

**ČESKÉ VYSOKÉ
UČENÍ TECHNICKÉ
V PRAZE**

**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ**



**BAKALÁŘSKÁ
PRÁCE**

2017

JITKA

PRŮCHOVÁ

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stres v profesi učitele

Stress in teacher's profession

Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného
výcviku
Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

Průchová Jitka

Praha 2017

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: Průchová Jméno: Jitka Osobní číslo: 441505
Fakulta/ústav: Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)
Zadávací katedra/ústav: Oddělení pedagogických a psychologických studií
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:
Stres v práci učitele

Název bakalářské práce anglicky:
Stress in Teacher's Profession

Pokyny pro vypracování:
Cílem bakalářské práce bude zjištění stresujících faktorů, kterým jsou učitelé vystaveni při vykonávání své profese. Bakalářská práce bude mít teoreticko-empirický charakter. V teoretické části pomocí odborné literatury popsat z obecného hlediska pojem stresu, jeho příčiny, projevy, účinky a metody zvládání stresu. Empirickým šetřením pomocí dotazníku zachytit a porovnat výsledky u učitelů na střední a základní škole. Na základě zjištěných údajů vyvodit řešení a doporučení protistresových opatření v rámci duševní hygieny učitelů.

Seznam doporučené literatury:
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
MÍČEK, Libor a ZEMAN, Vladimír. Učitel a stres. Vyd. 2. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. ISBN 80-86041-25-5.
VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. 1. vydání. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. 123 stran. ISBN 978-80-01-05724-7.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:
PhDr. Jarmila Vobořilová - oddělení pedagogických a psychologických studií

Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: 11.1.2017 Termín odevzdání bakalářské práce: 5.5.2017
Platnost zadání bakalářské práce: 30.9.2018

J. Průchová Podpis vedoucí(ho) práce
J. Průchová Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry
J. Průchová Podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

14. 3. 2017 Datum převzetí zadání
Jitka Průchová Podpis studenta(ky)

PRŮCHOVÁ, Jitka. *Stres v profesi učitele*. Praha: ČVUT 2017. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění 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 3.5.2017

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování paní PhDr. Jarmile Vobořilové za vstřícnost, užitečné rady, připomínky a odborné vedení mé bakalářské práce.

Poděkovat bych chtěla také všem respondentům a přátelům, kteří se ochotně podíleli na vyplnění mého dotazníku.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na stres v profesi učitele. Je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je specifikovat problematiku stresu, popsat zátěžové situace učitelů, stresory, příčiny a důsledky zátěží. V návaznosti na to je popsána osobnost učitele a strategie zvládání stresových situací.

Cílem praktické části je dotazníkovým šetřením zjistit, jak učitelé na základních a středních školách zvládají stresové situace, co je pro učitele nejvíce stresující a jakým způsobem se stresu brání.

Závěr je věnován opatřením, která pomohou zmírnit negativní stresové situace učitelů.

Klíčová slova: stres, stresor, zátěžové situace, učitel, prevence

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on stress of teachers in their workplace. It is divided into two parts – theoretical and practical. Goal of the theoretical part is to generally specify the problem of stress, describe stressful situations in teachers' jobs and causes and consequences of these situations. In addition to the above, teacher's personality and strategy of dealing with stressful situations is covered.

Goal of the practical part is, through questionnaire survey, find out how teachers in elementary schools and high schools handle stressful situations, what is the most stressful for them and how they protect themselves from stress.

Conclusion is dedicated to precautions, which can be taken by teachers in order to reduce the amount of stress in the workplace.

Keywords: stress, stressor, difficult situations, teacher, prevention.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod..... | 6 |
| I. TEORETICKÁ ČÁST | 8 |
| 1. STRES..... | 8 |
| 1.1 CO JE TO STRES..... | 9 |
| 1.2 PŘÍČINY STRESU..... | 12 |
| 1.3 PŘÍZNAKY STRESU | 13 |
| 1.4. VLIV STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV | 15 |
| 2. ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESOVÝCH SITUACÍ..... | 17 |
| 2.1 NEVHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU | 19 |
| 2.2. VHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU..... | 20 |
| 3. STRES V PROFESI UČITELE..... | 26 |
| 3.1 PROFESE UČITELE..... | 26 |
| 3.2 OSOBNOST UČITELE..... | 27 |
| 3.3 STRESORY UČITELŮ (ZÁTĚŽOVÉ SITUACE) | 28 |
| 3.4 PŘÍČINY UČITELSKÉHO STRESU | 29 |
| 3.5 PROJEVY UČITELSKÉHO STRESU | 30 |
| 3.6. SYNDROM VYHOŘENÍ..... | 31 |
| 3.7 ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ UČITELSKÉHO STRESU | 33 |
| II. PRAKTICKÁ ČÁST | 36 |
| 4. EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ | 36 |
| 4.1 CÍL ŠETŘENÍ..... | 36 |
| 4.2 HYPOTÉZY | 36 |
| 4.3 METODA EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ..... | 36 |
| 4.4 VÝSLEDEK ŠETŘENÍ..... | 37 |
| 4.5 ZHODNOCENÍ EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ | 52 |
| 4.6 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ | 54 |
| 4.7 NÁVRHOVÁ ČÁST | 55 |
| Závěr..... | 56 |
| Soupis použité literatury:..... | 57 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| Seznam obrázků: | 59 |
| Seznam grafů: | 60 |
| Seznam příloh: | 61 |

Úvod

Není na světě člověka, který by se nikdy nesetkal se slovem „stres“. Ačkoliv žijeme v době, která by nám díky technickému pokroku měla dopřávat dostatek času a více odpočinku, přesto dá se říci, že slovíčko „stres“ je v dnešním uspěchaném životě slyšet každý den, je součástí běžného každodenního života. „Jsem ve stresu, jsem vystresovaná, nevím kam dřív...“, říkáme, aniž bychom si to uvědomovali a svá slova nebereme nijak vážně. Ve stresu je dnes přece každý, kdo někam spěchá, kdo něco nestíhá, stres k nám prostě neodmyslitelně patří. Lidé se zavalují povinnostmi, zbytečnými aktivitami, nemají čas na jídlo ani na odpočinek, z čehož samozřejmě vzniká stres. Poté se ptáme: „Kde se berou všechny ty nemoci, nedostatek energie, depresivní stavy, vnitřní nevyrovnanost?“ Každý jedinec by si měl uvědomit, že stres je civilizačním problémem, kterému můžeme předejít, můžeme ho včas zastavit a účinně se mu bránit ještě dříve, než dojde k úplnému vyčerpání organismu, k syndromu vyhoření, různým nemocem a zejména k uvědomění si „už nemohu dál“.

V současné době je problematika stresu poměrně vyhledávaným tématem různých výzkumných projektů, publikace o stresu narůstají takřka logaritmickou řadou. Toto téma pro bakalářskou práci jsem si vybrala z důvodu, že své celé bakalářské studium, zaměřené na pedagogiku, studuji při svém zaměstnání, věnuji mu časově veškerou svoji dovolenou, tudíž se stresem jsem se setkala a zajisté se v budoucnosti ještě nesčetněkrát setkám.

Na učitele jsou v dnešní uspěchané době při výkonu jejich povolání kladeny neustále zvyšující se nároky a slovo „stres“ je skloňováno ve všech pádech bez rozdílu věku. Povolání učitele nepatří ke snadným, řadí se mezi profese se zvýšeno psychickou zátěží. Je náročné jak na profesní, tak na osobní život, které jsou navzájem propojeny a často zde bývá velkým problémem oddělit práci od rodiny. V zaměstnání je na učitele vyvíjen tlak, očekává se od nich nemalé pracovní nasazení, flexibilita a v neposlední řadě znalosti na vysoké úrovni. Učitelé se musí prakticky vzdělávat po celý život.

Cílem této bakalářské práce je přiblížit a zprostředkovat obecně pojem stres a zvládání stresu, nastínit učitelskou profesi a porovnat problematiku stresu a pracovní zátěže učitelů základního a středního vzdělávání. Uvědomuji si, že jejich povolání patří

k psychicky náročnějšímu povolání, které odebírá člověku spoustu energie. Učitel se musí umět vypořádat s nejrůznějšími situacemi, třídy bohužel nejsou složeny pouze z žáků, které škola baví a mají o studium zájem, ba naopak, čím více přibývá žáků, kteří mají problémy se zvládnutím učiva, tak přibývají i problémy s kázní žáků. Nejednou se setkáváme s názory rodičů i veřejnosti, že důvod, proč žáci dané učivo nezvládají, spočívá na straně učitele. V posledních letech jsou rodiče nuceni trávit stále více času ve svém zaměstnání, na své děti nemají téměř žádný čas a tím stále více své rodičovské povinnosti přesouvají na školu a na učitele svých dětí.

Ze strany veřejnosti na povolání učitele často panuje názor, že jejich práce je jednoduchá, mají kratší pracovní dobu než je u ostatních profesí a mívají také moc často prázdniny. Ovšem veřejnost zapomíná na to, že odchodem učitele z vyučovacích hodin jeho práce zdaleka nekončí. Dalším neméně důležitým dílem jeho práce je ta práce, která není vidět a zejména zahrnuje přípravu učitele na vyučování, opravu písemných prací, vytváření různých projektů, přípravu žáků na nejrůznější soutěže a školní aktivity, doučování žáků apod. V neposlední řadě též finanční ohodnocení práce učitelů je v našem státě poměrně nízké a i tento faktor může pro učitele představovat určitý zdroj stresu. Často se zapomíná na to, že učitelé jsou vysokoškolsky vzdělaní lidé a odborníci.

Práce je rozložena na teoretickou část, ve které bude z obecného hlediska přiblížena obsáhlá problematika stresu, jeho příčiny, projevy, účinky, osobnost učitele a na empirickou část, která se zaměřuje na názor učitelů na střední a základní škole ke zvládnutí stresových situací a způsobu vypořádání se s nimi. Šetření je provedeno formou dotazníku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. STRES

Ve svém životě se každý jedinec dostane do různých životních situací, které s sebou přináší různě vyhocené situace. Kdo je nikdy nepoznal? Jsme si jisti, že nás nemůžou nikdy potkat a že se s nimi nikdy nesetkáme? Můžeme se tvářit, že nás vůbec nepotkají a že se nás netýkají?

Tyto životní zátěžové situace přicházejí v různých podobách, byť je to zklamání z rozchodu či rozvodu, náhlé úmrtí blízkého člověka, nemoc, úraz, ztráta zaměstnání, změna bydliště a lze předpokládat, že mohou vést i k psychickému zhroucení méně odolných jedinců. Jsme-li v tísní, ztrácíme pevnou půdu pod nohama, snižuje se naše sebevědomí, kladné hodnocení nás sebe samých.

Stres je široký a obsáhlý pojem, již toho o něm bylo napsáno mnoho, autoři odborných publikací se snaží přiblížit význam tohoto pojmu různými definicemi. Jde o civilizační problém, lidé se špatně adaptují na stále stupňující se podmínky moderního života a připadají si psychicky méněcenní a přecitlivělí. Většina lidí má obavy před návštěvou psychologa či psychiatra a zavírání očí před nepříjemnými skutečnostmi a přehlížení varovných signálů v mnoha případech vyústí do psychického selhání nebo tělesného onemocnění.

Stres vzniká tím, že lidský organismus ztratil schopnost dále odplavovat stresové hormony, které se časem v těle člověka nashromáždily. Abychom dosáhli vnitřní rovnováhy a spokojenosti, je třeba se naučit tento zdravotní stav ovládat a výchytky postupně odbourávat.

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.

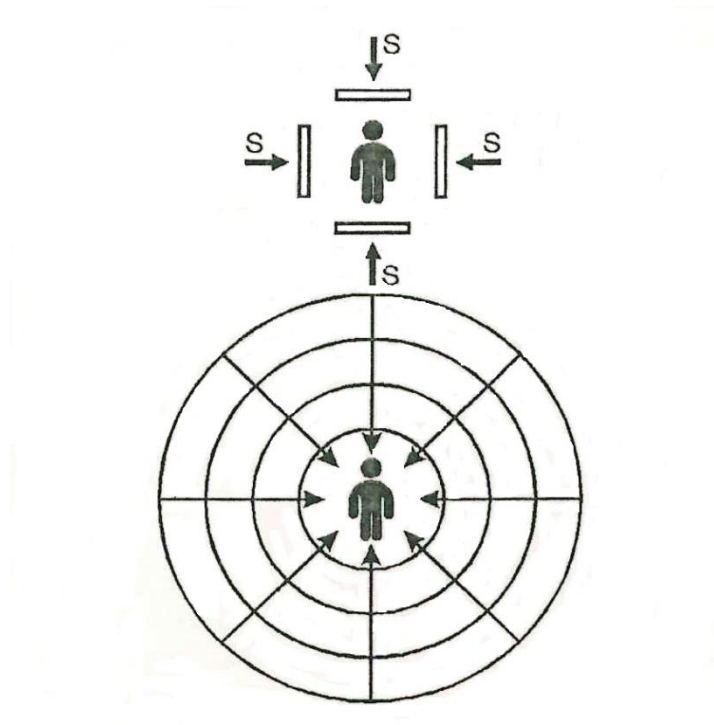
H. Selye

1.1 CO JE TO STRES

Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického slovíčka „stress“, které vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere,“. Pod tímto pojmem rozumíme jistý stav napětí, tíseň, zátěž, námahu.

Za nejvýznamnějšího badatele v oblasti stresu je považován maďarský profesor medicíny, experimentální fyziolog a endokrinolog Hans Bruno Selye (1907-1982), který vystudoval pražskou německou lékařskou fakultu, přednášel na renomované univerzitě v Montrealu a přenesl tento pojem na člověka. Poprvé popsal stres v roce 1936 jako fyziologický, resp. patofyziologický fenomén. Hans Selye říká: „Měli bychom si uvědomit, že stres je určitým stavem těla i mysli a má na ně určitý dopad. Projevuje se řadou objektivně zjiřitelných chemických a fyziologických dění v orgánech těla. Je mimořádně důležité, abychom si tuto skutečnost uvědomili a počítali s ní“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s. 9).

Člověk ve stavu tíseň - ve stresu



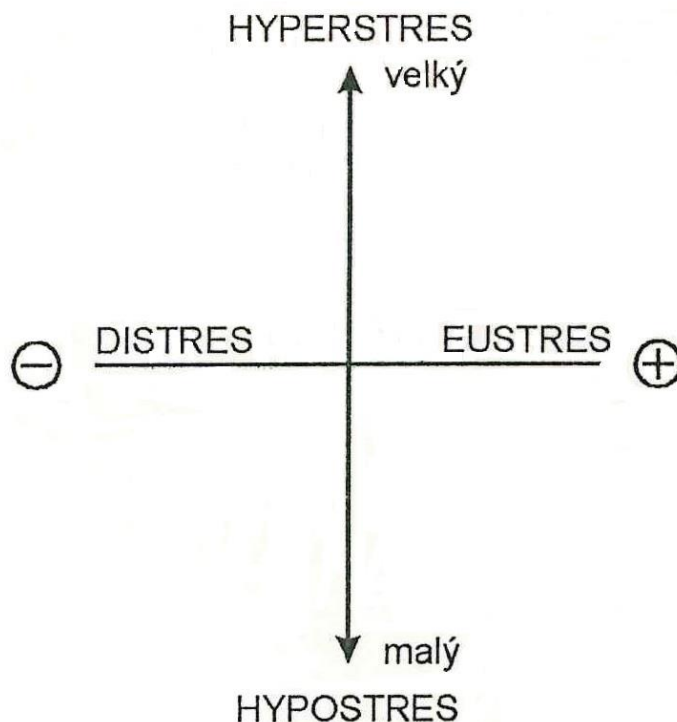
(Křivohavý, Jak zvládat stres, 1994, s. 8)

V odborné literatuře existuje celá řada definic pro pojem stres. Můžeme se setkat s tím, že autoři ztotožňují pojmy stres a zátěž. Zátěž můžeme označit jako zvládání požadavků, které jsou na člověka kladeny, jsou určovány svou obtížností a vybaveností člověka zvládat tyto požadavky. Naopak stres můžeme označit jako nepřiměřenou zátěž, kdy už člověk požadavky, které jsou na něho kladeny, nezvládá, neboť pro jejich zvládnutí není dostatečně vybaven.

Křivohlavý (Jak zvládat stres, 1994, s. 7) uvádí, že: „v smyslu slova je slovo „stres“ blízké svým významem „presu“ – lisu; znamená „působit tlakem na daný předmět“, podobně jako působí lis, jenže ze všech stran najednou. V přeneseném smyslu slova – v oblasti věd o člověku – výroku „býti ve stresu“ můžeme rozumět jako „býti vystaven nejrůznějším tlakům“, a proto „býti v tísní“.

Dle psychologického slovníku je stres definován jako „nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, poruše adrenokortikální a vedoucí k psychosomatickým poruchám“ (Hartl, 1993, s. 200).

Rozměry stresu



(Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s. 8)

Dle Pedagogického slovníku je stres definován jako: „stav organismu vznikající vzájemným působením vnějších zátěžových vlivů (očekávání jisté události, hrozba, extrémní zatížení po fyzické nebo psychické stránce, duševní trauma, nemoc) a schopnosti člověka odolat této zátěži. Výsledkem je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožen, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 230)

Shrneme-li různé definice pojmu stresu, můžeme slovy říci, že: “Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s.10)

Řehulka (Zdraví-učitelé-škola, 2016, s. 38) uvádí podle Selyeho, že stresový syndrom má tři stádia:

1. „poplachovou reakci“ - během které se mobilizují obranné síly, objevují se příznaky působení stresoru;
2. „stadium rezistence“- během něhož se organismus adaptuje na působení faktoru, který stres vyvolává
3. „stadium vyčerpání“- faktor vyvolávající stres je velmi silný nebo působí dlouho na organismus, nastávají různá onemocnění.

Naštěstí se tímto velmi intenzivním a negativním působením vyznačuje je málo stresorů. Křivohlavý rovněž rozlišuje stres podle velikosti intenzity stresové reakce na **hyperstres**, který překračuje hranice adaptability a schopnost vyrovnat se se stresem a **hypostres**, který nedosahuje obvyklých tolerancí stresu a je zvládnutelný. Dále rozlišujeme stres podle toho, jak na člověka působí, charakterizujeme jej jako negativní či pozitivní. Podle kvality stresové reakce na **distres**, což je negativně působící stres a **eustres**, který představuje pozitivní stres, jenž člověk prožívá například při čekání na příjezd milované osoby (Jak zvládat stres, 1994, s.11,12).

Ve skutečnosti vak mezi jednotlivými druhy stresu prakticky neexistuje hranice. Rozlišit, zda se jedná o eustres nebo distres může každý jedinec vnímat odlišně např. vystoupení na veřejnosti, návštěva opery, pobyt o samotě, Vánoce... Člověk se většinou snaží vyhýbat pouze distresu, neboť jeho výkonnost snižuje, naopak eustres je chápán jako výzva a člověka stimuluje.

Záporný *distres* charakterizují symptomy jako:

- zvýšené pocení, únava, bolesti hlavy, sucho v ústech, bolesti zad, třes rukou, podrážděnost, nervozita, plačtivost, hádavost, tiky, deprese, zapomínání, poruchy spánku, problémy v komunikaci s lidmi, nezájem o důležité věci, nechutenství, přejídání se, snížená sexualita.

Selyeho myšlenky mají velký význam pro výchovnou praxi, neboť poukazují, že určitá zátěž je pro člověka nutná, může být pozitivním faktorem rozvoje, kdežto nadlimitní stres je pro motivaci i výkonnost škodlivý.

1.2 PŘÍČINY STRESU

Příčiny stresu označuje Cungi (Jak zvládat stres, 2001, s. 15-16) jako stresory, vyvolávající u člověka stresovou reakci, díky které se jedinec na stresory adaptuje. Ovšem ne vždy mají stresory negativní charakter. Mívají i pozitivní charakter. Přesto oba tyto stresory můžou u jedince vyvolat stejnou reakci.

Termínem stresory jsou označovány nepříznivé vlivy a tlaky, které by mohly vést k tíživé osobní situaci člověka. Stresory mají velký vliv na jednání, chování, náladu a zdraví jedince. Tam, kde je stres permanentní a jedná se o ne zcela zdravé jedince, dochází působením stresorů k poškození fyzického i psychického stavu člověka.

„Stresor se stává stresorem tehdy, když ho tak vnímáme nebo hodnotíme. Mnohé, co nás stresuje, se děje pouze v naší hlavě. Naše osobní vlastnosti (perfekcionismus, vysoká laťka, pasivita, ustrašenost, apod.), naše hodnocení situací (katastrofizace, nadměrné zobecňování, svévolná dedukce, selektivní abstrakce, přehánění nebo podceňování, vztahovačnost apod.) a odhad vlastní zdatnosti ji zvládnout rozhodují o tom, jak silnou stresovou reakci prožíváme“. (Praško, Prašková, Proti stresu krok za krokem, 2001, s. 147).

Dle Praška a Praškové (Proti stresu krok za krokem, 2001, s. 35-36) můžeme rozdělit nejčastější každodenní stresory do 4 kategorií:

- *vztahové stresory*
- *pracovní a výkonové stresory*
- *stresory související se životním stylem*

- *nemoci a handicapy*

Vztahové stresory charakterizují například neshody v soužití partnerů, neshody s rodiči, výchovné problémy dětí, problémy dětí ve škole, žárlivost, narození dítěte, rozchod, rozvod, odchod dítěte z domova, materiální či citová závislost na rodičích, bydlení s rodiči.

Pracovní a výkonové stresory charakterizují například ztráta zaměstnání, pracovní přetěžování, soutěživost, špatné finanční ohodnocení, konflikty s kolegy, konflikty s nadřízenými, špatná organizace práce, špatné pracovní podmínky, velké dluhy a splátky, workaholismus.

Stresory související se životním stylem charakterizují například nevyhovující bydlení, stereotypní styl života, nedostatek přátel, zadlužení, málo zájmových aktivit a koníčků, izolace od okolí, uzavřenost.

Nemoci a handicapy jako stresory charakterizují například nemoc či handicap dané osoby, člena rodiny nebo blízkého člověka, závislost dané osoby nebo blízkého člověka na alkoholu, drogách, lécích, automatech, zhoršování zdravotního stavu rodičů nebo dětí.

Všechno to, co nás nutí změnit zaběhnutý způsob života, působí na nás jako stresor. A pokud je v krátkém čase příliš mnoho změn, snižuje to odolnost jedince vůči stresu.

Křivohlavý (Jak zvládat stres, 1994, s. 13) rozlišuje ještě další dva druhy stresorů. *Ministresory* – případně až *mikrostresory*, které vyjadřují mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres (např. dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky). A *makrostresory*, které mají negativní až deprimující a vše ničící vlivy.

1.3 PŘÍZNAKY STRESU

„Nespočet studií různých procesů vedoucích k onemocnění ukazuje, že spíše nežli kterýkoliv jiný faktor je to stres, co určuje, zda je či není porušena rovnováha v našem organismu“.

H. Selye

Existují doprovodné příznaky reakcí, ke kterým v organismu při stresu dochází. Křivohlavý (Jak zvládat stres, 1994, s.29,30) ve své knize uvádí rozdělení příznaků stresu do těchto tří kategorií, které převzal z publikace vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě:

A. Fyziologické příznaky stresu

1. *Bušení srdce (palpitace).*
2. *Bolest a sevření za hrudní kostí.*
3. *Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.*
4. *Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.*
5. *Časté nucení k močení.*
6. *Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.*
7. *Změny v menstruačním cyklu.*
8. *Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.*
9. *Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.*
10. *Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.*
11. *Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.*
12. *Exantém – vyrážka v obličeji.*
13. *Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).*
14. *Dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).*

B. Emocionální – citové příznaky stresu

1. *Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).*
2. *Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.*
3. *Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování, spolucítění s jinými lidmi.*
4. *Nadměrné starosti o svůj zdravotní stav a fyzický vzhled.*
5. *Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.*
6. *Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.*
7. *Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).*

C. Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání lidí ve stresu:

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

1.4. VLIV STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV

Vliv stresu na kvalitu zdraví a imunitu člověka je už dlouho známý. Osoby s vysokou hladinou stresu podléhají častěji nemocem a virům, mají oslabený organismus a to podmiňuje další stres. Stačí však málo, začít se starat o své zdraví, chránit si ho a hlavně předcházet případným obtížím.

Křivohlavý (Jak zvládat stres, 1994, s. 32) jako jeden z výroků lékařů k vlivu stresu na zdravotní stav člověka uvádí: „Většina z nás se narodila zdravá, ale stres, který vyplynul z nepříznivých podmínek prostředí nebo z našeho nesprávného životního stylu, případně z našeho narušeného způsobu chápání situace, narušil rovnováhu našeho organismu a my jsme se posunuli po šikmé dráze směrem od zdraví k nemoci“.

Stres má negativní dopad na zdravotní stav. Pokud je člověk ve stresu a nedokáže mu čelit, dochází ke zvýšené aktivitě nervové soustavy, k vylučování stresových hormonů a ke stresovým nemocem. Vobořilová ve své publikaci (Duševní hygiena a stres, 2015 s. 44- 47) uvádí nejčastější důsledky **krátkodobého stresu**:

- náhlé pocení dlaní
- bušení srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí

- *dušnost*
- *sucho v ústech*
- *napětí v šíji*
- *žaludek jako na vodě*
- *bolesti břicha*
- *plynatost*
- *průjem*
- *neodbytné nucení na stolicí*
- *časté nucení k močení*

Vážnějším problémem však jsou důsledky ***dlouhodobého stresu***, který vede k přetěžování tělesného i psychického stavu a oslabuje obranyschopnost organismu.

Mají vliv na:

- *vznik alergií*
- *zvýšený krevní tlak (infarkt myokardu, mrtvice)*
- *zvýšené napětí svalů, nadměrné zatěžování kloubů (bolest páteře, ztuhlost ramen, šíje) - zažívací potíže (bolest žaludku, žaludeční vředy)*
- *riziko astmatu*
- *bolesti hlavy*
- *pocity únavy a vyčerpanosti*
- *narušení imunitního systému (vznik zhoubných novotvarů, rakovina)*
- *psychické poruchy (nеспavost, deprese, úzkostné stavy, sexuální problémy)*
- *onemocnění štítné žlázy*
- *urychlení stárnutí (vypadávání vlasů, předčasné šedivění)*

2. ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESOVÝCH SITUACÍ

„Naším cílem by nemělo být jen zvládnout techniky, jimiž bychom chránili své nitro před negativními vlivy skutečnosti, ale spíše nalézat takový životní styl, který by mohl danou skutečnost měnit k lepšímu“.

H. Selye

Každý jedinec vnímá stresové podněty jinak a každý má na stres svůj pohled. To, co někoho naprosto paralyzuje, může druhého stimulovat a motivovat k další práci. Ve chvíli, kdy se sami dostaneme do nežádoucí situace a tím se ocitáme ve stresu, je třeba si uvědomit příčinu, proč jsme se do této situace dostali a zejména co udělat ke zlepšení tohoto nežádoucího stavu.

Míček a Zeman (Učitel a stres, 1992, s. 12-28) uvádějí, že prvním krokem při zvládnutí stresu by mělo být rozpoznání skutečnosti, že jsme ve stresu. Toto nebývá až tak obtížné, vzhledem již zmíněným příznakům a účinkům stresu. Obtížnější bývá poznat stupně vlastní stresovanosti. Nabízí se zde také možnost diagnostikovat stres pomocí nejrůznějších diagnostických metod a dotazníků.

Švingalová (Stres v učitelské profesi, 1999, s. 17) jako další, neméně důležitý krok uvádí snahu zvládnout stres v jeho počátečních fázích, za využití vhodných způsobů zvládnutí stresu. Avšak zároveň dodává, že je důležité především odstranit příčiny stresu a ne pouze jeho důsledky.

Schreiber (Lidský stres, 2000, s. 87-88) poukazuje na to, že ne vždy se musí člověk stát obětí svého vlastního stresu, ale může naopak využít své vlastní schopnosti a svoji vlastní aktivitu k tomu, aby si osvojil určité postupy, jak se se stresem vypořádat, ale také jak mu předcházet a zachovat si tak svoji vnitřní rovnováhu.

Křivohlavý (Jak zvládat stres, 1994, s. 39-44) v své publikaci uvádí tři základní termíny z oblasti vyrovnávání se s těžkými životními situacemi a zvládnutí stresu: *adaptaci*, *koupink* a *strategii*.

Termín *adaptace* pochází z latinského složeného tvaru „ad-aptare“, kde „apto, aptare“ je překládáno jako připravit a upravit (např. připravit se na cestu, přichystat zbraně boji, duševně se připravit na přicházející těžkou životní zkoušku). „Aptus“ jinak řečeno znamená schopný, způsobilý, přiměřený daným požadavkům. Tudíž když je někdo adaptovaný, znamená to, že je „dobře připravený k tomu, co ho čeká“. U termínu *koupink* se jedná o počeštěné anglické slovo „coping“, který bývá překládán jako „

umět si poradit, vypořádat se s nezvládnutelnou situací“. V češtině tento termín používáme ve významu „zvládat nadlimitní zátěž“ (např. v těžké životní krizi, při těžkém onemocnění, při řešení konfliktů).

Oba termíny, *adaptace* i *koupink* se vztahují k aktivitě člověka, který je v těžké situaci. Dle Křivohlavého je však mezi nimi zásadní rozdíl. *Adaptace* představuje vyrovnání se s běžnou a snadno zvládnutelnou zátěží, kdežto termín *koupink* představuje boj jedince s nepřiměřenou, mimořádně silnou nadlimitní zátěží – stresem, kterou se ne vždy podaří člověku zvládnout.

Termín **strategie** pochází z řeckého slova „stratos“ – armáda a „agein“ – vésti. Původní význam tohoto termínu je třeba chápat jako umění či vědu, jak vést armádu v boji s nepřítelem. Význam slova *strategie* vztahující se k boji se stresem chápeme jako pečlivě vypracovaný plán a postup k dosažení určitého vytyčeného cíle.

Při volbě strategie zvládání stresu je třeba dle Křivohlavého (Jak zvládat stres, 1994, s 52) brát v úvahu tři oblasti:

- *kognitivní (myšlenkovou),*
- *emocionální (citovou)*
- *volní (projevující se chováním toho, kdo se pro danou strategii rozhodl)*

V *kognitivní (myšlenkové)* oblasti jde především o myšlenkové řešení a vyrovnání se se stresovou situací a zvážení následků jednotlivých řešení.

V *emocionální (citové)* oblasti jde především o odstranění či snížení negativních emocí (pocitu ohrožení, obav, strachů, úzkosti, bázně...), které při stresu dominují.

Ve *volní* oblasti je důležité především chování člověka, který se stresem bojuje a který se s ním chce vypořádat.

Navíc zde autor Křivohlavý poukazuje na skutečnost, že někteří lidé v boji se stresem zvolí určitou strategii, která má momentálně kladný účinek a u které setrvávají. V určité situaci se jeví jako nejefektivnější, ale v dlouhodobém ohledu ztrácí svoji účinnost a jeví se dokonce jako škodlivá. Naopak jsou zase tací, kteří strategie mění velmi rychle a tak nestačí ani ohodnotit jejich účinnost nebo neúčinnost. Ke stresu se tedy každý můžeme postavit různě. Záleží pouze na nás, musíme se rozhodnout sami a především řešení stresové situace pečlivě zvážit.

2.1 NEVHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Do skupiny nevhodných způsobů zvládání stresu patří zejména alkohol, cigarety a drogy. Pro volbu těchto nevhodných způsobů je uváděn důvod, že pro člověka, který prožívá stres, představují okamžitou úlevu, zbavení se tíhy, úzkosti, napětí a nepříjemných pocitů. Tyto způsoby však přebijí nepříjemné pocity na určitou chvíli, časem ztrácejí svoji funkci a začínají stresovou situaci ještě více zhoršovat a prohlubovat.

Mezi nevhodné, až riskantní a nebezpečné způsoby zvládání stresu patří podle Křivohlavého (Jak zvládat stres, 1994, s. 59-63) také *obranné mechanismy*, které lze vysvětlit „jako „iluzorní“, klamná, šalebná, iluzivní, matoucí pojetí skutečnosti a fantazijní či neuskutečnitelné způsoby řešení těchto obtíží“. Člověk si použitím obranných mechanismů dodává pocit síly a moci společensky neakceptovatelným způsobem. Obranné mechanismy na rozdíl od strategií nedokáží rozlišit význam a důležitost určitých stránek situace, překrucují skutečnost, odmítají skutečnou příčinu a zdroj obtíží. Mezi obranné mechanismy dle Křivohlavého (Jak zvládat stres, 1994, s. 62-65) například patří:

- „*Inverze - převrácené chování (člověk se nemůže projevit tím způsobem, jak by se projevit chtěl, zvolí zcela opačnou formu chování, postojů).*
- *Popírání – popření nepříznivého faktu (člověk nechce o něčem ani slyšet, nechce žádné informace).*
- *Nutková forma odčinění chyby (člověk se lekne toho, že jedl se špinavýma rukama. Chce to napravit, a proto se začne mýt. Ne před každým jídlem, ale i padesátkrát denně, vždy znovu a znovu).*
- *Introjekce – promítání starostí druhých lidí do vlastního nitra (postoj nadměrného přijímání těžkostí druhých lidí za vlastní).*
- *Racionalizace – hledání moudrých důvodů pro nemoudré věci, které děláme (kuřák kouří jen ze zdravotních důvodů – pro lepší zdraví, neboť „nikotin zabije mikroby v plicích a on si je kouřením vlastně desinfikuje“).*
- *Sublimace – povznášení, dodávání důstojnosti (odpoutání se od reality, které může být náhražkou od řešení skutečných problémů).*
- *Sebeobviňování – svoji vinu zveličujeme, překročíme mez.*
- *Obviňování druhých lidí (i v případech, kdy je vina na naší straně).*

- *Identifikace – ztotožnění se jednoho člověka s druhým (např. lékaře s otcem, manžel svou ženu se svou matkou...)*

- *Projekce – promítnutí vlastních záměrů do druhých osob- proces přisuzování.*

2.2. VHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU

V další části si uvedeme jednotlivé a zároveň nejvíce preferované způsoby zvládání stresu, které mají za úkol udržení nebo obnovení psychické a fyzické rovnováhy, která byla vlivem stresu narušena.

2.2.1 ANTISTRESOVÉ PROGRAMY

Dle Vobořilové (Duševní hygiena a stres, 2015 s. 84) jsou antistresové programy charakterizovány jako „ *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*“.

Dle Švingalové (Stres v učitelství, 2000, s. 17) je první pomocí je uklidnění se a uvolnění se, kde můžeme využít např. poslech hudby nebo krátká cvičení. Účinek těchto uvolňovacích cvičení spočívá ve schopnosti udržovat rovnováhu organismu, k udržení soustředěné pozornosti, v předcházení stresu a přispívají k harmonickému sociálnímu zázemí člověka.

2.2.2 ZVLÁDÁNÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ

Mezi negativní emoce můžeme zařadit například vztek, zlost, strach, úzkost.

Cungi (Jak zvládat stres, 2001, s. 69-76) ke zvládání negativních emocí zastává názor, že jednání člověka pod vlivem negativních emocí bývá neadekvátní a neúčinné. Člověk by se měl nejdříve uklidnit a až potom přemýšlet a jednat. První pomocí k uklidnění se je tzv. *rychlá relaxace*. Podstata této metody spočívá v soustředění se na dýchání, aby každý výdech vzbuzoval u člověka pocity klidu. Po každém výdechu se člověk bude

cítit uvolněnější a zároveň se také bude snižovat počet dechů. Člověk by měl toto cvičení provádět vsedě a nejprve se zavřenýma očima. Postupně by měl nácvik provádět s otevřenýma očima a zároveň dosáhnout stejného efektu. Dle autora je předpokladem pro zahájení relaxace tzv. *hypoventilace*. Tato metoda spočívá ve volném výdechu a následném vdechnutí malého množství vzduchu, který se na krátkou chvíli podrží v plicích. Tento úkon se opakuje do té doby, dokud nedojde ke zpomalení tepové frekvence. Při této metodě dochází ke zpomalení srdeční frekvence a všech pochodů v organismu.

2.2.3 POZITIVNÍ MYŠLENÍ

U pozitivního myšlení Cungi (Jak zvládat stres, 2001, s. 107-113) zastává názor, že stresovaný člověk má tendenci upínat se na činnosti a úkoly, které sám nezvládl a začne sám sebe vnímat jako neúspěšného. Následkem toho je pak prohloubení stresu, nespokojenost, ztráta sebedůvěry a předpovídání pouze špatných konců. Abychom se lépe vypořádali s problémy, cítili se lépe a dokázali zabránit vzniku negativních emocí, je třeba se naučit myslet pozitivně. Posilování pozitivního myšlení provádíme pomocí metod, kde cílem je naučit se dané věci ohodnotit pozitivně.

2.2.4 SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Aby člověk dokázal zvládat stresové situace a lépe se s nimi vypořádat, je důležité být v dobré psychické i fyzické kondici a měl by sobě věnovat více pozornosti. K tomu patří dodržování zdravého životního stylu, zejména zdravě se stravovat, zdravě spát a být v pohybu. Člověk by si měl také udržovat svoji ideální hmotnost, jejíž celou řadu způsobů výpočtů najdeme v odborné literatuře. Jedním z nich je tzv. **Brocovo pravidlo**, které dle Vobořilové (Duševní hygiena a stres, 2015, s. 61) říká, že *normální hmotnost činí tolik kilogramů, o kolik centimetrů přesahuje výška osoby jeden metr (výška těla v cm-100= hmotnost v kg)*. Jedná se pouze o orientační výpočet, ideální hmotnost by měla být ve skutečnosti ještě asi o 8% u mužů a o 6% u žen nižší. V praxi je používán výpočet ideální hmotnosti podle hodnoty indexu tělesné hmotnosti **BMI (body mass index)**, který by neměl přesahovat u žen 24 a u mužů 25.

$BMI = \text{hmotnost (kg)} : \text{výška}^2 \text{ (m)}$

Např. muž je vysoký 1,85 m a má hmotnost 85 kg.

$BMI = 85 : 1,85^2 = 24,8$ – hodnota se přibližuje povolené hranici. Znamená to, že by měl postupně začít omezovat příjem potravy.

Hodnoty indexu BMI:

- Hodnota nad 25 = nadváha
- Hodnota nad 30 = obezita
- Hodnota pod 19 = podváha
- Hodnota 19-24 u žen, hodnota 20-25 u mužů = ideální hmotnost
- Hodnota 25-30 u žen, hodnota 26-3 u mužů = lehká nadváha
- Hodnota 30-34,9 = obezita I. stupně
- Hodnota 35-39,9 = obezita II. stupně
- Hodnota více než 40 = obezita III. stupně

Míček a Zeman (Učitel a stres, 192, s. 125-129) poukazují na to, že vliv výživy na zdraví našeho organismu je zásadní. Doporučují, co se týče stravování „*odstranit špatné stravovací návyky, vyhýbat se pití alkoholu a kávy, omezit konzumaci uzenin, konzerv, bílého pečiva, mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku, bílého cukru, umělých sladidel, sladkých nápojů a smažených jídel*“. Autoři rovněž doporučují úpravu jídelníčku tak, abychom do něj zařadili především ve větší míře „*ovoce, med, výrobky z celozrnné a tmavé mouky, brambory, rýži, rostlinné oleje, kysané mléčné nápoje, vitamíny, minerální vodu, bylinkové čaje (obojí bez cukru)*“.

Kromě zdravého stravování je dalším důležitým faktorem zdravý spánek. „*Zdravý spánek by měl být přiměřeně hluboký, přiměřeně dlouhý a osvěžující*“ (Míček a Zeman, Učitel a stres, 1992, s. 130). K poruchám spánku dochází u lidí, kteří vědomě potlačují zátěž a stres. Jedná se o poruchy usínání, během noci se často budí, brzy se probouzí a hloubka spánku je nedostatečná. Mnozí k vyřešení těchto problému spoléhají na nejnevhodnější pomoc, kterou jsou léky na spaní. Často dochází k závislosti na lécích a zároveň i ke zhoršení poruchy spánku. Abychom dosáhli zdravého spánku, je do dobré se řídit pravidly pro zdravé usínání. Před ulehnutím bychom se měli věnovat činnostem, které nás uvolní. Patří sem například poslech hudby, četba knih nebo časopisů, oživení příjemných zážitků a vzpomínek, ale také večerní procházka a další jiné uklidňující

činnosti. Ložnice by měla být před spaním vyvětraná, neměla by se zde nacházet elektronika, neboť někteří jsou citliví na elektrické napětí a světla kontrolky a také by zde neměly být hodiny. Při pohledu na ně dochází k rozčilení, že už je tolik hodin a my ještě nespíme. Před spaním je zejména dobré se vyvarovat těžkým jídlům a konzumaci alkoholických nápojů, není dobré se ke spánku nutit silou vůle.

V neposlední řadě je důležitým faktorem, který by neměl chybět při zvládnání stresu, pohybová aktivita. Tělesný pohyb odstraňuje negativní faktory, vnitřní zábrany a vyvolává v člověku pocit štěstí. Dále má pohyb pozitivní vliv na imunitní systém, dýchání, činnost srdce a krevní tlak, ale také nám umožňuje odreagování v podobě kontaktu s druhými lidmi. Člověk by měl volit vzhledem ke svému fyzickému i psychickému stavu takový druh sportu, který mu přinese uspokojení.

„Zejména vytrvalostní pohyb, jako je běh, plavání a veslování, vede k výlevům endorfinů, které vedou k pocitu euforie a radosti. Pravidelný rytmus napětí a uvolnění a pravidelný dech, to vše vede psychickému uvolnění“. (Praško, Prašková, Proti stresu krok za krokem, 2001, s. 126-127)

2.2.5 ORGANIZOVÁNÍ ČASU

Stresovaný člověk si neustále stěžuje na nedostatek času. Dle Cungiho (Jak zvládat stres, 2001, s. 117-127) lze využít několika metod pro efektní nakládání s časem, a to *techniku diáře, pouze jeden úkol a metodu „tady a teď“*.

První metoda, **technika diáře** se opírá o plánování činností. Člověk si připraví každý večer časový plán činností na příští den. Tím bude vědět, co a kdy ho v daný den čeká, nemusí přemýšlet nad tím, co ještě musí stihnout, udělat a zařídit. Zároveň tím získá čas, který by musel věnovat organizaci činností pro daný den.

Druhou metodou je **pouze jeden úkol**. Tato užitečná metoda vybízí k soustředění se pouze na jednu činnost, kterou právě děláme. Člověk má tendenci se snažit zvládat mnoho úkolů najednou, což velmi často vede k chybám, ztrátě času a tím se zbytečně vystavuje stresu.

Třetí metodou je **„tady a teď“**. Tato metoda je podobná předchozí metodě a spočívá v tom, že člověk by se měl soustředit zejména na přítomnost, nikoliv směřovat své myšlenky do minulosti nebo budoucnosti, co budeme dělat zítra, za měsíc, za rok..., a

co ještě není hotovo. Člověk by neměl důležité věci odkládat na později, ale pokud to je možné, měl by je udělat je okamžitě.

„Když nějakou činnost odložíme na později, nebo nás úkol, který máme splnit, zastraší, může nás to stát spoustu času a energie. Pokud si na tento postup zvykneme, následky mohou být velmi vážné. V tomto případě hovoříme o prokrastinaci.“ (Cungi, Jak zvládat stres, 2001 s. 129)

2.2.6 MEZILIDSKÉ VZTAHY

Mezilidské vztahy patří mezi významné stresory v životě člověka. Patří mezi ně vztahy na pracovišti, vztahy v rodině a vztahy s přáteli, při kterých dochází k situacím, kdy si sdělujeme své názory, pocity a myšlenky, kdy o něco žádáme, chválíme a sami chválu přijímáme, napomínáme, kritizujeme a sami kritiku přijímáme, konverzujeme, souhlasíme či nesouhlasíme.

„Často je třeba stanovit způsob komunikace, který by byl nejúčinnější, nejméně náročný na čas, energii...a i na peníze“ (Cungi, Jak zvládat stres, 2001, s. 145).

Při sdělování svých názorů, pocitů a myšlenek by se člověk neměl bát vyjádřit svůj názor, a to přesně, jasně, klidně i důrazně. Jen takto může naše vyjádření požadovaný efekt splnit.

Dobrý vliv pro mezilidské vztahy má například pochvala, která je pro většinu lidí příjemnou záležitostí. Existují však i pesimisté, pro které je pochvala něčím nepříjemným a vnímají ji jako povinnou oplátku druhému člověku.

Opakem pochvaly je kritika, kterou naopak člověk vnímá jako nepříjemnost. I zde platí, aby byla kritika formulována vždy přesně, jasně, klidně i důrazně a především dbát na zachování dobrých vztahů.

Také při konverzaci je třeba dodržovat určitá pravidla. Důležitá je počáteční volba pozitivních, jednoduchých témat a druhému člověku pozorně naslouchat. Nemělo by se odbočovat od tématu a rozhovor ukončit tak, aby zůstal kontakt s druhou osobou zachován. Aby nedocházelo k nedorozumění a narušení vztahů, je dobré vyslechnout žádost druhého člověka, zvážit, zda je v našich silách mu vyhovět, sdělit mu své

rozhodnutí a případně společně najít jiné možnosti. Často se totiž stává, že člověk chce ze slušnosti nebo ze strachu druhému vyhovět i přes to, že to není v jeho silách.

2.2.7 SOCIÁLNÍ OPORA

Aby se člověk dokázal lépe vypořádat se stresem, je pro něho důležitá podpora ze strany rodiny, spolupracovníků či přátel. Pro člověka, bojujícího se stresem je velmi důležité, že si má s kým promluvit o svých problémech, že nachází oporu u svých rodinných příslušníků, příbuzných, přátel, u lidí, kteří jsou ochotni mu pomoci. Také je důležité, že pracuje v dobrém a přátelském kolektivu.

Sociální opora je velmi důležitá například u lidí, bojujících se stresem těžké nebo nevléčitelné nemoci.

Jak uvádí Křivohlavý (Jak zvládat stres, 1994, s. 179), poskytování sociální opory může mít různé formy.

- „ *Existence doprovazeče (toho, kdo je s pacientem spojen jako by „na život a na smrt“). Je mu nablízku vždy, když ho pacient potřebuje. Je pro něho pomocí i posilou).*
- *Terapeutická aliance (úzký osobní vztah mezi lékařem a těžce nemocným je pro pacienta ve stresu vzpruhou, uklidňujícím faktorem a posilou).*
- *Existence kladného sociálního vzoru (pacienti spolu hovoří o svých bolestech, trápeních a obavách. Působí na ně pozitivně vidět jiného pacienta, který vše úspěšně zvládl).*
- *Existence skupinové terapie (má umožnit nemocnému obnovit a vytvářet smysluplné lidské vztahy)“.*

3. STRES V PROFESI UČITELE

V předešlých kapitolách jsem se zabývala základními a obecnými poznatky o stresu. Nyní se zaměřím konkrétně na stres, který souvisí s učitelskou profesí. Profese učitele má stejně jako každá jiná profese své kladné a záporné stránky, výzkumy u nás i v zahraničí ukazují, že učitelská profese patří k těm nejnáročnějším povoláním.

„Z hlediska psychické náročnosti nelze diskutovat o tom, že učitelské povolání patří na jedno z předních míst. Učitel je především zodpovědný za řádné vedení výchovy a výuky, ale také působí jako příklad pro následování. Stálý kontakt s mnoha mladými lidmi často vyčerpává, podobně také příliš mnoho časového stresu a intenzivních povinností ohrožuje duševní rovnováhu. Učitelovo povolání by mu mělo umožnit sebezodělavání a dostatek času pro regeneraci sil. Úvazky učitelů by měly být výsledkem vzájemné dohody s ostatními členy učitelského sboru a stanoveny tak, aby povinnosti i práva byly rovnoměrně rozděleny“. (Kurelová, Učitelská profese v teorii a praxi, 1998, s. 32)

Na učitele jsou kladeny nároky jak ze stran žáků, tak ze stran rodičů. Žáci požadují od učitelů, aby učivo bylo srozumitelné, snadno pochopitelné, požadují spravedlivost, pochvalu, radu, uznání, citovou otevřenost a zábavnost. Rodiče požadují od učitelů, aby dětem pomáhali, hodně je naučili, přistupovali k nim citlivě a aby s rodiči spolupracovali. Další nároky na učitele jsou kladeny ze strany spolupracovníků, kteří očekávají od svých kolegů pozitivní naladění, naslouchání, svěřování se a připravenost k zastání se při různých konfliktech. Nároky jsou na učitele kladeny i z vedení školy, které po učiteli požaduje naplnění stanovených cílů z oblasti výchovy a výuky, profesní i společenskou aktivitu, vedení třídy odpovídajícím způsobem, schopnost zapojení problémových žáků do výuky.

3.1 PROFESE UČITELE

Profese učitele patří mezi nejzajímavější společenské povolání, ve kterém se člověk vydává pozornosti, zkoumání, ale i kritice jiných lidí. Je spojena se speciální odbornou přípravou, vyžaduje určité osobnostní vlastnosti. O učiteli a učitelské profesi pojednává

velké množství odborné literatury. V běžné komunikaci je učitel považován a chápán jako osoba, která vyučuje.

„Učitel byl a je rozhodujícím činitelem v oblasti výchovy, vzdělávání nových generací, které vstupují a budou vstupovat do demokratické, humánní a tolerantní společnosti“. (Kurelová, Učitelská profese v teorii a praxi, 1998, s. 9)

„Učitel – osoba podněcující a řídící učení jiných osob, vzdělavatel. Jeden z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, profesně kvalifikovaný pedagogický pracovník, vykonávající učitelské povolání. Na kvalitě učitelů do značné míry závisí výsledky vzdělávání. Sociální status učitelů je závislý na významu a hodnotě, které jsou přisuzovány vzdělávání ve společnosti. Tradičně byl učitel považován především za předavatele poznatků žákům ve vyučování. V nynějším pojetí, vycházejícím ze současných funkcí školy a profesního modelu učitelství se zdůrazňují subjektivě-objektové role učitele v interakci se žáky a prostředím. Učitel spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení a jeho výsledky. Významné jsou sociální role učitele v interakci se žáky, v učitelském týmu, ve spolupráci s rodiči a veřejností.“ (Průcha, Walterová, Mareš – Pedagogický slovník, 2013, s. 326).

Pro dobrou práci učitele jsou důležité jeho osobní vlastnosti, životní rozhled, ale především odborné a pedagogické vzdělání. Učitel musí být při své práci důsledný a zároveň optimistický. Jeho pozitivní vlastnosti mají vliv a úspěšnou přípravu mladé generace na výkon budoucí profese. Zkušeným učitelem se stává učitel asi po pěti a více letech výkonu svého povolání. Profese učitele je pravděpodobně jednou z nejstarších profesí v kulturních dějinách lidstva.

„Učitel by měl na sobě stále pracovat, promyšleně dbát na rozvoj své osobnosti a zvládat velkou náročnost své profese.“ (Řehulka, Zdraví-učitelé-škola, 2016, s. 55)

3.2 OSOBNOST UČITELE

„Osobnost učitele, především stupeň její duševní vyrovnanosti, má zásadní význam pro duševní rovnováhu dětí, které učí“. (Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992)

„Každý učitel může a má být při své práci stále tvůrčí osobností. Měl by se stále vzdělávat, zdokonalovat se ve svém oboru i v umění, jak působit na žáky, zejména jak s nimi spolupracovat, kooperovat, což samo o sobě může přinášet značné uspokojení. Měl by se stále zdokonalovat v metodách, v tom, jak učit, jak porozumět dětem, mládeži a v neposlední řadě také v tom, jak porozumět sobě samému a jak zdokonalovat svou vlastní osobnost“. (Kurelová, Učitelská profese v teorii a praxi, 1998, s. 9)

Osobnost učitele zahrnuje celou řadu rysů, které ovlivňují výsledky výchovně vzdělávacího procesu. Základem je pedagogický takt, který umožňuje zachování klidu při jednání s žáky, schopnost sebeovládání, důslednosti, přiměřenosti a důstojnosti. Důležité je rovněž pedagogické zaujetí. Učitel by měl být ke všem žákům stejně náročný a spravedlivý bez jakékoliv výjimky.

„Učitel je zodpovědný za řádné vedení výchovy a výuky, ať chce nebo nechce, působí jako příklad pro následování“ (Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992, s. 138).

3.3 STRESORY UČITELŮ (ZÁTĚŽOVÉ SITUACE)

K největším stresorům patří mezilidské vztahy. Pedagogická práce, která je spojena s prací s žáky, jednáním s rodiči žáků a nároky nadřízených vyžaduje velké duševní napětí. Ke stresu učitele přispívá také nerovnoměrné rozdělování úkolů od zaměstnavatele nebo nadřízených, schopnost řešení konfliktů a sporů na pracovišti, způsob komunikace, styl řízení. Nemalý zdroj stresu přichází i ze strany spolupracovníků, kteří již svojí přítomností navozují stres pomluvami, nesoudnou kritikou druhých, neschopností spolupracovat, hledáním chyb na druhých, sledováním a neoprávněnou kritikou naší práce.

Těmto situacím se v kolektivu pracoviště nedá zcela vyhnout. Ne se všemi kolegy v pedagogickém sboru je možné vyjít, jak se říká „mnoho povah a mnoho názorů.“

Řehulka ve své publikaci (Škola a zdraví 21, 2011, Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem, s. 108) uvádí z výzkumu plzeňského psychologa a vysokoškolského pedagoga V. Holečka z roku 2001 sedm stresorů od nejčastěji se vyskytujících po méně často se vyskytujících:

- *pracovní přetížení učitelů a učitelek;*
- *vedení školy nadřízenými orgány;*

- *problémoví žáci;*
- *neupokojená potřeba seberealizace („frustrace“);*
- *problémoví rodiče;*
- *nevyhovující pracovní prostředí školy;*
- *problémoví kolegové.*

3.4 PŘÍČINY UČITELSKÉHO STRESU

Učitelské povolání představuje složitou, a mnohostrannou činnost, která vyžaduje vysoké profesní a osobnostní nároky. Obvykle stres souvisí s nepřiměřenými nároky na učitele. Není to až tak výuka, která by patřila mezi hlavní stresory, ale jsou to úkoly navíc, které jsou spjaty s další zodpovědností a termínem odevzdání. Jde o krátkodobé úkoly, závislé na termínu, které se netýkají přímo výuky. Je zapotřebí, aby učitel zde pracoval rychle a vstřebával najednou velké množství informací. Tyto úkoly učitele velmi přetěžují, musí zvýšit své tempo, aby vykonal výuku a zároveň odvedl úkoly na 100%. Učitel si často musí nosit svoji práci domů a dodělávat ji ve svém volném čase, kdy by měl duševně odpočívat, odpoutat se od pracovních povinností, věnovat se rodině a dalším mimopracovním povinnostem.

Jako zdroje stresovanosti v povolání učitele uvádí Míček a Zeman (Učitel a stres, 1992, s. 64-74):

- ***Příliš mnoho povinností, nedostatek času a z toho postupně vznikající přepracovanost, to jsou nejčastější zdroje učitelských stresů. Nejtěživěji se snáší nedostatek času tehdy, když ho nezbývá na práce pro lidi nejbližší.***
- ***Příliš mnoho žáků ve třídě** podstatně ztěžuje práci učitele. Velké množství žáků neumožňuje individuální přístup, nereálnými se jeví požadavky, aby pedagog znal všechny žáky ve třídě nejen jejich jmény, ale i z hlediska jejich osobnosti, tj. jejich charakter, nadání, speciální schopnosti a zájmy atd.*
- *Velkým stresorem je **nezájem žáků o učení**, který je mnohdy vyvolán příliš abstraktním způsobem výuky, nedostatečnou osobní motivovaností žáků, v některých případech také nedostatečnou intelektuální kapacitou žáků.*
- *Porušování školního řádu žáky, **kázeňské problémy ve škole**, obtíže při zvládnutí třídního kolektivu ve smyslu plnění povinností, nepřiměřená zodpovědnost učitele za žáka*
- ***Nezájem některých rodičů o své děti nebo snaha rodičů ovlivňovat učitele.***

- Mezi výrazné stresory učitelského života patří zcela jistě **neharmonické vztahy v učitelském sboru a také konflikty s nadřízenými**.

- Mezi stresory patří také **postavení učitelů ve společnosti**. Učitel je stále ve společnosti podceňován, společenská vážnost učitelů poklesla.

Průcha, Walterová, Mareš, (Pedagogický slovník, 2013, s.288) označují za hlavní příčiny stresu problémové žáky, kteří nemají zájem o vyučování, vyrušují při hodině, dále špatné pracovní podmínky, narušené vztahy s kolegy, časovou tíseň a pocit, že jejich práce není ve společnosti doceněna a je nedostatečně hodnocena. Učitel, který je pod vlivem stresu ztrácí uspokojení ze své práce, ztrácí motivaci a to snižuje kvalitu jeho výkonu. Tím se zároveň zhoršují i jeho vztahy se žáky ve třídě.

Míček a Zeman (Učitel a stres, 1992, s. 68-76) dělí zdroje učitelského stresu na ty, které souvisí s *povoláním učitele*, například velké, až neúnosné množství povinností nebo časová tíseň. Dále na stresory, které *souvisí s žactvem a jejich rodiči žáků*, například nezájem žáků o výuku, velký počet žáků ve třídě, nezájem některých rodičů o své děti, nedocnění učitelské profese. Posledním zdrojem jsou *stresory dnešní doby*, kam řadíme bezohlednost, lhostejnost a úpadek morálky. Chybí měřítko hodnoty člověka, převládá honba za materiálními hodnotami.

Švingalová (Stres v učitelské profesi, 1999, s. 32-33) dělí příčiny učitelského stresu na několik skupin: *Individuální psychické příčiny* – situace, kdy musí člověk například čelit hned několika životním stresorům, perfekcionalismu, stanovení si nereálných cílů. *Individuální fyzické příčiny* – například snížená odolnost vůči zátěži, pití alkoholu v nadměrném množství, přejídání se, nedostatek pohybové aktivity. *Institucionální příčiny* – například práce s problémovými žáky, časová tíseň učitelů, narušené vztahy mezi učiteli, nevyhovující pracovní podmínky pro vykonávání činnosti (hluk, prostorové omezení, nedostatečné osvětlení). *Společenské příčiny* – například nedocnění učitelského povolání ve společnosti, podceňování odborné přípravy budoucích učitelů, plná odpovědnost učitelů za chyby ve výchově žáků.

3.5 PROJEVY UČITELSKÉHO STRESU

Projevy učitelského stresu se v podstatě shodují s obecnými projevy stresu. Jsou doplněny o ty, které jsou specifické pro učitelskou profesi. Učitel, který je ve stresu,

často mívá problémy s pozorností, myšlením, pamětí, vůlí, mění své osobnostní rysy. V jednání se chová nepřírozeně a křečovitě. Všechny kolem sebe vidí v horším světle, než jsou ve skutečnosti.

Nejčastější reakce na stresory uvádí Míček a Zeman (Učitel a stres, 1992, s. 29-38):

- **Neúměrná míra opotřebování** – ten, kdo si toho nabírá „příliš mnoho“, poměrně snadno se vyčerpá a opotřebuje. Lidé tohoto typu chtějí o všem být informováni, do všeho chtějí mluvit, do všeho by chtěli zasáhnout, všude jsou nezbytní a hrozně důležití.

- **Zúžení obzoru stresovaného člověka** –soběstřednost. Člověk vidí pouze svoje problémy a nestará se o těžkosti těch druhých, zvl. dětí. Přitom právě příklonem k těm druhým se může zbavit vlastních starostí.

- **Ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil** – obrovské vnitřní rezervy můžeme objevit např. pomocí některých psychologických cvičení koncentračně meditačního typu.

- **Naučená bezmocnost** – ztráta schopnosti doufat, jedinec postrádá možnosti k ovládnutí situace.

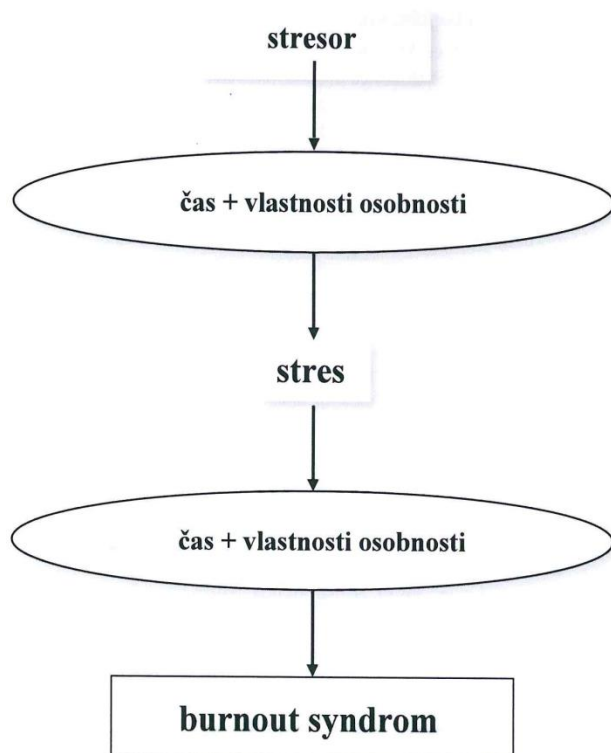
- **Učitelské rozčilování** – nejčastěji je učitelské rozčilování projevem bezmoci a bezradnosti, obranou před neustále se opakujícími a stále dotírajícími negativními podněty. Rozčilování je útokem, rozčilení může být také únikem, odkladem. Rozčilení může být projevem snahy po výmluvě. Rozčilování se někomu zdá být „činností“, zatímco klid je „nečinností“, pasivitou. Každé rozčilení je v podstatě chybou, čím dříve si to uvědomíme a přestaneme se rozčilovat, tím lépe pro nás i pro naše okolí!“

3.6. SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření, neboli „burnout syndrom“ je v dnešní době termín velmi používaným termínem. Postihuje celou řadu zejména pomáhajících profesí, mezi které patří i učitelé. Bohužel se často týká těch, kteří se do svého povolání zapojili s velkou radostí a horlivostí. Syndrom vzniká působením dlouhodobého stresu při nevhodně zvolených postupech pro zvládnutí psychické a tělesné zátěže. Lze charakterizovat jako ztrátu schopnosti vnímat osobní identitu žáků, které učíme a kteří jsou bráni jako zdroj problémů. Není považován za nemoc, ale jde o psychický stav, kdy je jedinec naprosto vyčerpaný, vyhaslý a nemá žádnou radost ze života.

„ Syndrom vyhoření se projevuje ztrátou energie, ztrátou ideálů, stagnací, frustrací a apatií. Není to obyčejná únava nebo přechodná krize. Pokud se rozvine, pak v centru pozornosti vždy stojí otázka smyslu vlastní práce. Tělesné vyčerpání se projevuje jako chronická únava, nedostatek energie, slabost, pocity nevolnosti, bolest zad a hlavy, změna hmotnosti a jídelních návyků. V rámci duševního vyčerpání jsou přítomny negativní postoje k sobě samému, k vlastní práci a úspěchům, a také k okolí. Emocionální vyčerpání vede k depresivní náladě, pocitům beznaděje a bezmoci, k přesvědčení, že již není co dát, k podrážděnosti a nervozitě“. (Herman, Doubek, Deprese a stres, 2008, s. 46-47).

Rozvoj syndromu vyhoření



Řehulka (Zdraví, učitelé-škola, 2016, s. 117)

Fáze syndromu vyhoření probíhá dle Henniga a Kellera (Antistresový program pro učitele, 196, s. 17) v několika fázích a může trvat i několik let, než k fázi vyhoření dojde.

Fáze *syndromu vyhoření* jsou:

1. **naděšení** (očekávání velkých nadějí, učitel se angažuje pro školu a pro žáky)
2. **stagnace** (velké snažení, ale neuspokojení osobních požadavků, požadavky rodičů a žáků začínají učitele obtěžovat)
3. **frustrace** (pocity bezmocnosti, škola představuje pro učitele zklamání a vnímá žáky negativně)
4. **apatie** (emocionální zdrženlivost, vzdání se původních ideálů, učitel omezuje veškeré aktivity, dochází k nepřátelství mezi učitelem a žákem)
5. **syndrom vyhoření** (stádium naprostého vyčerpání, může být ještě úspěšně léčitelné)

Syndrom vyhoření se může projevit nechutí vykonávat profesi učitele, ale také pochybami o svém povolání i vlastních schopnostech. Syndrom postihuje stejnou mírou muže i ženy různého věku.

3.7 ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ UČITELSKÉHO STRESU

Zaměstnavatelé by si měli uvědomit, že je třeba zdravých, pozitivně motivovaných pedagogů, kteří budou svoji práci vykonávat na 100% úrovni. Pokud zaměstnavatel zaměstnává málo učitelů, kteří jsou velmi schopní a ochotní pracovat, je si moc dobře vědom těch pracovitých, schopných a tvořivých. To často vede k nerovnoměrnému přerozdělování práce a přehlcování určitých osob, končící jejich demotivací a odchodem z učitelské profese.

Pro zvládání učitelského stresu je důležité:

- „ snížení příliš vysokých ideálů
- naučit se říkat ne
- stanovit si priority
- dobré plánování
- přestávky
- otevřené vyjádření svých pocitů
- hledání emocionální a věcné podpory
- vyvarování se negativnímu myšlení

- *zachování rozvahy*
- *konstruktivní analýza*
- *doplňování energie*
- *využití nabídek pomoci*
- *žít zdravě“*

(Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996, s. 93-94)

3.7.1 ORGANIZOVÁNÍ ČASU A PRÁCE

Organizace času a práce je velmi důležitá z hlediska efektivnosti. Někdy stačí, když si práci lépe zorganizujeme a tím zároveň předejdeme stresovým situacím. To znamená, že nebudeme věci odkládat na později, pokud je to možné, snažíme se práci odvést hned a perfektně, abychom se vyhnuli pozdějším předělvkám a k danému úkolu se nemuseli již vracet. Přínosné je plánování povinností pokud možno rovnoměrně a zapsání úkolů a činností do diáře. Neměli bychom se snažit zvládat více činností najednou, ale soustředit se pouze na jeden daný úkol a také nemyslet zároveň na věci, které budeme dělat následující den. Dalším důležitým krokem je prokládání práce přestávkami, odpočinkem, spánkem.

3.5.2 ŘÍZENÍ VYUČOVÁNÍ

Dle Henniga a Kellera (Antistresový program pro učitele, 1996, s. 50) by učitel měl na začátku školního roku jasně sdělit žákům pravidla a normy, kterými se ve škole budou řídit. Měla by být stanovena tak, aby žáky zcela neomezovala, ani aby jim neposkytovala úplnou volnost. Náhodnou neukázněnost by měl učitel zmírnit přiměřenými postihy, například pohledem do očí žáka či napomenutím, ovšem pokud dochází opakovaně k porušování kázně, je třeba zvolit adekvátní tresty, více neukázněné a problémové žáky zapojovat do činnosti tak, aby žák neutrpěl jakoukoliv újmu. Učitel by měl být v kontaktu se žáky, jasně a srozumitelně jim sdělovat své požadavky a zadání úkolů, pochválit žáky a dát jim prostor k vyjádření svých názorů, přání a stížností.

3.5.3 MOTIVACE ŽÁKŮ K UČENÍ

Ohledně motivace žáků k učení Hennig a Keller (Antistresový program pro učitele, 1996, s. 51) uvádějí, že někteří učitelé žáky nemotivují, nebo je špatně motivují k učení. Při předávání učiva žákům by měl učitel také využívat metod, kterými by si žáci nové učivo osvojili. Také mnohdy neberou ohled na osobnost žáků, nevěnují jim dostatečnou pozornost a jejich vyučovací styl bývá někdy jednotvárný, až nudný. Učitel by měl žáky k učení motivovat, například oceněním jejich snahy, pokroků a vytrvalosti. Slabší a pomalejší žáky by neměl ponižovat, zesměšňovat a shazovat je, naopak by je měl povzbuzovat a chválit za každý pokrok, měl by u nich probudit zvědavost, do osvojení učiva zapojit všechny jejich smysly a průběžně důležité učivo opakovat. Velmi dobré je používání názorných pomůcek při vyučování, které pomohou k lepší představivosti žáků a ke zpestření výuky.

3.5.4 KOMUNIKACE SE SPOLUPRACOVNÍKY

Autoři Hennig a Keller (Antistresový program pro učitele, 1996, s. 52-54) na základě výpovědí stresovaných učitelů vypracovali několik doporučení, jak zlepšit komunikaci a spolupráci učitelského sboru. Především by měl být vytvořen prostor, kde by mohli učitelé prezentovat své postupy, nápady a návrhy ke zlepšení a uplatnění ve výuce, dále doporučují úpravu kanceláří, kabinetů, sboroven tak, aby docházelo k lepší komunikaci mezi spolupracovníky. Ve sborovnách umístit nástěnky pro zlepšení informovanosti, podporovat vzdělání učitelů svými kolegy, pořádat na škole pedagogické rady a konference. Ke zlepšení komunikace mezi spolupracovníky je dobré společně vypracovat zásady pro řešení přestupků žáků, různých konfliktů, podporovat sportovní činnost učitelů, přítomnost druhých učitelů na vyučovací hodině apod.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

4.1 CÍL ŠETŘENÍ

Cílem empirického šetření mé bakalářské práce na téma Stres mezi učiteli je zjistit názory učitelů, zejména co je ve svém povolání nejvíce zatěžuje a stresuje, zda a jakým způsobem se dovedou postavit ke stresovým situacím a jak se stresu brání, aby nepřerostl nad hranici únosnosti a nedošlo k postižení syndromem vyhoření nebo jiným onemocněním z důsledku stresu. Dále bych chtěla zjistit názor na to, zda učitelé na střední škole jsou více stresováni než učitelé na základní škole, zda věk učitele a používání moderní techniky ve výuce má vliv k náchylnosti ke stresu a projevení stresových situací u učitelů. Na základě těchto poznatků respondentů bych chtěla nastínit řešení prevence a zvládání zátěžových situací učitelů.

4.2 HYPOTÉZY

H1: Učitelé na středních školách hodnotí svoji práci jako více stresující než učitelé na základních školách.

H2: Pro učitele, kteří pracují ve své profesi déle než 20 let, je používání moderní techniky více stresující než pro učitele s praxí do 10-ti let.

H3: Stres u učitelů se projevuje především změnou psychického stavu.

4.3 METODA EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

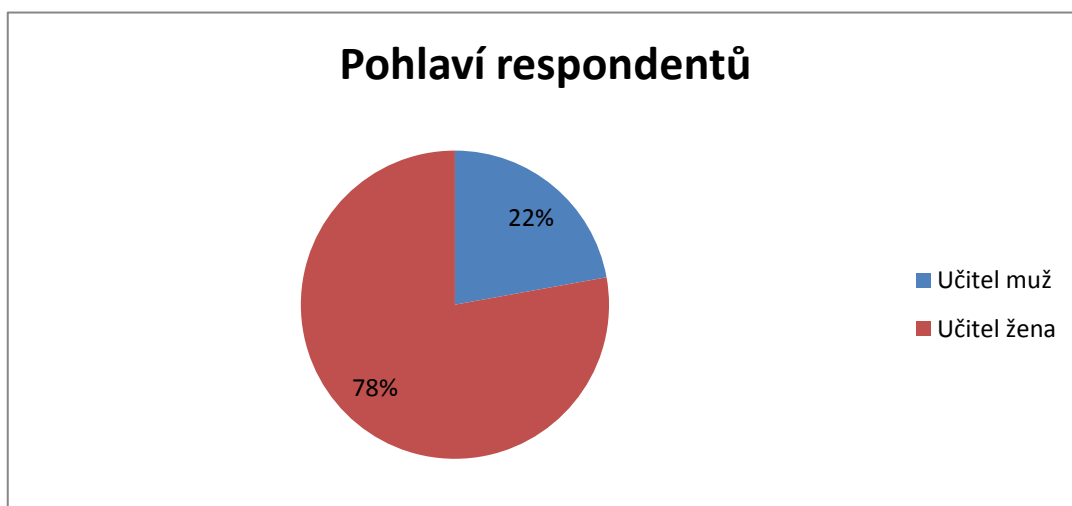
K získání potřebných dat v empirickém šetření mé bakalářské práce jsem použila metodu dotazníkového šetření. Dotazník jsem vyhotovila v tištěné formě, kdy respondenti odpovídají na zadané otázky vztahující se k tématu mé bakalářské práce. Výhodou metody dotazníkového šetření je její přehlednost a srozumitelnost. Dotazník se skládá ze dvou částí, v první části jsou uvedeny údaje o respondentovi, ve druhé části

jsou uvedeny konkrétní otázky, vztahující se k problému stresu. V úvodu dotazníku jsem se představila a požádala respondenty o jeho vyplnění. Kladla jsem důraz především na jeho anonymitu, způsob vyplnění a požadavek pravdivých a nezkreslených odpovědí. Poděkovala jsem respondentům za vyplnění dotazníku a za čas, který mému šetření věnovali. Dotazníkové šetření bylo provedeno na 4 základních školách a 4 středních školách. Vyplnění dotazníků bylo provedeno ve spolupráci s vedením oslovených základních a středních škol. Celkem jsem oslovila 200 respondentů, 100 respondentů na základních školách a 100 respondentů na středních školách. Vrátilo se mi celkem vyplněných 158 dotazníků, 80 ze základních škol a 78 ze středních škol.

4.4 VÝSLEDEK ŠETŘENÍ

V empirickém šetření jsem využila všech správně vyplněných dotazníků od 80 učitelů základních a 78 učitelů středních škol. Z celkového počtu 158 oslovených učitelů bylo 35 mužů a 123 žen. Na základních školách byli nejvíce zastoupeni učitelé ve věkové kategorii 41-50 let a délkou praxe 20-30 let, na středních školách učitelé ve věkové kategorii 51-60 let a délkou praxe 10-30 let.

Graf č. 1



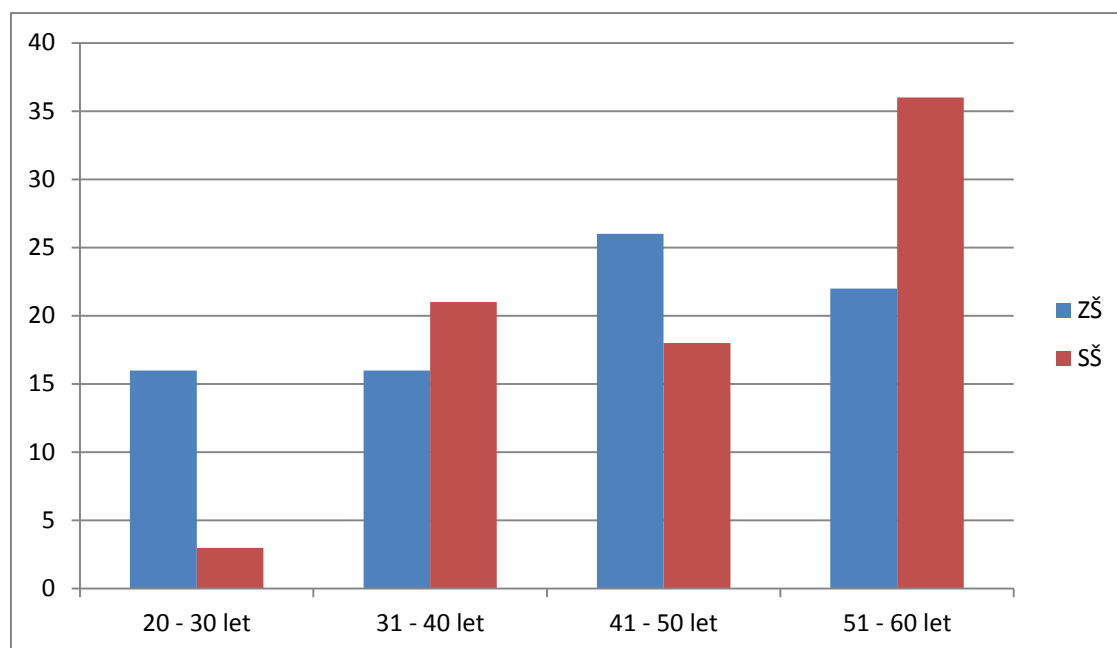
Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 1 vyplývá, že šetření se zúčastnilo a profesi učitele na základních a středních

školách vykonává více žen než mužů, 78 % žen a 22 % mužů. Zejména na základních školách je rozdíl patrnější, 66 žen a 14 mužů, na středních školách 57 žen a 21 mužů. Na středních školách je zastoupení mužů vyšší než na základních školách.

Graf č. 2

Věk respondentů

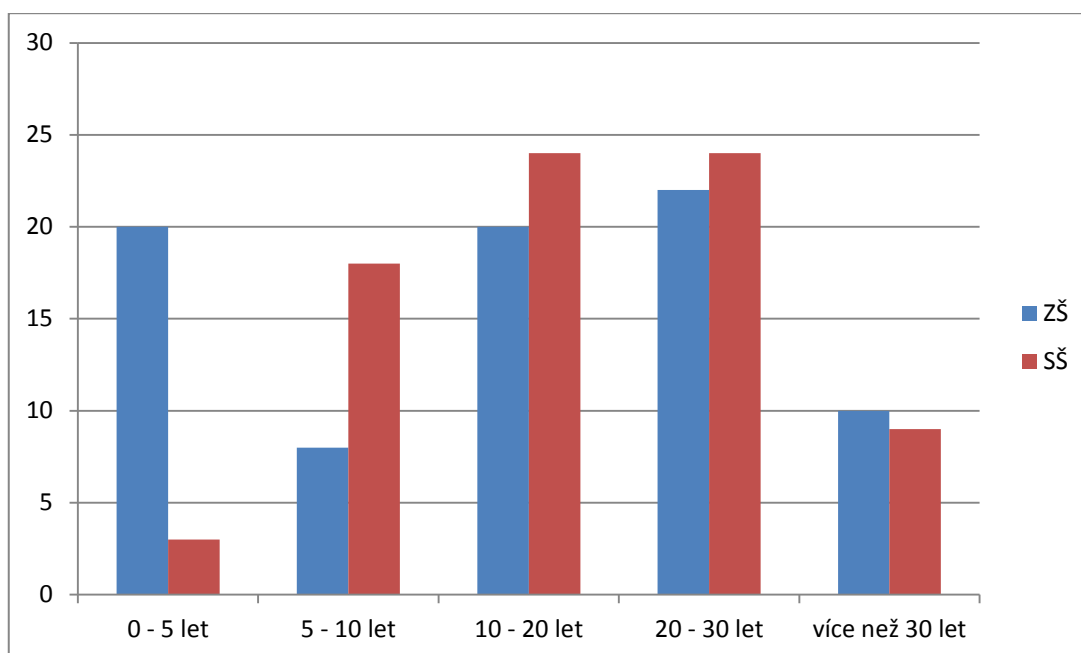


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 2 znázorňuje věkové rozmezí učitelů základních a středních škol. Na základních školách je nejvíce zastoupena věková hranice respondentů od 41 do 50 let, následuje věková hranice od 51 do 60 let a na nejnižší pozici se pohybují současně dvě věkové hranice, od 20 do 40 let. Na středních školách převládá prudce věková hranice od 51 do 60 let, naopak nejméně zastoupena je věková hranice od 20 do 30 let. Na základě zjištěných údajů je zřejmé, že na středních školách vyučují starší pedagogové s větší pedagogickou praxí.

Graf č. 3

Délka praxe respondentů

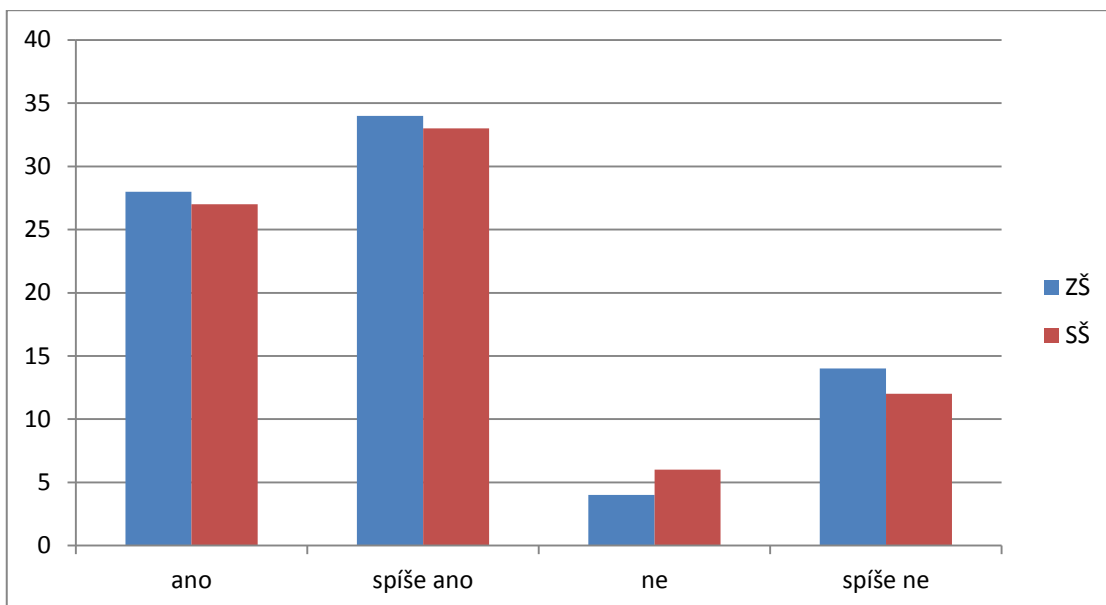


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 3 znázorňuje rozložení učitelů dle délky pedagogické praxe. Z celkového počtu učitelů na základních školách je nejvíce respondentů s praxí 20-30 let, na stejné úrovni v počtu 20 jsou učitelé s praxí do 5 let a s praxí 10-20 let. Nejméně zastoupena je na základních školách délka praxe 5-0 let. Na středních školách je současně nejvíce zastoupena délka praxe od 10 do 30 let, nejméně je zastoupena skupina s praxí do 5 let. Z tohoto šetření vyplývá velký rozdíl u začínajících pedagogů mezi základní a střední školou.

Graf č. 4

Považujete profesi učitele za stresující?

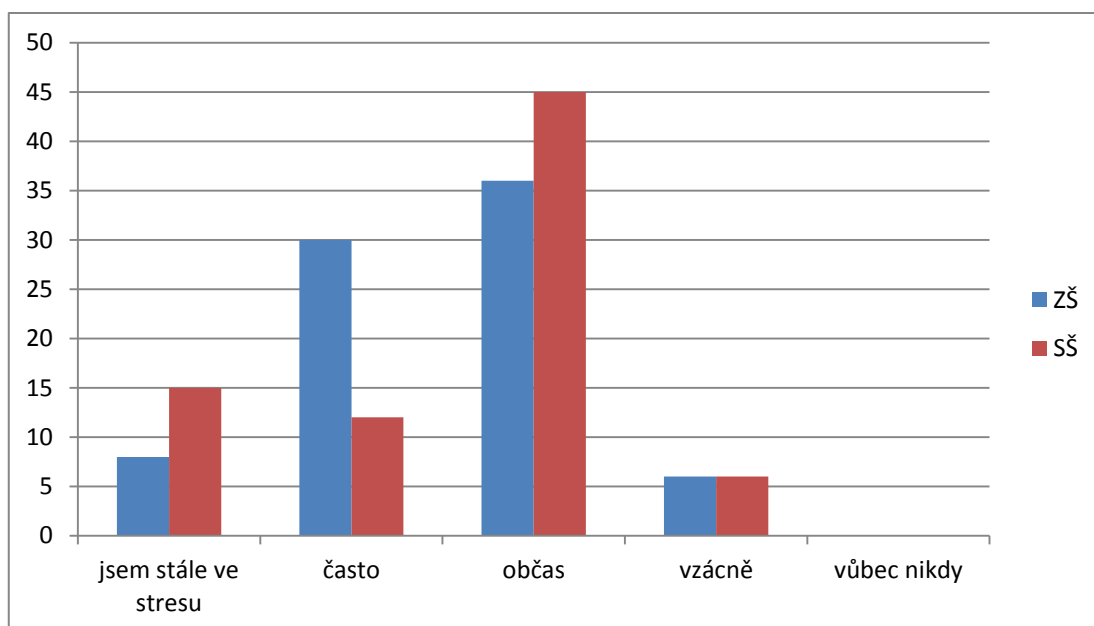


Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 4 vyplývá, že většina respondentů-učitelů na základních i středních školách považuje shodně svoji profesi za stresující. Svoji profesi považuje za stresující 77 % učitelů na základních i na středních školách. Pouze 4 učitelé z celkového počtu 80 učitelů na základních školách a 6 učitelů z celkového počtu 78 učitelů nepovažují svoji profesi za stresující, za zcela stresující ji považuje 28 učitelů na základních školách a 27 učitelů na středních školách.

Graf č. 5

Jak často se ocitáte ve stresu?

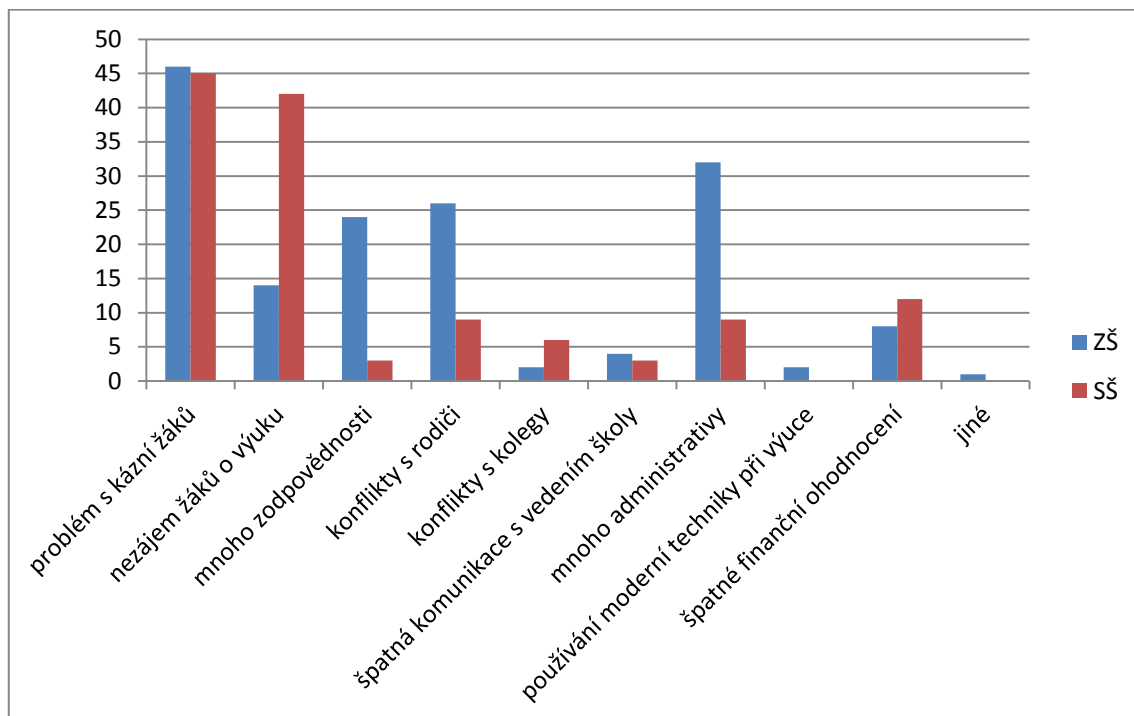


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 5 ukazuje, jak často se respondenti ocitají ve stresu. Nejvíce respondentů na základních i středních školách uvedlo, že se stresu se ocitá občas. Celkem 30 učitelů na základních školách a 12 učitelů na středních školách uvedlo, že se ve stresu ocitá často. Stále ve stresu je celkem 8 učitelů na základních školách a 15 učitelů na středních školách. Vzácně stresovaných učitelů je shodně po 6 respondentech. Odpověď, že vůbec nikdy, neuvedl žádný z respondentů. Zdá se, že profese učitele jak na základních, tak i na středních školách patří k velmi stresujícímu povolání.

Graf č. 6

Příčina stresových situací

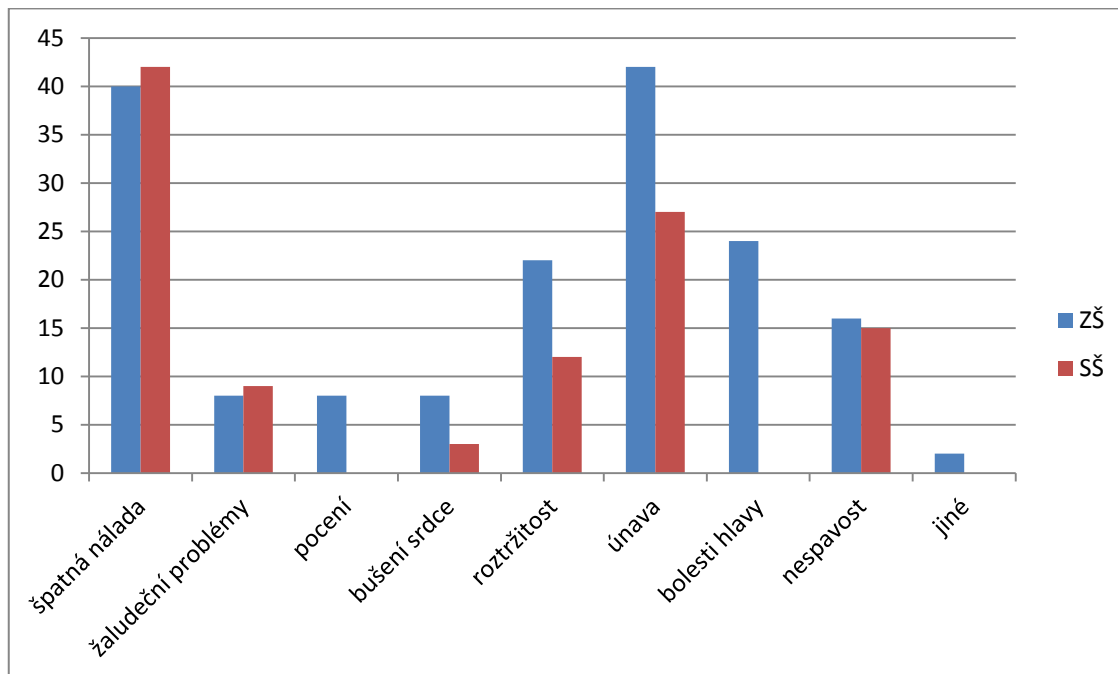


Zdroj: vlastní zdroj

V grafu č. 6 jsou zaznamenány největší příčiny stresových situací u učitelů na základních a na středních školách. Shodně obě kategorie respondentů jako největší učitelské stresory uvádí problém s kázní žáků. Na středních školách těsně za problémem s kázní žáků převažuje nezájem žáků o výuku, v menším počtu jsou zastoupeny konflikty s rodiči, konflikty s kolegy, špatná komunikace s vedením školy. Na základních školách po problému s kázní žáků dominuje mnoho administrativy, oproti středním školám je patrný vysoký počet konfliktů s rodiči a mnoho zodpovědnosti. Dva respondenti na základních školách uvedli problém s používáním moderní techniky ve výuce a jako jinou příčinu uvedli dva respondenti problémy s žákem romského původu.

Graf č. 7

Projevy stresu

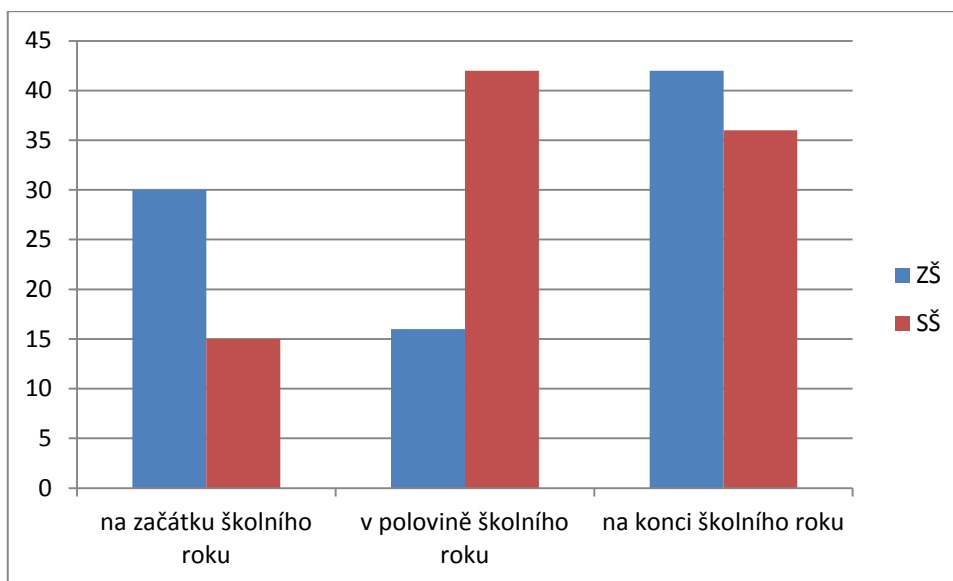


Zdroj: vlastní zdroj

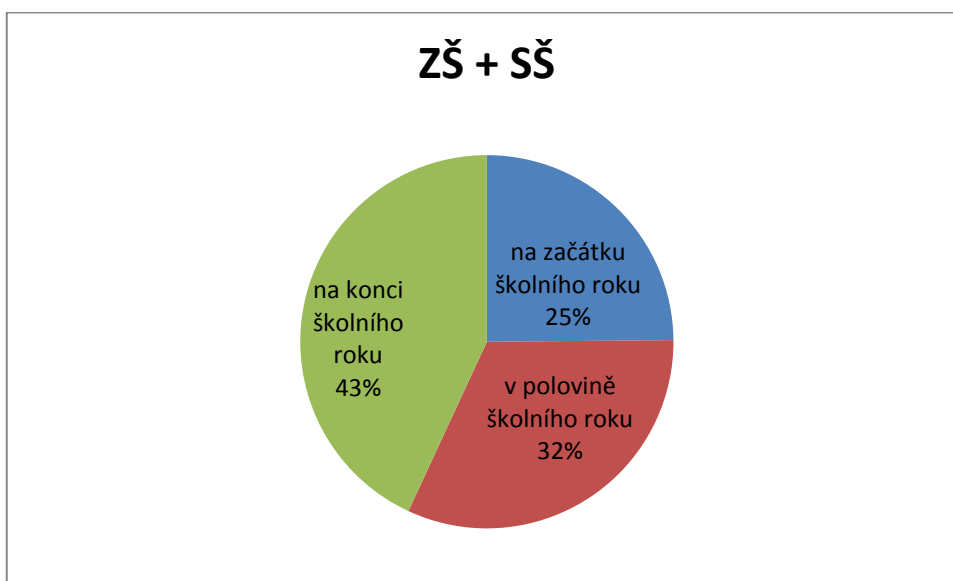
Graf č. 5 ukazuje, jakým způsobem se stres u respondentů projevuje. Nejčastějším projevem je u obou kategorií respondentů špatná nálada. Zejména u učitelů na základních školách převažuje únava, bolesti hlavy, roztržitost a pocení. Téměř shodně respondenti uvádějí jako projev stresu nespavost, žaludeční problémy, bušení srdce. Dva respondenti uvedli také jinou možnost, u jednoho se stres projevuje agresivitou a druhý projevům stresu stále ještě vzdoruje.

Grafy č. 8 a č. 9

Stres se projevuje nejvíce



Zdroj: vlastní zdroj

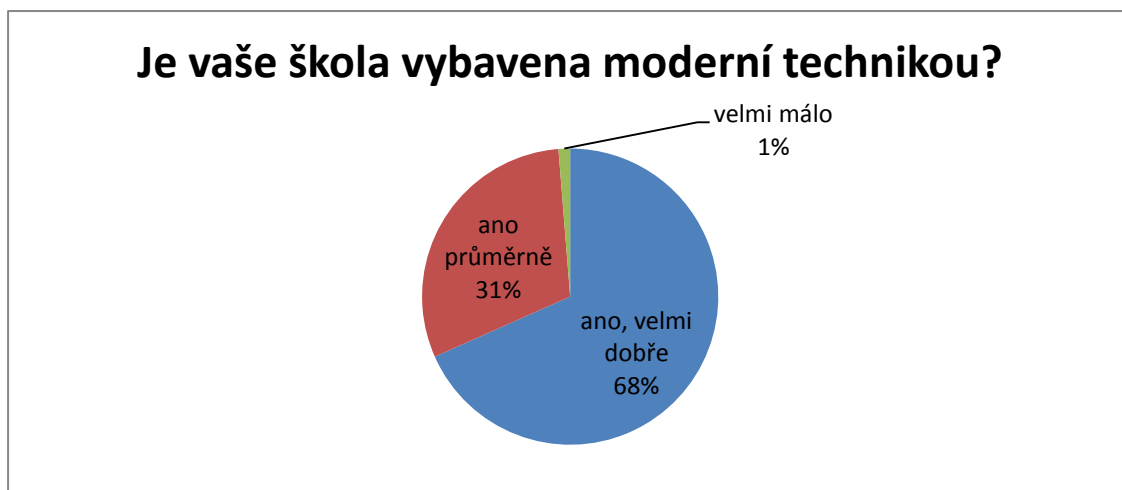


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 8 a č. 9 zaznamenává, v jakém období školního roku se stres u respondentů projevuje nejvíce. Z celkového počtu respondentů se stres projevuje nejvíce u 43 % na konci školního roku, u 32 % v polovině školního roku a u 25 % na začátku školního roku. U učitelů středních škol značně převažuje oproti učitelům základních škol projev stresu v polovině školního roku, kdežto na začátku školního roku podléhá stresovým situacím více učitelů základních škol.

Na grafech č. 10, 11, 12 a 13 je znázorněn postoj respondentů k používání moderní techniky ve výuce, zjištění vybavenosti škol moderní technikou, jak respondenti využívají moderní techniku, zda si s ní umějí poradit a zda jim používání moderní techniky působí stres.

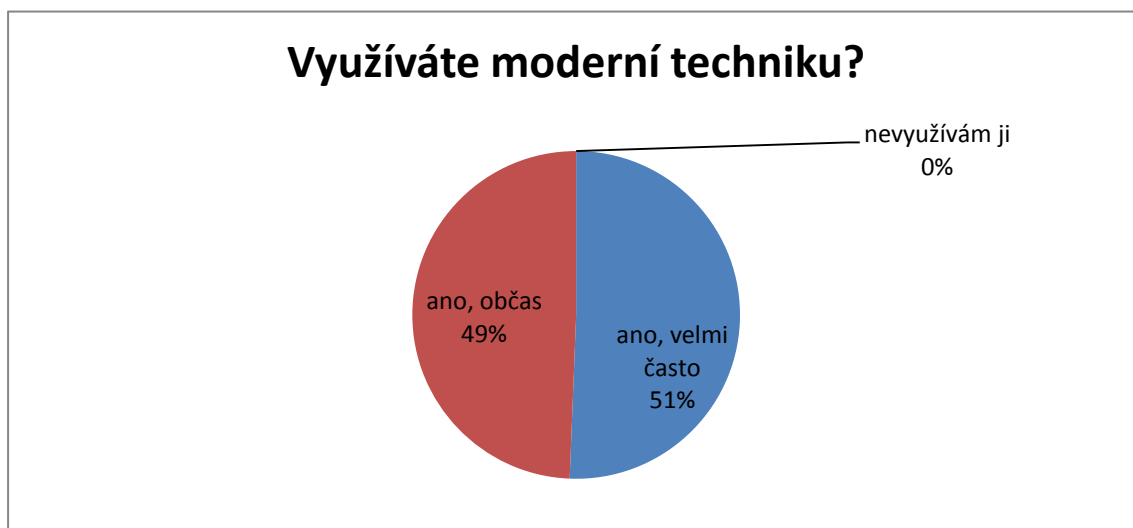
Graf č. 10



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 10 je zřejmé, že většina škol je velmi dobře vybavena moderní technikou.

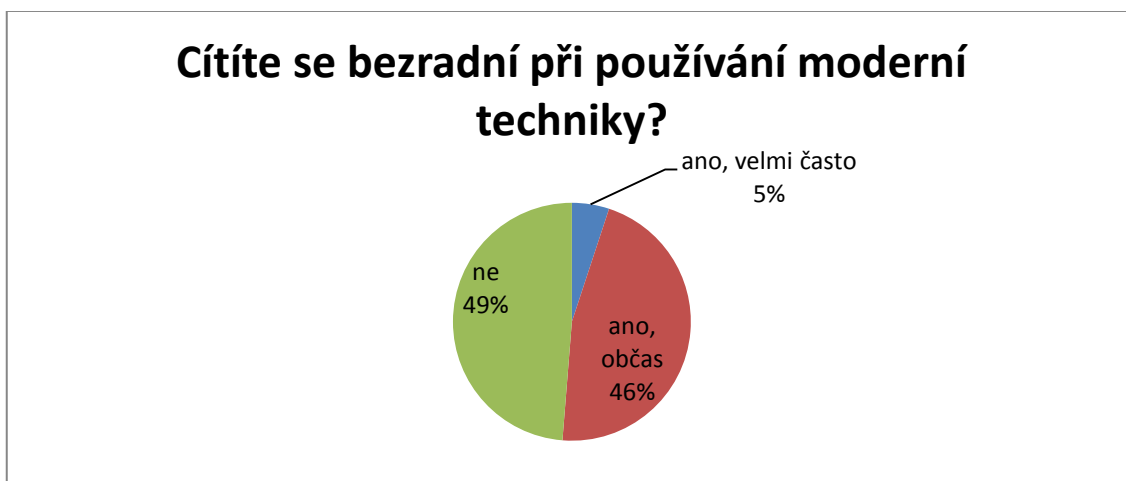
Graf č. 11



Zdroj: vlastní zdroj

V grafu č. 11 vidíme, že všichni respondenti využívají ve výuce moderní techniku.

Graf č. 12



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 10 je zřejmé, že téměř polovině všech respondentů nedělá používání moderní techniky vůbec žádné problémy. Občas se cítí být bezradných 46 % respondentů a pouze 5 % se cítí být bezradných velmi často.

Graf č. 13



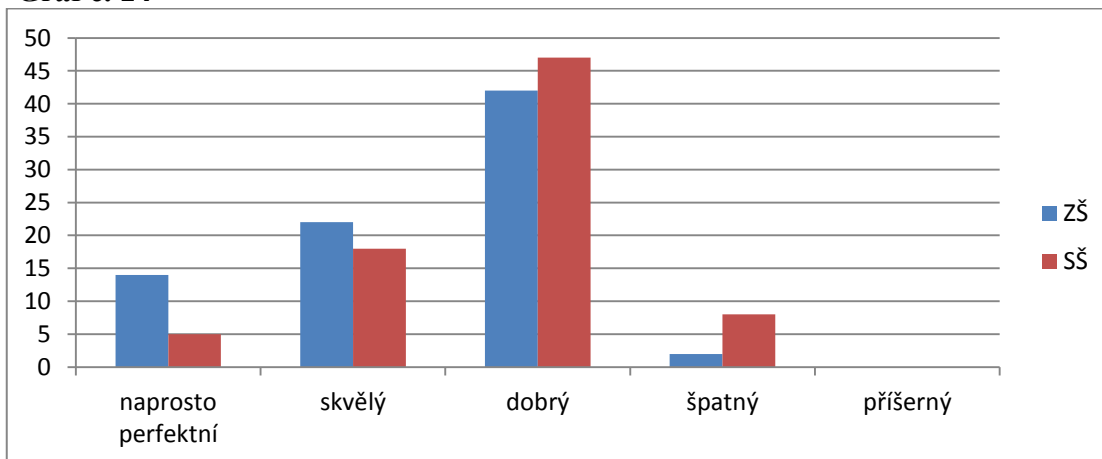
Zdroj: vlastní zdroj

Z celkového počtu respondentů používání moderní techniky v 86 % nepůsobí stres, pouze 14 % respondentů se potýká při používání moderní techniky se stresem.

Grafy č. 14, 15, 16 a 17 zahrnují údaje, jaký je vztah respondentů se svými kolegy na pracovišti a zda se mohou při řešení stresových problémů obrátit na své kolegy a na svoji rodinu.

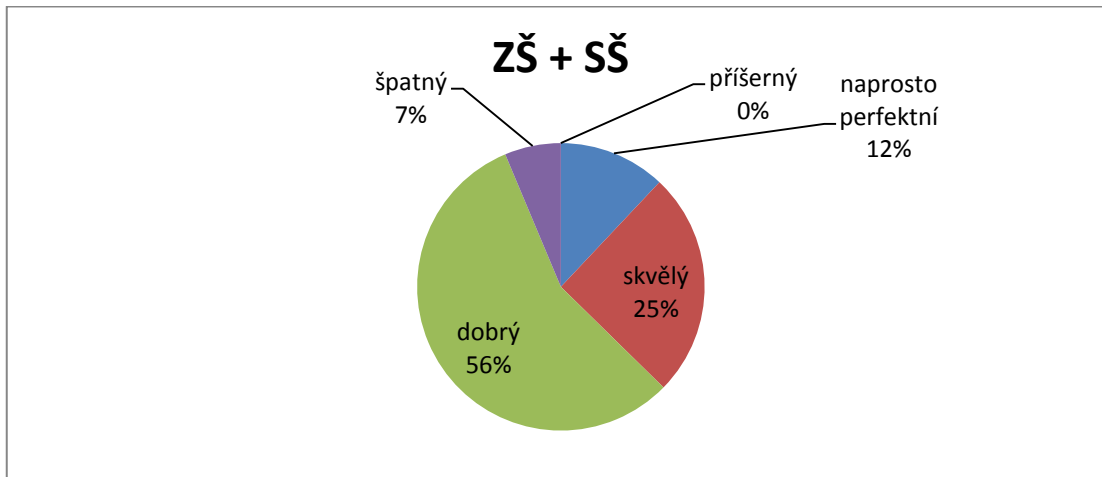
Jaký je vztah mezi vámi a vašimi kolegy?

Graf č. 14



Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 15

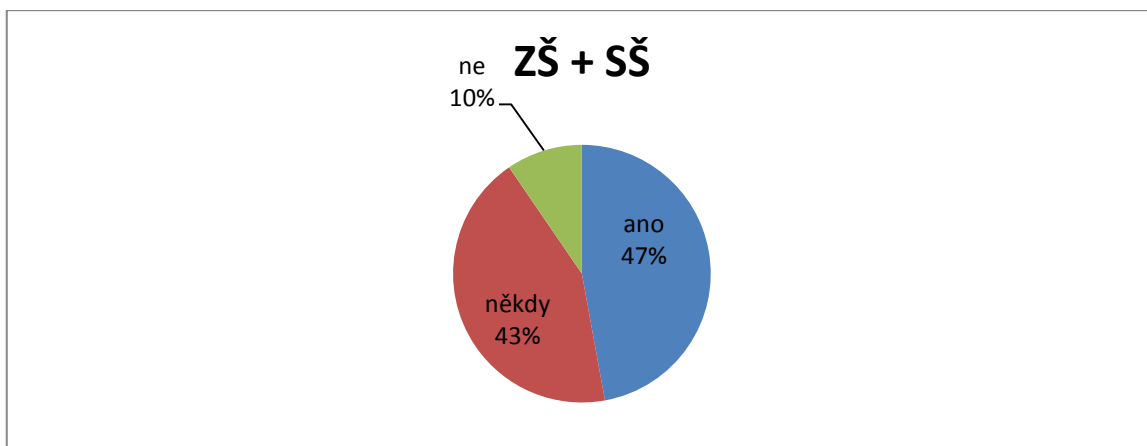


Zdroj: vlastní zdroj

Grafy č. 14 a č. 15 nám ukazují, že vztahy s kolegy na pracovišti jsou z více jak poloviny dobré, čtvrtina respondentů uvádí vztahy skvělé a 12% naprosto perfektní. Špatné vztahy uvádí 7 % respondentů. Z grafu č. 14 je zřejmé, že lepší vztahy mají mezi sebou učitelé na základních školách.

Graf č. 16

Pomáhají vám kolegové s řešením problémů?

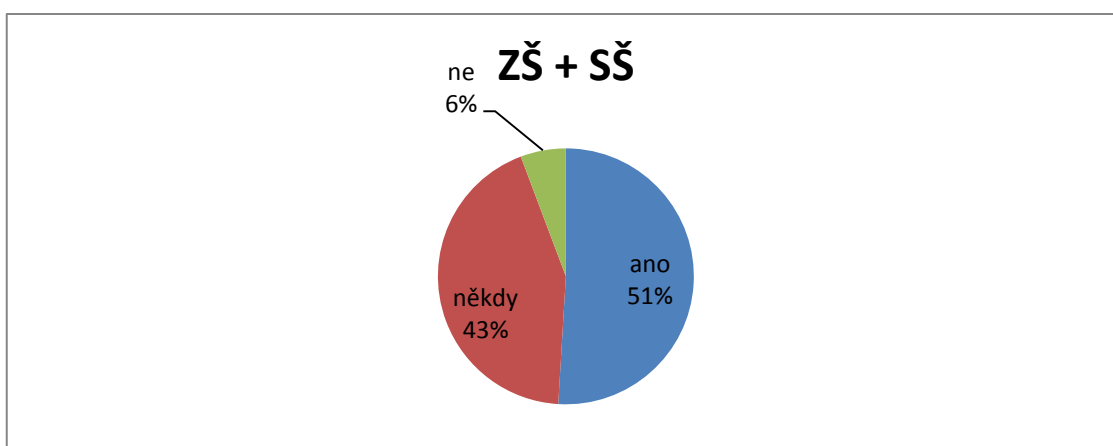


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 16 nám ukazuje pomoc kolegů s řešením problémů u všech respondentů. Pouze 10 % respondentů uvádí, že jim kolegové nepomáhají. Jeden respondent odpověděl, že své problémy s kolegy neřeší.

Graf č. 17

Pomáhá vám rodina se zvládáním stresu?



Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 17 nám ukazuje pomoc rodinných příslušníků s řešením problémů u všech respondentů. Pouze 6 % respondentů uvádí, že jim rodina nepomáhá se zvládáním stresu. Jeden respondent odpověděl, že své problémy s rodinou neřeší.

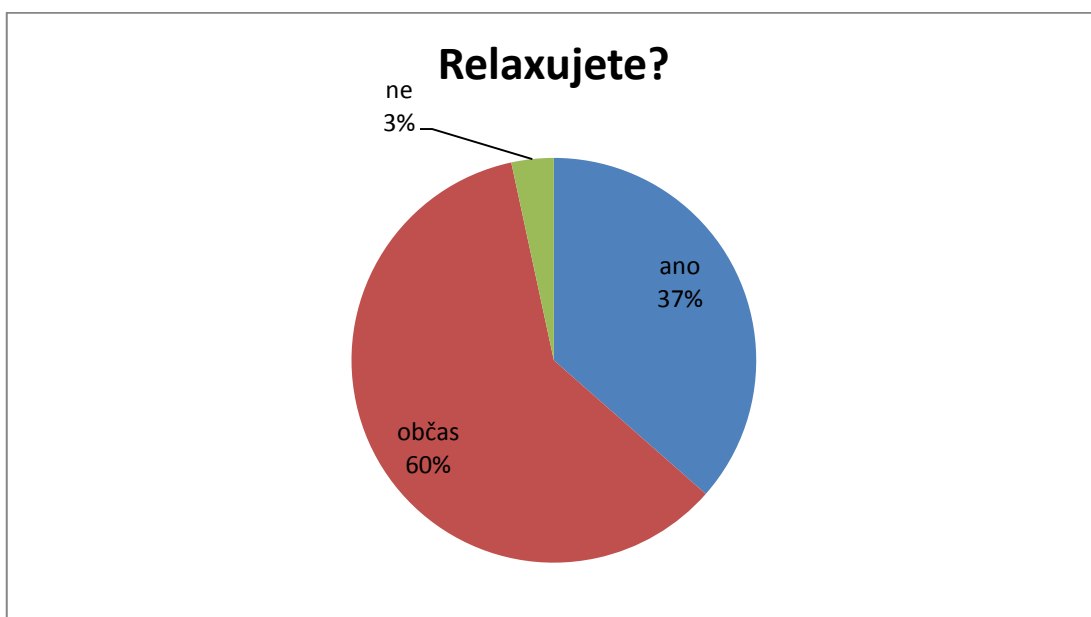
Graf č. 18



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 18 vidíme, jak se učitelé uklidňují ze stresové situace a jakým způsobem odbourávají stres. Nejvíce dotazovaných odbourává stres odpočinkem, následuje sport a téměř na stejné úrovni četba, poslech hudby, sledování televize a spánek. Mnoho respondentů také k uklidnění vyhledává přátele, jiní relaxují, meditují nebo vyhledávají samotu. 12 respondentů z řad žen uvedlo jako uklidňující řešení jídlo. 4 respondenti se uklidňují cigaretami, alkohol jako uklidňující prostředek neuvedl žádný respondent. Jako další možnosti uklidnění ze stresových situací a příjemnou úlevu respondenti uvedli tvorbu, malbu, uklidnění s přítelem, procházku v přírodě nebo práci na zahradě či v domácnosti. Jeden respondent z řad žen uvedl, že po příchodu ze školy na ni nesmí alespoň 1 hodinu nikdo ani promluvit, pouští si relaxační hudbu.

Graf č. 19



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 19 je zřejmé, že většina respondentů se věnuje relaxaci. Pouze 3 % uvedla, že se relaxaci vůbec nevěnují.

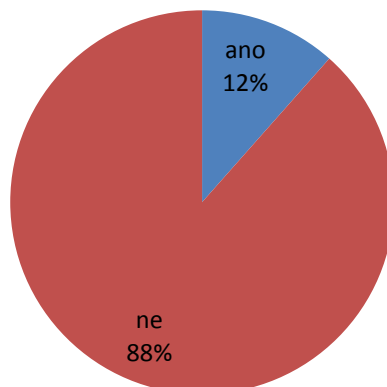
Graf č. 20 a č. 21

Chtěli byste změnit své povolání?



Zdroj: vlastní zdroj

Učitelé na střední škole



Zdroj: vlastní zdroj

Na grafech č. 20 a č. 21 je znázorněno, zda by respondenti chtěli změnit své povolání. Většina učitelů je se svojí profesí spokojena, na základních školách je to 62 respondentů (78 %) a na středních školách 69 respondentů (88 %). Své povolání by chtělo změnit celkem 18 respondentů na základních školách (22 %) a 9 respondentů na středních školách (12 %).

4.5 ZHODNOCENÍ EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

Empirické šetření pomocí dotazníků bylo provedeno za účelem, zda profese učitele na základních a středních školách patří do kategorie profesí, které jsou vystaveny vysoké stresové zátěži a zejména do jaké míry jsou pedagogičtí pracovníci postiženi stresem. Z tohoto šetření vyplynulo, že stres zasahuje do života většině dotazovaných respondentů, bez rozdílu stupně vzdělávání, věku či odpracované pedagogické praxe.

Dotazníkem bylo osloveno celkem 158 respondentů, 80 učitelů na základních školách a 78 učitelů na středních školách.

Šetření také poukazuje na velký nepoměr žen a mužů ve školství. Z výzkumného vzorku vyšlo 123 žen (78%) a 35 mužů (22 %). Zejména na základních školách pracuje v učitelské profesi malé procento mužů, na středních školách se procento mužů mírně zvyšuje. Pravděpodobnou příčinou je zřejmě také špatné finanční ohodnocení, které uvedlo z celkového počtu celkem 20 respondentů.

Zajímavé je také sledování věkové hranice respondentů. Na základních školách působí více mladých učitelů ve věku od 20 do 30 let, celkem 16, kdežto na středních školách v této věkové hranici působí pouze 3 učitelé. Naopak ve věkové hranici od 51 do 60 let působí na středních školách 36 učitelů, na základních 22 učitelů. Ve věkové hranici nad 60 let nebyl žádný respondent na základní ani střední škole.

Svoji profesi za stresující považuje většina oslovených učitelů a žádný z respondentů neuvedl, že by se vůbec nikdy neocítl ve stresu. U učitelské profese, která je psychicky velmi náročná, je toto zjištění očekávané. Vzdělávací činnost zahrnuje ještě mnoho jiných věcí kolem, pracovní podmínky jsou velmi různorodé.

Jako největší stresor dotázaní respondenti vybrali problém s kázní žáků a nezájem o výuku, který převládá zejména na středních školách. Adolescenti s učiteli nespolupracují, neplní svěřené úkoly, míra zodpovědnosti a touha po vzdělání kolísá. Chování žáků bývá často problematické, přináší zvýšená rizika úrazu jak v učebnách, v dílnách, na chodbách školy, ale i na školních akcích. Učitel nese za žáky zodpovědnost a tím se velice často dostává do vyhraněných stresových situací. Velký počet učitelů základních škol pociťuje jako velký zdroj stresu právě mnoho zodpovědnosti, mnoho administrativy a konflikty s rodiči žáků. Někteří rodiče nemají na své děti čas, jsou v dnešní hektické době pracovně zaneprázdněni, o studium dětí se vůbec nezajímají a veškerou zodpovědnost za vzdělávání svých potomků směřují na jejich učitele.

S využíváním moderní techniky ve výuce v současné době má problém pouze minimum oslovených respondentů. Všechny školy jsou již celkem dostatečně vybaveny moderní technikou a velmi často bezradných při jejím používání se cítí pouze 8 dotázaných respondentů z celkového počtu 158. Všichni učitelé v dnešní době moderní techniku ve výuce využívají, bez ohledu na věkovou hranici, což je velice přínosné a příjemné zjištění.

V další části dotazníkového šetření jsou zkoumány projevy stresu u učitelů. U mnoha respondentů se stres projevuje zejména častými psychickými problémy, spojené s nespavostí, pocením, žaludečními problémy a bolestmi hlavy. Reakce na stres s sebou přinášejí dlouhotrvající zdravotní obtíže, které ovlivňují jak pracovní, tak i osobní život člověka. Dá se říci, že stres je jako břemeno, které si učitelé odnáší ze školy domů a reakce na stres se objevují až v klidném prostředí domova. Polovina dotazovaných uvádí jako hlavní projev špatnou náladu, ale také ve velké míře únavu a roztržitost. Zajímavá je rozmanitost projevů stresu u učitelů základních škol, kteří uvádějí jako jeden z projevů bolesti hlavy a pocení, kdežto u učitelů středních škol nebyl tento příznak vůbec zaznamenán. A v jaké části školního roku se stres u učitelů projevuje nejvíce? Dle odpovědí jsou učitelé pod psychickým tlakem během celého školního roku, více stresu učitelé pociťují spíše na konci školního roku.

Poslední část dotazníkového šetření je zaměřena na způsoby, kterými učitelé zvládají stres, jak se stresem bojují a co je pro ně neúčinnější. Z grafů je zřejmé, že většina respondentů žije v rodinném prostředí a může se spolehnout na pomoc své rodiny. Také pracovní prostředí respondentů se jeví jako přátelské, většině dotazovaných pomáhají

kolegové s řešením problémů. Je důležité, když se můžeme se svými problémy nebo nepříjemnými zkušenostmi podělit s někým, ke komu máme důvěru. Nejčastějším způsobem uklidnění uvádějí respondenti odpočinek a následují pohybové aktivity v podobě sportovního vyžití. Při sportu člověk zapomene na všechny starosti a dokonale si „vyčistí hlavu“, nejlépe v přítomnosti svých přátel. Mnoho dotazovaných řeší své problémy spánkem, ale také kulturním vyžitím, poslechem hudby, sledováním filmů a četbou. Jak uvedla většina respondentů, relaxace patří k součásti života téměř každého učitele a je ideálním odbourávačem stresu.

Velmi pozitivním zjištěním je, že většina respondentů je se svou profesí spokojena, povolání učitele je naplňuje a své povolání by změnit nechtěla, což vplynulo z odpovědí na poslední otázku dotazníkového šetření.

4.6 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ

Na základě získaných informací z výsledků dotazníkového šetření byly dvě hypotézy vyvráceny a jedna potvrzena.

H1: Učitelé na středních školách hodnotí svoji práci jako více stresující než učitelé na základních školách.

Z provedeného empirického šetření vyplývá, že tato hypotéza se nepotvrdila, což lze vyvodit z odpovědí grafů na otázku č. 4 (Považujete profesi učitele za stresující?), otázku č. 5 (Jak často se ocítáte v rámci své profese ve stresu?), otázku č. 6 (V čem vidíte největší příčinu stresových situací?) a otázku č. 18 (Chtěli byste změnit své povolání?). Svoji práci za stresující považuje stejné procento respondentů jak na základních, tak na středních školách.

H2: Pro učitele, kteří pracují ve své profesi déle než 20 let, je používání moderní techniky více stresující než pro učitele s praxí do 10-ti let.

Z provedeného empirického šetření vyplývá, že tato hypotéza se nepotvrdila, což lze vyvodit z odpovědí grafů na otázku č. 9 (Je vaše škola vybavena moderní technikou?), otázku č. 10 (Využíváte moderní techniku ve své práci?), otázku č. 11 (Cítíte se někdy bezradní při používání moderní techniky?) a otázku č. 12 (Působí vám používání moderní techniky stres). Všichni učitelé, bez rozdílu věku využívají moderní techniku téměř bez problémů a její používání je do stresu nepřivádí.

H3: Stres u učitelů se projevuje především změnou psychického stavu.

Z provedeného empirického šetření vyplývá, že tato hypotéza je pravdivá, což lze vyvodit z odpovědí grafů na otázku č. 7 (Stres se u mě projevuje), otázku č. 8 (Stres zažíváte nejvíce v období), otázku č. 13 (Jaký je vztah mezi vámi a vašimi kolegy) a otázku č. 16 (Dostanete-li se do stresové situace, nejčastěji se snažíte uklidnit). Většina dotázaných odpověděla, že stres se u nich projevuje psychickými problémy, jako je špatná nálada, únava, roztržitost, nespavost, žaludeční problémy, pocení, bušení srdce.

4.7 NÁVRHOVÁ ČÁST

Žijeme v době neustálých změn, které vyžadují větší přizpůsobivost podmínkám, než tomu bylo v dobách minulých. Člověk je vystaven nepříznivým vlivům prostředí a tím i působením jednotlivých stresorů na náš organismus. Přítomnost stresu v životě každého člověka je neodiskutovatelná.

V úspěšném boji se stresem je především důležitá prevence, základem které by měla být péče o naše duševní zdraví. Pokud péči o duševní zdraví zanedbáme, objevuje se postupně celá řada nežádoucích příznaků. Také náš mozek potřebuje údržbu, i když se momentálně necítíme přetížení či vyčerpání. Proto má duševní hygiena zásadní význam pro zdravý život každého z nás.

Měli bychom si také vytvořit spokojenou a radostnou atmosféru svého domova, dbát na kvalitu rodinného zázemí a své přátele si vybírat s pečlivou rozvahou. Je třeba se naučit se izolovat stres a nepřenášet pracovní problémy do rodiny a opačně, rodinné problémy neventilovat do pracovních záležitostí.

Dalším důležitým bodem, kterým můžeme pozitivně ovlivnit svůj život, je správná životospráva. Ve zdravém těle bývá zdravý duch, proto se rozumně naučme hospodařit se svými silami a se svým časem. Do našeho života vnesme dostatek pohybových aktivit, věnujme se cvičení, procházkám, ale také relaxaci a odpočinku. Vyvarujme se neřestem v podobě alkoholu, nikotinu či jiných drog, které možná přinesou prvotní částečnou psychickou úlevu, ale k vyřešení problémů jsou tím nejmenším pomocníkem, který zároveň ničí naše zdraví.

Vyvarujme se negativnímu myšlení a pohleďme na svět v jasných barvách, radujme se ze života a tím bude náš boj se stresem účinnější. Cestu ke štěstí tvoří cesta k duševní rovnováze, kterou musíme neustále zdokonalovat.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala problematikou stresu a zaměřila jsem se na stres v profesi učitele. Se stresem se potýká většina osob, projevuje se nejen u mladých, ale také u dospělých a dokonce i u osob důchodového věku. Odpočinek a klid v dnešní uspěchané době není v kurzu, všichni se ženou vpřed, moderní se stala honba za penězi a lidé zapomínají odpočívat, relaxovat, mít čas jeden pro druhého.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena všeobecně na problém stresu. V její první části jsem se s pomocí odborné literatury snažila proniknout do problematiky stresu, definovat a objasnit jeho vznik, příčiny a příznaky. Snažila jsem se pomocí poznatků knižních autorů nastínit, jaký vliv má stres na zdravotní stav člověka a jakým způsobem je možné stresové situace dokázat zvládnout. V její druhé části se snažím přiblížit profesi učitele, jeho osobnost a rozmanitou pracovní činnost, která ve spojení se stresory vede v mnoha případech k rozvoji učitelského stresu. Pokud stres působí dlouhodobě, dochází k úplnému vyčerpání a nastupuje psychofyziologický stav syndromu vyhoření. Součástí profesní přípravy každého učitele by měla být základní znalost pravidel prevence syndromu vyhoření.

Praktická část mé bakalářské práce je zaměřena na zjištění stresovanosti u učitelů základních a středních škol. Zaměřila jsem se na zkoumání projevů a příčin stresu u učitelů a jakým způsobem se dokáží se stresovými situacemi vyrovnat. K účelu výzkumu jsem na základě informací z teoretické části sestavila dotazník, který jsem distribuovala mezi učitele základních a středních škol. Nabytá data jsem vyhodnotila, jednotlivé otázky z dotazníku jsem znázornila pomocí grafů a šetření dané problematiky popsala. V konečné fázi jsem navrhla možnosti, kterými je možné odolávat působení stresu na člověka.

V závěru bych chtěla konstatovat, že otázka zvládnání stresu závisí především na každém z nás, z našeho přístupu k životu a z něho se odvíjejících životních událostí. Jde o individuální záležitost a každý si volí způsob, jak na danou situaci bude nahlížet, jak se s ní dokáže vypořádat. V dnešní uspěchané době je pro laickou veřejnost důležité znát odborníky doporučené metody a techniky, které by mohly být řešením, jak se vypořádat a vyrovnat s každodenními i nečekanými událostmi, které nás postihnou.

Soupis použité literatury:

BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Vyd. 1. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.

BIRKENBIHL, Vera F. *Pozitivní stres: radostně stresem*. Překlad Zlata Kufnerová. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 1996. 152 s. Podnikání, úspěch, zisk. ISBN 80-237-2836-9.

BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. 1. vyd. Praha: Melantrich, 1993. 139 s. ISBN 80-7023-159-9.

CIMICKÝ, Jan. *Minimum proti stresu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2010. 108 s. Minimum. ISBN 978-80-7376-199-8.

CIMICKÝ, Jan. *Sám sobě psychiatrem: jak se bránit stresu a udržet duševní pohodu*. Vyd. 1. Praha: Formát, 2001. 196 s. ISBN 80-86155-82-X.

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Překlad Daniela Šimková. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 205 s. ISBN 80-7178-465-6.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 415 s. ISBN 80-7066-534-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HENNIG, Claudius a **KELLER**, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Překlad Jitka Vrátilová. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 99 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

HERMAN, Erik a **DOUBEK**, Pavel. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, ©2008. 94 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-157-8.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. 229 s. ISBN 978-80-7429-552-2.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 70 s. ISBN 80-7184-889-1.

JEKLOVÁ, Marta a **REITMAYEROVÁ**, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 156 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

KURELOVÁ, Milena. *Učitelská profese v teorii a v praxi: aplikace profesniografické metody při výzkumu pedagogické činnosti*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1998. 102, [31] s. Spisy Ostravské univerzity = Scripta Facultatis Paedagogicae Universitatis Ostraviensis; sv. 116. ISBN 80-7042-138-X.

MÍČEK, Libor a **ZEMAN**, Vladimír. *Učitel a stres*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 169 s. Věda do kapsy; sv. 3. ISBN 80-210-0521-1.

PRAŠKO, Ján a **PRAŠKOVÁ**, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001. 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

ŘEHULKA, Evžen, ed. *Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem: škola a zdraví pro 21. století, 2011*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 282 s. ISBN 978-80-210-5533-9.

ŘEHULKA, Evžen. *Zdraví - učitelé - škola*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 211 stran. ISBN 978-80-210-8254-0.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, Pedagogická fakulta, 1999. 39 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-382-3.

URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 159 s. ISBN 978-80-244-2561-0.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. 1. vydání. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. 123 stran. ISBN 978-80-01-05724-7.

Seznam obrázků:

| | |
|---|----|
| Obrázek 1 - Člověk ve stavu tísně – ve stresu..... | 9 |
| Obrázek 2 - Rozměry stresu..... | 10 |
| Obrázek 3 - Rozvoj syndromu vyhoření..... | 32 |

Seznam grafů:

| | |
|---|----|
| Graf č. 1 – Pohlaví respondentů..... | 37 |
| Graf č. 2 – Věk respondentů..... | 38 |
| Graf č. 3 – Délka praxe respondentů..... | 39 |
| Graf č. 4 – Považujete profesi učitele za stresující? | 40 |
| Graf č. 5 – Jak často se ocitáte ve stresu?..... | 41 |
| Graf č. 6 – Příčina stresových situací..... | 42 |
| Graf č. 7 – Projevy stresu | 43 |
| Graf č. 8, 9 – Stres se projevuje nejvíce..... | 44 |
| Graf č. 10 – Je vaše škola vybavena moderní technikou? | 45 |
| Graf č. 11 – Využíváte moderní techniku?..... | 45 |
| Graf č. 12 – Cítíte se bezradní při využívání moderní techniky?..... | 46 |
| Graf č. 13 – Působí vám používání moderní techniky stres?..... | 46 |
| Graf č. 14, 15 – Jaký je vztah mezi vámi a vašimi kolegy?..... | 47 |
| Graf č. 16 – Pomáhají vám kolegové s řešením problémů?..... | 48 |
| Graf č. 17 – Pomáhá vám rodina se zvládním stresu?..... | 48 |
| Graf č. 18 – Jak se učitelé uklidňují ze stresové situace?..... | 49 |
| Graf č. 19 – Relaxujete?..... | 50 |
| Graf č. 20 – Chtěli byste změnit své povolání - ZŠ?..... | 50 |
| Graf č. 21 – Chtěli byste změnit své povolání - SŠ?..... | 51 |

Seznam příloh:

Příloha č. 1 - Dotazník

DOTAZNÍK

Vážení,

Jmenuji se Jitka Průchová a jsem studentkou 3. ročníku Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. V rámci své bakalářské práce „Stres v profesi učitele“ Vás prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který je anonymní a bude využit pouze k tomuto účelu. Po zpracování výsledků budou dotazníky skartovány.

Zvolenou odpověď zakroužkujte a prosím, aby se odpovědi shodovaly co nejvíce se skutečností.

Děkuji Vám za čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2. Věk

- a) 20-30 let
- b) 31-40 let
- c) 41-50 let
- d) 51-60 let
- e) nad 60 let

3. Jak dlouho vykonáváte profesi učitele?

- a) 0 - 5 let
- b) 5 - 10 let
- c) 10 - 20 let
- d) 20 - 30 let
- e) více než 30 let

4. Považujete profesi učitele za stresující?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

5. Jak často se ocitáte v rámci své profese ve stresu?

- a) jsem stále ve stresu
- b) často
- c) občas
- d) vzácně
- e) vůbec nikdy

6. V čem vidíte největší příčinu stresových situací?

- a) problém s kázní žáků
- b) nezájem žáků o výuku
- c) mnoho zodpovědnosti
- d) konflikty s rodiči
- e) konflikty s kolegy
- f) špatná komunikace s vedením školy
- g) mnoho administrativy
- h) problémy s používáním moderní techniky ve výuce
- i) špatné finanční ohodnocení
- j) jiné

7. Stres se u mě projevuje

- a) špatnou náladou
- b) žaludečními problémy
- c) pocením
- d) bušením srdce
- e) roztržitostí
- f) únavou
- g) bolestí hlavy
- h) nespavostí
- i) jiné

8. Stres zažíváte nejvíce v období

- a) na začátku školního roku
- b) v polovině školního roku
- c) na konci školního roku

9. Je vaše škola vybavena moderní technikou?

- a) ano, velmi dobře
- b) ano, průměrně
- c) velmi málo
- d) ne

10. Využíváte moderní techniku ke své práci?

- a) ano, velmi často
- b) ano, občas
- c) nevyužívám ji

11. Cítíte se někdy bezradní při používání moderní techniky?

- a) ano, velmi často
- b) ano, občas
- c) ne

12. Působí vám používání moderní techniky stres?

- a) ano
- b) ne

13. Jaký je vztah mezi vámi a vašimi kolegy?

- a) naprosto perfektní
- b) skvělý
- c) dobrý
- d) špatný
- e) příšerný

14. Pomáhají vám kolegové s řešením vašich problémů?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne

15. Pomáhá vám vaše rodina se zvládním stresu?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne

16. Dostanete-li se do stresové situace, nejčastěji se snažíte uklidnit:

- a) odpočinkem
- b) spánkem
- c) relaxací, meditací,
- d) poslechem hudby
- e) sledováním televize, filmy, seriály
- f) surfováním po internetu
- g) četbou
- h) vyhledávám přátele
- i) sportem
- j) snažím se být sám/sama
- k) jídlem
- l) cigaretami
- m) alkoholem
- n) jiné.....

17. Relaxujete?

- a) ano
- b) občas
- c) ne

18. Chtěli byste změnit své povolání?

- a) ano
- b) ne

