

**ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE  
MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ**

**Katedra inženýrské pedagogiky**

**Stres v učitelské profesi  
Stress in teaching profession**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

<b>Autor:</b>	<b>Hana Draská</b>
<b>Studijní program:</b>	<b>Specializace v pedagogice</b>
<b>Studijní obor:</b>	<b>Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku</b>
<b>Vedoucí práce:</b>	<b>PhDr. Jarmila Vobořilová</b>

**Praha 2015**

## **PROHLÁŠENÍ**

*Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze podklady (literaturu, projekty, SW atd.) uvedené v příloženém seznamu.*

*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 ..... podpis: .....

## **PODĚKOVÁNÍ**

Touto cestou bych ráda vyjádřila poděkování paní PhDr. Jarmile Vobořilové za užitečné rady a odborné vedení mé bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se ochotně věnovali vyplnění mého dotazníku.

## **ANOTACE**

V této bakalářské práci se zaměřuji na stres v profesi pedagoga. Sleduji požadavky a nároky, které jsou na pedagogy kladeny. Vybírám ty, které působí stresově, a snažím se poukázat na způsoby boje proti stresovým situacím. V teoretické části specifikuji tuto problematiku. V praktické části dotazníkem zjišťuji, jak jsou stresem zasaženi pedagogové na konkrétních školách, co je pro ně nejvíce stresující a jak se stresu brání. V závěru pak nastiňuji opatření, které mohou pomoci snížit počet stresových faktorů a zmírnit negativní působení stresových situací.

Klíčová slova: stres, stresory, zátěž, adaptace, faktory, prevence, strategie.

## **ANNOTATION**

This Bachelor thesis is focused on the stress in the profession of teacher. I follow the requirements and demands that are placed on teachers. I choose the ones that work stressful and I try to point out the ways to combat the stressful situations. These issues are specified in the theoretical part of this work. The practical part is based on the questionnaire asking how the stress effects on the teachers working in selected schools, what think is most stressful for them and how to prevent the stress. The actions that can help to reduce stress factors and the negative effects of stress are mentioned in the conclusion.

Keywords: stress, stressors, effort, adaptation, factors, prevention, strategies.



## ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

Masarykův ústav vyšších studií  
Katedra inženýrské pedagogiky  
Kolejni 2637/2a, 160 00 Praha 6

### ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

<b>Studijní program:</b>	Specializace v pedagogice
<b>Studijní obor:</b>	Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku
<b>Akademický rok:</b>	2014/2015
<b>Jméno a příjmení, titul/y studenta/studentky:</b>	Hana Draská
<b>Zadávací katedra:</b>	Katedra inženýrské pedagogiky
<b>Téma bakalářské práce v českém jazyce:</b>	Stres v učitelské profesi
<b>Téma bakalářské práce v anglickém jazyce:</b>	Stress in teaching profession
<b>Cíl bakalářské práce: (1 – 2 věty)</b>	Cílem je přiblížit, co je stres z obecného hlediska, jaké jsou nejběžnější příčiny stresu v učitelské profesi, jeho následky a metody, které mohou pomoci jeho zvládnutí.
<b>Stručný obsah, popis tématu, charakteristika jednotlivých částí práce a metod zpracování práce:</b>	<p>Bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část seznamuje s tím, co je stres z obecného hlediska, jeho příčiny, projevy a účinky. Dále sleduje zdroje a příčiny učitelského stresu a metody jeho zvládnutí.</p> <p>Empirické šetření zachycuje výsledky, zda považuje pedagog své povolání za stresující a jaké jsou příčiny jeho stresu, zda se s jeho působením vypořádá, jakým způsobem a v jakém časovém intervalu.</p> <p>Šetření bude provedeno pomocí dotazníku u učitelů na střední škole a odborném učilišti.</p> <p>Na základě zjištěných údajů budou doporučena konkrétní protistresová opatření v rámci duševní hygieny učitelů.</p>

Jméno, příjmení, tituly vedoucího/vedoucí bakalářské práce:	PhDr. Jarmila Vobořilová
Souhlas vedoucího/vedoucí bakalářské práce:	<i>J. Vobořilová</i> 28. 11. 2014 (datum, podpis)

Termín zadání práce:	5. prosince 2014
Termín odevzdání práce:	6. května 2015

*12. 12. 2014 Pavel Andres*  
(datum, podpis)

Ing. Pavel Andres, Ph.D.  
vedoucí katedry inženýrské pedagogiky  
MÚVS ČVUT

*Kučera*

(datum, podpis)  
prof. Ing. Vladimír Kučera, DrSc., dr. h. c.  
ředitel MÚVS ČVUT

Potvrzení studenta/studentky o seznámení se s podmínkami pro zpracování bakalářské práce.

Datum, podpis: 6. 1. 2015 *PO*

# OBSAH

Úvod.....	9
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 STRES .....</b>	<b>10</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU .....	10
1.2 PŘÍČINY STRESOVÉHO STAVU .....	14
1.3 VLIV VLASTNOSTÍ NA ZVLÁDÁNÍ STRESOVÉHO STAVU .....	15
1.4 PŘÍZNAKY STRESOVÉHO STAVU .....	17
1.5 ÚČINKY STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV .....	18
<b>2 ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU .....</b>	<b>19</b>
2.1 NEVHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	20
2.2 VHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	21
2.2.1 ZVLÁDÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH EMOCÍ A POZITIVNÍ MYŠLENÍ .....	21
2.2.2 ANTISTRESOVÉ PROGRAMY .....	22
2.2.3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A ORGANIZOVÁNÍ ČASU .....	22
2.2.4 SOCIÁLNÍ OPORA A MEZILIDSKÉ VZTAHY .....	23
<b>3 UČITELSKÝ STRES .....</b>	<b>24</b>
3.1 PROFESE UČITELE .....	24
3.2 STRESORY UČITELŮ .....	25
3.3 PROJEVY UČITELSKÉHO STRESU .....	26
3.4 ZVLÁDÁNÍ UČITELSKÉHO STRESU .....	27
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>28</b>
<b>4 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>28</b>
4.1 CÍL ŠETŘENÍ.....	28
4.2 METODA EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ.....	28
4.3 ÚDAJE O RESPONDENTECH .....	29
4.4 VÝSLEDEK DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	31

4.5	ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ .....	40
4.6	ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	41
4.7	NÁVRHOVÁ ČÁST.....	42
	<b>Závěr .....</b>	<b>43</b>
	<b>Soupis použité literatury .....</b>	<b>44</b>
	<b>Seznam příloh .....</b>	<b>46</b>
	Příloha č. I – Dotazník.....	46
	Příloha č. II – Tabulka životních událostí.....	50
	Příloha č. III – Seznam grafů.....	52



## Úvod

Cílem této bakalářské práce je zprostředkovat pohled na problematiku stresu v profesi pedagoga, poukázat na situace, které způsobují stres a nastínit taktiku protistresového boje.

Současný životní styl klade na učitele velké nároky. Učitelská profese je povolání mimořádně těžké a je řazené mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží. Učitel není jen pouhým vzdělavatelem, je také vychovatelem a rádcem. Učitel musí rozvíjet osobnost žáka. Každý žák je jedinečný, učitel proto musí respektovat jejich individuální rozdíly a uplatňovat individuální přístupy k žákům. Musí žáky neustále motivovat, snažit se i zaplňovat jejich volný čas.

Učitelská profese tedy nepatří ke snadným. Přidají-li se ještě, špatné pracovní podmínky, časový tlak, případné konflikty s kolegy, nebo s vedením a pocit nedocení, je učitel pod vlivem stresu. Snižuje se kvalita jeho výkonu a ztrácí pocit uspokojení z práce.

V této práci se pokusím definovat pojem stres. Budu sledovat zdroje a příčiny učitelského stresu, vliv stresu na zdraví a metody, které mohou pomoci stres zvládat.

Práce je rozčleněna na část teoretickou, jejíž cílem je přiblížení problematiky stresu a na část empirickou, která se zaměřuje na to, jaký má pedagog názor na zvládání stresu ve svém pracovním životě a jestli se dokáže vyrovnat se stresovými situacemi a zvládat je. Je použita technika dotazníku. Respondenty dotazníků jsou učitelé na střední průmyslové škole a učitelé na středním odborném učilišti.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STRES

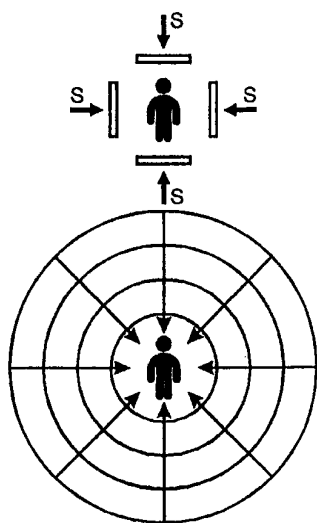
### 1.1 VYMEZENÍ POJMU

O stresu se hodně hovoří i píše, přesto si mnoho lidí není jistých, co vlastně toto slovo znamená.

Za zakladatele nauky o stresu je považován maďarsko- německo- kanadský fyziolog Hans Selye (1907-1982 ), který se narodil v Komárně. Vystudoval medicínu v Římě, Paříži, Praze. Založil Ústav pro experimentální medicínu a chirurgii v Montrealu na McGillově univerzitě, stal se jeho ředitelem a právě zde se tomuto problému intenzivně věnoval.

*„Slovo stres k nám proniklo z anglického slova „stress“ a to vzniklo z latinského slovesa“ strigo, strigere, strinxi, strictum“. Co znamenalo v latině? Příslušný latinský slovník říká, že znamená „utahovati, stahovati, zadržovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici“. V technickém smyslu slova je slovo „stres“ blízké svým významem „presu“- lisu, znamená „působit tlakem na daný předmět“, podobně jako působí lis, jenže ze všech stran najednou. V přeneseném smyslu slova – v oblasti věd o člověku – výroku „ býti ve stresu“ můžeme rozumět jako „ býti vystaven nejrůznějším tlakům, a proto „ býti v tísní.“*  
(Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

Vliv stresu na člověka



(Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

Z medicínského hlediska je stres tělesná a duševní reakce na stresor. Pod pojmem stresor rozumíme vnější stresující událost (propuštění z práce, vyplavený byt, cestování) a pod pojmem stresová reakce rozumíme psychickou a tělesnou reakci organismu na stresor (bušení srdce, napětí, pocení).

Stesory můžeme rozdělit na fyzikální a emocionální.

*„Mezi tzv. fyzikální stresory řadíme jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítáme sem i radiaci, vyzářování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu (komprese i dekomprese), viry, bakterie, katastrofy, nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk apod.*

*Do druhé skupiny tzv. emocionálních stresorů řadí úzkost (anxiozitu), zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, „otrávenost“, nevyspělost, senzorickou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání – anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého“ tabu“ apod.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)*

Při stresové reakci, takzvané poplachové reakci organismu, tělo mobilizuje energii pro soustředěnou a rychlou akci. Stresová reakce má dvě fáze.

### ***1. fáze stresové reakce – poplachová reakce***

*„Pokud organismus rozezná podnět jako stresový, vyvolává tento podnět neklid. Následuje výlev adrenalinu a noradrenalinu – je aktivován sympatikus. Aktivace sympatiku vede k uvolnění energie – dochází k vyplavení cukru, tuků a škrobů ze zásob krve. Tato energie je krevním řečištěm společně s kyslíkem zasílána do tkání, které jsou pro útok, útěk nejdůležitější – tj. k mozku, kosterním svalům, srdci a plícím.*

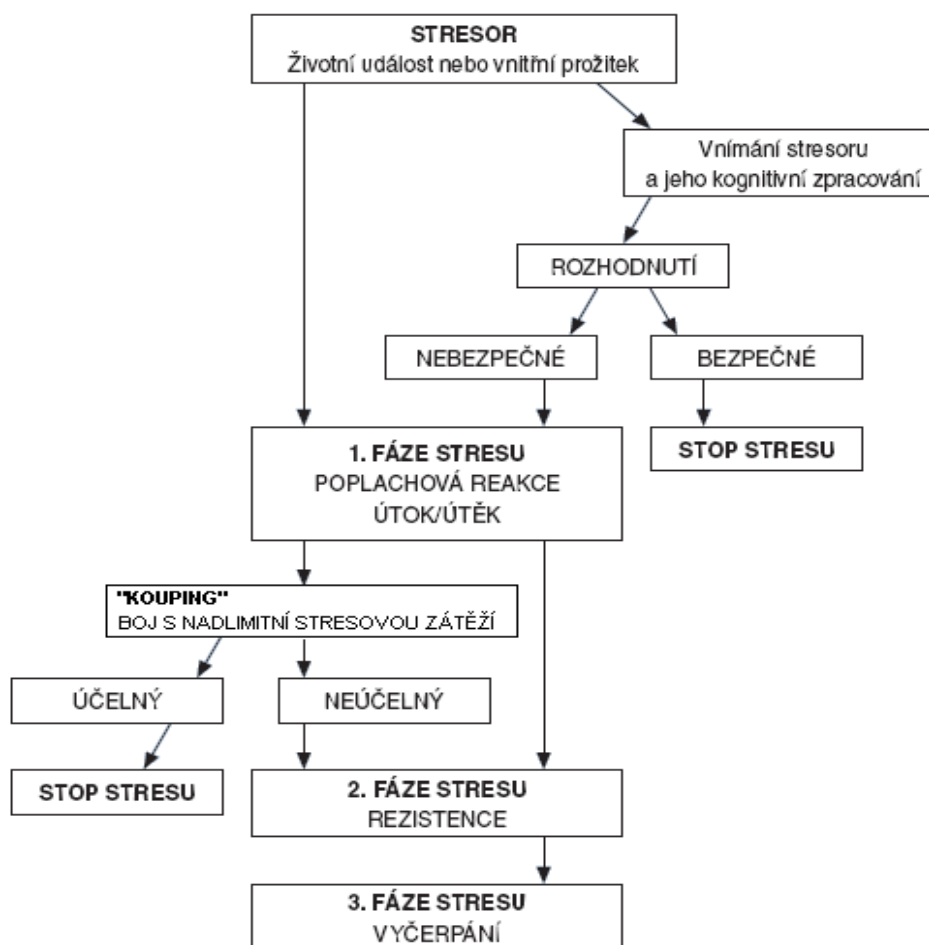
*To se projeví:*

- zúžením cév*
- zrychlením tepu srdce*
- zrychlením dechu*
- zvýšením napětí kosterního svalstva*
- snížením napětí hladkého svalstva-rozšířením zornic*
- odkrvením prstů-husí kůží*

## 2. fáze stresové reakce – všeobecný adaptační syndrom

Cílem je zklidnění organismu. Adaptační reakce přichází ve chvíli, kdy se poplachová reakce vyčerpala. K tomu může dojít přesto, že překážku či problém nebylo možné vyřešit. Organismu pak jde zejména o to, aby vytvořil ochranu pro překonání či přečkání nepříznivé situace. Výrazně je zesílena útlumová složka a jsou zajišťovány přednostně funkce, které organismus zajišťuje v útlumové fázi – jako je trávení. Je aktivován parasympatikus a z hypofýzy (podvěsek mozkový) je uvolněn adrenokortikotropní hormon, ten stimuluje kůru nadledvin k produkci kortizolu a kortizonu. Ten mobilizuje energii. Přestože organismus funguje v útlumovém režimu, stojí ho to hodně energie – i při adaptační reakci neekonomicky užívá rezerv. Při dostatečné hladině hormonů kortizolu a kortizonu přestává mozek dávat další impulzy pro udržování stresové reakce. Ta pak může doznít. Pokud je zpětný signál nedostatečný, nebo mozek je k němu znečitlivělý po dlouhodobém stresu, dochází k dalšímu a dalšímu stupňování stresové reakce (to je typické pro depresivní poruchu).“ (Praško, Proti stresu krok za krokem, 2001)

Fáze stresu



Intenzita stresové situace může být rozdílná, překračuje-li hranice adaptability (schopnost vyrovnat se se stresem), pak se jedná o hyperstres. Jde o působení tzv. makrostresorů.

Stres, který obvyklých tolerancí nedosahuje, nazýváme hypostres. V tomto případě se jedná o působení tzv. ministresorů (stres z nudy, frustrace, monotónost).

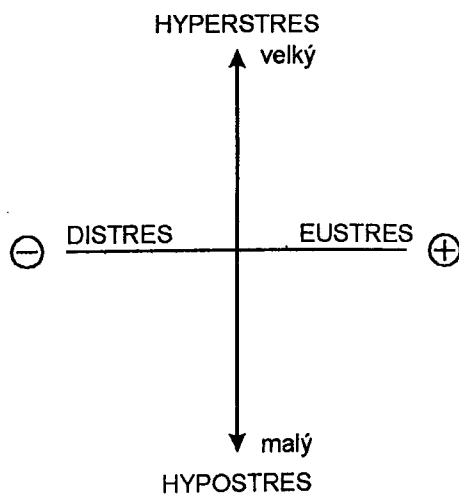
*„Podle toho, jak stres působí na člověka, je možno jej charakterizovat jako negativní či pozitivní. I pro tyto protichůdné póly se používá odlišných termínů:*

*Distres (negativně působící stres) je používán pro nejnepříznivější stresové situace (v běžné mluvě má termín „stres“ vždy nádech tohoto negativního vlivu.)*

*Eustres (kladně působící stres) – příkladem může být rozechvění při očekávání kladně emotivně zabarvené události (například příjezd milované osoby).“*

(Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

Graf stresu



(Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

Už jen slyšet slovo stres je pro většinu lidí velmi nepříjemné. Určitá míra stresu je však k životu potřeba a to tehdy reagujeme-li na nezvyklou situaci, potřebujeme-li mobilizovat veškeré síly. Přiměřený stres přispívá k lepšímu soustředění, k větší pozornosti i lepšímu rozhodování. „Příliš nízká úroveň stresu blokuje myšlení i účinné chování.“ (Praško, Proti stresu krok za krokem, 2001)

*„Shrneme-li: Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a při tom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)*

## **1.2 PŘÍČINY STRESOVÉHO STAVU**

Stresorem u jedince může být nepříjemná i příjemná událost, dokonce pouze její očekávání a v neposlední řadě jen jeho myšlenka, nebo představa takové události.

*Nejčastější každodenní stresory můžeme rozdělit do 4 kategorií:*

- *vztahové stresory*
- *pracovní a výkonové stresory*
- *stresory související s životním stylem*
- *nemoci a handicapy“*

(Praško, Proti stresu krok za krokem, 2001)

Mezi vztahové stresory řadíme neshody v partnerském soužití, neshody s rodiči, problémy dětí ve škole, výchovné problémy dětí, materiální závislost na rodičích, partnerovi, rozvod, rozchod, narození dítěte, odchod dítěte z domova, žárlivost. K pracovním a výkonovým stresorům patří ztráta práce, nedostatečné finanční ohodnocení, pracovní přetěžování, konflikty s kolegy nebo nadřízenými, špatné pracovní podmínky, špatná organizace práce. Stresorem souvisejícím s životním stylem může být bydlení, které nevyhovuje, nedostatek koníčků a jiných povzbuzujících aktivit, stereotypní životní styl, izolace, málo přátel.

K další kategorii stresorů patří nemoc nebo handicap jedince nebo člena jeho rodiny, závislost na alkoholu, lécích, drogách, automatech, jednak vlastní a jednak partnera nebo dítěte, zhoršování tělesného a psychického stavu rodičů.

Stresorem je vlastně každá změna, všechno to co nás nutí změnit rutinní způsob života. A příliš mnoho změn v krátkém čase snižuje odolnost ke stresu.

*„Bylo zjištěno, že vliv životních událostí se v průběhu roku sčítá. Dokonce i velmi radostné události jsou prožívány jako stresor a jejich vliv se sčítá s vlivem negativních událostí. Řada autorů se na základě výzkumů snažila přičíst jednotlivým událostem určité intenzity závažnosti – body. Podle amerických výzkumníků Holmese a Raheho je hranicí pro zdravé žití 250 bodů. Skóre 250*

*bodů za rok se zdá být na pomezí rezerv organismu na zvládnání zátěže. Překročení hranice 250 bodů za rok bývá následováno psychickým selháním nebo tělesným onemocněním. (Tabulka životních událostí s počtem bodů u každé z nich - Příloha č. II)*

### **1.3 Vliv vlastností na zvládnání stresového stavu**

Různí lidé prožívají životní události různě. Některé z rovnováhy vyřadí naprostá banalita, jiné z míry nevyvede skoro nic. Pro většinu situací je důležité naše hodnocení, budeme-li je považovat za stresor. Na tomto hodnocení mají vliv jednak vrozené vlastnosti, jednak naučené vlastnosti. Dědičné jsou vlastnosti, se kterými se již narodíme. Získané je všechno to, co jsme se od narození naučili, je to náš pohled na svět.

*„Dědičné vlastnosti:*

#### **1. Reaktivita**

*Představuje množství zděděné energie, aktivity, způsob reagování na určitou situaci, na to, jak ji jedinec vnímá, jakým způsobem na ni reaguje.*

*Reaktivnější lidé reagují na stres intenzivněji, mají větší tendenci vnímat situaci jako zátěžovou, takovou, která narušuje jejich rovnováhu.*

#### **2. Introverze – extroverze**

*Tyto dva pojmy představují míru sociální aktivity jedince. Extroverti mají více sociálních zkušeností, proto náročné situace lépe zvládají.*

#### **3. Vulnertabilita**

*Vulnertabilita – zranitelnost znamená velkou citlivost na podněty. Čím méně zranitelní jsme, tím větší máme odolnost vůči zátěži.*

*50% vulnertability zdědíme, 50% získáme v průběhu života.*

#### **4. Frustrační tolerance**

*Odolnost proti zátěži, kterou také dědíme pouze částečně a zbývající část získáváme v průběhu života.*

#### **5. „Sensation seeking“**

*Znamená potřebu velkého počtu podnětů, zážitků, jedinci se často pohybují na hranici života a smrti. Rádi vyhledávají vzrušení, provozují adrenalinové sporty. Jsou velmi odolní vůči stresu.*

## **6. Anxiozita**

Znamená míru úzkosti, tedy pocitu, který téměř vždy doprovází stres a má blízko ke strachu. Jedinec mající velkou míru anxiozity reaguje úzkostně a citlivěji, má malou odolnost vůči stresu. (Hošek, Psychologie odolnosti, 1997)

„Získané vlastnosti:

### **1. Externalita - internalita**

Znamená místo kontroly, tedy do jaké míry, je člověk schopen situaci kontrolovat a ovlivňovat ji.

### **2. Externalita – místo kontroly je umístěno “vně člověka”.**

Pokud se jedinci ocitnou ve stresové situaci, takové, kterou nemohou ovládat, mají tendence svádět svůj neúspěch na okolí, na druhé lidi, výchovou mají zakódováno, že za své jednání neodpovídají, jsou přesvědčeni, že nemohou nic dělat, protože situaci nejsou schopni ovlivnit.

Nepřijmou úspěch ani neúspěch, špatně zvládají stres, stresové jsou pro ně už situace pro ostatní jedince naprosto běžné.

### **3. Internalita – vnitřní místo kontroly**

Jsou zodpovědní za své chování, mají silnou vůli, jsou tím také odolnější vůči zátěži a stresu, vědí, že svým chováním mohou ovlivnit situaci.

### **4. Naučená bezmocnost – vnější místo kontroly**

Jedinec očekává neúspěch, pocit, že nemá nad situací kontrolu, moc.

Jedinec má zkušenost, že ať udělá cokoli, úspěch se nedostaví, tento problém vzniká především ve škole, v rodině.

### **5. Nezdolnost**

Lidé si věří, nad zátěžovou situací mají kontrolu, věří ve svůj úspěch, znamená sebeprosazení, sebeúčinnost.

### **6. Sociální opora**

Sociální síť okruhu blízkých lidí,

jedinec, který má oporu ve svém okolí, je odolnější vůči zátěži. Jde o pocit, že je tu někdo, kdo pomůže, kdo mě má rád. Lidé s malou sociální sítí jsou ke stresu náchylnější. Sociální opora je jakýmsi nárazníkem, ochranou před stresem, paradoxně je také sociální síť nejvíce stresující.“ (Hošek, Psychologie odolnosti, 1997)



## **1.4 PŘÍZNAKY STRESOVÉHO STAVU**

„Člověk ve stresu má noční můry, trpí nespavostí, je neurotický, snadno se unaví, bývá rozčilený, podrážděný, cítí se přetížený, práce je pro něho vyčerpávající, žije v neustálé časové tísní, v obavách a strachu, v situaci zhoršených mezilidských stavů.“ (Seefeld, Nebojte se stresu, 1982)

„Přehled příznaků stresu vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě:

### **A. Fyziologické příznaky stresu**

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

### **B. Emocionální – citové příznaky stresu**

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

### **C. Behaviorální příznaky stresu**

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách, úrazech.
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
7. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Změněný životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

### **1.5 ÚČINKY STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV**

U lidí, kteří neumí stresu čelit, může neustálý stresový tlak přejít ve stresové nemoci. Dle výzkumů jsou proti těmto nemocem více odolní lidé flegmatictí, naopak snáze jim podléhají lidé netrpěliví, nedočkaví, žijící v časovém presu.

Mezi nejčastější stresové nemoci patří:

- ischemická nemoc srdeční – infarkt myokardu
- vysoký krevní tlak, hypertenze
- vředová nemoc žaludku, dvanácterníku nebo vředuující zánět tlustého střeva
- záducha astma
- dráždivý tračník – sklon k průjmům po rozčilení nebo starostech
- snížení imunity
- nádorová onemocnění

Všechny tyto nemoci mohou být zapříčiněny více faktory, ale stres je jedním z nejzásadnějších.

## 2 ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Ve chvíli, kdy se dostaneme do nežádoucí situace a díky tomu se ocitáme ve stresu, je potřeba si uvědomit a připustit jednak, že jsme se do takové situace dostali a dále co dělat, aby se tento nežádoucí stav změnil v lepší. Musíme se takové situaci přizpůsobit, neboli adaptovat se. *„Adaptací se rozumí vyrovnaní se zátěží, která je relativně v normálních mezích, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci.“* (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

Ne každá zátěž je ale v běžné toleranci, bojuje-li člověk se zátěží nepřiměřenou, nadlimitní, jak silou, tak délkou trvání, nenazýváme přizpůsobení - adaptace, ale „kouping“. *„Při „koupingu“ jde o řešení krizí poměrně neobvyklých, mimořádně těžkých bodů zvratů, kde nemáme k dispozici potřebné znalosti a dovednosti. V takových situacích si ti, kteří je chtějí zvládnout, musí nejprve potřebné způsoby zvládnání vypracovat - hledat je, prověřovat a zkoušet. Příkladem může být situace člověka před koncem života.“* (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)

Adaptace tedy znamená přivyknutí na stresovou situaci a kouping boj s nepřiměřenou stresovou zátěží. Jakou formu zvolíme, to záleží na naší osobnosti a také na tom, jaké máme zkušenosti z předchozích situací. Koupingové strategie volí většinou realisté a lidé s vyšším sebevědomím. Pojmem strategie se rozumí postup, jak dosáhnout určitého vytčeného cíle. Strategie můžeme dělit na aktivní a pasivní.

### **Strategie aktivní**

- hledání informací o nastalé situaci
- návštěva odborníka
- budování pevné sociální sítě
- změna životního stylu
- zbavení se špatných návyků
- učit se asertivnímu chování
- stanovit si dosažitelné cíle

- další postup chování, jednání plánovat
- pokusit se odhadnout co lze ovlivnit
- najít a uskutečnit kroky k řešení situace
- nenechat se odradit neúspěchy a obtížemi, počítat a smířit se s nimi.

### **Strategie pasivní**

- zhodnocení, nakolik se mě vzniklá situace týká
- nepřipouštět si zátěž
- okamžitě reagovat při zátěži, není vždy to nejlepší řešení
- vyčkávat, některé věci, se vyřeší samy
- odevzdanost, se situací nelze nic dělat
- problém mě nezajímá
- rezignace, beznaděj
- situaci je neřešitelná, vynaložené úsilí je zbytečné.

## **2.1 NEVHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU**

Mezi nevhodné způsoby zvládání stresu patří například alkohol, cigarety a drogy. Drogou v tomto případě může být i nadměrné pití černé kávy, čaje, přejídání, nebo užívání velkého množství léků. Takovýto způsob řešení přináší úlevu ihned, člověk se na chvíli zbaví úzkosti, napětí a nepříjemných pocitů. Časem však tyto postupy svojí funkci ztrácejí a začínají stresovou situaci prohlubovat a zhoršovat.

*Například „ nikotin vede ke zvýšení úrovně celkového vzrušení organismu (obdobně jako činnost sympatiku), tj. toho, co nám při stresu dělá již samo o sobě velké potíže. Kouření ho ještě zvyšuje. Není divu, že pak celková úroveň nervového vzrušení přesahuje horní hranici tolerance. Kuřáci se ale domnívají, že se zapálením cigarety uklidňují.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)*

Nevhodným způsobem zvládání stresu jsou také obranné mechanismy, *jsou definovány jako klamná, šalebná, matoucí pojetí skutečnosti a fantazijní či neuskutečnitelné způsoby řešení těchto obtíží. Účelem všech těchto ochranných mechanismů je dosáhnout iluzivního zvládnutí situace ohrožující danou osobu tam, kde se reálné řešení nebo přizpůsobení si podmínek jeví dané osobě nemožné.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres,1994)*

Obranné mechanismy zkreslují, překrucují skutečnost a popírají pravý zdroj obtíží. Mezi obranné mechanismy patří například:

- „*Inverze - převrácené chování (člověk se nemůže projevit tím způsobem, jakým by chtěl, zvolí zcela opačnou formu chování).*
- *Popírání - popření nepříznivého faktu (někdo nechce o něčem slyšet, nechce žádné informace).*
- *Introjekce - promítání starostí druhých lidí do vlastního nitra (nadměrné přijímání těžkostí druhých lidí za vlastní).*
- *Racionalizace - hledání moudrých důvodů pro nemoudré věci.*
- *Sebeobviňování - svou vinu zveličujeme.*
- *Obviňování druhých lidí i tam, kde je vina na naší straně.*
- *Projekce – přisuzování vlastních záměrů, přání, ale i vlastních chyb druhým lidem.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)*

## **2.2 VHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU**

Zde se seznámíme se způsoby řešení, která by nám měla pomoci k obnovení psychické a fyzické rovnováhy, jež narušil vliv stresu.

### **2.2.1 ZVLÁDÁNÍ NEŽÁDOUCÍCH EMOCÍ A POZITIVNÍ MYŠLENÍ**

Mezi nežádoucí emoce patří strach, úzkost, vztek, zlost. „*Doporučení, jak se s těmito emocemi vypořádat, je citlivě tuto emoci popsat sobě i ostatním a nechat stresovou situaci vyprchat.“ (Švigalová, Stres v učitelské profesi, 2000)*

První pomoc, v těchto situacích je uklidnit se a teprve pak až přemýšlet a jednat. Významným pomocníkem v takových chvílích je relaxace, základem této metody je soustředit se na dýchání, pocity klidu se každým výdechem zvyšují a člověk se cítí uvolněnější.

Jedna z metod, ve které se soustředíme na dýchání a zpomalení tepové frekvence je hypoventilace. Postup při této metodě spočívá ve volném výdechu a následném vdechnutí malého množství vzduchu, ten se na krátkou chvíli podrží v plicích. Tento úkon se opakuje, dokud se tepová frekvence nezpomalí. Zpomalí se i srdeční frekvence. Dojde také ke zpomalení všech pochodů v organismu.

## 2.2.2 ANTISTRESOVÉ PROGRAMY

*„Antistresové programy jsou v podstatě metody založené na fyzické a psychické relaxaci (uvolnění), které se docílí pomocí sugesce a imaginace. K uvolnění se dá využít ale i poslech hudby, krátká cvičení, zavedení přestávek apod. Účinky těchto programů spočívají ve schopnosti udržovat rovnováhu organismu, v předcházení stresu, ale i k udržení soustředěné pozornosti. Dokonce přispívají k harmonickému sociálnímu zázemí člověka a podporují jeho budoucí vize.“* (Švingalová, Stres v učitelství, 2000)

## 2.2.3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A ORGANIZOVÁNÍ ČASU

Pro zvládnutí stresové situace je důležité, aby byl člověk v dobré fyzické a psychické kondici, pak se dokáže s touto situací lépe vypořádat. K dobré fyzické a psychické kondici patří dodržování zdravého životního stylu. To znamená zdravě se stravovat, zdravě spát a být v pohybu. Je důležité udržovat si svou ideální hmotnost, v literatuře najdeme mnoho způsobů jejího výpočtu. Jídelníček upravit tak, že do něj zařazujeme *„ovoce, med, výrobky z celozrnné a tmavé mouky, brambory, rýži, rostlinné oleje, kysané mléčné nápoje, vitamíny, minerální vodu, bylinkové čaje (obojí bez cukru), u člověka, který je ve stresu, se skladba jídelníčku, spotřeba živin i rychlost metabolismu mění. Dochází především ke zvýšené spotřebě vitamínu C, E, A, D, B2, B5, B6, a to z toho důvodu, že ve stresu se zvyšuje sekrece žlázočných hormonů a pro jejich tvorbu jsou tyto vitamíny velmi významné. Naopak se máme vyhnout pití alkoholu a kávy, omezit konzumaci uzenin, konzerv, bílého pečiva, mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku, bílého cukru, umělých sladidel, sladkých nápojů a smažených jídel.“*

(Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992)

Dalším důležitým faktorem při dodržování zdravého životního stylu je zdravý spánek. U lidí prožívajících stresovou zátěž dochází k poruchám spánku. Nemohou usnout, brzy se probouzí, často se budí během noci, hloubka spánku je nedostatečná. Nevhodným způsobem řešení tohoto problému jsou léky na spaní. Dochází k závislosti na lécích a i ke zhoršení poruchy spánku. I v tomto případě bychom se měli řídit pravidly pro zdravé usínání. Před ulehnutím, děláme činnosti, při kterých se uvolníme, nejlépe poslech hudby, čtení zajímavé literatury, prohlížení zajímavých fotografií, vyprávění uvolňujících zážitků, procházka, nebo

jiné uklidňující činnosti. Před spaním není vhodná konzumace alkoholu a těžkých jídel. Ložnice by měla být bez elektrických spotřebičů, někteří lidé jsou citliví na elektrické napětí a rušivá světla kontrolek, neměly by zde být ani hodiny, při pohledu na ně jsme rozčilení z toho, že nespíme a už je tolik hodin.

Mluvíme-li o zdravém životním stylu, nejde vynechat pohybová aktivita. Pohyb odstraňuje negativní emoce a vyvolává pocit štěstí. Upravuje činnost srdce, krevní tlak, dýchání. Procházky, jízda na kole, běh, to vše působí blahodárně na imunitní systém. Je také velmi důležité, že tyto aktivity nám umožňují kontakt s druhými lidmi.

Neméně důležité je efektní nakládání s časem, plánování činností, příprava časového plánu následujícího dne. Měli bychom se soustředit pouze na jednu činnost, ne se snažit zvládnout mnoho úkolů najednou, plně se soustředit na to, co právě děláme a nemyslet na to, co budeme muset udělat třeba zítra. Dále je důležité věci neodkládat na později a je-li to možné, udělat je ihned.

#### **2.2.4 SOCIÁLNÍ OPORA A MEZILIDSKÉ VZTAHY**

*„Termín sociální opora se vztahuje k síle, kterou člověku, bojujícímu se stresem, dává společenství lidí jemu blízkých. Jde zde v první řadě o tzv. primární sociální skupinu. Tou se v sociální psychologii rozumí rodina – manžel, manželka, společenství rodičů a dětí i tzv. širší rodiny. Blízko k tomu má i společenství spolupracovníků. Patří sem však i podpora tzv. významných, pro daného člověka důležitých lidí. Jde o lidi, kteří jsou ochotni ho podržet, když klesá pod tíhou těžké životní situace.“ (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994)*

Termínem mezilidské vztahy jsou míněny vztahy v rodině, na pracovišti, nebo s přáteli. V takových vztazích dochází k situacím, kdy konverzujeme, sdělujeme názory, pocity, chválíme, kritizujeme, napomínáme, žádáme, souhlasíme, nebo ne. Tyto situace mohou být pro někoho velice stresové a bylo by žádoucí, se na ně připravit a naučit se jak se v nich chovat.

Závěrem této kapitoly bych chtěla upozornit na ještě jeden způsob boje se stresem, který jistě stojí za zmínku.

*„Existuje jeden lék na stres, který je lepší než všechny ostatní dohromady, a to je smích. Smích je pro stresový systém organismu signálem „Vypnout“!“ (Witkinová, Jak přežít stres, průvodce pro muže, 2009)*

Jestliže se spontánně smějeme, dojde k prohloubení dechu, ke stimulaci hrudního koše a bránice. Stahováním svalů při smíchu masírujeme žaludek a střevní trakt. Při smíchu produkujeme endorfiny, mající protibolestivý účinek. Endorfiny regulující psychický stav, nás přenesou do výborné nálady. Smějeme-li se v ožehavé situaci, zpomalujeme i vyměšování stresového hormonu adrenalinu, srdce tluče klidněji, svaly nemáme křečovitě napjaté a cítíme se uvolněně. Smích dělá dobře našemu tělu a my to svým úsměvem dáváme druhým lidem na srozuměnou.

### **3 UČITELSKÝ STRES**

*„Osobnost učitele, především stupeň její duševní vyrovnanosti, má zásadní význam pro duševní rovnováhu dětí, které učí.*

*Zjišťuje se, že nervozita učitelů, jejich neklid, celková duševní nevyrovnanost zanechává relativně výrazné a trvalé stopy v psychice dětí.“ (Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992)*

#### **3.1 PROFESE UČITELE**

*„Učitel byl a je rozhodujícím činitelem v oblasti výchovy a vzdělávání nových generací, které vstupují a budou vstupovat do demokratické, humánní a tolerantní společnosti. Všechny reformy směřující k nápravě školy jsou do značné míry závislé na jeho ochotě prověřit dosavadní pojetí vyučování, přístup k žákům a pracovní metody, na jeho osobnosti, vzdělání a schopnostech. Chceme-li ve školství dosáhnout pozitivních změn, musíme začít především u učitele.*

*Každý učitel může a má být při své práci stále tvůrčí osobností. Měl by se stále vzdělávat, zdokonalovat ve svém oboru i v umění, jak působit na žáky, zejména, jak s nimi spolupracovat, kooperovat což samo o sobě může přinášet značné uspokojení. Měl by se stále zdokonalovat v metodách v tom, jak učit, jak porozumět dětem a mládeži a v neposlední řadě také v tom, jak porozumět sobě*



*samému a jak zdokonalovat svou vlastní osobnost.*“ ( Kurelová, Učitelská profese v teorii a praxi, 1998)

Na učitele jsou kladeny nároky z mnoha stran. Žák požaduje od učitele srozumitelné zprostředkování učiva, pomoc při učení, chválu, spravedlivost, citlivost, zábavnost.

Rodiče požadují, aby učitel děti mnoho naučil, pomáhal jim, přistupoval k nim citlivě, dále aby s rodiči spolupracoval. Další nároky mají spolupracovníci, chtějí, aby jim vždy usměvavý kolega naslouchal a radil se s nimi. Vedení školy má také nemalé nároky, ve výuce, výchově, hodnocení i profesní aktivitě.

*„Z hlediska psychické náročnosti nelze diskutovat o tom, že učitelské povolání patří na jedno z předních míst. Stálý kontakt s mladými lidmi často vyčerpává, podobně jako příliš mnoho časového stresu a intenzivních povinností ohrožuje duševní rovnováhu.“*

( Kurelová, Učitelská profese v teorii a praxi, 1998)

### **3.2 STRESORY UČITELŮ**

*„Příliš mnoho povinností, nedostatek času a z toho postupně vznikající přepracovanost, to jsou nejčastější zdroje učitelských stresů. Nejtěžší se snášejí nedostatek času tehdy, když ho nezbyvá na práci pro lidi nejbližší.“*

*Velkými stresory jsou ty, které souvisí s žactvem a rodiči žáků, jsou to – příliš mnoho žáků ve třídě, nezájem žáků o učení, kázeňské problémy ve škole, nezájem některých rodičů o své děti, příliš velký zájem, snaha rodičů ovlivňovat učitele.*

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

*Dalším stresorem je postavení učitelů ve společnosti. Učitel je stále ve společnosti podceňován a jeho společenská vážnost tak poklesla.“* (Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992)

Toto jsou nejčastější stresory, které se opakují v mnoha generacích, každá doba však nese ještě další své specifické stresory. Ta naše nese například:

- *„konzumenskou životní filozofii - konzumní styl života, poměřovat všechno, tedy i člověka, materiálními hodnotami. Navykly tomu i děti. Spolu s konzumní orientací pozorujeme obvykle také zaměřenost na výkon a úspěch.“*

- *negativní vlivy jednostrannosti – naše výchova je příliš jednostranně zaměřena na osvojení techniky a zvládnutí přírody. Je nespravedlivě zanedbávána „Kultura srdce“ ve prospěch „Kultury rozumu“.*

- *morální devastaci, kariérismus, lhostejnost k potřebám druhých, nepravé pojetí lásky, rozpad rodiny, neúctu k životu.*“ (Míček, Zeman, Učitel a stres, 1992)

-

### **3.3 PROJEVY UČITELSKÉHO STRESU**

Učitel, který je stresovaný mívá často problémy s pozorností, pamětí, myšlením, vůlí, mění se i osobnostní rysy. Učitel ztrácí ideály i systém hodnot. V mezilidských vztazích je křečovitý a nepřirozený. Lidi kolem sebe vidí v horším světle, než jací jsou skutečně.

*„Zde jsou nejčastější reakce na stresory:*

- *Neúměrná míra opotřebenosti – 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)

### ***Rady proti rozčilování podle J Elgra (1973)***

- 1. Nikdo a nic nás nemůže podráždit, pokud k tomu sami neposkytneme sílu.*
- 2. Člověka nerozruší někdo nebo něco, ale reakce na někoho nebo něco.*
- 3. Pokládá-li člověk své podráždění za automatické, normální, přirozené nebo instinktivní, připouští, že neovládá své city a že je tedy citově nevyspělý, takže mu hrozí fyzické onemocnění.*
- 4. Rozrušený člověk přenechá vládu nad sebou jiným lidem tím, že připouští, aby ho rozčílili. Zvyk rozčilovat se vede k trvalému oslabení a k nerovnováze.*
- 5. Osoba, která vůči nám cítí komplex méněcennosti, se snaží strhnout nás na svoji úroveň.“*

### **3.4 ZVLÁDÁNÍ UČITELSKÉHO STRESU**

*Pro zvládání stresu v učitelské profesi je důležité:*

- *„ snížení příliš vysokých ideálů,*
- *naučit se říkat ne,*
- *stanovit si priority*
- *plánování,*
- *přestávky,*
- *otevřené vyjádření pocitů,*
- *hledání emocionální a věcné podpory,*
- *vyvarování se negativnímu myšlení,*
- *doplňování energie,*
- *rozhoda,*
- *konstruktivní analýza,*
- *žít zdravě“*

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

*„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, 1992)*

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ**

#### **4.1 CÍL ŠETŘENÍ**

V empirickém šetření této bakalářské práce jsou zaznamenány názory pedagogů, co je na jejich práci nejvíce stresující, zda jsou schopni zvládat stresové situace a jakým způsobem se brání tomu, aby stres nepřerostl hranici únosnosti a nepřivodil stresovou nemoc. Dále bych chtěla zjistit názory na to, zda náchylnost ke stresu roste věkem respondenta a zda se stresují více učitelé středních průmyslových škol nebo středních odborných učilišť. Na základě tohoto šetření bych chtěla nastínit směr, který vede k prevenci a zvládnutí stresujících situací.

Hypotézy:

H1: Pedagogové na středních odborných učilištích hodnotí svoji práci za méně stresující než pedagogové na středních průmyslových školách z hlediska stoupající agresivity rodičů.

H2: Pro pedagogy s praxí 30 let je přechod na používání moderní techniky ve výuce více stresující, než pro pedagogy s praxí 10 let.

H3: Rychleji se s působením stresu vypořádají ti pedagogové, kteří jsou ochotni své problémy konzultovat s jinými lidmi, než ti, kteří si své problémy nechávají pro sebe.

#### **4.2 METODA EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ**

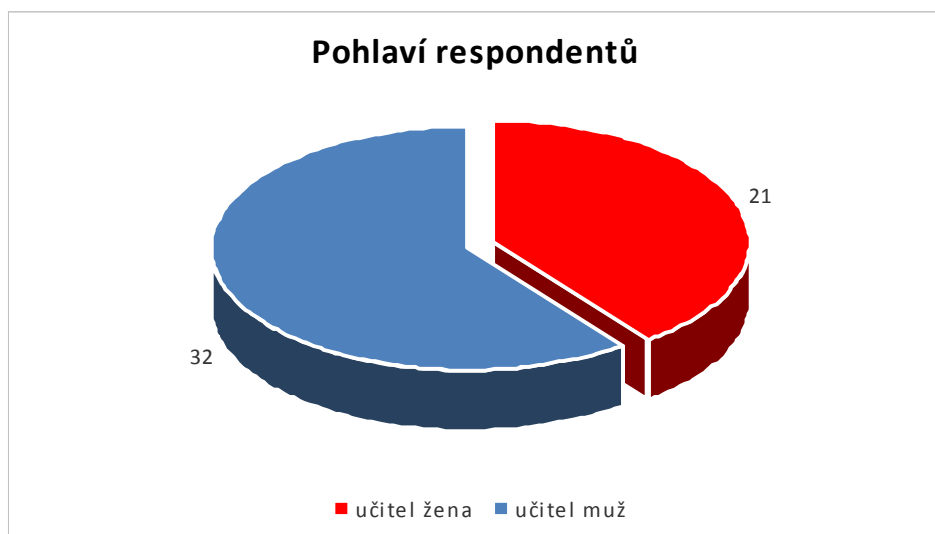
V empirickém šetření bakalářské práce jsem použila metodu dotazníkového šetření, kdy informace získáváme písemným dotazem, respondent odpovídá na skupinu otázek, vztahujících se k určitému problému. Výhodou je přehlednost, srozumitelnost a operativnost. Dotazník je složen z části, kde se dozvíme údaje o respondentovi a z části, kde jsou konkrétní otázky ke stresové problematice. Na začátku je žádost o vyplnění a způsob, jakým je třeba dotazník vyplnit. Na konci je poděkování za vyplnění. Dotazník má 17 srozumitelných otázek. Délka vyplnění je 10 až 15 minut. Dotazníkové šetření bylo provedeno na 2 středních průmyslových školách a 2 středních odborných učilištích. Všechny školy byly technického směru, stavební a elektrotechnické. Rozdání dotazníků jsem provedla

osobně přes zástupce učitelů. Bylo osloveno celkem 60 respondentů. Návratnost dotazníků byla 88%, to je 53 správně vyplněných dotazníků.

### 4.3 ÚDAJE O RESPONDENTECH

V šetření bylo využito 53 správně vyplněných dotazníků učiteli středních průmyslových škol a středních odborných učilišť technického směru. 21 dotazníků bylo vyplněno ženami a 32 muži. Nejvíce žen bylo s praxí 10let. U mužů bylo nejvíce respondentů také s 10letou praxí.

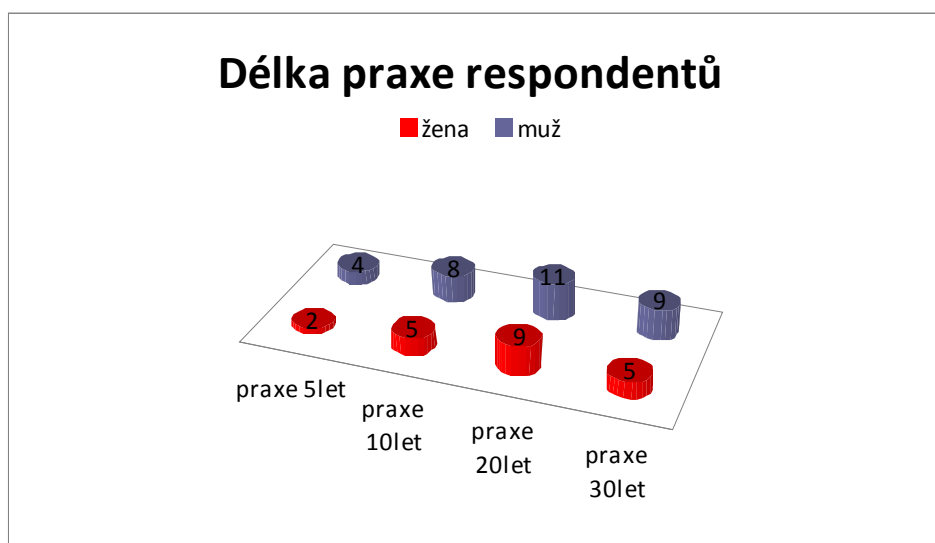
**Graf č. 1**



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 1 vyplývá, že šetření se zúčastnilo více mužů než žen, 60 % mužů a 40 % žen. Na školách a učilištích technického typu bývá zastoupení mužů větší. Na těchto školách jsou muži více zastoupeni hlavně jako učitelé odborného výcviku.

**Graf č. 2**

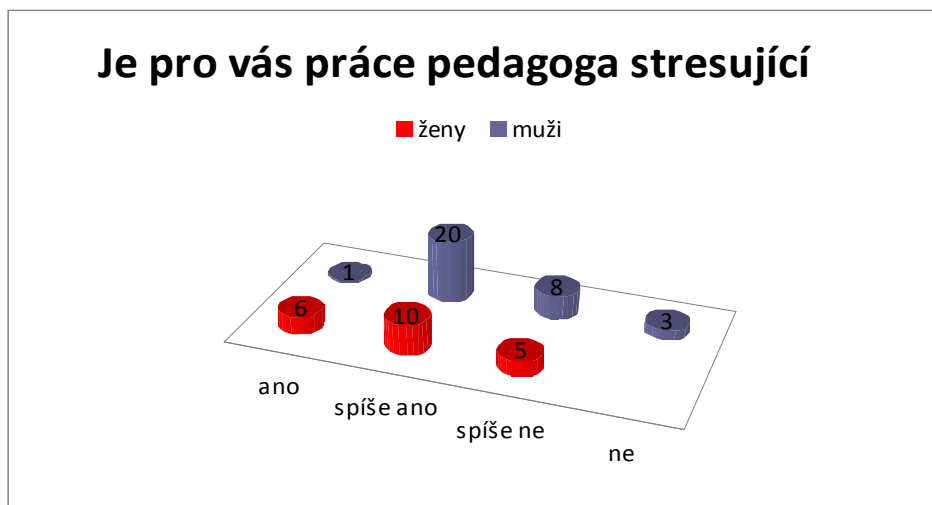


**Zdroj: vlastní zdroj**

Graf č. 2 znázorňuje rozložení učitelů dle délky praxe, z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů je s praxí 20letou, dále následují, u žen, respondenti s 10 a 30letou praxí, u mužů s praxí 30 let. Nejméně zastoupena je skupina s 5letou praxí. Na základě zjištěných údajů se lze domnívat, že pro dnešní mladé lidi není učitelství na střední škole příliš lukrativním zaměstnáním, ať už je to náročností tohoto oboru nebo ne příliš vysokým finančním ohodnocením.

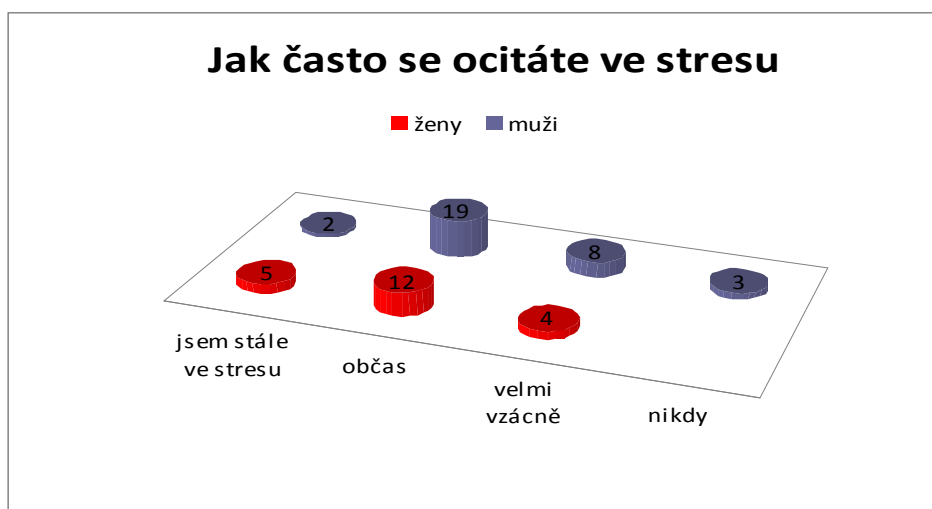
#### 4.4 VÝSLEDEK DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Graf č. 3



Zdroj: vlastní zdroj

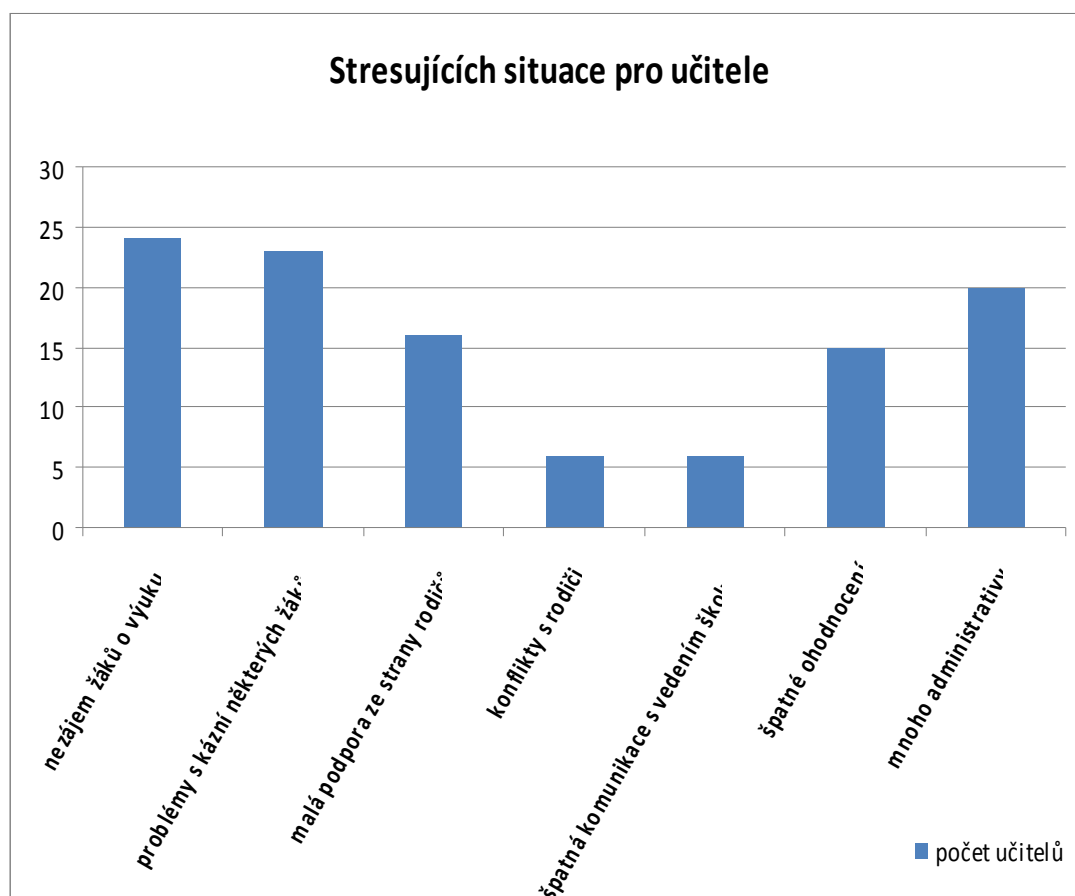
Graf č. 4



Zdroj: vlastní zdroj

Z grafu č. 3 a 4 vidíme, že práci pedagoga považuje za stresující většina respondentů. Ve stresu se často ocitá 70% dotázaných. Nestresuje se pouze 6% dotázaných a to mužů, zdálo by se, že muži jsou vůči stresu odolnější, nebo si případné problémy méně připouštějí.

Graf č. 5



Zdroj: vlastní zdroj

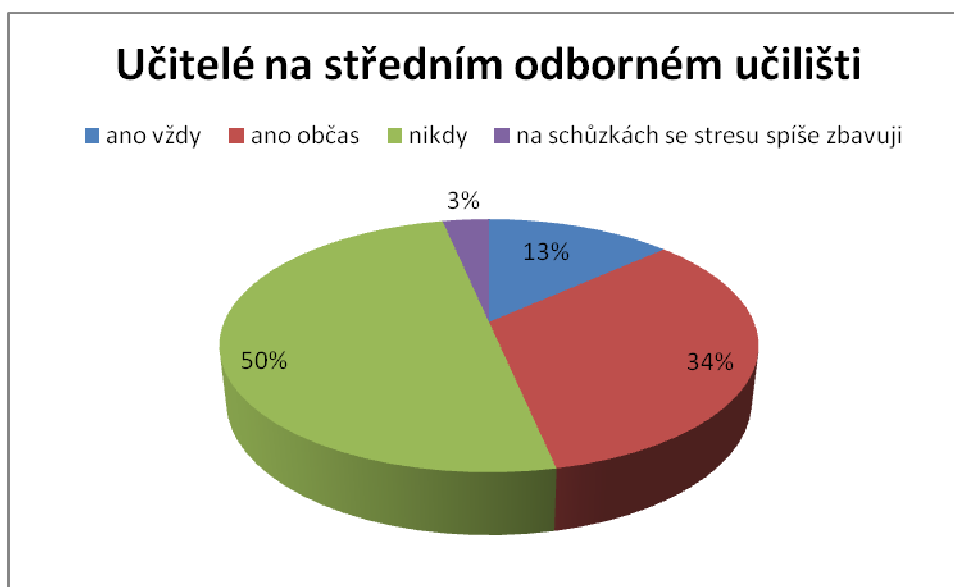
Na grafu č. 5 vidíme největší učitelské stresory. Vede nezájem žáků o výuku, problémy s kázní, mnoho administrativy a špatné ohodnocení. Dalším významným stresorem je pak nezájem rodičů o studium dětí a konflikty s rodiči.



**Graf č. 6 a7 - Je pro vás setkání s rodiči na třídních schůzkách nebo konzultacích stresující?**



Zdroj: vlastní zdroj



Zdroj: vlastní zdroj

Na grafech č. 6 a 7 je znázorněno, jak velké procento učitelů je stresováno rodiči žáků. Graf č. 6 ukazuje situaci na středních průmyslových školách, graf č. 7 na středních odborných učilištích. Dá se říci, že polovina vyučujících, je tímto stresována. Rozdíl mezi průmyslovou školou a odborným učilištěm není v podstatě žádný.

**Graf č. 8 - Máte zkušenosti s tím, že rodič nekriticky hájí své dítě místo toho, aby se postavil za učitele?**



Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 8 znázorňuje, kolik % učitelů se dostalo do konfliktu s rodiči, kteří nechtějí připouštět omyly svých dětí. Je to procento poměrně vysoké 81% a tyto situace mohou být pro učitele významným stresorem.

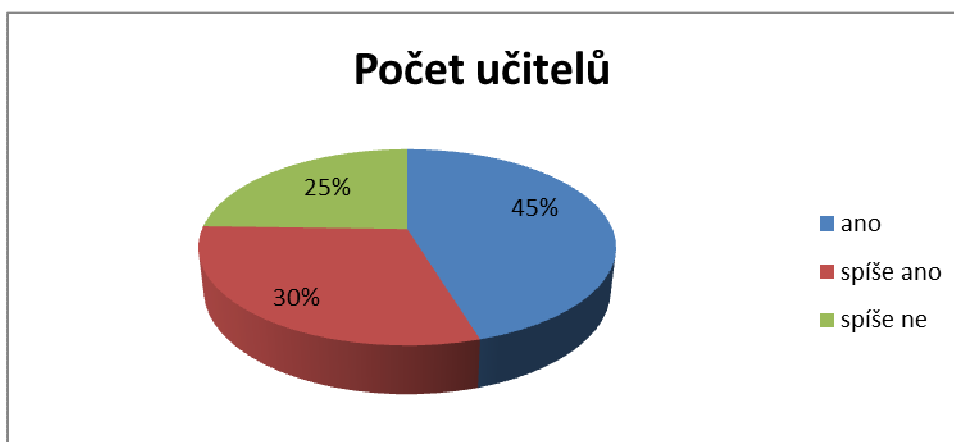
**Graf č. 9 - Ustoupil jste někdy od stížnosti ze strachu z agrese rodičů?**



Zdroj: vlastní zdroj

Na dalším grafu č. 9 vidíme, že většina učitelů 81% si za svými názory stojí a nenechají se ovlivnit ani agresí.

**Graf č. 10 - Máte zastání u svých kolegů a nadřízených, pokud jsou stížnosti neoprávněné?**

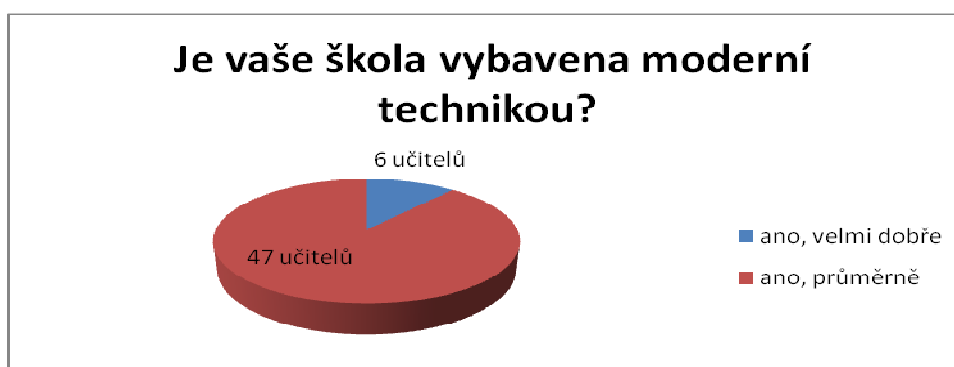


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 10 znázorňuje spokojenost učitelů s podporou nadřízených při neoprávněných stížnostech. Ukázalo se, že spokojeno je 75% dotázaných, 25% dotázaných mělo opačnou zkušenost. Podpora nadřízených v takových situacích je velice důležitá a pro zvládnání stresu učiteli naprosto nezbytná.

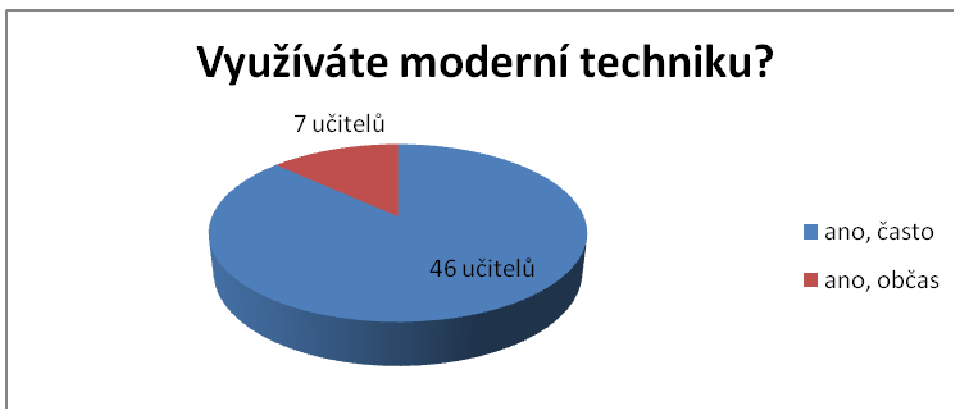
Na grafech č. 11, 12, 13 a 14 je znázorněn postoj respondentů k moderní technice, jak je tímto jejich škola vybavena a jestli je její používání stresující. Z grafů vidíme, že školy jsou průměrně vybaveny, většina učitelů moderní techniku využívá a většině nepůsobí její používání problémy.

**Graf č. 11**



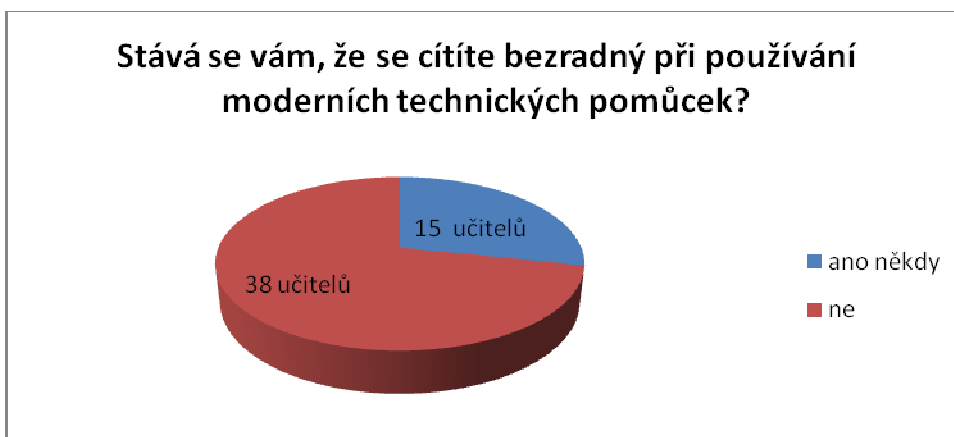
Zdroj: vlastní zdroj

**Graf č. 12**



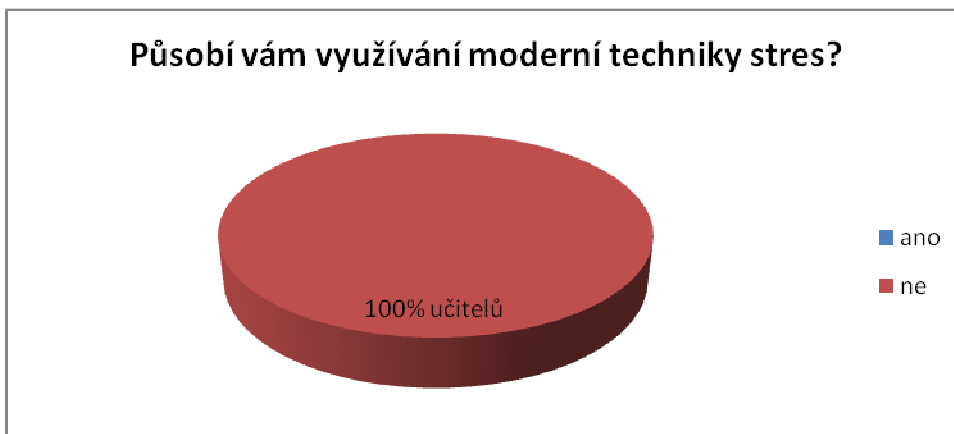
Zdroj: vlastní zdroj

**Graf č. 13**



Zdroj: vlastní zdroj

**Graf č. 14**

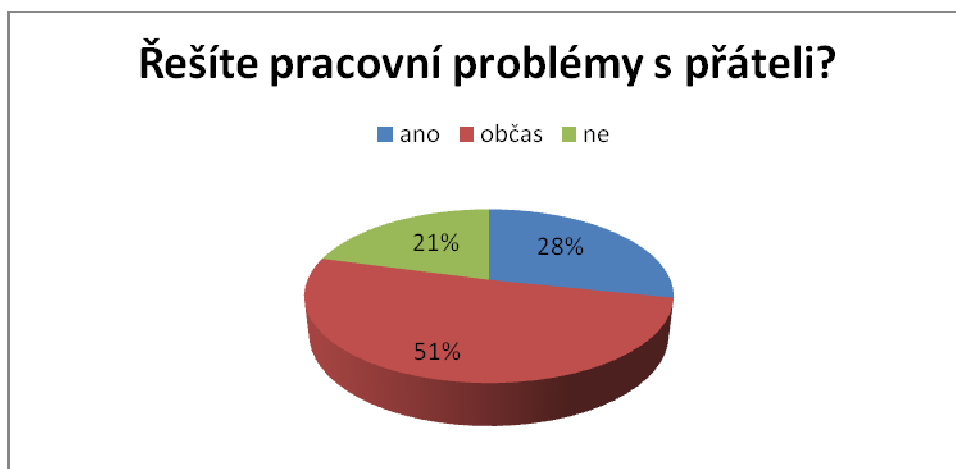


Zdroj: vlastní zdroj

Graf č. 15, 16, 17 zahrnuje údaje, jak při zvládnání stresových situací pomáhají respondentům nejbližší lidé z jejich okolí. Grafy ukazují, že řešení pracovních

problémů s přáteli preferuje 79% učitelů, za kolegy může přijít s problémem 75% učitelů. Rodinní příslušníci pomáhají 89% dotázaných zvládat stres.

**Graf č. 15**



Zdroj: vlastní zdroj

**Graf č. 16**



Zdroj: vlastní zdroj

Zdroj: vlastní zdroj

**Graf č. 17**



Zdroj: vlastní zdroj

Jak učitelé odbourávají stres, vidíme z grafu č. 19. Nejvíce dotazovaných se svěřuje se svými problémy rodině, přátelům nebo kolegům. S nimi problém zhodnotí, rozeberou, někdy vyřeší, nebo alespoň zmírní. Mnoho respondentů se odreagovává chozením na výlety, vycházky, jízdou na kole. Kulturní vyžití, jako je chození do divadla, kina, čtení knih, sledování televizních programů, je také důležitým odbourávačem stresu. Práce na zahradě nebo v dílně může být po rušném dni za katedrou příjemnou úlevou a je dalším z mnoha způsobů, jak se zbavit stresu.

**Graf č. 18**



Zdroj: vlastní zdroj

## 4.5 ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

Z dotazníkového šetření vyplývá, že stres zasahuje do života většině dotazovaných, nehledě na odpracovaná léta, ne však trvale. U učitelského povolání to není nic, co by se nedalo očekávat. Je to povolání, kde jsou pracovní podmínky velice specifické. Vzdělávací činnost je činnost, při které je nutno konat mnoho věcí najednou, což je velice psychicky náročné.

Jako největší stresor dotázaní vybrali nezájem žáků o výuku a problémy s kázní. Nezájem žáků o výuku se projevuje především tím, že žáci nespolupracují, neplní svěřené úkoly a míra zodpovědnosti za bezproblémový průchod studiem je malá. Ani chování některých žáků není standardní, což přináší zvýšené riziko úrazu zejména v dílnách, laboratořích a při činnostech mimo učebny. Nemůžeme se proto divit, že se učitel zodpovědný za výuku, výchovu a zdraví žáků, dostává do stresu.

Dalším stresorem učitelského povolání jsou problémy s rodiči žáků a jejich nezájem o studium svých dětí. Někteří rodiče se o studium svých dětí nezajímají vůbec, někteří mají připomínky, neadekvátní situacím, které ve škole nastávají. Konflikty s rodiči přiznává 81% dotázaných. Třídní schůzky a konzultační hodiny považuje za stresující, polovina dotazovaných. Je povzbudivé, že většina učitelů si za svými názory stojí a při konfliktech s rodiči své postoje nemění. I zkušenosti s podporou vedení školy a kolegů v takových vyhraněných situacích má většina učitelů dobré.

Problémy s velkým množstvím administrativní činnosti, má také větší část dotazovaných. S tímto problémem se setkáváme i v jiných oborech, nejen ve školství. Je to trend dnešní doby.

Na dotazy, zda působí učitelům stres používání moderní techniky, byly odpovědi u většiny dotázaných záporné. Učitelé tuto techniku využívají, bez ohledu na věk. Na otázku, zdali jsou z používání moderních pomůcek někdy bezradní, odpovědělo část respondentů ano, avšak do stresových situací je tato bezradnost nepřivádí. Toto zjištění je velice povzbudivé.

V učitelském povolání jsou i další stresory, které nemůžeme pominout. Špatné platové ohodnocení a postavení učitelů ve společnosti. Některými rodiči žáků a následně pak žáky je učitel podceňován a klesá tak jeho společenská vážnost.

Další část dotazníkového šetření je zaměřena na způsoby zvládání stresu učiteli. Jak proti stresu bojují a co je pro každého z nich nejučinnější. Z grafů vyplývá, že



většina respondentů žije v rodinném prostředí. Rodina pomáhá při zvládnutí stresových situací polovině dotázaných. Polovina dotázaných také řeší své problémy s přáteli a většina respondentů může přijít požádat o pomoc své spolupracovníky. Zde vidíme, jak je důležité, mít se o své problémy s kým podělit, mít někoho komu věříme a před kým nemáme ostych se svěřit i s nepříjemnými zkušenostmi. Mnoho dotazovaných vidí řešení v kulturním vyžití, chozením do kina, divadla, na koncerty, poslech hudby, čtení knih a sledování televize. Také pohybové aktivity volí velká část dotázaných. Takže dojetí na kole na rokový koncert pod širým nebem se skupinou milých přátel, spolupracovníků, nebo celou rodinou, je ideálním odbourávačem stresu.

#### 4.6 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ

Získanými informacemi z dotazníkového šetření byly dvě hypotézy vyvráceny a jedna potvrzena.

**H1:** Pedagogové na středních odborných učilištích hodnotí svoji práci za méně stresující než pedagogové na středních průmyslových školách z hlediska stoupající agresivity rodičů.

Z provedeného empirického šetření vyplývá, že tato hypotéza se nepotvrdila, což lze vyvodit z odpovědí grafu č. 6, 7, 8, 9. Konflikty s rodiči zažívá polovina vyučujících jak na středních průmyslových školách, tak i na středních odborných učilištích.

**H2:** Pro pedagogy s praxí 30 let je přechod na používání moderní techniky ve výuce více stresující, než pro pedagogy s praxí 10 let.

Z provedeného empirického šetření vyplývá, že tato hypotéza se nepotvrdila, což lze vyvodit z odpovědí z grafu č. 11, 12, 13, 14. S používáním moderní techniky nemají učitelé problém a do stresu je práce s touto technikou nepřivádí.

**H3:** Rychleji se s působením stresu vypořádají ti pedagogové, kteří jsou ochotni své problémy konzultovat s jinými lidmi, než ti, kteří si své problémy nechávají pro sebe.

Z provedeného empirického šetření vyplývá, že tato hypotéza je pravdivá, což lze vyvodit z odpovědí z grafu č. 15, 16, 17, 18. Většina dotázaných odpověděla, že má blízké, kterým se se svými problémy svěří.

## 4.7 NÁVRHOVÁ ČÁST

Za stresující považujeme události, které nejsme schopni předvídat nebo ovlivnit. Ty, které nás vystavují vnitřním konfliktům.

Jsme-li vystaveni konfliktům dlouhodobě, působení jednotlivých stresorů se sčítá, a když přeteče pomyslná poslední kapka a nakupí se několik problémů najednou, nastává problémem, dostáváme se do stresu.

Chceme-li se stresem účinně bojovat, je důležitá prevence. Měli bychom si zmapovat situace, které nás nejvíce stresují a buď se takovým situacím vyhýbat, nebo je eliminovat.

Dalším významným bodem v boji proti stresu je předvídání stresových situací. Pokud očekáváme náročné situace a připravíme si plán, jak se k nim postavit, tolik nás nepřekvapí a nezatíží.

Důležité je také oddělit reálné události od představ. Naše strachy a obavy nás mohou stresovat stejně jako skutečné události. Pokud máme obavy, zamysleme se, jsou-li skutečně oprávněné, nebo je to jen strašidlo.

Stres se nám z našeho života nepodaří nikdy odstranit zcela, nikdy nedojdeme do stádia, kdy budeme mít všechny události pod kontrolou. Pro nás je důležité stresovou situaci vyhodnotit a vzít si z ní poučení. Díky tomu se příště takové situaci můžeme vyhnout, nebo ji vyřešíme jiným způsobem. A v mnohých případech funguje „*Co nás nezabije, to nás posílí*“.

Samozřejmostí v boji proti stresu je udržování přátelských vztahů k druhým lidem. O takové vztahy musíme pečovat a vážit si jich.

Při zvládání stresu nám pomůže relaxace, uvolnění napětí, uklidnění, ale také pozitivní přístup k životu samému, jsme-li produktivní, koncentrovaní a umíme-li se radovat ze života, bojuje se nám se stresem účinněji.

## Závěr

Bakalářská práce se dělí na dvě části.

Teoretická část je zaměřena na problém stresu. Objasňuje jeho vznik a projevy. Nastiňuje problémy, které způsobuje a popisuje metody, kterými je možné stresové situace zmírnit, nebo je zcela eliminovat. Dále jsem se v teoretické části své práce snažila charakterizovat profesi učitele a přiblížit množství pracovních činností, které učitelé vykonávají. Nároky na tuto profesi jsou značné, často přesahující učitelovy možnosti, což vede, v mnoha případech, k učitelskému stresu.

Prostudováním odborné literatury, jsem se snažila zmapovat a následně popsat tuto problematiku.

V praktické části jsem zjišťovala míru stresovanosti učitelů na středních průmyslových školách a středních odborných učilištích. K tomuto účelu jsem sestavila dotazník, který byl distribuován mezi učitele. Zjištěná data jsem vyhodnotila, graficky znázornila, stresové situace popsala a navrhla možnou obranu v boji proti stresu.

Stres může pocítit každý, v jakékoli profesi v jakékoli organizaci. Učitelská profese je na jednom z prvních míst na stupnici ohrožení. Roste jak počet ohrožených stresem, tak počet stresorů. Je nutné, aby se přístup lidí k boji proti stresu výrazně změnil. Je pozdě začít bojovat s vlastním stresem v momentě, kdy nás ovládne. V této chvíli máme tendence použít techniky ne zcela vhodné, které sice přináší okamžitý efekt, ale z dlouhodobého hlediska jsou spíše škodlivé. I v tomto případě, jako u kterýchkoli jiných nemocí, je důležité nepodceňovat prevenci a předcházet nebezpečným situacím.

Pokud budeme trávit čas v práci, ať už jako učitelé, nebo v jiné profesi, spokojeně, odrazí se to na našich pracovních výkonech i v přístupu k našim kolegům a žákům. Jelikož se čas strávený v práci stále více prodlužuje, je pracovní spokojenost pro náš život jednou z nejdůležitějších věcí. A spokojený zaměstnanec je pro podnik největším kapitálem.

Závěrem je potřeba říci, že informovanost laické veřejnosti o problematice stresu je velice důležitá. Pokud budeme informováni, lépe pochopíme vzniklé stresové chování naše, našich kolegů, ale i cizích lidí. Pak se budeme moci i účinně bránit.

## **Soupis použité literatury**

- (1) Bártová, Z., **JAK ZVLÁDNOUT STRES ZA KATEDROU**, Prostějov, Computer Media, 2011, ISBN 978-80-7402-110-7
- (2) Brockert, S., **OVLÁDÁNÍ STRESU**, Praha, Melantrich, 1993, ISBN 80-7023-159-9
- (3) Carnegie, D., **JAK PŘEKONAT STAROSTI A STRES**, Praha, Práh, 2011, ISBN 978-80-7252-320-7
- (4) Cungi, CH., **JAK ZVLÁDAT STRES**, Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6
- (5) Doubek, P., Herman, E., **DEPRESE A STRES**, Praha, Maxdorf, 2008, ISBN 978-80-7345-157-8
- (6) Gavora, P., **ÚVOD DO PEDAGOGICKÉHO VÝZKUMU**. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
- (7) Hennig C., Keller G., **ANTISTRESOVÝ PROGRAM PRO UČITELE**. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6
- (8) Hošek, V., **PSYCHOLOGIE ODOLNOSTI**, Praha, Univerzita Karlova 1997, ISBN 80-7066-976-4
- (9) Joshi, V., **STRES A ZDRAVÍ**, Praha, Portál, 2007, ISBN 80-7367-211-1
- (10) Křivohlavý J., **JAK ZVLÁDAT STRES**, Praha, Grada Avicemum 1994, ISBN 80-7169-121-6
- (11) Křivohlavý, J., **JAK NESTRATIT NADŠENÍ**, Praha, Grada Publising 1998, ISBN 80-901618-5-5
- (12) Kurelová, E., **UČITELSKÁ PROFESE V TEORII A PRAXI**, Repronis Ostrava, 1998, ISBN 80-7042-138-X
- (13) Mimický, J., **MINIMUM PROTI STRESU**, Olympia, Praha, 1996, ISBN 80-7033-415-0
- (14) Míček L., Zeman V., **UČITEL A STRES**. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1
- (15) MUDr. Praško J., CSc., MUDr. Prašková J., **PROTI STRESU KROK ZA KROKEM**, Praha 2001
- (16) Průcha J., **UČITEL: SOUČASNÉ POZNATKY O PROFESI**. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7
- (17) Řehulka E., **UČITELÉ A ZDRAVÍ**, Brno, Paido 2004, ISBN 80-7315-093-X

- (18) Prof. MUDr. Schreiber V., DrSc., **LIDSKÝ STRES**, Praha 2000, ISBN 80-200-0240-5
- (19) Seefeldt D., **NEBOJTE SE STRESU, NÁVOD NA TĚLESNÝ I DUŠEVNÍ TRÉNINK**. Bratislava, Smena 1982
- (20) Švingalová D., **STRES V UCITELSKÉ PROFESI**, Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2000. ISBN 80-7083-382-3.
- (21) Večeřová - Procházková, A., Honzák, R., **STRES, EUSTRES A DISTRES** [online]. 2008. Dostupný na WWW: [www.solen.cz/savepdfs/int/2008/04/09.pdf](http://www.solen.cz/savepdfs/int/2008/04/09.pdf).
- (22) Vobořilová J., **DUŠEVNÍ HYGIENA A STRES**, Praha, ČVUT, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7
- (23) Witkinová G., **JAK PŘEŽÍT STRES, PRŮVODCE PRO MUŽE**, Praha, Práh, 2009, ISBN 978-80-7252-276-7

# Seznam příloh

## Příloha č. I – Dotazník

Vážení,

v rámci bakalářské práce „Stres v profesi pedagoga“, prosím o vyplnění následujícího dotazníku. Zvolenou odpověď dejte vždy do kroužku. Zdají-li se Vám některé otázky špatně formulované nebo si nemůžete vybrat z nabízených verzí odpovědi, připište, prosím, svoji odpověď vedle otázky.

Dotazník je anonymní, prosím tedy o co nejobektivnější odpovědi.

Za vyplnění dotazníku děkuji.

### 1. Jak dlouho pracujete jako pedagog?

- a) 5 let
- b) 10 let
- c) 20 let
- d) 30 let

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

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

### 3. Jak často se ocitáte ve stresové situaci?

- a) jsem stále ve stresu
- b) občas
- c) velmi vzácně
- d) nikdy

### 4. Co je příčinou stresujících situací?

- a) nezájem žáků o výuku
- b) problémy s kázní některých žáků

- c) malá podpora ze strany rodičů
- d) konflikty s rodiči
- e) mnoho zodpovědnosti
- f) málo učebních pomůcek
- g) problémy s využíváním moderní techniky ve výuce
- h) konflikty s kolegy
- i) špatná komunikace s vedením školy
- j) špatné ohodnocení
- k) přepracování
- l) mnoho administrativy
- m) jiné

**5. Je pro vás setkání s rodiči na třídních schůzkách nebo konzultacích stresující?**

- a) ano vždy
- b) ano občas
- c) nikdy
- d) na schůzkách se stresu spíše zbavuji

**6. Máte zkušenosti s tím, že rodič nekriticky hájí své dítě místo toho, aby se postavil za učitele?**

- a) ano, stává se to často
- b) ano, občas se to stane
- c) nemám s tím zkušenost

**7. Ustoupil jste někdy od stížnosti ze strachu z agrese rodičů?**

- a) ano
- b) ne

**8. Máte zastání u svých kolegů a nadřízených, pokud jsou stížnosti neoprávněné?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne

d) ne

**9. Je vaše škola vybavena moderní technikou?**

a) ano, velmi dobře

b) ano, průměrně

c) velmi málo

d) ne

**10. Využíváte ji?**

a) ano, často

b) ano, občas

c) ne

**11. Stává se vám, že se cítíte bezradný při používání moderních technických pomůcek?**

a) ano

b) ano někdy

c) ne

**12. Působí vám využívání moderní techniky stres?**

a) ano

b) ne

**13. Řešíte pracovní problémy s přáteli?**

a) ano

b) občas

c) ne

**14. Můžete se svými problémy přijít za kolegy?**

a) ano

b) ne

c) nevím

**15. Pomáhá vám rodina při zvládnání stresu?**



- a) ano
- b) někdy
- c) ne

**16. Jak odbouráváte stres?**

- a) mluvím s kolegy, přáteli nebo rodinnými příslušníky o svých problémech
- b) sportuji, chodím na procházky, výlety
- c) sleduji televizi, chodím do kina, divadla
- d) chodím na relaxační masáže, cvičení
- e) čtu knihy, poslouchám hudbu, tancuji
- f) zabývám se ručními pracemi, prací na zahradě, v dílně
- g) se stresem se neumím vypořádat
- h) jinak

**Příloha č. II – Tabulka životních událostí**

<b>UDÁLOST</b>	<b>BODY</b>
<i>Úmrtí partnera, partnerky</i>	100
<i>Rozvod</i>	73
<i>Rozvrat manželství</i>	65
<i>Uvěznění</i>	63
<i>Úmrtí blízkého člena rodiny</i>	63
<i>Úraz nebo vážné onemocnění</i>	53
<i>Sňatek</i>	50
<i>Ztráta zaměstnání</i>	47
<i>Usmíření a přebudování manželství</i>	45
<i>Odchod do důchodu</i>	45
<i>Změna zdravotního stavu</i>	44
<i>Těhotenství</i>	40
<i>Sexuální obtíže</i>	39
<i>Přírůstek nového člena rodiny</i>	39
<i>Změna zaměstnání</i>	39
<i>Změna finančního stavu</i>	38
<i>Úmrtí blízkého přítele</i>	37
<i>Přeřazení na jinou práci</i>	36
<i>Závažné neshody s partnerem</i>	35
<i>Půjčka vyšší než průměrný roční plat</i>	30
<i>Splatnost půjčky</i>	29
<i>Syn nebo dcera opouští domov</i>	29
<i>Konflikty s tchýní s tchánem, zetěm, snahou</i>	29
<i>Mimořádný osobní čin nebo výkon</i>	28
<i>Manžel, manželka nastupuje či končí zaměstnání</i>	26
<i>Problémy a konflikty se šéfem</i>	23

<i>Změna bydliště</i>	<i>20</i>
<i>Změna spánkových zvyklostí a režimu</i>	<i>16</i>
<i>Dovolená</i>	<i>13</i>
<i>Vánoce</i>	<i>12</i>
<i>Přestupek a jeho projednání</i>	<i>11</i>

(Praško, Proti stresu krok za krokem, 2001)

### **Příloha č. III – Seznam grafů**

Graf č. 1 – pohlaví respondentů

Graf č. 2 – délka praxe respondentů

Graf č. 3, 4 – četnost stresovanosti

Graf č. 5 – stresující situace pro učitele

Graf č. 6, 7 – stresovanost učitelů na třídních schůzkách a konzultacích

Graf č. 8, 9 – problémy s rodiči žáků

Graf č. 10 – zastání u nadřízených

Graf č. 11, 12, 13,14 – vybavení škol moderní technikou a práce s ní

Graf č. 15, 16, 17 – pomoc nejbližšího okolí při stresových situacích

Graf č. 18 – jak učitelé odbourávají stres