

Stres v učitelstvé profesi

Stress in Teaching Profession



ČVUT

ČESKÉ VYSOKÉ
UČENÍ TECHNICKÉ
V PRAZE

ABSTRAKT

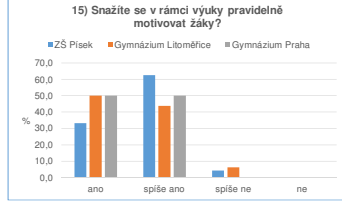
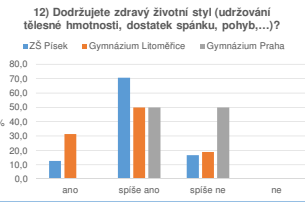
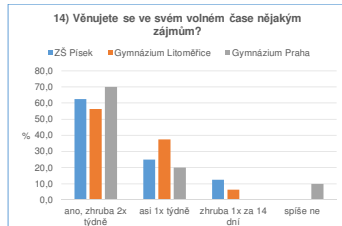
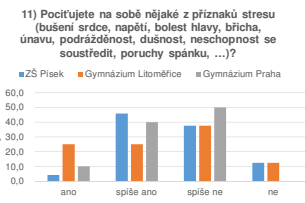
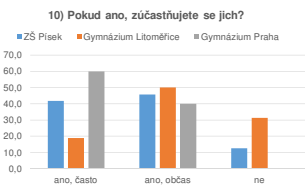
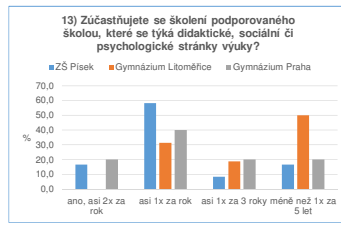
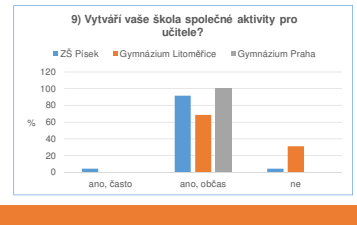
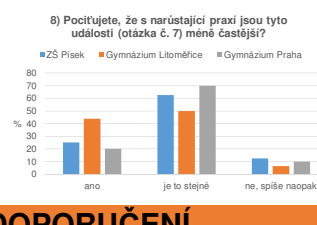
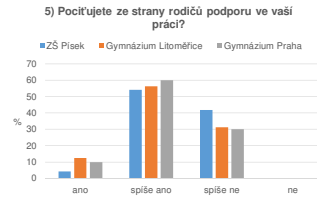
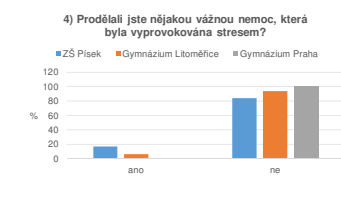
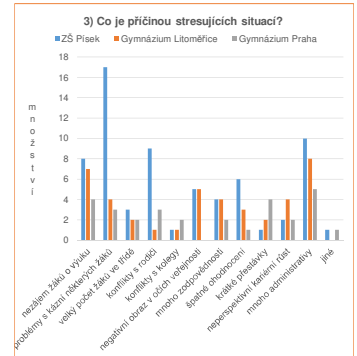
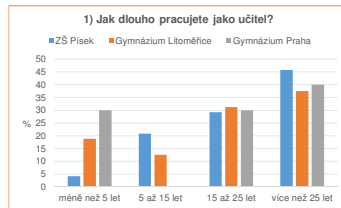
Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu v učitelstvé profesi. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části je objasnit pojem stres, definovat příčiny vzniku stresu, popsat specifika stresorů u učitelů a to jak se stres projevuje. Teoretická část je ukončena způsoby pro překonávání stresu. V praktické části je pomocí dotazníku s 15 otázkami 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.

EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ:

ÚVOD

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 stavy a frustrace profesního původu velmi časté. Zvýšená psychická pracovní zátěž byla u učitelstvé profese prokázána opakovaně v celé řadě výzkumných projektů.



DOPORUČENÍ

1. VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ

Dodržovat zásady správného stravování, mít dostatek spánku a pravidelně relaxovat, věnovat se pravidelně koníčkům, změnit negativní pocit myšlenek na pozitivní postoj, orientovat na budoucnost

2. DOPORUČENÍ PRO UČITELE

- zvyšování odolnosti proti stresu:** Učitel by se měl také stále rozvíjet, učit se novým znalostem a to nejen v odborné rovině, ale také didaktické, sociální či psychologické rovině. V těchto krocích by ho mělo vedení školy pravidelně podporovat a nabízet svým pedagogům možnosti dalšího rozvoje.
- soukromé a pracovní vztahy:** Dobrá atmosféra na pracovišti, pravidelné pedagogické rady a konference, obnovovat nástěnky ve sborovně, mimoškolních aktivit, dobrá partnerská a přátelská vztahy.
- vnímání profese učitele společností:** Zvýšit autoritu a respektování učitelů, objektivnost při hodnocení pedagogů, více mladých učitelů, zlepšit finanční ohodnocení.

ZÁVĚR

Z výsledků šetření je patrné, že pro učitele je největším stresorem ve škole problém se žáky, dále učitelé nevidí jejich kolektiv stmelový a silný a potvrdil se vyšší věkový průměr učitelů. Na tyto problémy byly navrženy v této práci doporučení. Naproti tomu se učitelé pravidelně věnují svým koníčkům, snaží se dodržovat zdravý životní styl a motivovat žáky. Školy vytváří pro své zaměstnance společné aktivity a 60% učitelů absolvuje minimálně jednou za rok školení. Což jsou nezbytné kroky v prevenci proti stresu. V boji se stresem je dobré mít znalosti a dovednosti o zvládání těžkostí. V podstatě se dá říci, že každý má možnost pracovat na své odolnosti proti stresu.

SUMMARY

The results of the study reveal that problem with pupils proves to be the most significant cause of stress at schools. Teachers do not see their class as a grouped and strong unit and older average age of teachers is proved. Recommendations regarding these problems have been suggested in this thesis. On the other hand teachers regularly devote their time to their hobbies, they attempt to follow healthy lifestyle. Schools prepare common activities for their employees and 60 per cent of the teachers attend at least one training in a year. These represent some necessary steps in the stress prevention.

VÝBĚR Z POUŽITÉ LITERATURY:

- Bártová, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Kralice na Hané : Computer Media, 2011. 978-80-7402-110-7.
- Hennig, Claudius, Keller, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. Praha : Portál, 1996. 80-7178-093-6.
- Křivohlavý, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- Vobořilová, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. 1. Praha : Česká technika – nakladatelství ČVUT, 2015. 978-80-01-05724-7.