



# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Stres v učitelské profesi

Stress in Teaching Profession

## **STUDIJNÍ PROGRAM**

Specializace v pedagogice

## **STUDIJNÍ OBOR**

Učitelství odborných předmětů

## **VEDOUCÍ PRÁCE**

PhDr. Jarmila Vobořilová

VÁCLAVÍČKOVÁ

LUCIE

**2018**

## I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: Václavíčková Jméno: Lucie Osobní číslo: 321638  
Fakulta/ústav: Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)  
Zadávací katedra/ústav: Oddělení pedagogických a psychologických studií  
Studijní program: Specializace v pedagogice (B 7507)  
Studijní obor: Učitelství odborných předmětů (7504R100) – bakalářský

## II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:  
Stres v učitelské profesi

Název bakalářské práce anglicky:  
Stress in Teaching Profession

Pokyny pro vypracování:  
Bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Cílem teoretické části je na základě odborné literatury charakterizovat stres z obecného hlediska, jeho příčiny a metody jeho zvládnání, a to se specifickým zaměřením na profesi učitele. Empirické šetření proběhne na základě stanovených hypotéz pomocí dotazníku. Ze získaných dat se vyvodí, v jaké míře vnímají učitelé své povolání jako stresující, zda se se stresem setkali a jak jej zvládali. Závěrem budou vyvozeny návrhy opatření k ochraně duševního zdraví a ke snížení stresové zátěže učitelů.

Seznam doporučené literatury:  
Křivohlavý, Jaro. Psychologie zdraví. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2  
Vobořilová, Jarmila. Duševní hygiena a stres. 1. Praha: Česká technika, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7  
Bártová, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. 1. Prostějov: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7  
Henning, Claudius a Keller, Gustav. Antistresový program pro učitele. 1. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6

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: 6.12.2017 Termín odevzdání bakalářské práce: 4.5.2018  
Platnost zadání bakalářské práce: 30.9.2019

Jarmila Vobořilová Podpis vedoucí(ho) práce  
Jana Uhlířová Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry  
Lucie Podpis děkana(ky)

## III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

24.1.2018 Datum převzetí zadání  
[Signature] Podpis studenta(ky)

VÁCLAVÍČKOVÁ, Lucie. Stres v učitelské profesi. Praha: ČVUT 2018.  
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: 25. 04. 2018

Podpis:

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Jarmile Vobořilové za vstřícnost, odborné rady a vedení mé bakalářské práce.

Také bych ráda poděkovala rodině, přátelům a respondentům, kteří se věnovali mému dotazníku.

# Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu v učitelské profesi. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je objasnit pojem stres, definovat příčiny vzniku stresu, popsat specifika stresorů u učitelů a to jak se stres projevuje. Teoretická část je ukončena způsoby pro překonávání stresu. V praktické části je pomocí dotazníku zjišťováno, jak moc jsou učitelé na třech konkrétních školách stresováni, co jsou jejich hlavní stresory a jaká opatření učitelé provádějí pro prevenci stresu. Z tohoto ošetření jsou vyvozeny závěry a z nich navrženy doporučení pro zmírnění výskytu stresových situací.

## Klíčová slova

Stres, stresory, učitel, příznaky stresu, prevence

# Abstract

The subject of this bachelor thesis is stress in the teachers' profession. The thesis is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part aims at the clarification of the concept of stress, the definition of the causes of stress, the description of the specifics of the causes of stress with teachers and manifestations of stress. The theoretical part is concluded by the analysis of the ways to overcome stress. The practical part attempts to find out, with the help of questionnaire, to what extent teachers at three different schools are subject to stress, what the main causes of stress are and what measures the teachers take as stress prevention. Conclusions are made on the basis of these findings and suggestions are made for the reduction of the number of stress situations.

## Key words

Stress, causes of stress, teacher, manifestations of stress, prevention

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
<b>1 STRES</b> .....	<b>7</b>
1.1 Zdraví .....	7
1.2 Pojem stres .....	7
1.3 Frustrace .....	8
<b>2 PŘÍČINY STRESU</b> .....	<b>9</b>
2.1 Individuální psychické problémy .....	9
2.1.1 Reaktivní a proaktivní postoj .....	9
2.1.2 Negativní myšlenky .....	10
2.2 Individuální fyzické příčiny .....	10
2.2.1 Nedostatek odolnosti vůči stresu: .....	10
2.2.2 Nezdravý způsob života .....	10
2.3 Institucionální příčiny .....	11
2.4 Společenské příčiny .....	11
2.5 Fyzikální stresory .....	12
2.6 Životní události .....	12
2.7 Specifika stresu u učitelů .....	14
<b>3 PROJEVY STRESU</b> .....	<b>16</b>
3.1 Obecné projevy .....	16
3.2 Stresové symptomy mužů a žen .....	17
3.3 Příznaky stresu .....	17
3.4 Dlouhodobý stres a jeho důsledky na zdraví .....	19
3.5 Syndrom vyhoření .....	19
3.6 Projevy stresu u učitelů .....	20
<b>4 PŘEKONÁVÁNÍ STRESU</b> .....	<b>21</b>
4.1 Pracovní oblast .....	21
4.1.1 Změna myšlenek a pocitů, které vyvolávají stres .....	21
4.1.2 Přerušit negativní pocitové stavy .....	22
4.1.3 Sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých .....	22
4.1.4 Zlepšovat komunikaci a spolupráci v učitelském sboru ..	22



4.2	Soukromé vztahy .....	23
4.3	Životní postoj .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
4.4	Pozitivní myšlení .....	23
4.5	Orientovat se na budoucnost .....	24
4.5.1	Organizování času .....	24
4.6	Zdraví .....	24
4.6.1	Strava: .....	25
4.6.2	Pohyb: .....	26
4.6.3	Dostatek spánku .....	27
4.6.4	Pravidelně relaxovat .....	27
4.7	Prevence proti stresu ze strany učitele .....	27
<b>5</b>	<b>EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>31</b>
5.1	Cíl šetření .....	31
5.2	Hypotézy .....	31
5.3	Metoda šetření .....	31
5.4	Údaje o respondentech .....	32
5.5	Výsledky šetření .....	33
5.6	Zhodnocení výsledků šetření .....	50
5.7	Vyhodnocení hypotéz .....	51
5.8	Doporučení .....	52
	<b>Závěr .....</b>	<b>54</b>
	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>55</b>
	<b>Seznam obrázků.....</b>	<b>57</b>
	<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>58</b>

# Úvod

Těžké životní situace prožívali lidé dříve a zažíváme je i v dnešní moderní době. Reakce na tyto těžké situace – zvolení boje nebo útěku, byla rozhodující pro přežití lidí. Stav organismu, kdy je ohrožena jeho integrita a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na ochranu, nazýváme stres. V těle člověka v tu dobu dochází k procesům, které byly důkladně zkoumány teprve v průběhu 20. století. Začala se tím tak významná kapitola nejen medicíny, ale i psychosomatiky a psychologie zdraví.

Každý člověk se narodí s určitými vrozenými dispozicemi, které předurčují způsob, jak bude se stresem bojovat. Ty jsou v průběhu života buď posilovány, nebo jsou oslabovány. Obecně se dá specifikovat několik rad, které nám mohou pomoci v boje se stresem. V případě působení stresu na organismus se mohou objevit příznaky stresu, které se projevují změnami fyziologickými, citovými, případně změnou v chování. Velkým problémem je zejména dlouhodobý stres. Ten může vést k různým vážným onemocněním.

Profese učitele je charakteristická specifickou profesní zátěží. Na učitele jsou kladeny rozmanité, často si odporující požadavky. Naproti tomu nejsou poskytovány pro jeho činnost dostačující pracovní podmínky. Učitelé patří do takzvaných pomáhajících profesí, ve kterých jsou stresy a frustrace profesního původu velmi časté. Zvýšená psychická pracovní zátěž byla u učitelské profese prokázána opakovaně v celé řadě výzkumných projektů.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 STRES

## 1.1 Zdraví

Zdraví člověka má svou hodnotu a je smysluplné věnovat mu pozornost. Dříve se zdraví chápalo jako nepřítomnost nemoci. V 21. století zdraví chápeme jako stav, kdy je člověku dobře, a to po stránce tělesné, tak i duševní, ba i sociální. Člověk se o něco snaží, něco chce dělat, splnit úkol, něčeho dosáhnout. Aby toho mohl dosáhnout, musí být zdrav. Zdraví je tak chápáno jako prostředek k dosažení cíle - i když tyto cíle mohou být velmi rozdílné.

Nejznámější definice zdraví je ta, kterou publikovala v roce 1946 Světová zdravotnická organizace (World Health Organization). Tato definice říká: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to nepřítomnost nemoci a neduživosti“.

V průběhu 20. století se radikálně změnila struktura nemocí, které vedou ke smrti. Z přehledu příčin úmrtí vyplývá, že zatímco na počátku 20. století se umíralo v první řadě na nakažlivé nemoci, umírá se na začátku 21. století převážně na nemoci, které úzce souvisí se způsobem života (životním stylem).

## 1.2 Pojem stres

*„Slovo stres pochází z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa stringere, což znamená utahovat, stahovat, zadržovat smyčku kolem krku odsouzence. Můžeme tím ale také rozumět „být vystaven nejrůznějším tlakům“, a proto „být v tísní“.“ (Bártová, Jak zvládnout stres za katedrou, 2011). První, kdo označil zátěžovou reakci organismu jako stres, byl Hans Bruno Selye (1907–1982).*

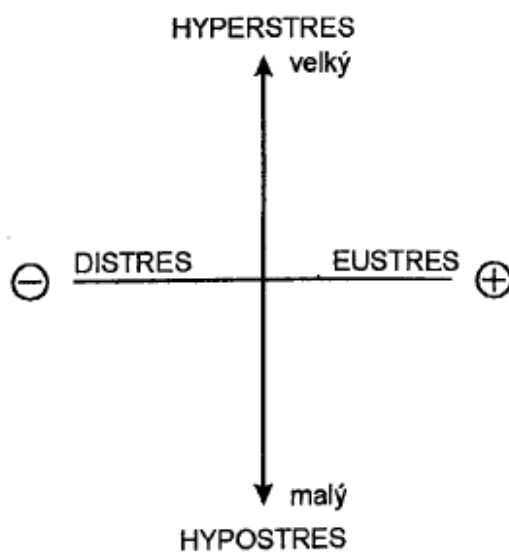
*„Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a silou (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situací zvládat.“ (Jaro Křivohlavý, Psychologie zdraví, 2009)*

Pokud interní a externí procesy organismu začnou přetěžovat fyziologické kapacity organismu, vzniká stres. Dostane-li se člověk do stresu, zvýšená hladina hormonu nadledvinek burcuje mozek k pohotovosti. Ten vyvolá produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu.

Podněty, které podněcují stres, nazýváme **stresory** (kolona na silnici, čekání na někoho, kdo má zpoždění, výsledky voleb,...).

Pokud je stres pro organismus zatěžující, nazýváme ho **distres**. Při distresu je danou osobou negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o **eustres** (stres triumfu, radosti z dosaženého cíle, z výhry, při sportovních výkonech). Přiměřený stres přispívá k lepšímu soustředění, k větší pozornosti i lepšímu rozhodování. „Podle Seyla (1988) není stres jako celek škodlivý. H. Seyle rozlišuje mezi aktivizací organismu, která je zdraví prospěšná (eustres), a trvalou, zdraví škodlivou zátěží (distres).“ (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996) Problémy se můžou vystupňovat až do syndromu vyhoření.

„V současné době se používají také pojmy **hyperstres** (tzn. stres přesahující hranice adaptability - přizpůsobivosti jedince) a **hypostres** (tzn. stres, který se dá ještě zvládnout, ale při dlouhodobém působení může nastat zvrát). Škodlivé je pro člověka pouze překročení určité individuální hranice, kdy se normální stres stává distresem“ (Bártová, Jak zvládnout stres za katedrou, 2011)



Obrázek 1 - Graf stresu

(Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

### 1.3 Frustrace

„Frustrací označujeme stav porušení psychické rovnováhy člověka vznikající tím, že uspokojení jeho potřeb nebo dosažení vytyčeného cíle je mařeno nebo znemožněno (blokováno) určitou dobu. Překážka působí rušivě, ale zpravidla nezpůsobuje absolutní zablokování.“

*V některých případech však může vyvolat zvýšené úsilí ve snaze uspokojit potřebu. Pak se frustrace stává motivací ke zvýšenému úsilí.*" (Vobořilová, Duševní hygiena a stres, 2015)

Překážka může vycházet buď z okolí, nebo z mysli frustrovaného. Překážka z okolí je například neuznaný návrh na změnu. Člověk má nějaký nápad, rád by tuto změnu provedl, udělalo by mu to radost. Navrhne jí na poradě, ale nadřízený jí zamítne z kapacitních důvodů. Překážka z mysli vychází z vlastního názoru, povahy. Může jít o výčitky svědomí, osobní konflikty mezi lidmi, stydlivost. Pokud frustrace trvá delší dobu, může se z ní stát deprivace (závažný psychický stav, který může negativně poznamenat další vývoj jedince).

## 2 PŘÍČINY STRESU

Ke vzniku stresu u určité osoby je potřeba interakce více faktorů. Tyto faktory se dají shrnout do dvou rovin. Jednou z nich je vrozená náklonost ke stresu a druhá je vystavení určité stresové události. Lidé, kteří jsou náchylnější ke stresu, reagují při setkání se stresem zranitelněji, než jiní, kteří se vyrovnávají klidněji.

### 2.1 Individuální psychické problémy

Autoři Hennig, Keller (Antistresový program pro učitele, 1996) jsou toho názoru, že celou řadu myšlenkových a pocitových vzorů, které vyvolávají stres, jsme si osvojili během dětství ve své rodině. Buď jsme je zažili u svých rodičů, nebo jsme je museli rozvinout, abychom mohli v rodině psychicky a fyzicky přežít.

#### 2.1.1 Reaktivní a proaktivní postoj

Podle Bártové (Jak zvládnout stres za katedrou, 2011) má významný podíl na hodnocení stresové situace také životní postoj, který může být reaktivní nebo proaktivní. **Reaktivní lidé** jsou silně ovlivněni svým prostředím, okolnostmi, jinými lidmi a jsou náchylnější ke stresu vzhledem k následujícím vlastnostem:

- cítí se pasivně vystavováni událostem ve svém životě, mají pocit, že jej nemohou změnit;
- považují se za bezmocné oběti, za hračku v rukou svého okolí;
- svoji vlastní odpovědnost přenášejí na jiné osoby nebo instituce

naproti tomu **proaktivní lidé** jsou ti, kteří jsou více iniciativní a jsou schopni převzít svůj život do vlastních rukou:

- aktivně utvářejí svůj život a spíše než minulost se orientují na přítomnost a na budoucnost;
- přijímají odpovědnost za sebe;
- k problémům přistupují aktivně, chápou je jako výzvu, pokoušejí se je ovlivnit, popřípadě vyřešit

### 2.1.2 Negativní myšlenky

Velkou neplechu v našem těle i našem životě mohou způsobit negativní myšlenky. Negativní emoce mohou vést k fyzickému onemocnění. Lidé, kteří prochází negativním emočním stavem, se začnou považovat za méně atraktivní a přestávají se zajímat o fyzické potřeby. Kromě jiných nemocí si člověk může vybudovat poruchu příjmu potravy.

## 2.2 Individuální fyzické příčiny

### 2.2.1 Nedostatek odolnosti vůči stresu:

*„Náš nervový systém je složitě řízen dvěma „protihráči“ - parasympatickým a sympatickým nervovým systémem. Činnost parasympatiku má na organismus člověka obecně tlumivé účinky. Činnost sympatiku má účinky povzbuzující, tzn., uvádí naše tělo do stavu pohotovosti. Člověk, který je sympatikem uveden do stavu pohotovosti, je připraven k útěku nebo k boji. Jako tzv. **sympatikotonika** označujeme člověka vysoce náchylného ke stresu. Tento stav může být posilován a udržován jak vnějšími okolnostmi, tak především psychickými procesy a stavy. Tzv. sympatikotonici tedy reagují na stresové situace fyzicky i psychicky podstatně prudčeji, a mohou se tak dostat do stavu trvalého vnitřního stresu snáze než tzv. **vagotonicí**. Vagotonicí snesou na základě své nižší vzrušivosti silnější zátěž.“* (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)

### 2.2.2 Nezdravý způsob života

Nezdravý způsob života se vyznačuje také určitými fyzickými faktory. Podle Hennig, Keller mohou být jak příčinou, tak i důsledkem zátěžových situací. Kouřením, nadměrným užíváním alkoholu a léků se lidé zpočátku snaží léčit svůj stres. Nakonec však existující stres narůstá.

Hlavní faktory pro dodržování zdravého způsobu života jsou:

- „udržování normální tělesné hmotnosti
- udržování normálního tělesného tlaku
- udržování správné hladiny celkového cholesterolu
- nepřekračování takových dávek alkoholu, které ještě neškodí
- eliminace kouření
- řádný spánek
- správná výživa
- pohybové aktivity
- antistresové programy" (Vobořilová, Duševní hygiena a stres, 2015)

## 2.3 Institucionální příčiny

*„Stres a syndrom vyhoření jsou nejen následky individuálních a mezilidských problémů, nýbrž vyplívají také z nedostatku v řízení a struktuře společenských organizací a institucí.*

*Negativní vliv školního prostředí lze již vystopovat z jeho charakteristiky jako pracoviště:*

- *nedostatečné prostory*
- *špatné osvětlení*
- *vysoká hladina hluku*
- *špatné vnitřní klima"*

(Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)

Problém také nastane, pokud si pracovník na sebe bere velkou odpovědnost. *„Ukazuje se, že je to zvláště odpovědnost za svěřené lidské životy, která klade na člověka mimořádnou míru tlaku.“ (Jaro Křivoňavý, Psychologie zdraví, 2009)*

Nejen množství zodpovědnosti, ale i jak moc je člověk pracovně přetížen. Rozumí se tím situace, kdy množství práce, kterou má člověk vykonat, je vyšší, než je člověk schopen vykonat za čas, který má k tomu k dispozici. Je třeba brát v úvahu individuální charakter přetížení. To, co je někoho přetížení, může být pro druhého normální.

## 2.4 Společenské příčiny

*„Dnešní rodina již nepředstavuje základní skupinu, v níž děti vyrůstají v emocionální jistotě“.* (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)



*„V České republice končí rozvodem téměř každé druhé manželství. Navíc musíme brát v úvahu, že dovednost rodičů vychovávat dítě obecně slábne a mizí, dospělí ztrácejí schopnost navazovat a udržovat zdravý vztah s dítětem. Navíc se nedostatky v sociální výchově stupňují tím, že stále větší procento dětí vyrůstá jako jedináčci. Všechny tyto rušivé faktory zvyšují u dětí pravděpodobnost výskytu vývojových poruch a poruch učení a chování, a ztěžují tak práci učitelů ve škole.“ (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)*

Negativně a s možností vzniku vývojových poruch působí na děti moderní sdělovací prostředky. Výzkum agentury Childwise z Velké Británie z roku 2016 ukázal, že děti tráví raději volný čas u počítače než u televize. Průměrně tráví děti na internetu tři hodiny denně. S jejich věkem číslo stoupá. Nejaktivnější jsou na síti ty mezi 15 a 16 lety. Připojeny jsou téměř pětinu dne, především na chytrých telefonech.

## **2.5 Fyzikální stresory**

Pro mnohé lidi je stresorem i špatné počasí, střídání času, střídání ročního období, hluk na ulici. Podle Z. Bártové jako stresor na naše tělo působí i kofein, který vyvolává hormony stresu, nikoliv klidu a pohody, nebo nikotin, alkohol a další drogy. Dále sem patří všechny chemické přísady v jídle, chemikálie ve vodě, ve vzduchu. Těmto stresorům se můžeme bránit tím, že máme pod kontrolou skladbu jídelničky, trávíme hodně času v přírodě a podobně.

## **2.6 Životní události**

*„Stres vyvolaný zátěžovými životními situacemi a událostmi nemůžeme nijak ovlivnit, ovšem způsob, jak s těmito stresory zacházet a jak je zpracovat, ovlivnit můžeme. Souvisí to s typem osobnosti člověka, mírou zátěže, kterou snese, a s jeho základním postojem k životu. Výsledky výzkumů ukázaly, že jako silné stresory jsou vnímány především následující životní události: smrt partnera, rozvod, smrt blízkého člena rodiny, zranění nebo těžká choroba, svatba (pozitivní stres), odchod do důchodu, změna finanční situace, atd.“ (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)*

Za stresor se dá považovat každá změna životních podmínek. Jsou stresové události, které jsou mimořádné, u různého jedince v různé časové životní etapě. Někdo se s nimi za svůj život setká častěji,

někoho nepotkají téměř vůbec. Na základě výzkumu shrnuli tyto události do tabulky v roce 1967 T. H. Holmes a R. H. Rahe. V tomto seznamu jsou stresující události seřazeny podle úrovně stresu, který každá z nich vyvolává. Začínají těmi, které nejvíce zatěžují člověka a končí těmi, co nejméně. Příklady stresových událostí uvedených v této tabulce: úmrtí manžela/-ky, rozvod, rozchod s partnerem, úmrtí v nejbližší rodině, odpykání trestu ve vězení, vlastní úraz nebo nemoc, vlastní svatba, přeřazení v zaměstnání, usmíření s partnerem nebo manželem/ -kou, odchod do důchodu, nemoc rodinného příslušníka, těhotenství partnerky, sexuální nesnáze, změna postavení v zaměstnání, narození dítěte, změna ve vlastní finanční situaci, úmrtí blízkého přítele, změna zaměstnání, přibývání partnerských hádek a další. Čím víc některé z daných událostí člověk zažívá, a čím mají vyšší hodnotu, tím se zvyšuje pravděpodobnost rozvinutí nějaké zdravotní komplikace na úrovni somatického zdraví. Celá tabulka se životními událostmi a jejich hodnotami je uvedena v příloze č. 1 této práce.

Během života provází každého z nás různé situace, které jsou spojené s růstem a vývojem jedince. Ty mohou vést ke vzniku stresu, je obtížné se s nimi vyrovnat. Každý jedinec zvládá stresy po svém, záleží na jeho zdraví, síle a odolnosti. Stresové faktory během života podle Melgosa, 1997:

- **narození a doba narození:**

dítě přechází z prostředí uvnitř těla matky ven do vnějšího prostředí, cítí se bezbranně, plně závislé na dospělých

- **rané dětství (do 2 let)**

děti jsou stále závislé na rodičích, učí se základům řeči, tvoří si vztahy ke členům rodiny, narůstají jim emoce

- **předškolní věk (2–6 let)**

dochází ke zdokonalování v řeči, vytváří se trvalé vztahy se sourozenci a dalšími dětmi, samostatně se oblékají, koupají a ovládají močový měchýř, učí se chovat mezi lidmi

- **mladší školní věk (6–12 let)**

přicházejí problémy s učením, dítě si uvědomuje vlastní hodnotu, ale zažívá tlak ze strany vrstevníků, vyskytuje se úzkost, fobie, deprese, nebezpečí sexuálního zneužití

- **puberta, dospívání (12–18 let)**

mohou vzniknout studijní problémy, výběr povolání, změna osobnosti a zevnějšku, větší odpovědnost, konflikty s rodiči, tlak z party, možný kontakt s drogami, sexuální touhy, sklony k depresím

- **mládí, dospělost (18–40 let)**

začátek pracovní kariéry, dokončení vzdělání, intimní vztahy, plánování rodiny, narození dítětem, problémy s dětmi, profesionální růst, nezaměstnanost

- **střední věk (40–60 let)**

dochází k dovršení pracovní kariéry, problémy s dospívajícími dětmi, možné zdravotní problémy, nezaměstnanost, stárnoucí rodiče

- **důchodový věk, stáří**

zdravotní problémy, všeobecný úbytek schopností, nedostatek aktivity, smrt životního partnera, osamělost, změna ve financích, nadcházející konec života

## 2.7 Specifika stresu u učitelů

*„Zvláštní psychofyziologická zátěž učitelského povolání je jednoznačně prokázána objektivními lékařskými metodami a je považována za nemoc z povolání.“ (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)*

### Institucionální a společenské příčiny stresu u učitelů

Vedle individuálních příčin, tj. příčin daných charakterem osobnosti jednotlivého učitele, se dají naznačit některé institucionální a společenské příčiny tohoto jevu:

- *„konfrontace s novou generací žáků, jejíž vzdělávání a výchova je stále náročnější a obtížnější a představuje pro učitele neustálou výzvu;*
- *kritičtí a vůči škole většinou negativně naladění rodiče, kteří se však současně stále více snaží zbavit se svých pedagogických povinností a přesunují odpovědnost za výchovu svých dětí na učitele;*
- *napětí a konflikty v učitelském sboru (popř. problémy s vedením školy), které vyplívá mimo jiné z toho, že většina učitelů tento kolektiv chápe jako náhodně shromážděný houf osamělých bojovníků, a ne jako živou sociální skupinu s odpovídající strukturou;*
- *stoupající věkový průměr členů učitelského kolektivu, který s sebou přináší snižující se flexibilitu i odolnost vůči zátěži (nemluvě o vlivu nedostatku nových pedagogických podnětů, způsobeném nepřítomností mladých kolegů);*
- *negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti nutí mnoho učitelů k nepřetržité obraně a ospravedlňování svého společenského statusu;*

- škola jako instituce je zatěžována nesplnitelnými požadavky společnosti. Podle nich by měla podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy a zabezpečovat jejich prevenci, například sociálně pedagogickou péčí o žáky, prevenci proti drogám, zdravotní a mediální výchovu, výchovu k rasové snášenlivosti atd. Škola by se s těmito úkoly samozřejmě měla vyrovnávat, ale ne izolovaně, nýbrž jako součást sítě mimoškolních společenských struktur a institucí;
- přibývající úsporná opatření v oblasti financování školství a vzdělávání vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, k odbourávání různých podpůrných opatření a programů, snižování počtu odborníků v pracovních kolektivech, omezování vzdělávacích projektů atd." (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)

Výše uvedené stresové faktory zasahují z velké části zejména vztahovou kompetenci učitele. Což je v rozporu s přípravou na učitelské povolání, jehož těžiště spočívá v oblasti vědecké a didaktické.

**Akutní stresory** - jedná se o náhlé, nečekané změny v chování žáků. Například, když žák pronese nevhodné poznámky na pedagoga nebo nějakou jinou osobu či pokud opakovaně ignoruje výzvy učitele. Zbytek třídy může propuknout ve smích nebo naopak může nastat úplné ticho. Učitel se pak ocitá ve stresové situaci.

**Chronické stresory** - ty jsou vyvolávány situacemi, které se opakují. Faktory vyvolávající stres mohou být: mnoho vyučovacích hodin s krátkými přestávkami, vysoký počet žáků ve třídě, problémoví žáci, hluk ve třídě, špatné podmínky pro učení.

Nepříjemné je pro učitele také struktura a organizace pracovního dne. Učitel přebíhá dle rozvrhu v krátkých přestávkách mezi hodinami, aniž by se stačil fyzicky a duševně připravit na další výuku. Motivace v práci učitele ani není to, že kariérní růst ve školství je nepatrný.

*„System přípravy na učitelské povolání i program dalšího vzdělávání učitelů-praktiků dále ignoruje skutečné potřeby reálného života a do jednoho z psychicky nejnáročnějších povolání vysílá absolventy s nedostačující psychologickou kvalifikací.“* (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)

# 3 PROJEVY STRESU

## 3.1 Obecné projevy

*Pocitujeme napětí, cítíme se nesvobodní, cítíme vnitřní tlak. Úzkostlivé myšlenky na minulou nebo budoucí zátěž tvoří pozadí našich prožitků. Snižuje se schopnost zvládat každodenní život. Mnoho starostí nás nutí začínat den s menšími nadějemi a odvahou. Dopřáváme si méně odpočinku a přestávek. Na konci práce se cítíme vyčerpání duševně i tělesně.*

*Reinhard Tausch*

Setkání organismu se stresorem přivádí tělo do stavu pohotovosti a připravenosti k boji nebo útěku. Hovoří se zde o všeobecném adaptačním syndromu, který se skládá ze tří částí:

**1. Poplachová reakce** - tělo mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou reakci. Dojde k zrychlení tepu srdce, zrychlení dechu, zúžení cév v kůži, zvýšením napětí a prokrvení kosterního svalstva, rozšíření zornic.

**2. Rezistence** - v této fázi je cílem zklidnění organismu, a to i přesto, že se nepodaří překážku či problém vyřešit. „Jestliže však nastane nějaká porucha, stresová reakce trvá déle a může vést až k onemocnění depresí.“ (Bártová, Jak zvládnout stres za katedrou 2011)

**3. vyčerpání** - pokud stresová reakce probíhá často a bez regenerační fáze, mohou se objevit příznaky deprese, úzkostná porucha nebo psychosomatické onemocnění. Člověk se dostává do fáze dekompenzace.

**„Dekompenzace** - jedná se o selhání vyrovnávacích regulačních mechanismů, které zabraňují chorobám vyvolat funkční, metabolické či psychické poruchy. Objevuje se vážnější onemocnění člověka, které je zapotřebí léčit.“ (Bártová, Jak zvládnout stres za katedrou, 2011)



Obrázek 2 - Vývoj stresové reakce

(<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/fyziologie/fyziologie-a-patofyziologie>)

## 3.2 Stresové symptomy mužů a žen

Rozdíly v jednání ve stresových situacích můžeme pozorovat i z hlediska pohlaví. Bártová ve své knize uvádí, že ženy reagují na stres spíše pasivně a depresivně. Cítí se slabé a často jim je do pláče. Množství depresí u žen je dvakrát větší než u mužů, a to už v dospívání. Mnoho žen také ve stresu hledá nejprve chyby u sebe než ve svém okolí a velmi se tím týrá. Naopak muži reagují ve stresu spíše agresivně. Mají sklon k hyperaktivnímu chování - musí vyvíjen nějakou činnost, aby se uklidnili. Muži častěji podléhají alkoholu a na rozdíl od žen hledají chyby ve svém okolí.

Mnohdy se však jedná o „naučený zvyk zvládat stres“. Ve společnosti stále platí, že pokorná a tichá dívka, se závislostí na muži je lépe vnímaná společností než žena průbojná, agresivní nebo podrážděná. Plno způsobů chování a jednání ve stresu jsou tedy naučené, získané v dětství, nikoliv dané rozdílem pohlaví. Proto se můžeme naučit metodám, jak stresu čelit daleko lépe, než si myslíme.

## 3.3 Příznaky stresu

Světová zdravotnická organizace vydala soubor emocionálních, kognitivních a behaviorálních příznaků distresu. Tyto příznaky se s větší pravděpodobností objevují tam, kde je člověk ve stresu, než tam,

kde není. Pro jejich výstižnost jsou v celém světě používány jako orientační pomůcka k diagnostikování stresu. Příznaky zformuloval ve své knize Křivohlavý, Psychologie zdraví, do tabulky:

**A. Fyziologické příznaky stresu:**

1. palpitace - bušení srdce - vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti srdce
2. bolest a svírání na hrudní kosti
3. nechutenství a plynatost - tlaky v břišní (abdominální) oblasti
4. křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem
5. časné nucení na moč
6. snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
7. změny (nepravidelnosti) 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
10. úporné bolesti hlavy - začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
11. častější migréna - záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
12. exantém - vyrážka v obličeji
13. nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli knedlík v krku)
14. potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění

**B. emocionální - citové - příznaky stresu:**

1. prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. nadměrné trápení s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (spolucítění)
4. nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. nadměrný pocit únavy
7. obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakce atp.)
8. zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)

**C. chování a jednání lidí ve stresu - behaviorální příznaky stresu**

1. nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky

2. zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. sklon k nepozornému řízení (auta atp.) zvýšená nehodovost
4. zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
5. zvýšený počet vykouřených cigaret za den
6. zvýšená konzumace alkoholických nápojů
7. větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)
8. ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
9. změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.
10. snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec

### **3.4 Dlouhodobý stres a jeho důsledky na zdraví**

Velkým problémem je zejména dlouhodobý stres. *„Je vědecky prokázáno, že dlouhodobý stres vede k přetěžování tělesných systémů, může vést k různým onemocněním, a to nejen psychosomatických. Opakovaný častý průběh stresové reakce oslabuje obranyschopnost organismu, ničí mozkové buňky v hippocampu – paměti pro naše emoce.“* (Vobořilová, Duševní hygiena a stres, 2015)

Kdo na nepříjemné faktory trvale reaguje stresem, má větší riziko Alzheimerovi choroby, cukrovky, vzniku alergií a předčasného stárnutí těla. Stres má také přímý vliv na krevní tlak, zvýšené svalové napětí a tím k nadměrnému zatěžování kloubů. Projevem dlouhodobého stresu může být bolest žaludku, žaludeční vředy, astma, bolesti hlavy, pocit únavy a vyčerpanost. V těle člověka fungují tzv. přirození zabíječi všeho, co je organismu cizí. Jestliže je tělo zatížené stresem, tato ochrana nemusí fungovat, vznikne primární nádorové ložisko a v těle se usídli onemocnění známé jako rakovina.

Z dlouhodobého stresu se mohou vyvinout psychické poruchy, jako jsou nespavost, deprese, úzkostné stavy, sexuální problémy apod. Další nemoci, které jsou podporovány stresem jsou nemoci srdce, mrtvice, onemocnění štítné žlázy, ateroskleróza.

### **3.5 Syndrom vyhoření**



*„Koncem 60. let se američtí psychologové začali intenzivně zabývat tzv. syndromem vyhoření. Syndrom vyhoření (tzv. burnout effect) je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nepřiměřeného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží. Burnout effect znamená v angličtině vyhoření, vypálení. Důsledkem burnout effectu je vyhasnutí naší aktivity, vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta zájmu o práci, ztráta angažovanosti. Člověk se již nepohybuje v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Spotřebovává více energie, než je schopen doplnit a překračuje hranici svých fyzických a psychických možností.“ (Vobořilová, Duševní hygiena a stres, 2015)*

Autoři Šolcové a Kebza, Úvod do problému, přiznávají, že učitelství patří mezi povolání, u kterých můžeme syndrom vyhoření, vzhledem k nárokům kladených na příslušníky této profese, předpokládat. Autoři dodávají, že správná prevence vyhoření spočívá především v osvojení si základních postupu a strategií pro zvládání stresu, úpravy životosprávy, denního harmonogramu a životního stylu vůbec.

### **3.6 Projevy stresu u učitelů**

Učitelé jsou v odborných literaturách řazeny do profesí se zvýšenou psychickou a pracovní zátěží. Výsledek pracovního zatížení se projeví sníženou pozorností a zvýšeným pocitem zodpovědnosti. To může vyústit ve snížení motivace k práci, ve změnách ve vztazích na pracovišti, v jednání s lidmi, ve zvýšení únavy, napětí a vzniku dalších zdravotních problémů. Při psychickém vypětí organismu může dojít k frustraci, nespavosti, k neurotickým problémům, objeví se poruchy s pamětí a v soustředění.

#### ***„Zde jsou nejčastější reakce na stresory:***

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

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

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

*- Naučená bezmocnost - ztráta schopnosti doufat.*

- Učitelské rozčilování - nejčastěji je učitelské rozčilování projevem bezmoci a bezradnosti, obranou před neustále se opakujícím 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“. Každé rozčilování je v podstatě chybou, čím dříve si to uvědomíme a přestaneme se rozčilovat, tím lépe pro nás i pro naše okolí." (Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992)

## 4 PŘEKONÁVÁNÍ STRESU

Aby člověk zvládal bojovat se stresem, musí zapojit osobní sílu, schopnost zvládat životní těžkosti, ale také znát teoretické kroky, jak se vyrovnat s danou situací. Než se začneme zabývat radami, jak zvládat stres, je nutné si uvědomit, že stres není v tom, co se nám stalo, ale jak se na situaci díváme, jaké stanovisko k ní zaujímáme. Obecně se pro všechny oblasti působení lidské činnosti dají vyřknout tři rady ke zvládnutí, prevenci stresu:

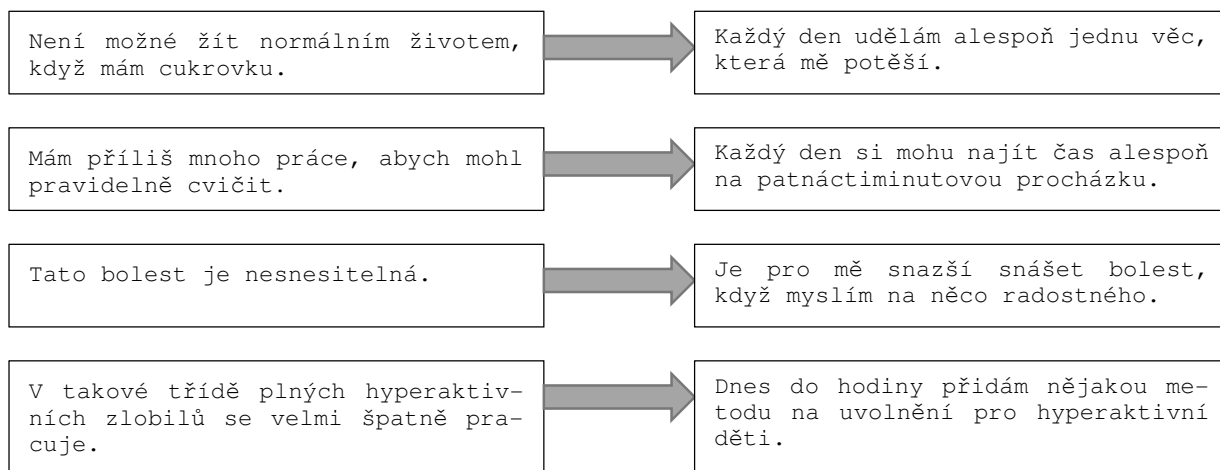
1. vyvarovat se stresovým situacím
2. zmírnit emoční vzrušení
3. změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit

### 4.1 Pracovní oblast

#### 4.1.1 Změna myšlenek a pocitů, které vyvolávají stres

„Řada myšlenkových vzorců je nám vštěpována již v dětství prostřednictvím užšího (rodina) a širšího sociálního okolí. Později se přidává vliv vysokoškolských učitelů, vedení školy a dalších autorit. Čím méně si přijímaná hodnocení a názory ověřujeme, tím škodlivější jsou pro naše vlastní myšlenky." (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)

„Kdo chce odbourat stres z povolání, musí hledat tyto vnitřní stresory. Nejlépe je lze identifikovat, když si uvědomíme, jaké myšlenky nám během stresové situace problesknou hlavou. Podaří-li se je odhalit, doporučujeme je zapsat. Cílem tohoto myšlení je racionální způsob myšlení." (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)



Obrázek 3 - Změna myšlenek

(Švamberk Šauerová, Markéta, *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, 2018)

#### 4.1.2 Přerušit negativní pocitové stavy

Pokud budeme předstírat klid, že nám situace nevádí a v nás to bude bublat, škodíme svému zdraví. Důležité je vytvářet si imunizaci proti stresu v konkrétní zátěžové situaci. Zhluboka dýchat, představit si nějaké místo. Přerušování negativních pocitů může být účinné jen tehdy, když jste ho dostatečně natrénovali. Vhodnou prevencí je dostatek odpočinku, meditace a organizování si času.

#### 4.1.3 Sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých

Učitel v rámci pracovního procesu přichází do kontaktu s plno různými lidmi. Žáci, rodiče, kolegové, vedení školy, veřejnost, ti všichni vytvářejí na učitele nátlak prostřednictvím různých nároků, požadavků, a očekávání. Nároky jednoho a téhož nositele jsou totiž někdy neslučitelné. Pokud by se učitel snažil vyhovět všem, zcela zákonitě se dostane do stresu. Člověk by si měl ujasnit, která očekávání ho zvláště deprimují. Následně potom tomu, kdo na něj klade vysoké požadavky ujasnit, kde je hranice jeho povinností, fyzických a duševních schopností.

#### 4.1.4 Zlepšovat komunikaci a spolupráci v učitelském sboru

Je samozřejmé, že zabránit stresu v učitelském sboru, popřípadě ho zmírnit, nedokáže jednotlivec. K tomu je nutná součinnost celého

kolektivu. Vedení školy by mělo vytvořit pro své zaměstnance přijatelné podmínky, měly by být pravidelně uspořádávány pedagogické rady a konference. Management školy by měl podporovat vzdělávání učitelů, a to jak v oblasti odborné, tak i sociální a psychologické. Doporučuje se pravidelně obnovovat nástěnky ve sborovně. Pro učitele je motivující podpora školy na mimoškolních aktivitách (společný výlet, sportovní oddíl).

Hennig, Keller (Antistresový program pro učitele) ve své knize jako dobrou možnost pro zlepšení komunikace a spolupráce v pedagogickém sboru spatřuje organizování tzv. pedagogického dne. Pedagogický den je vždy věnován konkrétnímu tématu a samozřejmě představuje jen vstup do dané problematiky, kterou je pak zapotřebí ne jednotlivých školách s větší nebo menší intenzitou dále trvale zpracovávat.

## 4.2 Soukromé vztahy

V boji proti stresu hrají důležitou roli jak dobré vztahy partnerské, tak také dobré přátelské vztahy. Hennig, Keller ve své knize přirovnávají vztahy s dobrou přítelkyní k tzv. psychické čerpací stanici, za zdroj regenerace sil.

Několik podnětů k aktivizaci partnerského vztahu:

- udělat něco neobvyklého, tj. změnit místo, čas, obsah a průběh činnosti. Příklad: Místo klasicky stráveného večera u televize připravit jednou za týden „překvapení“. Jeden z partnerů vybere program, o kterém předpokládá, že se bude partnerce (partnerovi) líbit.
- Jednou za rok podniknout s partnerem několikadenní cestu bez dětí
- Minimálně hodinu denně věnovat kontaktu s partnerem, jako jsou společné procházky, sportovní aktivity, rozhovory, večeře v restauraci atd.

Na dobrém rodinném zázemí by se měli podílet všichni členové rodiny, jak partner, tak i děti. Každý by měl mít svůj podíl odpovědnosti například za mytí nádobí, odnášení odpadků, úklid.

## 4.3 Pozitivní myšlení

*„Fyzicky zcela uvolněný člověk, který pravidelně a hluboce dýchá, podstatně hůře propadne strachu a panice (pocity stresu), než když je jeho tělo napjaté a dýchání povrchní. Opačně je situace mnohem těžší. Dostat se do stavu napětí, když myslíte na zvláště vydařený den nebo na šťastné období, není právě snadné.“*

*Tuto vzájemnou ovlivnitelnost myšlení a pocitů (s nimi spojeného fyzického stavu) můžeme zároveň využít v boji a ochraně proti stresu. V této souvislosti je zapotřebí zdůraznit, jak je důležité rozlišovat mezi událostmi samými na jedné straně a jejich hodnocením na straně druhé. Již řecký filozof Epiktétos byl zastáncem téhož názoru: Nezneklidňují nás věci samy o sobě, nýbrž naše vnímání těchto věcí." (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)*

## **4.4 Orientovat se na budoucnost**

Význam spojení „časová orientace“ má v psychologických pojmech dlouhou tradici. Jedná se o subjektivní postoj k časovému průběhu, který lidem umožní utřídit tok událostí.

Hlavní dva odlišné směry, jak pohlížet na minulost, přítomnost a budoucnost jsou:

- Můžeme se neustále obracet zpět, ztěžovat si, co nepříjemného nás potkalo a jaké výhodné příležitosti nám unikly
- Nebo budeme v minulých událostech spatřovat životní úkoly, které jsme zvládli. Odtud můžeme čerpat jistotu, že i v přítomnosti a budoucnosti dokážeme čelit všem výzvám

### **4.4.1 Organizování času**

Hennig, Keller (Antistresový program pro učitele, 1996) ve své knize nabízejí sedm tipů, jak úsporně a efektivně zacházet s časem:

1. zhodnotit naléhavost a důležitost úkolů, které se nahromadí, tzn. určit si priority
2. sestavovat si písemný denní pracovní plán
3. mnozí odborníci doporučují plánovat maximálně 60% pracovní doby. Je třeba zabránit tomu, abychom se kvůli nepřepokládaným událostem nedostali do časové tísně
4. rezervovat si časový prostor sám pro sebe (meditovat, relaxovat, sportovat atd.)
5. brát v úvahu osobní denní rytmus
6. vyřizovat správné věci ve správnou dobu
7. po 60 - 90 minutách práce dělat asi desetiminutové přestávky

## **4.5 Zdraví**

*„Zdá se takřka zbytečné zdůrazňovat, že jestliže jste v dobré fyzické a psychické kondici:*

- *reagujete ve stresové situaci méně extrémně,*

- zvládáte své školné povinnosti s větší energií a aktivněji
  - na provokace dokážete reagovat mírně, s rozvahou
  - jste schopni se více ovládat
  - pružněji a s větším úspěchem reagujete na problémy a zátěž"
- (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996)

Zdravější životosprávu lze rozdělit na tři důležité základní oblasti: strava, pohyb, relaxace.

### 4.5.1 Strava:

Zdravé stravování zajišťuje organismu pravidelný a dostatečný příjem energie a živin. Abychom do těla dostali všechny potřebné a k životu důležité látky, zajistili si zdravý růst a vývoj je potřeba dodržovat základní principy:

- 1) měli bychom jíst pestrou a vyváženou stravu
- 2) přiměřenou našemu energetickému výdeji
- 3) strava by měla být komplexní (obohacením o nezbytné mikroživiny a další látky, které v normální stravě chybí)
- 4) racionálně rozdělit příjem na 5-6 denních dávek
- 5) jíst chutná jídla, abychom uspokojovali různé chutě (nikoli však chuťový chtíč, který vede k závislosti na sladkém, slazeném nebo uzeném)

Nepostradatelnou složkou potravy jsou nápoje. Denně by měl dospělý člověk přijímat okolo 2 litrů vody za den. Vyšší příjem by měl být při nadměrném horku, sportu, nemoci. V případě nedostatku tekutin, může dojít k dehydrataci, která se mimo jiné projevuje: únavou, ospalostí, bolestí hlavy, poklesem krevního tlaku, palpitace (pocitů neobvyklého tlukotu srdce), podrážděností.

Doporučená strava, kterou je vhodné zařadit do jídelníčku, je zpracována grafickou formou do tzv. „potravinové pyramidy“. Existuje více podob těchto pyramid. Jedna z nich je vytvořena týmem odborníků z Fóra zdravé výživy. Pyramida má čtyři patra pro výběr vhodných potravin. A pomocí barev ze semaforu je rozlišeno, jak často kterou potravinu a nápoje do jídelníčku zařazovat. Červeně označené potraviny jen výjimečně, žluté omezeně, zelená bychom měli jíst nejvíce.



Obrázek 4 - Česká potravinová pyramida

(<http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>)

## 4.5.2 Pohyb:

Cvičení je přírodní lék, který snižuje napětí, zvyšuje bdělost a zlepšuje náladu. Pravidelný tělesný pohyb nesmí chybět v žádném programu, jehož cílem je zvládnutí stresu. Autoři Hennig a Keller ve své knize doporučují pohyb z těchto důvodů:

- pohyb prokazatelně odbourává city, blokády a fyzické napětí podmíněné stresem
- umožňuje redukci váhy
- způsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi
- reguluje krevní tlak
- posiluje činnost srdce a oběhového systému
- umožňuje pocit pohody a vyrovnanosti
- poskytuje možnost, abychom se podle potřeby pohybovali sami nebo v kontaktu s ostatními
- zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži
- posiluje imunitní systém
- prohlubuje dýchání

Každý by si měl zvážit, který sportovní aktivitu bude provozovat. Vycházet bychom měli ze svého celkového zdravotního stavu a také z toho, které sporty nás osobně baví a uspokojují.

### **4.5.3 Dostatek spánku**

Ukázalo se, že nedostatek spánku je závažný stresor. Obecně se uvádí potřeba spánku u dospělého člověka 6 až 8 hodin denně. Dostatečné množství spánku je nutné k odpočinku a načerpání nové energie. Jestliže člověk pravidelně málo a špatně spí, dostaví se únava a podráždění a člověk pak snadno podlehne stresu. Neubírejte si hodiny spánku a snažte se dodržovat jeho pravidelnost. Před spánkem nepijte nic, co obsahuje kofein nebo tein. Těsně před spánkem není vhodné věnovat se práci. Učitelé, neopravujte sešity, nezabývejte se přípravou do školy.

### **4.5.4 Pravidelně relaxovat**

Na vzniku stresu a syndromu vyhoření se také z velké části podílí neschopnost relaxovat. Naučit se odpočívat je pro mnohé lidi velmi obtížné. Meditaci tvoří dvě fáze - uvolnění těla a psychické uvolnění. Je nutné si uvědomit, že všichni jsou postradatelní a že protipólem stresu je klid. Také během pracovního dne náš organismus potřebuje přestávky, během kterých si na chvílku odpočineme a také načerpáme novou energii. Na chvíli se posaďte na židli, zavřete oči a na nic nemyslete, využívejte maximálně polední pauzy pro sebe a nepracujte během nich. V tomto případě to mají učitelé ztížené krátkými přestávkami a přebíhám z učebny do učebny.

Uvolnění organismu lze dosahovat pravidelnými přestávkami, které se využijí k poslechu hudby, cvičení jógy, meditaci či procítěnému dýchání. Jednou z relaxačních technik je metoda Transcendentální meditace. Toto cvičení je velmi jednoduché. Praktikuje se 15-20 minut ráno a večer v pohodlné pozici v sedě se zavřenýma očima. Meditující si opakuje jedno slovo. Opakované slovo může být cokoliv, co slouží ke koncentraci a brání vtíravým myšlenkám. Monotónní opakováním slova pomůže vyčistit hlavu od starostí.

## **4.6 Prevence proti stresu ze strany učitele**

*„Učitel se stresorům může, a vlastně musí, bránit. Nejdůležitější součástí obrany je vlastní psychika. O duševní rovnováhu je nutno*



*stále usilovat, není to stav, který by byl jednou pro vždy dosažen. Každý může zlepšovat svoji duševní rovnováhu a to vytrvalým vytvářením pozitivních stavů své mysli."* (Kurelová, Učitelská profese v teorii a praxi, 1998)

V bodech výše jsme se již zaobírali možnostmi, jak zvládat stres a jak si tvořit prostředí takové, abychom stresu snadno nepropadali. Všechna zaopatření jako je pozitivní přístup a dobrá komunikace v pracovním i soukromém životě, orientace na budoucnost a správné organizování času včetně zdravého životního stylu jsou nezbytné pro všechny osoby různého věku, zaměstnání a pohlaví. Kromě zmíněných doporučení mohou učitelé využít i další metody, které vycházejí z jejich specifické povahy zaměstnání.

Učitel by měl na začátku školního roku žákům sdělit jasně a srozumitelně pravidla, podle kterých bude výuka probíhat. A naopak, co on očekává od studentů. Obě strany by pak měly tyto podmínky dodržovat. V případě plnění děti chválit, pokud pravidla neplní, zavést přiměřené tresty. Učitel by se neměl povyšovat nad studenty a ke každému se snažit přistupovat individuálně.

Pokud studenti jsou spokojeni, pracují kvalitně, je spokojen i pedagog. Proto bychom měli děti do hodiny správně motivovat, probudit v nich zvědavost, oceňovat snažení a nezesměšňovat slabší žáky. Dát prostor i druhé straně, žákům, aby se vyjádřili, zapojili do hodiny. Pro názornost vyučovaného tématu si připravit pomůcky, hledat souvislosti a propojení s běžnými životními příklady. Učitel by neměl zůstat během hodiny na jednom místě.

Nepříjemné pro učitele jsou problémoví žáci, kteří narušují výuku, mají nevhodné poznámky a mohou tak přispět na vznik akutního stresu během hodiny. Specifikem stresové situace v hodinách je to, že vznikají náhle a učitel na ně musí rychle zareagovat. Také nemůže praktikovat některé metody, jako např. opustit třídu nebo začít pozorovat a počítat stromy venku, musí umět zvládat své emoce. Náhodnou neukázněnost by měl učitel přehlížet nebo ji zmírnit například gestem jako je zvednutí očí.

V případě opakujícího vyrušování pohledem či dotazem na žáka či třídu. *„Důležitá je řeč těla a signály, které učitel vysílá směrem k žákům, i vhodná asertivní komunikace. Zaměříme svůj pohled na vyrušujícího žáka, pak klidně obhlédneme třídu a položíme otázku buď přímo žákovi, nebo celé třídě: „Teď opravdu nechápu, co způsobilo tvůj hněv...co tě vede k těmto projevům" atd. „vy všichni, jak jste tady, souhlasíte se způsobem chování... Co myslíte, je možný dialog v této chvíli...? A podobně."* (Bártová, Jak zvládat stres za

katedrou, 2011). Učitel může použít adekvátní tresty a zapojovat žáky do výuky.

Pokud to v našem těle začne vřít, cloumá s námi stres a je potřeby ho ze sebe dostat, za těchto okolností se doporučují formy relaxace založené na dýchání:

- a) zhruba 2x se zhluboka nadechnout, na chvíli zadržet dech, pomalu vydechnout
- b) říci si: jsem klidný, jsem klidný, jsem klidný
- c) znovu se 2x zhluboka nadechnout, zadržet dech a pomalu vydechnout

Pokud nejde o záchranu života, nedoporučuje se ve stresových událostech dělat rozhodnutí, či se snažit něco řešit.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

# 5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

## 5.1 Cíl šetření

Cílem empirického šetření této bakalářské práce je zjistit názory učitelů na to, jak moc stresující jim jejich zaměstnání připadá a co přesně je během pracovní doby nejvíce zatěžuje. Také jestli jsou pro ně rodiče studentů a kolegové v pedagogickém sboru spíše podporou nebo zdali jim naopak zhoršují podmínky pro práci. Dále bych chtěla zjistit, jak často problémoví žáci narušují výuku. V závěrečném okruhu otázek mě zajímá, zda a jak přistupují k prevenci proti stresu, aby se vyhnuli nepříjemným příznakům stresu, aby je nepostihl syndrom vyhoření, či zda dokonce neprodělali nějakou závažnou nemoc, která je vyvolána stresem.

Chtěla bych porovnat pohledy na tuto problematiku mezi třemi školami – základní školou ve městě, střední školou ve městě a střední školou ve velkoměstě.

Na základě těchto výsledků bych ráda nastínila řešení, které vede k prevenci a zvládání stresových situací.

## 5.2 Hypotézy

**H1:** Vyšší věkový průměr mají učitelé na střední škole než na základní škole.

**H2:** Učitelé středních škol jsou stresováni méně než učitelé základních škol.

**H3:** Příčinou stresujících situací jsou zejména problémoví žáci.

**H4:** Učitelé se nezúčastňují dalšího vzdělávání v didaktické, sociální a psychologické oblasti.

## 5.3 Metoda šetření

Pro získání potřebných dat v empirickém šetření bakalářské práce jsem použila metodu dotazníkového šetření (viz příloha č. 2 této bakalářské práce). Dotazník je nástroj k hromadnému a poměrně rychlému zjišťování informací prostřednictvím písemného dotazování se. Výhodou je přehlednost, srozumitelnost a operativnost. Dotazníky byly připraveny v tištěné formě a zároveň na webových stránkách [www.survio.cz](http://www.survio.cz), které nabízí možnost dotazníky vytvářet, spravovat a provádět průzkumy. Po dohodě s jednotlivými školami byly dotazníky

buď vytištěny a rozdány nebo byl rozeslán odkaz na internetový dotazník.

První část dotazníku je složena ze vstupních informací - název dotazníku, informace o zadavateli, seznámení s účelem a důležitostí výzkumu a informace s anonymitě. Druhá část je složena z 15 dotazníkových položek. Jedná se o uzavřené otázky. Otázky mají více než dvě varianty odpovědí, z nichž si učitelé vybírali jednu odpověď. Pouze jedna otázka nabízela až tři odpovědi.

Dotazníkové šetření bylo provedeno na jedné základní škole a na dvou středních školách.

## 5.4 Údaje o respondentech

### a) Základní škola Edvarda Beneše, Písek

Základní škola Edvarda Beneše je jednou ze šesti veřejných základních škol ve městě Písek. První školní rok zde byl zahájen v roce 1940. Ve školním roce 2016/2017 vyučovala škola ve všech ročnících podle školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání Tvořivá škola. Počet žáků (k 30. 9. 2016) byl: 760. Počet tříd: 30. Průměrný počet žáků na třídu: 25,33.

Na škole jsem se po dohodě s panem ředitelem školy setkala s paní zástupkyní ředitele. Ta po našem rozhovoru přijala můj email se žádostí, odkazem na elektronické vyplnění dotazníku a poděkováním. Paní zástupkyně rozeslala mail všem učitelům školy. Kompletní dotazník jsem měla vyplněný od 24 učitelů.

### b) Gymnázium Josefa Jungmanna, Litoměřice

Gymnázium Josefa Jungmanna je největším gymnáziem v litoměřickém okrese. Škola zahájila činnost v roce 1919. Škola nabízí čtyřleté a osmileté státní gymnázium. Kapacita školy: 530 žáků, kapacita čtyřletého studia 305 žáků, kapacita osmiletého studia 240 žáků. Ve školním roce 2016-2017 zahájilo studium na škole celkem 7 tříd čtyřletého a 8 tříd osmiletého studia.

Na gymnáziu v Litoměřicích jsme oslovila paní ředitelku, se kterou jsme se během osobní návštěvy domluvila na elektronickém vyplňování dotazníku. Paní ředitelce jsme poté zaslala email s úvodními informacemi, odkazem na adresu webové stránky a poděkováním. Paní ředitelka požádala všechny pedagogy přes školní email. Návratnost vyplněných dotazníků byla od 16 učitelů.

### c) Gymnázium Na Pražačce, Praha 3 - Žižkov

Gymnázium Na Pražačce je škola s více než padesátiletou tradicí. Gymnáziem se stala koncem 60. let 20. století. Od školního roku

2009/2010 změnila v souladu se Školním vzdělávacím programem svou pedagogickou koncepci na výhradně šestileté obory – všeobecný, všeobecný s rozšířenou výukou výtvarné výchovy a všeobecný s rozšířenou výukou německého jazyka. Škola provozuje 18 tříd s přibližně 530 studenty.

Učitele Gymnázia na Pražačce jsem oslovila prostřednictvím jednoho pedagoga této školy. Ten předal mé vytištěné formuláře k vyplnění svým kolegům. Vyplněné dotazníky jsem dostala zpět od 10 učitelů.

## **5.5 Výsledky šetření**

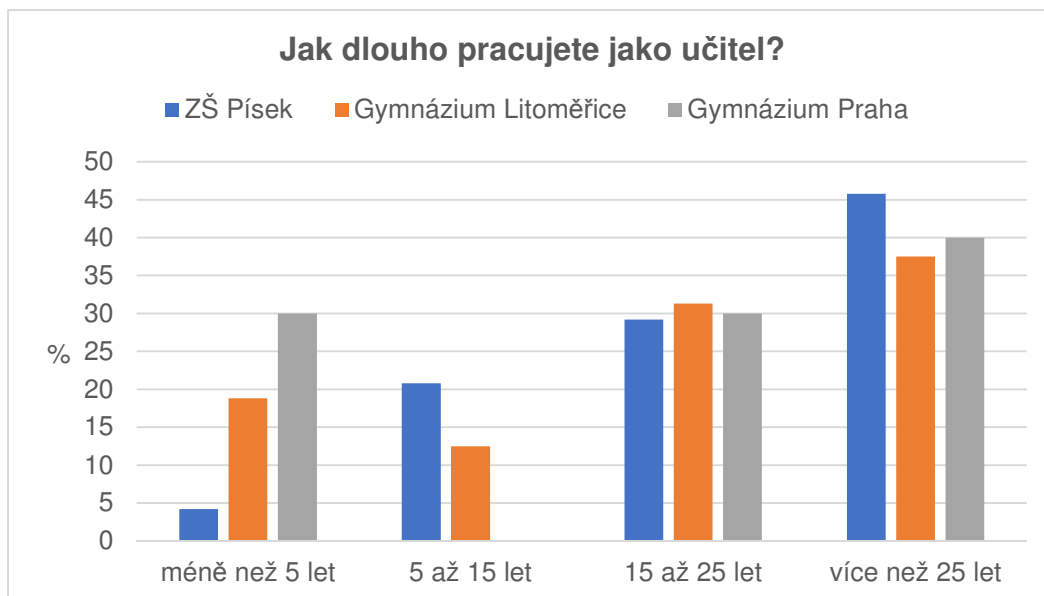
Výsledky jsou zde rozděleny po jednotlivých otázkách. Tyto otázky korespondují s otázkami v dotazníku. U každé otázky je zpracována tabulka, ve které jsou porovnány odpovědi z jednotlivých dotazovaných škol v relativní četnosti, je zde uveden průměrný výsledek shrnující tři školy dohromady a graf, který zobrazuje porovnání odpovědí respondentů v procentech.

## 1. Otázka - Jak dlouho pracujete jako učitel?

Na otázku k délce praxe byli dotazováni jak učitelé základní školy tak i obou gymnázií. Ve všech třech případech bylo největší zastoupení pedagogů s praxí delší než 25 let. Okolo 70% učitelů ve všech třech školách mělo praxi delší než 15 let. Málo dotazovaných učitelů učilo méně než pět let a také 5 až 15 let. Na základní škole v Písku bylo dokonce 45,8% učitelů s praxí delší než 25 let. Na gymnáziu v Praze neučil nikdo z respondentů 5 až 15 let. Ale naopak zde bylo největší zastoupení pedagogů s méně než 5 odučenými roky.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
méně než 5 let	4,2	18,8	30,0	14,0
5 až 15 let	20,8	12,5	0,0	14,0
15 až 25 let	29,2	31,3	30,0	30,0
více než 25 let	45,8	37,5	40,0	42,0

Tabulka 1 - Jak dlouho pracujete jako učitel?



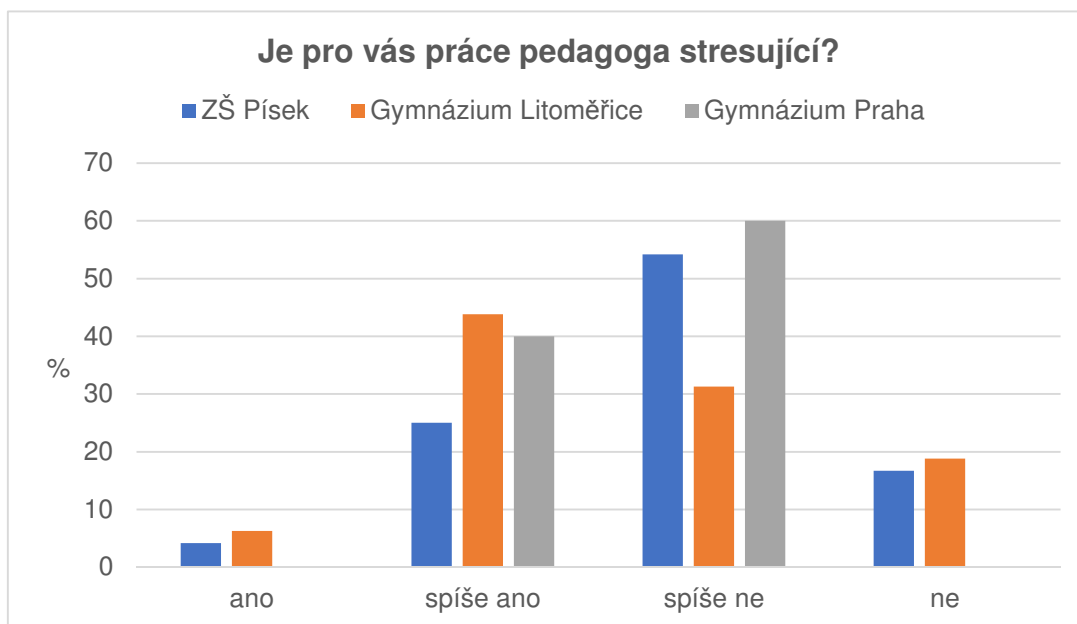
Obrázek 5 - Graf - Jak dlouho pracujete jako učitel?

## 2. Otázka - Je pro vás práce pedagoga stresující?

Nejvyšší zastoupení odpovědí na otázku týkající se stresu bylo v průměrném rozmezí u odpovědí „spíše ano“ a „spíše ne“. Dokonce okolo 60% v průměru z respondentů odpovědělo, že jim práce nepřijde stresující. Jen u Gymnázia v Litoměřicích vyhrála odpověď „spíše ano“. U ostatní škol to byla odpověď „spíše ne“. U Gymnázia v Praze nikdo nevybral odpověď, že je pro něj práce stresující a u obou dalších škol to bylo velmi malé množství respondentů.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	4,2	6,3	0,0	4,0
spíše ano	25,0	43,8	40,0	34,0
spíše ne	54,2	31,3	60,0	48,0
ne	16,7	18,8	0,0	14,0

Tabulka 2 - Je pro vás práce pedagoga stresující?



Obrázek 6 - Graf - Je pro vás práce pedagoga stresující?

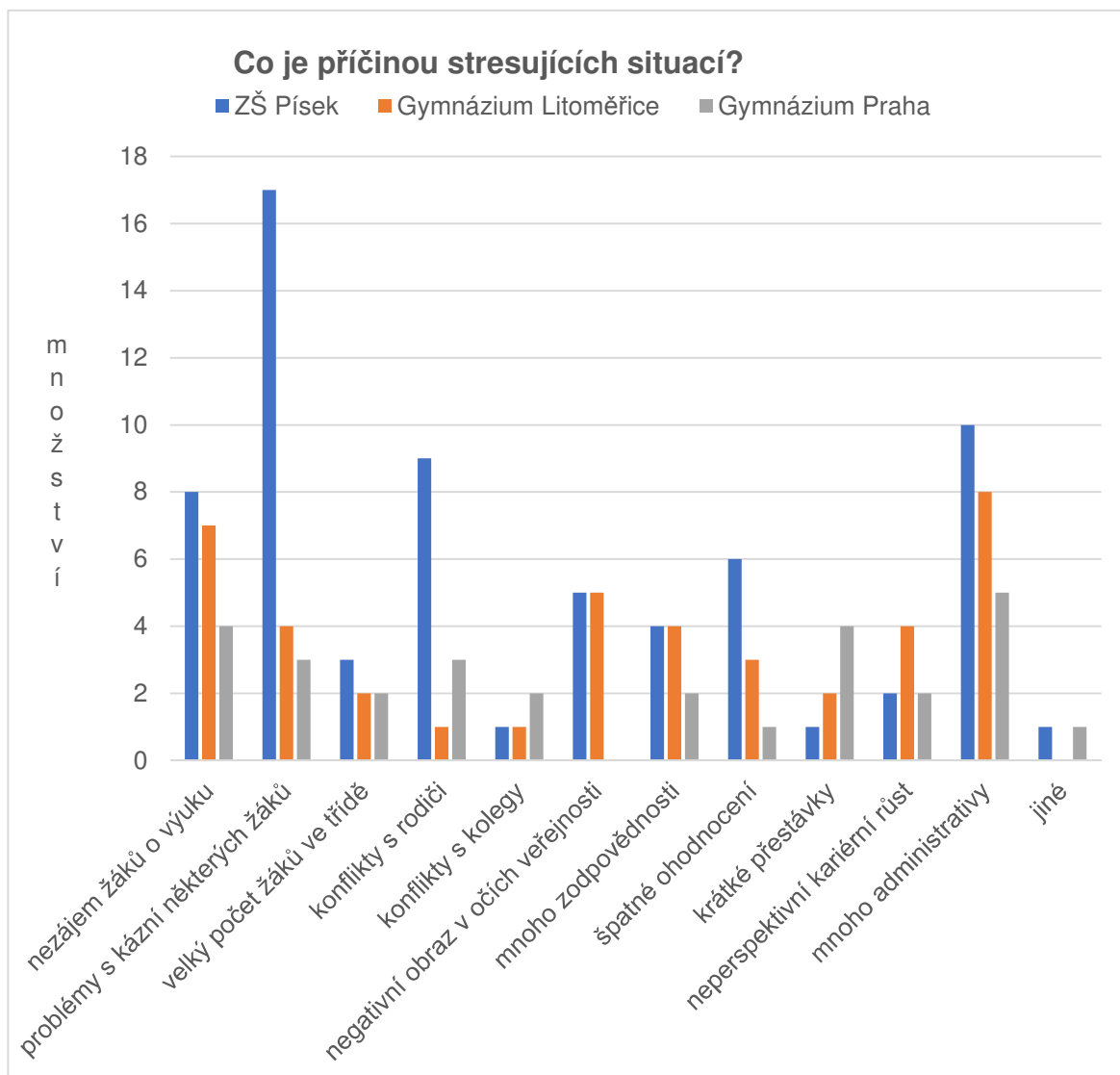


### 3. Otázka - Co je příčinou stresujících situací?

Jako největší příčinu stresu uvedli všechny tři školy v součtu problém se žáky (problém s kázní žáků - 24 respondentů a nezájem žáků o výuku - 19 respondentů). Jako další problém vidí učitelé mnoho práce s administrativou. To odpovědělo celkem 23 respondentů. Nezanedbatelné jsou také konflikty s rodiči, negativní obraz v očích veřejnosti a špatné ohodnocení práce učitelů. Jako nejmenší problém uvedli pedagogové „konflikty s kolegy“. Na Základní škole přičítají učitelé největší podíl na vzniku stresu problémům s kázní žák. Kdežto pro učitele středních škol je zatěžující mnoho administrativa.

	Počet odpovědí (množství)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
nezájem žáků o výuku	8	7	4	19
problémy s kázní některých žáků	17	4	3	24
velký počet žáků ve třídě	3	2	2	7
konflikty s rodiči	9	1	3	13
konflikty s kolegy	1	1	2	4
negativní obraz v očích veřejnosti	5	5	0	10
mnoho zodpovědnosti	4	4	2	10
špatné ohodnocení	6	3	1	10
krátké přestávky	1	2	4	7
neperspektivní kariéerní růst	2	4	2	8
mnoho administrativy	10	8	5	23
jiné	1	0	1	2

Tabulka 3 - Co je příčinou stresujících situací?



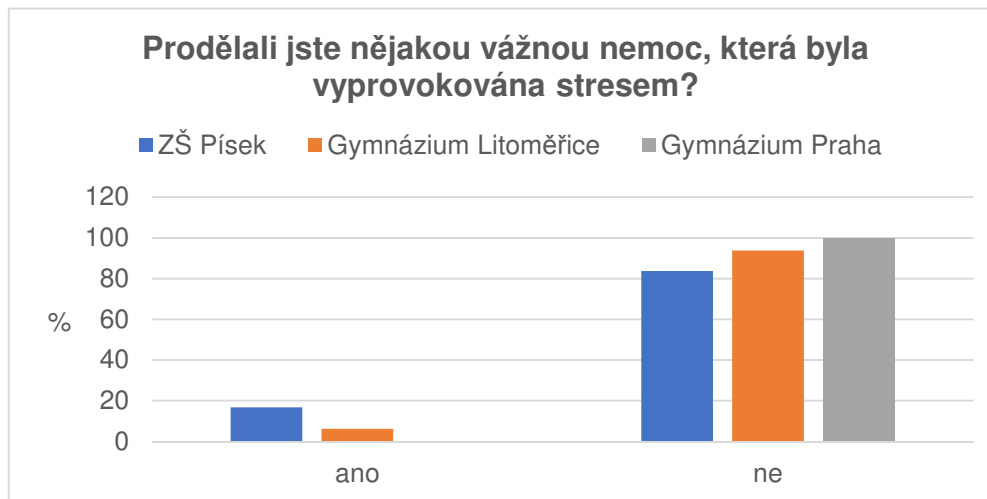
Obrázek 7 - Graf - Co je příčinou stresujících situací?

#### 4. Otázka - Prodělali jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem?

Relativní četnost všech škol dohromady je povzbuzující. Pouze 10% respondentů prodělalo nemoc, která bývá často důsledkem stresu. Na ZŠ v Písku trpí nějakou touto nemocí 4 respondenti (16,7%). Na této škole je také nejvyšší věkový průměr (viz otázka č. 1). Na Gymnázium v Litoměřicích odpověděl kladně jeden respondent (6,3%). Na gymnázium v Praze dokonce všichni odpověděli záporně.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	16,7	6,3	0,0	10,0
ne	83,8	93,8	100,0	90,0

Tabulka 4 - Prodělali jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem?



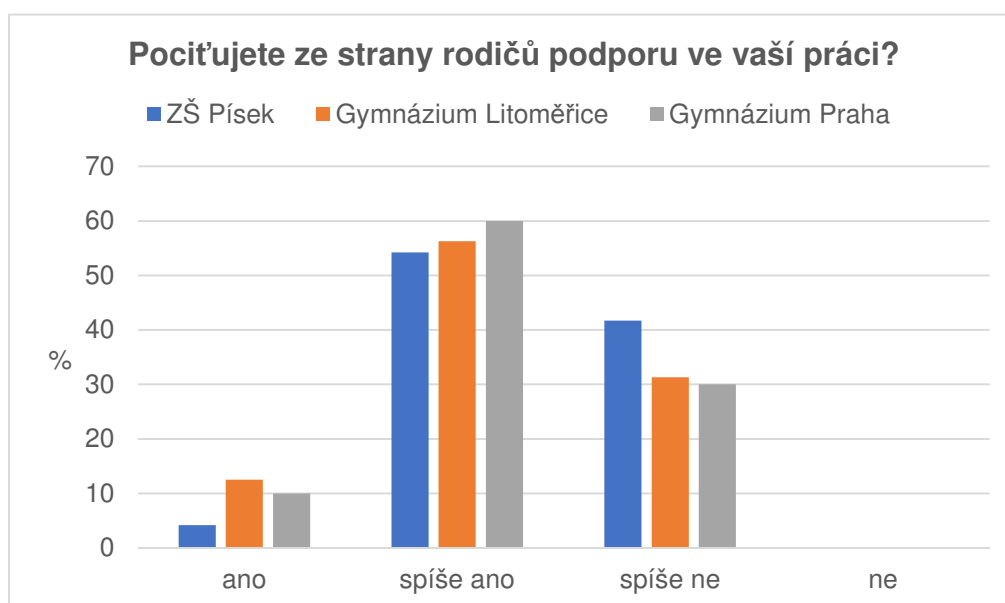
Obrázek 8 - Graf - Prodělali jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem?

## 5. Otázka - Pociťujete ze strany rodičů podporu ve vaší práci?

Celkem 56% pedagogů hodnotilo podporu od rodičů spíše kladně. Ale až 36% již naopak odpovědělo, že spíše nepociťují podporu od rodičů žáků. Nejvyšší % záporných odpovědí, tedy že spíše nepociťují podporu rodičů žáků, bylo ze základní školy v Písku (41,7%). Odpověď „ano“, pociťujeme podporu od rodičů, odpověděli školy takto: ZŠ v Písku 4,2%, Gymnázium Litoměřice 12,5%, Gymnázium Praha 10%. Nikdo z respondentů neuvedl odpověď „ne“.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	4,2	12,5	10,0	8,0
spíše ano	54,2	56,3	60,0	56,0
spíše ne	41,7	31,3	30,0	36,0
ne	0,0	0,0	0,0	0,0

Tabulka 5 - Pociťujete ze strany rodičů podporu ve vaší práci?



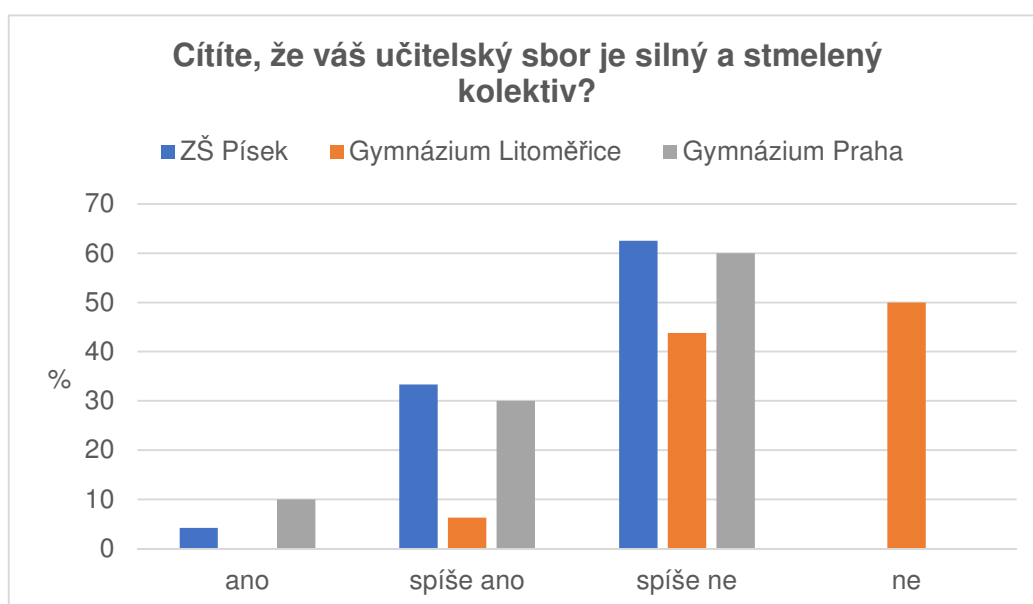
Obrázek 9 - Graf - Pociťujete ze strany rodičů podporu ve vaší práci?

## 6. Otázka - Cítíte, že váš učitelství sbor je silný a stmelený kolektiv?

Odpovědi k této otázce u žádné školy nejsou příliš pozitivní. V celkové relativní četnosti celkem 56% respondentů odpovědělo, že jejich kolektiv není spíše stmelený a silný a 16% vybralo odpověď „ne“. Pouze 4% z celkového počtu respondentů je s pracovním kolektivem spokojená a vybrala odpověď „ano“. Na ZŠ mělo kladné odpovědi zhruba 37% učitelů. Na gymnáziu v Litoměřicích pouze 6,3% a na gymnáziu v Praze to bylo 40%. Odpověď „ne“ vybrali pedagogové pouze na gymnáziu v Litoměřicích a to dokonce v 50% případů.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	4,2	0,0	10,0	4,0
spíše ano	33,3	6,3	30,0	24,0
spíše ne	62,5	43,8	60,0	56,0
ne	0,0	50,0	0,0	16,0

Tabulka 6 - Cítíte, že váš učitelství sbor je silný a stmelený kolektiv?



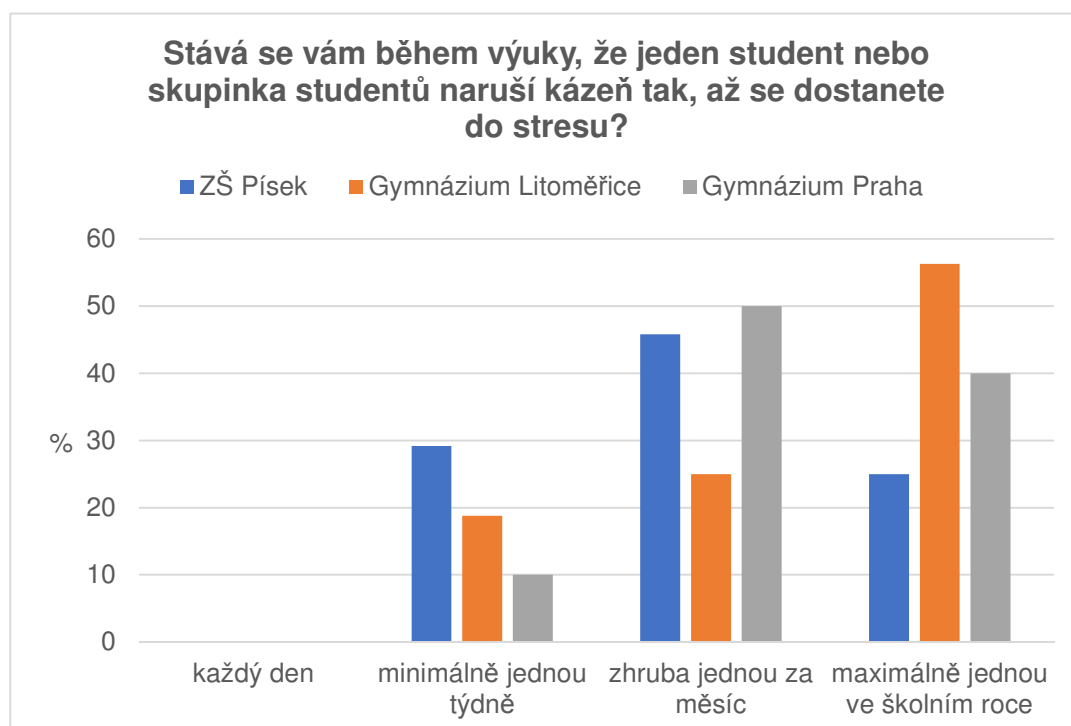
Obrázek 10 - Graf - Cítíte, že váš učitelství sbor je silný a stmelený kolektiv?

**7. Otázka - Stává se vám během výuky, že jeden student nebo skupinka studentů naruší kázeň tak, až se dostanete do stresu?**

Z výsledků šetření plyne, že respondenti se nejčastěji dostávají do stresu vinou narušení výuky studenty zhruba jednou za měsíc (40%) a další skupina dotazovaných maximálně jednou ve školním roce (38%). Učitelé na ZŠ v Písku jsou vystresováni při výuce spíše jednou týdně až jednou za měsíc (29,2%+45,8%). Učitelé na gymnáziích uvedli v převaze spíše časový úsek jednou za měsíc až maximálně jednou ve školním roce.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
každý den	0,0	0,0	0,0	0,0
minimálně jednou týdně	29,2	18,8	10,0	22,0
zhruba jednou za měsíc	45,8	25,0	50,0	40,0
maximálně jednou ve školním roce	25,0	56,3	40,0	38,0

Tabulka 7 - Stává se vám během výuky, že jeden student nebo skupinka studentů naruší kázeň tak, až se dostanete do stresu?



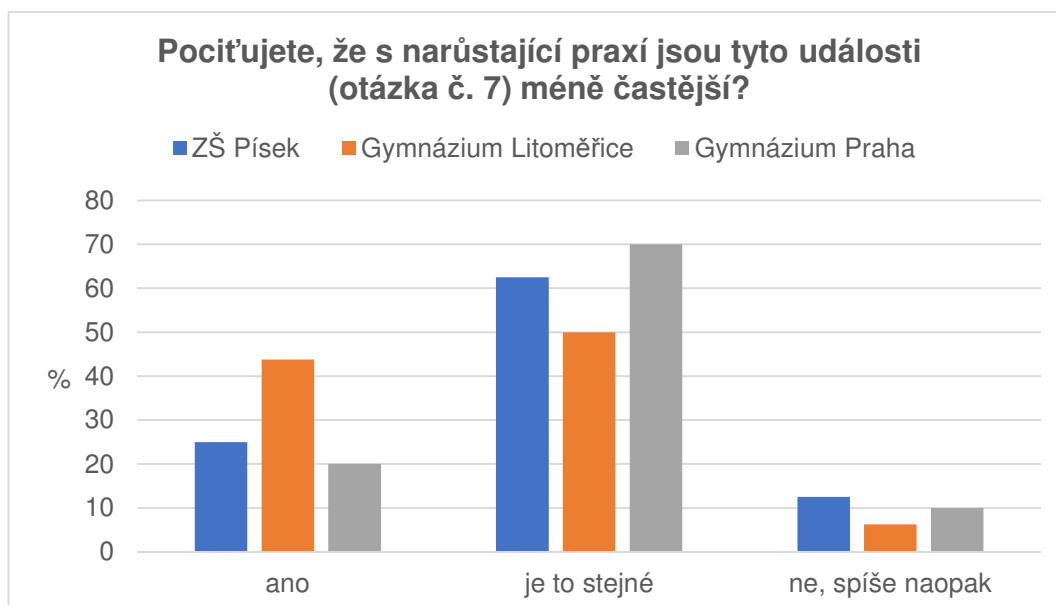
Obrázek 11 - Graf - Stává se vám během výuky, že jeden student nebo skupinka studentů naruší kázeň tak, až se dostanete do stresu?

**8. Pocitujete, že s narůstající praxí jsou tyto události (otázka č. 7) méně častější?**

Po sečtení výsledků z dotazníků vyplynulo, že 60% učitelů nevidí souvislost mezi pocíťováním stresu během výuky a délkou učitelské praxe. 30% učitelů zastávají názor, že s narůstající praxí se jim méně stává, že by se dostali do stresu po narušení kázně žákem. Lepší zvládání stresu s narůstající praxí pocíťují nejvíce učitelé na gymnáziu v Litoměřicích. Naopak malé procento osob na všech školách si nemyslí, že s více odučenými léty by je více stresovala kázeň studentů.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	25,0	43,8	20,0	30,0
je to stejné	62,5	50,0	70,0	60,0
ne, spíše naopak	12,5	6,3	10,0	10,0

Tabulka 8 - Pocitujete, že s narůstající praxí jsou tyto události (otázka č. 7) méně častější?



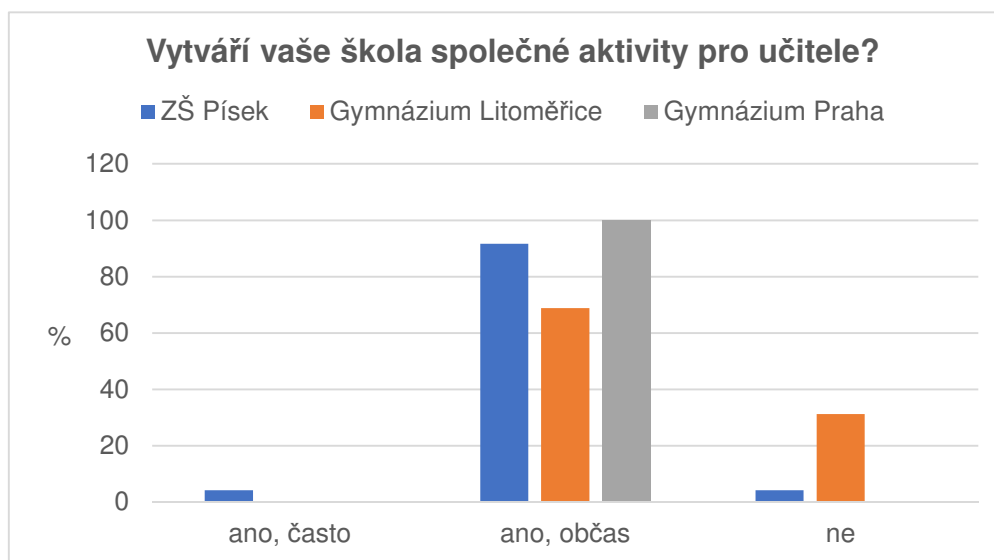
Obrázek 12 - Graf - Pocitujete, že s narůstající praxí jsou tyto události (otázka č. 7) méně častější?

## 9. Vytváří vaše škola společné aktivity pro učitele?

Téměř všichni respondenti se shodli na tom, že jejich škola občas vytváří program pro své zaměstnance. V celkové četnosti to bylo 86% učitelů s odpovědí „ano, občas“. Na základní škole v Písku odpověděl jeden učitel „ano, často“, a jeden učitel vybral odpověď „ne“. Nejvíce odpovědí „ne“, vybrali učitelé z gymnázia v Litoměřicích, a to celkem 5 pedagogů.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano, často	4,2	0,0	0,0	2,0
ano, občas	91,7	68,8	100,0	86,0
ne	4,2	31,3	0,0	12,0

Tabulka 9 - Vytváří vaše škola společné aktivity pro učitele?



Obrázek 13 - Graf - Vytváří vaše škola společné aktivity pro učitele?

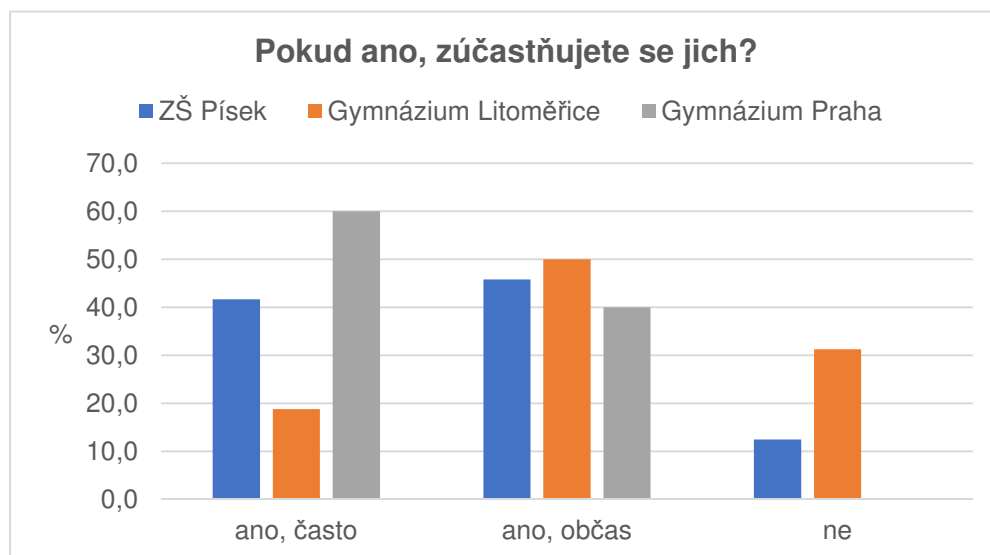


## 10. Pokud ano (otázka č. 9), zúčastňujete se jich?

Kladné odpovědi: „ano, často“ a „ano, občas“ byly vybrány celkem v 84% případů. Na ZŠ v Písku se okolo 40% z respondentů zúčastňuje často, 45,8% občas. Pouze 12,5% se nezúčastňuje. Na gymnáziu v Litoměřicích statistika dopadla nejhůře. Zde nechodí na společné akce okolo 30% učitelů a často pouze okolo 19%. Nejvíce pedagogů navštěvuje společné akce školy na gymnáziu v Praze. Až 60% vybralo odpověď „ano, často“.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano, často	41,7	18,8	60,0	38,0
ano, občas	45,8	50,0	40,0	46,0
ne	12,5	31,3	0,0	16,0

Tabulka 10 - Pokud ano (otázka č. 9), zúčastňujete se jich?



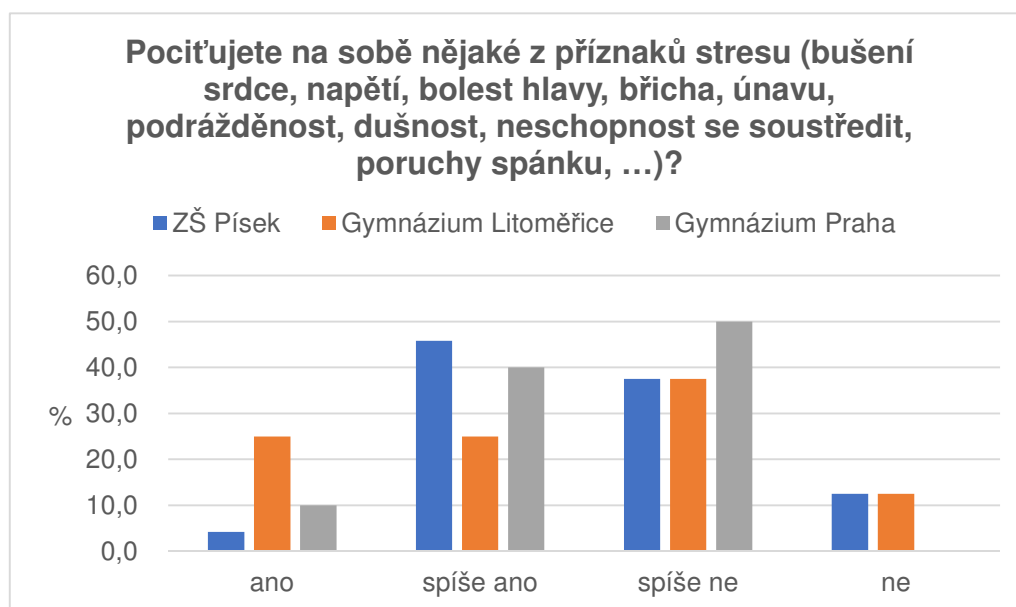
Obrázek 14 - Graf - Pokud ano (otázka č. 9), zúčastňujete se jich?

**11. Pocitujete na sobě nějaké z příznaků stresu (bušení srdce, napětí, bolest hlavy, břicha, únavu, podrážděnost, dušnost, neschopnost se soustředit, poruchy spánku, ...)?**

Celkové výsledky se dají rozdělit přesně na polovinu. 50% učitelů odpovídajících do dotazníku pocituje nějaký z příznaků stresu. Druhá polovina na sobě spíše nepocituje nebo necítí vůbec příznaky stresu. Celkové četnosti téměř odpovídají výsledkům relativním četnostem po jednotlivých školách.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	4,2	25,0	10,0	12,0
spíše ano	45,8	25,0	40,0	38,0
spíše ne	37,5	37,5	50,0	40,0
ne	12,5	12,5	0,0	10,0

Tabulka 11 - Pocitujete na sobě nějaké z příznaků stresu?



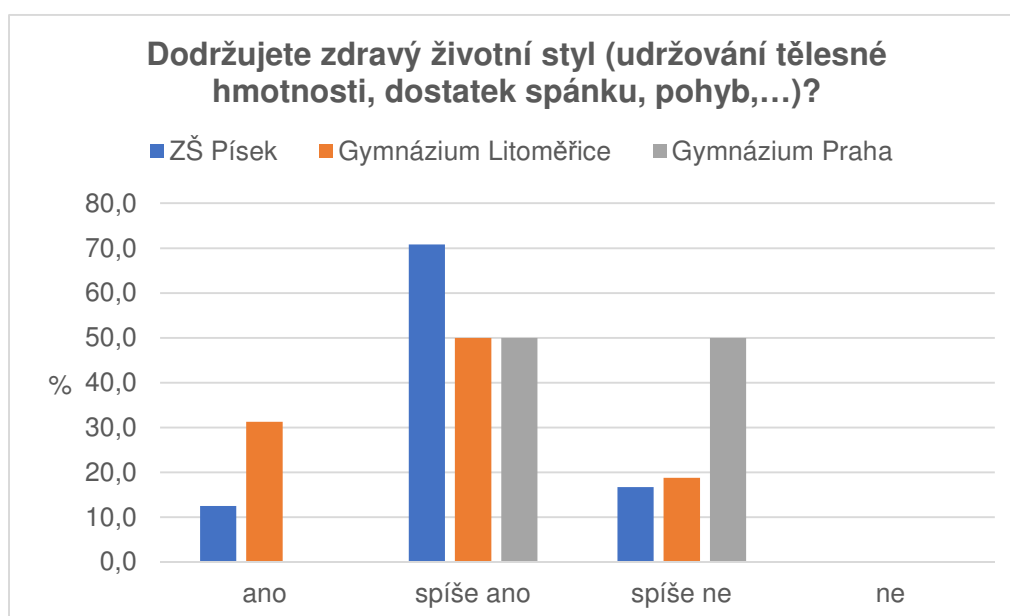
Obrázek 15 - Graf - Pocitujete na sobě nějaké z příznaků stresu?

## 12. Dodržujete zdravý životní styl (udržování tělesné hmotnosti, dostatek spánku, pohyb,...)?

Z celkových výsledků je vidět, že dodržovat zdravý životní styl se snaží 16% z dotazovaných učitelů. K odpovědi „spíše ano“ se přiklání dalších 60%. U ZŠ v Písku vyhrála odpověď „spíše ano“ se 70% lidmi. Odpověď ano odpovědělo nejvíce učitelů z gymnázia v Litoměřicích, celkem 31,3%. Pražští učitelé v dotazníku vybrali odpověď „spíše ano“ i „spíše ne“ přesně napůl.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	12,5	31,3	0,0	16,0
spíše ano	70,8	50,0	50,0	60,0
spíše ne	16,7	18,8	50,0	24,0
ne	0,0	0,0	0,0	0,0

Tabulka 12 - Dodržujete zdravý životní styl?



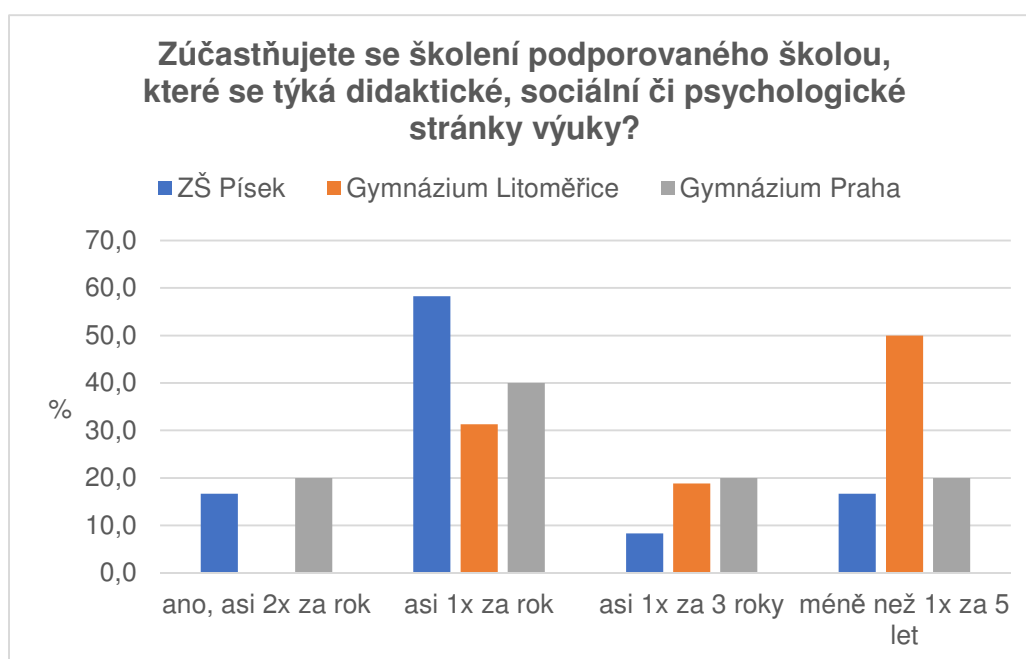
Obrázek 16 - Dodržujete zdravý životní styl?

**13. Zúčastňujete se školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky?**

Po sečtení výsledků z tří dotazovaných škol je vidět, že téměř 60% učitelů navštěvuje školení, které se netýká jeho vyučovacího předmětu, ale nějaké jiné stránky výchovy, minimálně jednou za rok. Ale až téměř 30% celkem se ho zúčastní méně než 1x za pět let. Za základní škole v Písku odpovědělo 58,3% z respondentů, že asi 1x za rok. Na gymnáziu v Litoměřicích to bylo jednou za rok pouze 30% a až 50% odpovědělo, že „méně než 1x za 5 let“. Na gymnáziu v Praze odpovídali nejvíce „asi 1x za rok“, a to 40% pedagogů.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano, asi 2x za rok	16,7	0,0	20,0	12,0
asi 1x za rok	58,3	31,3	40,0	46,0
asi 1x za 3 roky	8,3	18,8	20,0	14,0
méně než 1x za 5 let	16,7	50,0	20,0	28,0

Tabulka 13 - Zúčastňujete se školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky?



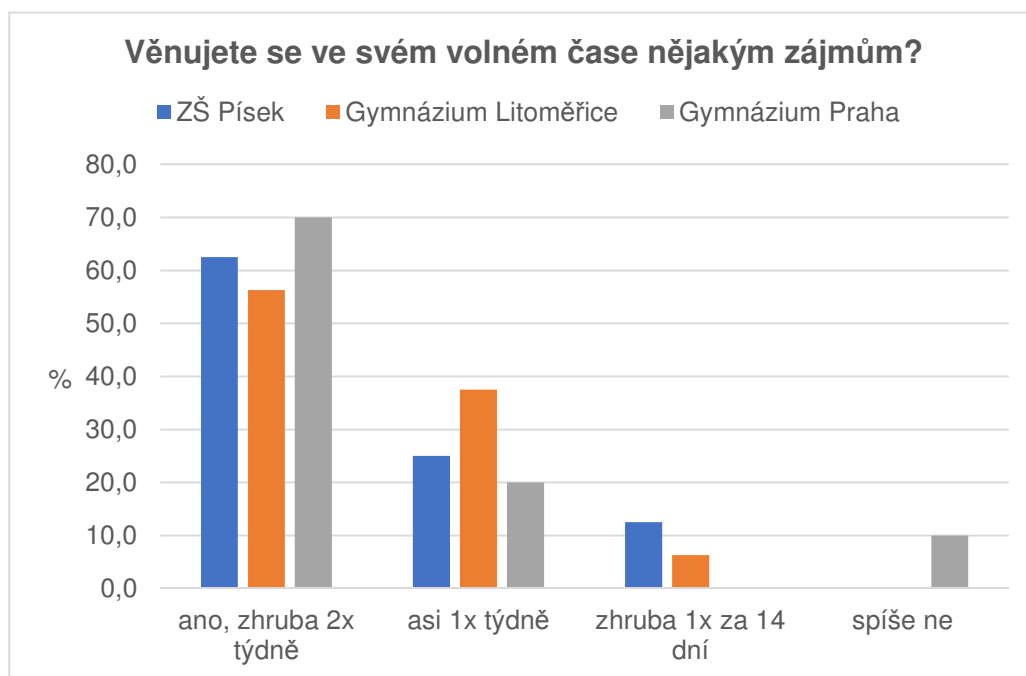
Obrázek 17 - Graf - Zúčastňujete se školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky?

#### 14. Věnujete se ve svém volném čase nějakým zájmům?

Odpovědi učitelů u otázky č. 14 jsou optimistické. Až 62% osob z celkového počtu se věnuje svým koníčkům asi 2x týdně. Zbýlých 36% odpovědělo, že 1x týdně až 1x za 14 dní. Odpověď „ano, zhruba 2x týdně“ dalo na základní škole 62,5%, gymnáziu v Litoměřicích 56,3% a Gymnáziu v Praze 70%. Pouze jedna osoba dala odpověď „spíše ne“.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano, zhruba 2x týdně	62,5	56,3	70,0	62,0
asi 1x týdně	25,0	37,5	20,0	28,0
zhruba 1x za 14 dní	12,5	6,3	0,0	8,0
spíše ne	0,0	0,0	10,0	2,0

Tabulka 14 - Věnujete se ve volném čase nějakým zájmům?



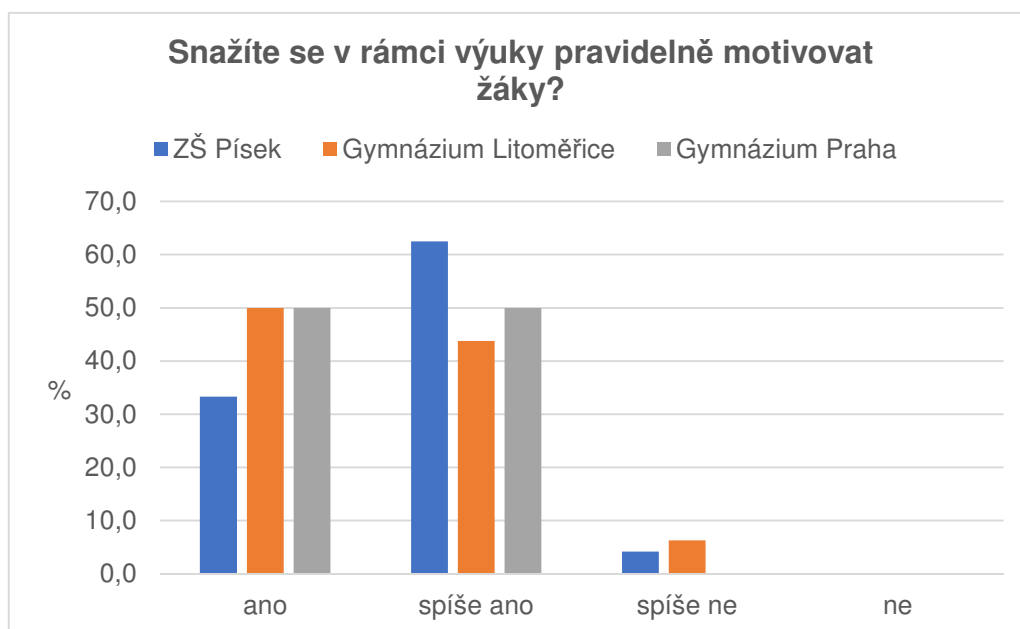
Obrázek 18 - Věnujete se ve svém volném čase nějakým zájmům?

### 15. Snažíte se v rámci výuky pravidelně motivovat žáky?

V celkové relativní četnosti v otázce týkající se motivace žáků vyšlo 42% odpovědí „ano“, 54% učitelů vybralo „spíše ano“. Po sečtení těchto dvou výsledků vyšlo 96% kladných odpovědí, tedy téměř u všech respondentů. 4% učitelů odpověděli „spíše ne“, pouze jeden na základní škole v Písku a jeden na gymnáziu v Litoměřicích.

	Relativní četnost (%)			
	ZŠ Písek	Gymnázium Litoměřice	Gymnázium Praha	Celkem
ano	33,3	50,0	50,0	42,0
spíše ano	62,5	43,8	50,0	54,0
spíše ne	4,2	6,3	0,0	4,0
ne	0,0	0,0	0,0	0,0

Tabulka 15 - Snažíte se v rámci výuky pravidelně motivovat žáky?



Obrázek 19 - Graf - Snažíte se v rámci výuky pravidelně motivovat žáky?

## 5.6 Zhodnocení výsledků šetření

Celkem bylo vyhodnoceno 50 kompletně vyplněných dotazníků od učitelů z jedné základní školy v Písku a dvou středních škol – gymnázia v Litoměřicích a gymnázia v Praze. Dle výsledků šetření převládali pedagogové s delší dobou praxe: až okolo 70% učitelů v součtu všech škol mělo praxi delší než 15 let. A dokonce 42% respondentů bylo s praxí větší než 25 let. Při porovnávání jednotlivých škol bylo nejvíce pedagogů s praxí delší než 25 let na základní škole v Písku (45,8%). Naopak na gymnázium v Praze bylo největší zastoupení učitelů s méně než 5 odučenými roky.

Není 100% pravidlem, že by vážnější nemoci, které bývají vyprovokovány stresem, postihovali pouze starší osoby, ale zde odpovědi ve výsledcích z otázky č. 4 (Prodělali jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem?) korespondují s průměrným věkem respondentů. V Praze nikdo z dotazovaných takovou neprodělal. Nejvíce respondentů odpovědělo na otázku č. 4 kladně na základní škole v Písku (celkem 4 osoby, 16,7% z dotazovaných na škole). Výsledky z dotazníku týkající se otázky věku naznačují situaci ve věkové struktuře českého školství, kde dochází ke stárnutí učitelů. Dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy byl v roce 2012–2017 nejvyšší podíl učitelů ve věku 46–55 let.

Povzbuzující je, že velmi malé procento z dotazovaných si myslí, že práce pedagoga je stresující. Téměř polovina v průměru odpověděla, že spíše není. Ale polovina dotázaných na sobě pozoruje nějaký z příznaků stresu (bušení srdce, napětí, bolest hlavy, břicha, únavu, podrážděnost, dušnost, neschopnost se soustředit, poruchy spánku, ...).

Jako největší příčinu možného vzniku stresu vidí všichni učitelé v problémech se žáky (jejich nezájem o výuku a problémy s kázní některých žáků) a ve velkém množství administrativy. Učitelé základní školy byli více přikloněni k problémům se žáky a na střední škole více k administrativě. Respondenti na základní škole zažívají častěji stres během výuky vinou narušení kázně žáků než respondenti ze středních škol. To může ukazovat na to, že na základní škole je ještě různá skladba žáků, ale na gymnázium se již setkávají vybraní studenti, zaměřující se na společný cíl. Nezanedbatelné příčiny stresu dle učitelů jsou také konflikty s rodiči, negativní obraz v očích veřejnosti, špatné ohodnocení práce učitelů a mnoho zodpovědnosti. Jako málo stresující vidí učitelé konflikty s kolegy, velký počet žáků ve třídě a krátké přestávky.

Nedobrá mínění mají učitelé o jejich pracovní kolektiv. Na dotaz, zde je jejich kolektiv silný a stmelový celkem 72% učitelů ze všech

tří škol zvolila zápornou odpověď. Dobrá atmosféra je pro učitele i fungování celé školy velmi důležitá.

Téměř polovina z učitelů se jednou za rok zúčastňuje školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky. Taková školení mohou pomoci učitelům s přístupem ke studentům, zlepšit metody výuky, pochopení třídy jako celku i jednotlivců a také lépe poznat své možnosti, kladné a záporné stránky. Tím zlepšit své vnímání pracovního procesu, ale také reakce a chování žáků. To snižuje četnost výskytu situací vedoucích ke stresu. Ale dalších 28% jich projde takovým školením méně než jednou za 5 let. Dle výzkumu si jsou učitelé vědomi důležitosti motivace žáků a 96% z nich se snaží je v rámci své výuky motivovat.

V otázkách týkajících se volného času, vyšli výsledky podporující prevenci proti stresu. Ukázalo se, že téměř dvě třetiny učitelů mají vlastní aktivitu, vlastní koníček a věnují se mu dvakrát týdně. Další třetina jednou až dvakrát za 14 dní. Co se týká aktivit organizovaných školou, na všech třech školách vybraných do šetření probíhají aktivity pro její zaměstnance, což je pozitivní. Z výsledku šetření ale vyplývá, že ne všichni učitelé se jich pravidelně zúčastňují.

## 5.7 Vyhodnocení hypotéz

**H1: Vyšší věkový průměr mají učitelé na střední škole než na základní škole.**

Vyhodnocení hypotézy č. 1 lze provést z otázky č. 1 v dotazníku, která se ptá na délku pedagogické praxe respondentů. Ukázalo se, že jak na základní škole, tak na obou středních školách bylo největší zastoupení pedagogů s praxí delší než 25 let. Okolo 70% učitelů ve všech třech školách mělo praxi delší než 15 let. Po sečtení relativních četností u nabízených odpovědí vyšli s delší učitelskou praxí učitelé na základní škole než učitelé na střední škole.

**H1 se nepotvrdila**

**H2: Učitelé středních škol jsou stresováni méně než učitelé základních škol.**

Na tuto hypotézu lze hledat odpověď v otázce č. 2 dotazníku: „Je pro vás práce pedagoga stresující?“. Po sečtení odpovědí vyšlo, že nejvíce se zdá práce stresující učitelům na gymnáziu v Litoměřicích, následně na gymnáziu v Praze a na posledním místě, s nejméně kladnými odpověďmi byla základní škola v Písku.

**H2 se nepotvrdila**



**H3: Příčinou stresujících situací jsou zejména problémoví žáci.**

Učitelé byli dotazováni na otázku „Co je příčinou stresových situací?“ v dotazníku pod otázkou č. 3. Odpovědi na základní škole i na obou středních školách se shodli na tom, že největším problémem jsou žáci (nezájem žáků o výuku, problémy s kázní některých žáků) a mnoho administrativy. Ale pořadí výsledků se na jednotlivých školách lišilo. Pouze na základní škole vyhrála s převahou odpověď „problémy s kázní některých žáků“ (25% odpovědí). Na gymnáziu v Litoměřicích vybralo nejvíce učitelů odpověď „mnoho administrativy“ („problémy s kázní některých žáků“ bylo na 4. místě). A na gymnáziu v Praze nejvíce respondentů vybralo odpověď „mnoho administrativy“ („problémy s kázní některých žáků“ na 4. místě). Hypotéza by se potvrdila pouze na základní škole.

**H1 se nepotvrdila**

**H4: Učitelé se nezúčastňují dalšího vzdělávání v didaktické, sociální a psychologické oblasti.**

Ukázalo se (dle otázky č. 13), že učitelé taková školení absolvují. Dle výsledků v tabulce a grafu to bylo nejvíce učitelů na základní škole. V součtu výsledků všech tří škol to bylo 12% učitelů s odpovědí „ano, asi 2x za rok“, 46% „asi 1x za rok“, „14% asi 1x za 3 roky“ a 28% „méně než 1x za 5 let“. Zdá se, že škola další vzdělání učitelům nabízí.

**H1 se nepotvrdila**

## 5.8 Doporučení

Každý z nás reaguje na stres určitým způsobem a nedá se jednotně říci, jak stresu čelit. Na různé osoby působí různé stresory různou intenzitou. Ale pro všechny je nutné dodržovat určité zásady duševní hygieny. V případě narušení nějaké z nich se člověk stane náchylnější ke stresu a snadněji mu propadne.

Pro prevenci proti stresu je nezbytné udržovat své tělo v určité tělesné rovnováze a to správným dodržováním základních životních potřeb: dodržovat zásady správného stravování, mít dostatek spánku a pravidelně relaxovat. Důležité je také naučit se odhalovat myšlenky, které nám během stresu běží hlavou a změnit negativní pocit v nich na pozitivní postoj, umět se orientovat na budoucnost a neotáčet se zpět. V boji proti stresu hrají důležitou roli jak dobré vztahy partnerské, tak také dobré přátelské vztahy.

Profese učitele patří mezi psychicky náročné povolání. V současné moderní době je učitel zaměstnán mnoha zodpovědnostmi a úkoly. Naproti tomu veřejnost má jiné mínění, již nevidí učitele jako autoritu, respektované zaměstnání. Čerstvě vystudovaní učitelé hledají práci v jiné profesi. Veřejnost by si měla uvědomit, co všechno práce učitele obnáší. Při hodnocení pedagogů být objektivní a hledat chyby i jinde, například u samotných žáků nebo rodičů. Uvědomit si, zda neúspěch ve škole nesouvisí např. s domácí výchovou. Při volbě školy by si měli žáci i jejich rodiče uvědomit, na jaké studium mají předpoklady a co je zajímá a baví. V neposlední řadě by stálo za zamyšlení, zda je práce učitele dostatečně finančně ohodnocena. Poté by třeba mohlo dojít ke snížení věkového průměru učitelů a čerstvě vystudovaní učitelé by nehledali práci v jiné profesi a přibilo by více mladých učitelů.

Člověk potřebuje další lidi, proto aby s nimi mohl spolupracovat, komunikovat, a to v osobním i profesním životě. Atmosféra na pracovišti je pro dobrou náladu a správné fungování celku potřebná. Učitelství je velký a různorodý kolektiv. O nastavení přijatelných podmínek pro své zaměstnance by se mělo starat vedení školy. Měly by být pravidelně uspořádávány pedagogické rady a konference. Doporučuje se pravidelně obnovovat nástěnky ve sborovně. Pro učitele je motivující podpora školy na mimoškolních aktivitách (společný výlet, sportovní oddíl).

Pedagogem se nemůže stát každý jedinec. Mělo by se jednat o psychicky silného jedince, který umí žáky zaujmout, naučit a správně ohodnotit. Učitel by se měl také sám stále rozvíjet, učit se novým znalostem, zajímat se o novinky. Měl by se orientovat v didaktických postupech, umět přistupovat ke studentům, chápat třídu jako celku i jako jednotlivce. Tím zlepšit své vnímání pracovního procesu, ale také reakce a chování žáků. V těchto krocích by ho mělo vedení školy pravidelně podporovat a nabízet svým pedagogům možnosti dalšího rozvoje.

# Závěr

Tato bakalářská práce pojednává o stresu a je zaměřena na stres v učitelské profesi. Stres je přirozená reakce organismu na mimořádné zátěžové situace. S problematikou stresu se setkávají v určité míře všichni, někdo zažívá stres v mezilidských vztazích někdo v práci.

První část je teoretická a v ní jsem se pomocí odborné literatury snažila proniknout do obecné problematiky stresu a zároveň uvést specifika pro stres v učitelské profesi. Je zde vysvětleno dle definic, jak je chápáno zdraví člověka a co jsi lze představit pod pojmem stres. To, že stres vzniká, bývá ovlivněno interakcí více faktorů. Faktory se dají obecně shrnout do dvou rovin. Jednou z nich je fyzická náklonost ke vzniku stresu a druhá je vystavení určité stresové události. Specifikuji zde i zvláštní psychofyzickou zátěž, která je typická v profesi učitele. Snažím se zde definovat obecné projevy a příznaky, které se objevují u člověka, který trpí stresem. V závěru první části práce jsou uvedeny oblasti a rady, na které se v prevenci proti stresu zaměřit.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na zjištění stresovosti učitelů tří konkrétních školách. Pro tyto účely jsem vytvořila dotazník, který byl pomocí zprostředkovatelů předán učitelům. Orientovala jsem se na zkoumání příčin stresu u učitelů a jakým způsobem učitelé proti stresu bojují. Získaná data jsem vyhodnotila, popsala a znázornila pomocí tabulek a grafů. Na závěr druhé části jsem navrhla doporučení pro pedagogy, kterými je možné zvýšit odolnost jedinců proti stresu.

V boji proti stresu doporučuji všem dodržovat zdravý životní styl, věnovat se pravidelně svým koníčkům a umět relaxovat. Je také vhodné, aby člověk byl ve zdravé psychické kondici, měl pozitivní postoj ke zvládání situací. Dobré je mít znalosti a dovednosti o zvládání těžkostí. V podstatě se dá říci, že každý má možnost pracovat na své odolnosti proti stresu.

# Seznam použité literatury

1. **Bártová, Zdenka.** *Jak zvládnout stres za katedrou.* 1. Kralice na Hané : Computer Media, 2011. 978-80-7402-110-7.
2. **Čeledová, Libuše.** *Výchova ke zdraví.* 1. Praha : Grada Publishing, 2010. 978-80-247-3213-8
3. **Hennig, Claudius, Keller, Gustav.** *Antistresový program pro učitele.* 5. Praha : Portál, 1996. 80-7178-093-6.
4. **Křivohlavý, Jaro.** *Jak zvládat stres.* Praha : Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
5. **Křivohlavý, Jaro.** *Psychologie zdraví. 1.* Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
6. **Kurelová, Milena.** *Učitelská profese v teorii a v praxi.* 1. Ostrava : Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1998. 80-7042-138-X
7. **Mayerová, Marie.** *Stres, motivace a výkonnost.* 1. Praha : Grada, 1997. 80-7169-425-8
8. **Melgosa, Julián.** *Zvládni svůj stres. 1.* Praha : Advent-Orion, 1997. ISBN 80-7172-240-5.
9. **Míček, Libor, Zeman, Vladimír.** *Učitel a stres.* 1. Brno : Masarykova univerzita, 1992. 80-210-0521-1.
10. **Novák, Tomáš.** *Jak se zbavit stresu.* 1. Praha : Grada Publishing, 1999. 80-7169-758-3.
11. **Praško, Jan, Prašková, Hana.** *Asertivitou proti stresu, 2.* Praha : Grada Publishing, 2007. 978-80-247-1697-8
12. **Renaudová, Jacqueline.** *Co je stres a jak se mu vyhnout. 1.* Praha : Práce, 1993. 80-208-0297-5.
13. **Rheinwaldová, Eva.** *Dejte sbohem stresu.* 1. Praha : Scarabeus, 1995. 80-85901-07-2
14. **Schreiber, Vratislav.** *Lidský stres. 2.* Praha : Academia, 2000. 80-200-0240-5.
15. **Šnýdrová, Ivana.** *Manažerka a stres.* 1. Praha : Grada Publishing, 2006. 80-247-1272-5.
16. **Šolcová, Iva, Kebza, Vladimír.** *Burnout: Úvod do problému.* 1. Brno : Psychologický ústav AV ČR, 1998. 80-902653-0-8.
17. **Švamberská Šauerová, Markéta.** *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele.* 1. Praha : Grada Publishing, 2018. 978-80-247-5255-6
18. **Vaněček, David, kolektiv.** *Didaktika technických odborných předmětů.* 1. Praha : Česká technika - nakladatelství ČVUT, 2016. 978-80-01-05991-3
19. **Vobořilová, Jarmila.** *Duševní hygiena a stres.* 1. Praha : Česká technika - nakladatelství ČVUT, 2015. 978-80-01-05724-7.

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

20. **Kohoutek, Rudolf.** 2010. *Stresory učitelů a učitelek v České republice* [online]. Rudolfkohoutek.blok.cz, 5.3.2010. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>
21. **Hanzlovský, Michal.** 2013. *Kolik stresu jsme schopni unést?* [online]. Celostnimedicina.cz, 13.3.2013. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/kolik-stresu-jsme-schopni-unest.htm#ixzz5A6URj3s5>
22. **Tuháčková, Petra.** 2016. *Volný čas tráví děti častěji na internetu, než u televizních obrazovek* [online]. Ceskatelevize.cz, 31.1.2016. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/media/1678630-volny-cas-travi-deti-casteji-na-internetu-nez-u-televiznich-obrazovek>
23. **Fakulta sportovních studií, Masarykova universita.** *Fyziologie a patologie člověka v extrémních podmínkách* [online]. Fsp.s.muni, Dostupné z: <http://www.fsp.s.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/fyziologie/fyziologie-a-patofyziologie>
24. **Fórum zdravé výživy, Pyramida FVZ** [online]. Fzv.cz, Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
25. **Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy,** Genderová problematika zaměstnanců ve školství [online]. MSMT.cz, Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/genderova-problematika-zamestnancu-ve-skolstvi>

## Seznam obrázků

Obrázek 1 - Graf stresu .....	8
Obrázek 2 - Vývoj stresové reakce .....	17
Obrázek 3 - Změna myšlenek .....	22
Obrázek 4 - Česká potravinová pyramida .....	26
Obrázek 5 - Graf - Jak dlouho pracujete jako učitel? .....	34
Obrázek 6 - Graf - Je pro vás práce pedagoga stresující? .....	35
Obrázek 7 - Graf - Co je příčinou stresujících situací? .....	37
Obrázek 8 - Graf - Prodělali jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem? .....	38
Obrázek 9 - Graf - Pociťujete ze strany rodičů podporu ve vaší práci? .....	39
Obrázek 10 - Graf - Cítíte, že váš učitelský sbor je silný s tmelený kolektiv? .....	40
Obrázek 11 - Graf - Stává se vám během výuky, že jeden student nebo skupinka studentů naruší kázeň tak, až se dostanete do stresu? .....	41
Obrázek 12 - Graf - Pociťujete, že s narůstající praxí jsou tyto události (otázka č. 7) méně častější? .....	42
Obrázek 13 - Graf - Vytváří vaše škola společné aktivity pro učitele? .....	43
Obrázek 14 - Graf - Pokud ano (otázka č. 9), zúčastňujete se jich? .....	44
Obrázek 15 - Graf - Pociťujete na sobě nějaké z příznaků stresu? .....	45
Obrázek 16 - Dodržujete zdravý životní styl? .....	46
Obrázek 17 - Graf - Zúčastňujete se školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky? .....	47
Obrázek 18 - Věnujete se ve svém volném čase nějakým zájmům? ...	48
Obrázek 19 - Graf - Snažíte se v rámci výuky pravidelně motivovat žáky? .....	49

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - Jak dlouho pracujete jako učitel? .....	34
Tabulka 2 - Je pro vás práce pedagoga stresující? .....	35
Tabulka 3 - Co je příčinou stresujících situací? .....	36
Tabulka 4 - Prodělali jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem? .....	38
Tabulka 5 - Pociťujete ze strany rodičů podporu ve vaší práci? .	39
Tabulka 6 - Cítíte, že váš učitelský sbor je silný a stmelený kolektiv? .....	40
Tabulka 7 - Stává se vám během výuky, že jeden student nebo skupinka studentů naruší kázeň tak, až se dostanete do stresu? .....	41
Tabulka 8 - Pociťujete, že s narůstající praxí jsou tyto události (otázka č. 7) méně častější? .....	42
Tabulka 9 - Vytváří vaše škola společné aktivity pro učitele? .	43
Tabulka 10 - Pokud ano (otázka č. 9), zúčastňujete se jich? ....	44
Tabulka 11 - Pociťujete na sobě nějaké z příznaků stresu? .....	45
Tabulka 12 - Dodržujete zdravý životní styl? .....	46
Tabulka 13 - Zúčastňujete se školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky? ...	47
Tabulka 14 - Věnujete se ve volném čase nějakým zájmům? .....	48
Tabulka 15 - Snažíte se v rámci výuky pravidelně motivovat žáky? 49	





# Příloha č. 1

## Tabulka životních událostí

Pro zjištění míry psychické zátěže se vybere ze seznamu životní události ty události, které člověk za posledních 12 měsíců zažil a sečtou se jejich hodnoty. Když jste například některou situaci za poslední rok zažili dvakrát, připočtete ji taky do seznamu dvakrát.

	<b>ŽIVOTNÍ UDÁLOST</b>	<b>Hodnota</b>
1	Úmrtí partnera	100
2	Rozvod	73
3	Rozchod s partnerem	65
4	Pobyt ve vězení	63
5	Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6	Vlastní zranění nebo nemoc	53
7	Svatba	50
8	Výpověď v práci	47
9	Usmíření se s partnerem	45
10	Odchod do důchodu	45
11	Zdravotní změny člena rodiny	44
12	Těhotenství	40
13	Sexuální potíže	39
14	Příchod nového člena do rodiny	39
15	Změna zaměstnání	39
16	Změna finanční situace	38
17	Úmrtí blízkého přítele	37
18	Změna v pracovním zařazení	36
19	Zvýšení počtu hádek s partnerem	35
20	Větší půjčka nebo hypotéka	31
21	Zabavení zastaveného majetku	30
22	Změna náplně práce a odpovědnosti	29
23	Odchod dítěte z domu	29
24	Potíže s příbuznými ze strany partnera	29
25	Významný osobní úspěch	28
26	Začatí nebo ukončení zaměstnání partnera	26
27	Zahájení nebo ukončení studia	26
28	Změna životních podmínek	25
29	Změna osobních zvyků	24

30	Problémy s nadřazeným	23
31	Změna pracovní doby nebo podmínek	20
32	Změna bydliště	20
33	Změna školy	20
34	Změna rekreace	19
35	Změna náboženských aktivit	19
36	Změna společenských aktivit	18
37	Ne příliš vysoká půjčka nebo hypotéka	17
38	Změna spánkových aktivit	16
39	Změna počtu rodinných setkání	15
40	Změna stravovacích návyků	15
41	Dovolená	13
42	Vánoce	12
43	Drobné porušení zákona	11

(Zdroj:[www.celostnimedicina.cz/kolik-stresu-jsme-schopni-unest.htm#ixzz5A6OGGPk](http://www.celostnimedicina.cz/kolik-stresu-jsme-schopni-unest.htm#ixzz5A6OGGPk))

# Příloha č. 2

## Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Lucie Václavíčková a jsem studentkou 3. ročníku Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. V rámci své bakalářské práce na téma „Stres v učitelské profesi“ prosím o vyplnění dotazníku.

Dotazník můžete vyplnit na tento papír nebo na: <https://www.surveio.com/survey/d/S5V7W8A3J1W2A3U8G>. Dotazník je zcela anonymní.

Pokud se budete chtít seznámit s výsledky šetření, je možné se mi ozvat na email [lucie.vaclavickova@post.cz](mailto:lucie.vaclavickova@post.cz), případně budou výsledky přístupné v mé bakalářské práci.

Děkuji Vám za čas, který jste dotazníku věnovali.

Lucie Václavíčková

1. Jak dlouho pracujete jako učitel?
  - a) méně než 5 let
  - b) 5 až 15 let
  - c) 15 až 25 let
  - d) více než 25 let
  
2. Je pro vás práce pedagoga stresující?
  - a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
  
3. Co je příčinou stresujících situací?  
(můžete vybrat až tři odpovědi)
  - a) nezájem žáků o výuku
  - b) problémy s kázní některých žáků
  - c) velký počet žáků ve třídě
  - d) konflikty s rodiči
  - e) konflikty s kolegy

- f) negativní obraz v očích veřejnosti
- g) mnoho zodpovědnosti
- h) špatné ohodnocení
- i) krátké přestávky
- j) neperspektivní kariéerní růst
- k) mnoho administrativy
- l) jiné

4. Prodělal(i) jste nějakou vážnou nemoc, která byla vyprovokována stresem (cukrovka, zvýšený krevní tlak, zvýšené svalové napětí, vyčerpání, deprese, úzkostné stavy, nemoci srdce, mrtvice, onemocnění štítné žlázy, ateroskleróza,...)

- a) ne
- b) ano

5. Pociťujete ze strany rodičů podporu ve vaší práci?

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

6. Cítíte, že váš učitelství sbor je silný a stmelěný kolektiv?

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

7. Stává se vám během výuky, že jeden student nebo skupinka studentů naruší kázeň tak, až se dostanete od stresu?

- a) každý den
- b) minimálně jednou týdně
- c) zhruba jednou za měsíc
- d) maximálně jednou ve školním roce

8. Pociťujete, že s narůstající praxí jsou tyto události (otázka č. 7) méně častější?

- a) ano
- b) je to stejné
- c) ne, spíše naopak

9. Vytváří vaše škola společné aktivity pro učitele?

- a) Ano, často
- b) Ano, občas

c) Ne

10. Pokud ano, zúčastňujete se jich?

- a) Ano, často
- b) Ano, občas
- c) Ne

11. Pociťujete na sobě nějaké z příznaků stresu (bušení srdce, napětí, bolest hlavy, břicha, únavu, podrážděnost, dušnost, neschopnost se soustředit, poruchy spánku, ...)?

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

12. Dodržujete zdravý životní styl (udržování tělesné hmotnosti, dostatek spánku, pohyb,...)?

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

13. Zúčastňujete se školení podporovaného školou, které se týká didaktické, sociální či psychologické stránky výuky?

- a) ano, 2x za rok
- b) asi 1x za rok
- c) asi 1x za 3 roky
- d) méně než 1x za pět let

14. Věnujete se ve svém volném čase nějakým zájmům?

- a) ano, zhruba 2x týdně
- b) asi 1x týdně
- c) zhruba 1x za čtrnáct dní
- d) spíše ne

15. Snažíte se v rámci výuky pravidelně motivovat žáky?

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