

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stres v pedagogické profesi

Stress in Teaching Profession

Studijní program:

Specializace v pedagogice

Studijní obor:

Učitelství odborných předmětů

Vedoucí práce:

PhDr. Jarmila Vobořilová

ING. PACÁKOVÁ

JANA

2017

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: Pacáková Jméno: Jana Osobní číslo: 368208
Fakulta/ústav: Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)
Zadávatel/ katedra/ústav: Oddělení pedagogických a psychologických studií
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství odborných předmětů

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:
Stres v pedagogické profesi

Název bakalářské práce anglicky:
Stress in Teaching Profession

Pokyny pro vypracování:

Cílem práce je zjistit, do jaké míry subjektivně vnímají pedagogové vybrané střední školy své povolání za stresující. Charakter práce je teoreticko - empirický. Dle odborné literatury zmapovat a popsat stresové faktory v učitelské profesi, rizika syndromu vyhoření a duševní hygieny. Na základě zjištěných faktů bude provedeno empirické šetření. Ze získaných dat budou vyvozeny závěry a doporučení vedoucí ke snížení psychické zátěže pedagogů vybrané střední školy.

Seznam doporučené literatury:

Hennig, C., Keller, G. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
Křivohlavý, Jaro. Pozitivní psychologie. 3. vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-262-0978-2.
Křivohlavý, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

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

Jméno a pracoviště konzultanta(xy) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: 20.1.2017 Termín odevzdání bakalářské práce: 5.5.2017

Platnost zadání bakalářské práce: 30.9.2018

 Podpis vedoucí(ho) práce
 Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry
 Podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

9.3.2014 Datum převzetí zadání
 Podpis studenta(ky)

PACÁKOVÁ, JANA. *Stres v pedagogické profesi*. Praha: ČVUT, 2017. Bakalářská práce.
České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem 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 zpřístupňování 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 28. 4. 2017

.....
Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní PhDr. Jarmile Vobořilové za vedení, cenné poznámky, odborné připomínky, podněty a náměty.

Rovněž děkuji vedení a pedagogickému sboru Střední zdravotnické a Vyšší odborné školy zdravotnické v Mladé Boleslavi a Gymnázia Dr. Josefa Pekaře v Ml. Boleslavi za umožnění mého dotazníkového šetření, jehož výsledky byly využity pro empirickou část mé bakalářské práce.

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu v pedagogické profesi. Cílem je zjistit, do jaké míry učitelé vybraných škol subjektivně vnímají své povolání za stresující, do jaké míry jim hrozí syndrom vyhoření a jaké stresové faktory na ně při výkonu povolání působí. Tato data byla získána anonymním dotazníkovým šetřením na dvou vybraných středních školách, výsledky byly vyhodnoceny a porovnány mezi sebou. Zjištěná data informují o nejvýznamněji hodnocených stresorech a riziku Burnout oslovených učitelů a rozdílech mezi oslovenými středními školami.

Klíčová slova:

Stres, syndrom vyhoření, učitel, škola.

Abstract:

This Bachelor thesis deals with the issue of stress in the teaching profession. The aim is to determine to what extent teachers of the selected schools subjectively perceive their profession as stressful to what extent they risk burnout and stress factors on which these professional acts. This data was obtained by anonymous questionnaire at two selected secondary schools, the results were analyzed and compared with each other. The observed data evaluated informed of the most significant stressors and risk Burnout addressed teachers and differences between the addressed secondary schools.

Key words:

Stress, Burnout, Teacher, School.

Obsah

SEZNAM TERMÍNŮ A DEFINIC.....	11
SEZNAM SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	12
ÚVOD.....	13
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	14
1 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE.....	14
1.1 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE.....	14
1.1.1 Frustrace.....	14
1.1.2 Konflikt.....	15
1.1.3 Trauma.....	15
1.1.4 Krize.....	15
1.1.5 Deprivace.....	15
1.2 EMOCE.....	16
1.2.1 Strategie „coping“.....	16
1.2.2 Adaptace versus coping.....	16
2 TEORIE STRESU.....	17
2.1 STRESORY A SALUTORY.....	17
2.1.1 Stresory.....	17
2.1.2 Salutory.....	17
2.2 ODOLNOST VŮČI STRESU.....	18
2.3 PROJEVY PŮSOBNÍ STRESU.....	18
2.4 PSYCHOSOCIÁLNÍ STRES – PRACOVNÍ A MIMOPRACOVNÍ.....	18
2.4.1 Mimopracovní stres.....	18
2.4.2 Pracovní stres.....	19
2.4.3 Psychoemotivní stres.....	19
2.5 FYZIOLOGICKÁ STRESOVÁ REAKCE.....	20
2.5.1 Katecholaminy a stres.....	20
2.5.2 Glukokortikoidy a stres.....	21
2.5.3 Intenzita stresové reakce.....	21
2.5.4 Kvalita stresové reakce.....	21
2.6 PATOLOGICKÉ DŮSLEDKY STRESU.....	22
2.7 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	22
2.7.1 Projevy syndromu vyhoření na psychické úrovni.....	22
2.7.2 Projevy syndromu vyhoření na fyzické úrovni.....	23
2.7.3 Projevy syndromu vyhoření na úrovni sociálních vztahů.....	23
2.8 UČITELSTVÍ JAKO POVOLÁNÍ.....	23
2.8.1 Obecné nároky kladené na učitelskou profesi.....	23
2.9 STRESOVÉ FAKTORY V PEDAGOGICKÉ PROFESI.....	24

2.9.1	<i>Stresové faktory fyzického prostředí</i>	24
2.9.2	<i>Časový faktor a pracovní zátěž</i>	24
2.9.3	<i>Stresový faktor ve složení třídy, vztah s rodiči žáků</i>	25
2.9.4	<i>Faktor vztahu pedagogů k vedení školy</i>	25
2.9.5	<i>Faktor vztahu pedagogů se žáky a jejich rodiči</i>	25
2.9.6	<i>Faktor vztahu mezi učiteli v pedagogickém sboru školy</i>	25
2.9.7	<i>Faktory finančního ohodnocení a společenské prestiže učitelů</i>	26
2.9.8	<i>Životní faktory</i>	26
2.10	PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ	26
2.11	PREVENCE NÁSLEDKŮ STRESU PEDAGOGŮ	27
2.11.1	<i>Prevence stresu u pedagogů</i>	27
2.12	DUŠEVNÍ HYGIENA	28
2.12.1	<i>Odreagování a uvolnění</i>	28
2.13	VHODNÉ A NEVHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU	29
2.13.1	<i>Vhodné způsoby zvládání stresu z pohledu učitele</i>	29
2.13.2	<i>Vhodné zvládání stresu z pohledu školy</i>	30
2.13.3	<i>Nevhodné zvládání stresu z pohledu učitele</i>	30
2.13.4	<i>Nevhodné zvládání stresu z pohledu školy</i>	32
3	DIAGNOSTIKA STRESU A VZNIKU BURNOUT	33
3.1.1	<i>Orientační dotazník</i>	33
3.1.2	<i>Dotazník BM psychického vyhoření</i>	33
3.1.3	<i>Metoda maslach burnout inventory – MBI</i>	34
3.1.4	<i>Jiné metody</i>	34
II.	EMPIRICKÁ ČÁST	35
4	CÍLE PRÁCE A PRACOVNÍ HYPOTÉZY	35
4.1	CÍL PRÁCE	35
4.2	PRACOVNÍ HYPOTÉZY	35
4.2.1	<i>Závislost výsledků dotazníku BM psychického vyhoření na subjektivním vnímání stresu</i>	35
4.2.2	<i>Závislost subjektivního vnímání stresu na délce praxe</i>	36
5	METODY	38
5.1	DOTAZNÍK	38
5.2	VÝBĚR A CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU	39
5.2.1	<i>SZŠ a VOŠZ Mladá Boleslav</i>	39
5.2.2	<i>Gymnázium Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi</i>	39
6	VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍHO PRŮZKUMU	40
6.1	NÁVRATNOST DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	40
6.2	SOCIODEMOGRAFICKÉ ÚDAJE	41
6.2.1	<i>Rozložení pohlaví respondentů</i>	41
6.2.2	<i>Věkové rozložení respondentů</i>	42
6.2.3	<i>Délka pedagogické praxe</i>	43
6.2.4	<i>Vyučované předměty</i>	45

6.3	VYHODNOCENÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ PEDAGOGŮ	46
6.4	VÝSLEDKY DOTAZNÍKU BM PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ	64
7	DOPORUČENÍ PREVENCE A NÁPRAVY STRESU	69
	DISKUSE	73
	ZÁVĚR	75
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	76
	SEZNAM OBRÁZKŮ	78
	SEZNAM TABULEK	79
	SEZNAM PŘÍLOH	80

Seznam termínů a definic

GLUKONEOGENEZE	Tvorba glukózy v játrech a ledvinách.
MINERALOKORTIKOIDY	Hormony kůry nadledvin.
GLUKOKORTIKOIDY	Steroidní hormony tvořené kůrou nadledvin.
GLYKOLÝZA	Odbourávání sacharidů.
HYPERGLYKEMIE	Zvýšení hladiny cukru nad stanovenou normu.
LIPOLÝZA	Odbourání tuku uloženého v tukových buňkách. Do krve jsou uvolněny volné mastné kyseliny.
KATABOLISMUS	Rozkladné procesy. Ze složitějších látek vznikají jednodušší látky. Obvykle je uvolňována energie.
PROTEOKATABOLISMUS	Katabolismus bílkovin. Odbourávání bílkovin na menší peptidy a jednotlivé aminokyseliny s účinkem proteáz (př. trávení).
NEUTROFILIE	Zmnožení počtu neutrofilních granulocytů v periferní krvi.
NEUTROFILNÍ GRANULOCYTY	Neutrofilie, bílé krvinky.
TROMBOCYTÓZA	Zvýšené množství trombocytů v krvi.
LYMFOCYTY	Typ bílé krvinky, imunitní buňky.
Burnout	Anglický termín pro syndrom vyhoření.
Supervize	Forma přípravy na povolání. Začátečník pracuje v reálných podmínkách pod vedením zkušenější osoby.
Ministresory	Plíživé negativní vlivy monotónnosti, nudy, frustrace.
Mikrostresory	Drobné nepříjemnosti nedosahující úrovně nezvladatelnosti, jsou-li chronické, mohou vést i k závažnějším závadám a poruchám.
Coping	Strategie zvládnání stresu.

Seznam symbolů a zkratek

STH	Somatotropní hormon, růstový hormon.
Ph.D.	Doctor of Philosophy (philosophiæ doctor). Titul získaný v třetím cyklu studia na vysoké škole, uváděný za jménem.
Dr.	Zkrácené označení akademického titulu nebo vědecké hodnosti „doktor“.
Aj.	A jiné.
Tj.	To jest.
Např.	Například.
Tzv.	Takzvané.
SZŠ	Střední zdravotnická škola.
VOŠZ	Vyšší odborná škola zdravotnická.
MI. Boleslav	Mladá Boleslav.
HDL	High density lipoprotein – lipoprotein o vysoké hustotě obsahující méně tuků, než bílkovin.
LDL	Low density lipoprotein – lipoprotein o nízké hustotě obsahující více tuků, než bílkovin.
VŠKP	Vysokoškolská kvalifikační práce.

Úvod

Stres v pedagogické profesi je v současné době velmi aktuálním a dynamicky se vyvíjejícím tématem. Mění se koncepce středoškolského vzdělávání, více se vymezuje pozice žáků středních škol a jejich rodičů vůči pedagogům nebo škole jako takové. Zavádějí se nové technologie pro výuku a zvyšují se i požadavky na počítačovou gramotnost žáků a pedagogů.

Stejně jako ostatní pomáhající profese nebo jiná povolání, kde je nutné intenzivně spolupracovat s jinými lidmi, mohou být pedagogové v základních i středních školách vystaveni významnému stresu, jehož dlouhodobé působení na lidský organizmus mívá neblahý vliv.

Medializovány byly dokonce i krajní případy psychického stresu nebo fyzického napadení učitele ze strany žáků, mimo jiné i s tragickým vyústěním celé situace.

Díky mému dlouhodobému profesnímu působení ve zdravotnictví je mi téma stresu pomáhajících profesí a rizika syndromu vyhoření poměrně blízké. Působila jsem v nemocnicích lůžkové akutní i chronické péče. Několik měsíců jsem byla zaměstnána v psychiatrickém zařízení a několik let v oblasti kvality zdravotní péče dvou významných fakultních nemocnic, které jsou řazeny mezi největší v České republice. Sama jsem na vlastní oči viděla, jak silně mohou působit na člověka vykonávajícího některou pomáhající profesi, stresové podmínky, zejména pokud přerostou únosnou mez.

Rizikem je pokles kvality služby, snížený zájem o práci a v krajním případě psychosomatické problémy či syndrom vyhoření. Proto je z mého pohledu třeba věnovat této problematice stále intenzivní pozornost, včetně přípravy prevence a práce s pedagogy jak centrálně, tak i cíleně na jednotlivých školách.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla svou bakalářskou práci zaměřit právě na stres u pedagogů na vybraných středních školách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Zátěžové situace

1.1 Zátěžové situace

Každý se může dostat do životní situace, kterou vyhodnotí jako zátěžovou a má tedy i vliv na narušení psychické rovnováhy projevující se změnami v chování, uvažování nebo prožívání. Vzniklé změny bývají dočasné, dlouhodobé nebo trvalé. Z hlediska závažnosti a vlivu zátěžových situací lze tyto situace dělit na vznik a rozvoj psychických poruch. [1]

Zátěžové nebo těžké životní situace mají různé podoby. V běžné praxi se jedná například o úmrtí blízkého člověka, velké zklamání (ukončení partnerského vztahu) nebo úraz, nemoc, havárii, nucenou změnu zaměstnání apod. Mohou mít charakter akutního nebo chronického vplížení do života. Často se jedná o pochybnosti o sobě samém, které mohou být vnímány současně s pocity ohrožení a méněcennosti. [2]

1.1.1 Frustrace

Frustrace je psychický stav vznikající ve chvíli, kdy je jedinci znemožněno dosáhnout cíle, kterého chce dosáhnout, ale je mu do cesty daná překážka. Vzniká také jako reakce na neuspokojení vlastních potřeb a zájmů nebo nemožnosti rozhodnout o svých vlastních záležitostech. Vnější zdroj frustrace je například velká vzdálenost nebo rozhodnutí jiných lidí. Vnitřním zdrojem je plachost, úzkostnost, nedůvěra ve vlastní síly, nemoc aj. [3]

Frustrace je také popisována jako ztráta naděje, která je z hlediska uspokojování subjektivně důležitých potřeb zcela neočekávaná. Dochází ke zklamání a snaze o vyrovnání se se vzniklou situací. Důležitou roli při vzniku frustrace hraje pozitivní očekávání. Pokud nic dobrého nečekáme, nebýváme zklamáni. Frekvence vzniku frustrace je častá a bývá do určité míry i žádoucí, protože nás nutí hledat jiné varianty řešení. [1]

Věnujeme-li se nějaké aktivitě, pak máme představu o tom, jak práce dopadne, až ji dokončíme. Nabízí se představa o společenském uznání, ocenění práce lidmi z našeho okolí nebo o finanční odměnu apod. V případě, že obdržíme kladné ocenění, hovoříme o satisfakci (uspokojení), v opačném případě mluvíme o frustraci (neuspokojení). Frustraci potřeb (očekávání atp.) je třeba brát individuálně, protože co jedinec hodnotí jako kladné a smysluplné, může jiná osoba hodnotit obráceně. Přitom se tyto zážitky frustrace – zklamání očekávání mohou v člověku hromadit a kumulovat (sečítat). [4]

1.1.2 Konflikt

I konflikty jsou poměrně častou zkušeností, které se nám dostává. Negativním až patologickým činitelem na člověka může být ve chvíli, když se jedná například o velmi závažný nebo o dlouhodobý konflikt. Opět zahrnuje pro člověka významnou oblast a daná osoba ji není schopna řešit. Frustrace a konflikty patří mezi tzv. denní nepříjemnosti a ruší celkový pocit pohody. Samy o sobě nemají vliv na vysokou zátěž člověka. [1]

1.1.3 Trauma

Trauma je popisováno jako náhle vzniklá situace se silně negativním významem na jedince. Způsobuje mu újmu a bývá jednorázové či opakované. Traumatizovaná osoba má narušené emoční prožívání, ztrácí pocit jistoty a bezpečí, prožívá úzkost vznikající díky obavám z budoucnosti a smutek vznikající ze ztráty něčeho důležitého. Tento stav ovlivňuje uvažování a objektivitu postiženého člověka a jeho celkové chování vůči okolí. Vlivem silně negativních prožitků se tento jedinec může stát nekritickým, agresivním nebo útočným. Celková změna životní situace vyvolává stres až posttraumatickou stresovou reakci. [1]

1.1.4 Krize

Náhlé negativní vyhocení situace, které vzniká s pocitem existujícího nezvládnutého problému. Takováto krize vzniká buď dlouhodobou kumulací, nebo situačním nárůstem obtíží. Tento stav je provázen negativními emocemi a změnou chování. Psychická krize se může projevovat a zpracovávat podobně jako stresová reakce. Její vznik bývá signálem nedostatečně účinných adaptačních mechanismů, a proto je třeba hledat jiné. [1]

1.1.5 Deprivace

Tato situace se projevuje ve chvíli, kdy některá z objektivně významných potřeb není dostatečně uspokojována, popř. není uspokojována přiměřeně nebo dostatečně dlouho. Deprivace je zařazena mezi nejzávažnější zátěžové vlivy a může negativně ovlivnit psychiku člověka nebo psychický vývoj. [1]

Příkladem situací vyvolávajících deprivaci jsou nepřiměřené úkoly, problémové, frustrující nebo konfliktní. Velikost a kvalita prožívané psychické zátěže je ovlivněna vztahy mezi nároky vnějšího prostředí a jejich subjektivním viděním, předpoklady člověka se s tímto vyrovnat. Stejně tak souvisí s vlastním prožíváním vnějších nároků v porovnání s vlastními možnostmi. [3]

1.2 Emoce

Emoce jsou komplexním citovým stavem, např. radost, láska, strach nebo smutek. Jsou to živé systémové procesy vykazující vlastní dynamiku a provázené různými tělesnými projevy. Jsou vzájemně posilovány nebo blokovány či mutovány. Může dojít k vyčerpání, opotřebování, vyprcháání nebo vyrušení emocí. Pro udržení emocí je nutné dodat zdroje biologické (energie pro udržení fyziologických procesů), psychicko – sémiotické (zpracování a uchování informace), sociální (sociální situace) a kulturní (tradice, kulturní modely). Emoce zpracovávají informace z prostředí. Nekonzistentnost a rozpor v jejich zpracování vyvolává napětí. Může také dojít k rozporu mezi prožíváním emoce a objektivním hodnocením situace. V případě ambivalentní situace dojde ke stimulaci emocí. [5]

1.2.1 Strategie „coping“

Napětí je prožíváno jako stres. Vzniklý stres vyvolává snahu o jeho zvládnutí („coping“). [5]

Coping tedy představuje snahu o zvládnutí těžkostí, zvládnutí obtíží spojených s určitou nemocí či zvládnutí nadlimitní zátěže vznikající právě díky nemoci, životní krizi, konfliktům nebo nedorozumění. Strategie coping znamená soubor postupů, jak si poradit, umět se vypořádat s obtížnou situací nebo zvládnout těžký úkol. [2]

Při zvládnutí životních těžkostí je důležitá „smysluplnost“, která je chápána jako centrální faktor této strategie. Jedinec by měl cítit, že jeho život má význam a že vzniklé potíže stojí za to, aby do nich investoval svou energii, snažil se je vyřešit a chápal je jako výzvu. [4]

1.2.2 Adaptace versus coping

Adaptace i coping jsou vztaženy k aktivitě člověka v náročné situaci. Pokud je člověk na nějakou situaci adaptován, znamená to, že se vyrovnal se zátěží v relativně normálních mezích. Tato situace je obvyklá, běžná a lze ji dobře tolerovat. Copingem rozumíme vystavení jedince nadlimitní (velmi dlouhé a silné) nepřiměřené zátěži. [2]

2 Teorie stresu

Stres lze označit za komplexní psychofyziologickou reakci organismu, která se na psychické úrovni projevuje „*pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody*“. [1]

Zjednodušeně lze stres popsat jako „*stav vnitřního napětí a zátěže organismu*“. Tento stav je způsoben zevními podněty, tzv. stresory. [6]

Slovo „stres“ se dostalo do českého jazyka z anglického termínu „stress“, které má svůj původ v latinském slovesu „stringo, stringere, strinxi, strictum“ a do češtiny překládaném jako „utahovati, stahovati, zadržovati – jako smyčku odsouzence na šibenici“. V přeneseném významu lze chápat spojení „býti ve stresu“ jako „býti vystaven nejružnějším tlakům“, a proto „býti v tísní“. [2]

Každý živý organismus je schopen přizpůsobovat se změnám, proto reaguje na podněty z okolí. Stres proto bývá označován jako „obecný adaptační syndrom“ vznikající při nadlimitní zátěži jedince a jeho neschopnosti situaci zvládnout nebo při nedostatečné zátěži. Obecně lze označit stresovou reakci jako vnitřní stav člověka, který je bezprostředně ohrožen nebo takovou situaci očekává. Reakce na stres a vnímání jednotlivých stresorů je velmi individuální, stejně jako působení stresových faktorů nebo způsob reagování na ohrožení. [7]

O velikosti stresu rozhoduje zátěž působící na organismus a jeho schopnost uvedenou zátěž snášet. Odolnost vůči stresu je měněna v čase, závisí na řadě faktorů a lze ji vědomě ovlivňovat. [8]

2.1 Stresory a salutory

Stresory chápeme z různých životních hledisek a to z pohledu pozitivního (salutor) nebo negativního (stresor). [9]

2.1.1 Stresory

Stresor představuje pro jedince nepříznivé životní podmínky, kdy je daný člověk vystaven negativnímu tlaku vytvářejícímu napětí (negativní životní stresory). [9]

O stresorech mluvíme tehdy, pokud zátěž, tedy soubor stresorů, významným způsobem převáží salutory (schopnost situaci řešit). Následně dochází ke stresu, který může přejít v distres představující neřešitelnou a nadlimitně těžkou stresovou situaci. Řešením může být ubrat na straně stresorů nebo přidat na straně salutorů. [4]

2.1.2 Salutory

Salutory jsou druhým typem stresorů. Jejich význam je pro člověka pozitivní. Člověka v těžké chvíli posilují i povzbuzují. [9]

Pozitivní stresory jsou faktory pomáhající jedinci úspěšně zvládat stres. Salutory mohou vést k různým preventivním aktivitám, např. k relaxaci. [4]

2.2 Odolnost vůči stresu

Odolnost každého člověka vůči stresu je velmi individuální a souvisí například s motivací, temperamentem a specifickými schopnostmi jedince. Psychická odolnost se v průběhu času vyvíjí, je podmiňována současným psychosomatickým stavem. Lze ji trénovat. Nejen pro učitele jsou za ideální osobnostní dispozice považovány pozitivní styl myšlení, extroverze, přiměřená sebedůvěra a kontrola situace. Pozitivní je také osobní zaujetí vykonávanou prací a také, že případné problémy vyhodnocuje jako výzvu. Důležitá je i sociální opora širšího okolí, tedy spolupracovníků i dalších sociálních skupin. [7]

2.3 Projevy působení stresu

Stres se může projevovat na několika úrovních. Na úrovni psychické (např. snížení koncentrace pozornosti, poruchy vnímání), emocionální (přecitlivělost, napětí, nízká sebedůvěra) nebo fyzické (poruchy spánku, zažívací potíže, nemocnost). Pokud na lidský organizmus působí chronický (dlouhodobý) stres, může dojít po určitém období k syndromu vyhoření. Tento syndrom je důsledkem celkového emočního, fyzického a mentálního vyčerpání vyznačujícího se ztrátou iluzí a energie, pocitem znechucení. [7]

2.4 Psychosociální stres – pracovní a mimopracovní

Stresové faktory jsou různé životní okolnosti způsobující lidem stres. Mohou přinášet řadu zdravotních rizik. [7]

Je žádoucí také přihlídnout k tomu, že nadměrné požadavky v pracovní oblasti zasahují do prožívání v mimopracovní oblasti a naopak. Na problematiku lze nahlížet i opačně, pozitivní zisky v pracovní oblasti mohou příznivě ovlivnit mimopracovní oblast a opačně. [10]

2.4.1 Mimopracovní stres

V rámci mimopracovního stresu je největší pozornost věnována zkoumání chronických denních nepříjemností, mikrostressorů a dalších životních událostí. [9]

Může se jednat například o úmrtí blízké osoby, úrazy, těhotenství, rozchod se životním partnerem či jiné starosti v osobním životě. Může se také jednat o změnu nebo ztrátu zaměstnání, odchod do důchodu nebo problémy s nadřizenými. Dalšími stresovými faktory může být i působení životního prostředí, působení širší rodiny, životní stereotypy a obecné poměry v zaměstnání. Právě vykonávání určitého povolání s sebou nese řadu stresorů, které jsou specifické právě pro danou profesi, včetně místa a prostředí výkonu práce. [7]

2.4.2 Pracovní stres

V pracovních podmínkách souvisí psychosociální stres se sociálním prostředím a organizací v zaměstnání, obsahem pracovní náplně a zadání pracovních úkolů i s operačními aspekty prováděného úkolu. Pracovní stres lze ho rozdělit do několika kategorií, a to:

- problémy související s rolemi, které jedinec zastává (konflikt rolí);
- nároky související s obsahem práce (pracovní zatížení a odpovědnost);
- organizace práce (potíže s komunikací, nejasné vymezení kompetencí a odpovědnosti);
- profesní perspektiva (nejasný kariérní řád, nevyužitá kvalifikace);
- fyzické prostředí (hluk, prach, teplota, bezpečnost práce). [10]

Důležité je se ujistit, že uložené pracovní úkoly a pracovní náplň jsou v souladu s osobními možnostmi daného pracovníka, jsou definovány také role pracovníka v pracovním týmu a je vhodně nastavená pracovní doba. Důležité je definovat kompetence a osobní odpovědnost za jednotlivé úkoly. Pracovník má mít možnost podílet se na rozhodování. Velmi důležité je sledování a podporování dobré komunikace a dobrých mezilidských vztahů na pracovišti. [11]

2.4.3 Psychoemotivní stres

Stresovou reakci lze spustit také emočními podněty, které vycházejí z kůry limbického systému. Psychoemotivní reakce na stres také aktivuje stejnou fyziologickou reakci, která bude popsána v kapitole 2.5 Fyziologická reakce na stres. Projevit se může „ztuhnutím“, poruchou řeči nebo poruchou jemné motoriky. Takováto reakce nepředstavuje, z fyziologického hlediska, výhodu. Dlouhodobý psychoemotivní stres je rizikovým faktorem vyvolávajícím některá somatická onemocnění. [6]

Shrnutí emocionálních příznaků stresu

Do této oblasti lze zařadit prudké a výrazné změny nálad, přílišné trápení s věcmi malého významu, neschopnost vyjádřit emocionální náklonost, sympatii a empatii. Dále se může jednat o nadměrnou únavu, nadměrná starost o vlastní zdravotní stav nebo fyzický vzhled, nadměrné snění či stažení ze společenského života, obtížná koncentrace pozornosti a zvýšená podrážděnost a úzkostnost. [9]

Shrnutí behaviorálních příznaků stresu

Behaviorální příznaky stresu lze popsat jako nerozhodnost, zvýšená absence v zaměstnání a zvýšená nemocnost, včetně pomalého uzdravování po nemoci či úrazu, sklon k nepozornému řízení automobilu, zhoršená kvalita vykonané práce a snaha o vyhýbání se úkolům, vyhýbání se zodpovědnosti a vymlouvání se. Intenzivnější užívání alkoholu, cigaret nebo jiných návykových látek. Nechutenství nebo přejídání či změny v běžném denním rytmu. [9]

2.5 Fyziologická stresová reakce

Stresová reakce je definována jako nespecifická odpověď na zátěžové vlivy (stresory), které mohou být různého charakteru. Může se jednat například o vlivy psychické (strach, vztek), fyzikální (zima, horko), traumatické, námahu, hypoglykémii, hypoxii a mnoho dalších vlivů. Tato reakce má řadu psychických a fyziologických projevů. [12]

1. Poplachová reakce.

- Rozhodujícím faktorem změn jsou katecholaminy. Dochází k vzestupu glukokortikoidů, mineralokortikoidů a hormonu STH. Poklesne počet lymfocytů a dojde k retenci vody a solí. [6]
- Zvýší se krevní tlak, dojde ke glykogenolýze (k hyperglykemii) a k lipolýze (k zajištění metabolických substrátů – glukózy, volných mastných kyselin). [12]

2. Adaptační reakce, rezistence.

- Rozhodujícím faktorem regulace stresové odpovědi jsou glukokortikoidy. Dochází ke glukoneogenezi, proteokatabolizmu a protizánětlivým účinkům. [6]

3. Fáze vyčerpání.

- Dochází k vyčerpání energetických rezerv a kumulaci proteokatabolických produktů. [6]

Metabolické a kardiovaskulární změny při stresu připravují organismus k řešení nenadálých situací. Odpověď organismu je v podstatě univerzální a umožňuje organismu vypořádat se s nenadálými nebo neobvyklými situacemi, jako je krvácení, infekce, bolest nebo útěk. Důležitou roli mají v tomto případě katecholaminy a glukokortikoidy. [6]

2.5.1 Katecholaminy a stres

Při stresu jsou velmi rychle mobilizovány katecholaminy, které jsou rozhodující pro poplachovou reakci fázi stresové odpovědi. Účinky katecholaminů při stresu se mohou projevovat například zvýšenou srdeční frekvencí, zvýšenou kontraktilitou myokardu, dojde tedy ke zvýšení minutového srdečního objemu, krevního tlaku a redistribuci krve (rozšíření cév v mozku či v koronárním řečišti a naopak k zúžení cév v kůži nebo ve splachnické oblasti, tj. ve vnitřních orgánech – např. tenké a tlusté střevo). Dochází ke zvýšení srážlivosti krve a vyššímu množství glukózy v krvi pro energetické zásobení mozku, srdce a svalů. Energetické zásoby jsou stimulovány i lipolýzou, při které dochází k uvolňování mastných kyselin z tukové tkáně. [6]

2.5.2 Glukokortikoidy a stres

Glukokortikoidy dominují ve druhé fázi stresové reakce, tj. ve fázi resistance. Dochází ke glukoneogenezi, při které dochází ke zvýšení nabídky energetického substrátu. Uplatňuje se také katabolický účinek na proteinový metabolismus. Dochází tak ke zvýšení množství aminokyselin, které jsou okamžitě k dispozici jakožto substrát pro glukoneogenezi a reparační procesy. Glukokortikoidy zasahují do krvetvorby (mírná neutrofilie, trombocytóza, poklesu lymfocytů, vymizení eozinofilů z krevního oběhu). Protizánětlivé účinky glukokortikoidů jsou rozhodující pro přežití některých stresových situací jakožto hlavní protiváhy aktivátorů systémové zánětlivé reakce. Zánětlivé reakci totiž glukokortikoidy zabrání, aby přesáhla obrannou reakci organismu a došlo tak k jeho sebepoškození. Kromě již zmíněných účinků způsobují glukokortikoidy i retenci tekutin a zvýšení krevního tlaku v těle. Tím je organismus připravován na krevní ztrátu, která byla spojena zejména se stresovou reakcí našich předků. [6]

Shrnutí fyziologických příznaků stresu

Obecně vzato patří mezi nejčastější fyziologické příznaky stresu palpitace (vnímání nepravidelného, zrychleného a intenzivního bušení srdce), bolest a svírání na hrudní kosti, nechutenství a plynatost, častá potřeba močení, změny v menstruačním cyklu či sexuální touze, častější bolesti hlavy, svalové napětí v oblasti krční páteře a dolní části páteře, potíže v soustředění na jeden bod aj. [9]

2.5.3 Intenzita stresové reakce

Stresovou reakci můžeme rozdělit dle intenzity stresové reakce, tj. zda se reakce vztahuje k malé nebo velké intenzitě. Pod pojmem „hyperstres“ tedy rozumíme stres překračující hranice adaptability. V případě „hypostresu“ hovoříme o stresu nedosahujícího obvyklé tolerance stresu, jako je to např. u ministresorů (plíživé negativní vlivy monotónnosti, nudy, frustrace). Nižší, než hraniční úroveň stresu, bývá označována jako „zátěž“. [7]

2.5.4 Kvalita stresové reakce

Stres lze rozdělit i podle jeho kvality a to na negativní nebo pozitivní. Pojem „distres“ je označení pro nepříznivé stresové situace a pojem „eustres“ je označení pro kladně působící stres (např. stres s kladným emocionálním zabarvením). [2]

2.6 Patologické důsledky stresu

Stres může mít pro organismus krátkodobou výhodu. Pokud stresová reakce trvá dlouho, zejména při stresu psychoemotivním, dochází ke ztrátě této výhody a dojde naopak k vyčerpávání. [6]

Dlouhodobé zvýšení funkce kůry nadledvin a tím i zvýšené produkce korových hormonů může vést ke stresovým (adaptačním) nemocem, jako vředová choroba žaludku nebo hypertenze. [10]

Stresová aktivace sympatiku vede k hemokonztraci a zvýšení rizika vzniku Ischemické choroby srdeční a či Cévní mozkové příhody. Psychoaktivní stres může rovněž vyvolat vznik Infarktu myokardu či Komorové fibrilace. Díky stresu lze zvýšit či snížit intenzitu imunitní reakce (například může dojít ke zvýšené vnímavosti k infekci). [6]

2.7 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je jinak nazýván „burnout“. Pochází z anglického slova vyhoření, vypálení. Popisován bývá jako stav po vyčerpání fyzických a psychických sil, ztrátu zájmu o práci a porušení či rozpad profesionálních postupů. Významně se na vzniku syndromu vyhoření podílí stres, časová náročnost povolání administrativní zásahy negativně ovlivňující pracovní výkon apod. [3]

Jak už bylo řečeno, jedná se především o psychický stav prožívaný pocitem vyčerpání. Vyskytuje se zejména u profesí s podstatnou složkou pracovní náplně „práce s lidmi“. Burnout je tvořen řadou symptomů z oblasti psychické, fyzické a sociální. Stěžejní částí syndromu vyhoření je emoční a kognitivní vyčerpání a opotřebování, které je často doprovázeno pocitem celkové únavy. Uvedené složky vycházejí z chronického stresu. Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu syndromu vyhoření se dostavuje převážně jako reakce na pracovní stres. Nejprve byl identifikován a popsán u některých profesí přímo pracujících s jinými lidmi, zejména u lékařů, zdravotních sester, učitelů nebo policistů. Později bylo zjištěno, že burnout syndrom může propuknout v jiných profesích, kupříkladu u advokátů, pojišťovacích agentů, poštovních úředníků, sociálních pracovníků nebo i v jiných oborech. [9]

2.7.1 Projevy syndromu vyhoření na psychické úrovni

Dominuje pocit dlouhého a namáhavého úsilí něčeho dosáhnout, který trvá neadekvátně dlouho a efektivita tohoto snažení není přímo úměrná s vynaloženou námahou. Výrazný je pocit celkového, zejména duševního, vyčerpání doprovázeného poklesem nebo ztrátou motivace. Dochází ke snížení celkové aktivity, patrně zejména ve snížení spontaneity, kreativity či iniciativy a invence. U osoby zasažené syndromem vyhoření převládá depresivní naladění, smutek, frustrace, pocit bezvýchodnosti a beznaděje, sebelítost či intenzivní prožitek nedostatku uznání. Tato osoba prožívá pocit marnosti vůči vynaloženému úsilí a jeho nízká smysluplnost. Typické je přesvědčení o postradatelnosti vlastní osoby až vlastní bezcennosti

s projevy negativismu až cynismu ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi (pacienti, zákazníci...). Tito lidé ztrácí zájem o témata související s profesí, negativně také hodnotí svého zaměstnavatele. [10]

2.7.2 Projevy syndromu vyhoření na fyzické úrovni

Syndrom vyhoření na fyzické úrovni je popisován stavem celkové únavy organismu, apatie a ochablosti, rychlou unavitelností dostavující se po krátkých etapách po zotavení. Na vegetativní úrovni se tento stav projevuje bolestí u srdce, změny srdeční frekvence, zažívacími a dýchacími obtížemi, bolestmi hlavy (často nespecifikovanými), poruchami krevního tlaku, poruchami spánku, bolestmi svalů, celkovou tenzí nebo zásahy do rytmu, frekvence nebo intenzity tělesné aktivity. Výjimečné není ani zvýšené riziko závislostí nejen na návykových látkách. [10]

2.7.3 Projevy syndromu vyhoření na úrovni sociálních vztahů

Tato oblast je představována celkovým útlumem sociability a nezájmem o hodnocení vlastní osoby ze strany druhých lidí. Patrná je tendence o redukci kontaktu se všemi osobami majícími vztah k vlastní profesy a ostatně jako nechut ke všemu ostatnímu, co s vykonávanou profesí souvisí. Dostavuje se nízká empatie (zejména u osob, které původně disponovali vysokou empatií), převažuje korektně operativní styl myšlení a postupné narůstání konfliktů (ne v důsledku aktivního vyvolávání, nýbrž v důsledku nezájmu, lhostejnosti a sociální apatie ve vztahu k okolí). [10]

2.8 Učitelství jako povolání

Učitelství patří mezi tradiční intelektualizované a společensky významné profese, jejíž náplní je duchovní činnost a jejím smyslem je předávání kulturního dědictví z jedné generace na druhou a podílení na výchově dětí a mladistvých, včetně jejich uvádění do světa dospělých. Pedagog musí ovládat mnoho dovedností, které v průběhu let dostávají výrazně jinou podobu. Nároky kladené na tuto profesy, stejně jako podmínky pro výkon tohoto povolání, se mění stejně rychle, jako život společnosti, včetně všech těch, na které je výchova zaměřena. [14]

2.8.1 Obecné nároky kladené na učitelskou profesy

Povolání učitele je značně náročné mimo jiné proto, že působí na své žáky celou svou osobností, pro které často bývá celoživotním vzorem a v budoucnosti se tak mohou díky němu profesně věnovat oboru, pro který je učitel získal. Pro žáky se tak pedagog stává kladným i negativním vzorem, který napodobují a přebírají postoje, životní hodnoty nebo názory. [15]

Pedagog musí mít dostatečné odborné znalosti zvoleného oboru a náležitě využívat vyučovací metody a postupy přiměřené pro danou výuku. Musí také reagovat na chování žáků, výchovně na ně působit a poradit si s nutnou administrativou a věnovat se i další doplňkové činnosti. Pedagog ze své funkce nese zodpovědnost za výběr a výuku probírané látky a hodnocení žáků nebo je pověřen dozorem.

Je začleněn do tvorby projektů či komunikuje s ostatními školskými zařízeními a jinými institucemi. Rovněž je třeba, aby se účastnil různých školení a kursů a provozních porad ve škole, na níž působí. Aby učitel mohl úspěšně vykonávat svou profesi a další činnosti s tímto zaměstnáním spojené, musí být dostatečně psychicky odolný a musí také umět předcházet stresovým situacím nebo je alespoň minimalizovat. [5]

Literatura také uvádí, že pedagog má především vychovávat. V praxi to znamená, že by se měl podílet na formování osobnosti žáků, spoluvytvářet jejich vůli, postoje, zájmy či seberegulační vlastnosti. Při práci s žáky musí znát a ovládat problematiku psychiky žáků. Pedagog musí být motivován pro své povolání, musí disponovat charakterově volnými a dynamickými vlastnostmi, být přiměřeně temperamentní, jsou mu vlastní vlastnosti výkonové, včetně přiměřených psychických procesů či stavů, musí ovládat dovednosti požadované pro výkon profese, musí se pohybovat a orientovat v sociálním klimatu třídy, učitelského sboru a interagovat s rodiči. [13]

2.9 Stresové faktory v pedagogické profesi

V poslední době se stále intenzivněji stává, že mají učitelé ve třídách více problémových, agresivních a necitlivých žáků. Výsledky jejich práce nejsou tak patrné, jako je to v jiných profesích. [12]

Specifické stresové faktory pedagogů lze popsat také v několika bodech. Typická je emocionální únava způsobená neustálým hodnocením člověka a jeho výkonu, musí neustále vystupovat před publikem a usměrňovat své interpersonální reakce. Dále se jedná o časový stres působící na učitele. Konflikt rolí je výrazný hlavně u žen, které musí povolání pedagožky sloučit s rolí manželky a/nebo matky. Vnitřní konflikt mezi racionální a emoční složkou postoje například při hodnocení žáků. [13]

2.9.1 Stresové faktory fyzického prostředí

Mezi stresové faktory učitele patří třeba mikroklima ve školní třídě, jako je hluk (způsobený například hlučností a překřikováním žáků ve škole), teplota, osvětlení, čistota vzduchu atd. Stresující může být pro učitele i nedostatečné materiálně technické podmínky ve škole představované současným stavem a vybavením budov, tříd a také nedostatkem financí na provoz školy nebo nákup pomůcek či zařízení. [15]

2.9.2 Časový faktor a pracovní zátěž

Pro pedagogy může být stresující narůstající počet vyučovacích hodin v průběhu týdne a celkovou nevhodnou organizací výuky, což souvisí se snižováním množství času pro sebe a pro vlastní relaxaci. Učitelé pracují také mnohdy bez pochvaly a podpory při řešení problémů. [12]

Častá je také termínovaná práce a velké množství pracovních úkolů, které vykonávají v časové tísní. Učitelé se musí věnovat nadbytečné administrativě, je na ně kladena a mají vysokou zodpovědnost s malým prostorem pro odpočinek. [15]

Problematická je i trvalá svázanost s pracovní problematikou ve volném čase nebo nepravidelná pracovní doba daná rozvrhem hodin. [13]

2.9.3 Stresový faktor ve složení třídy, vztah s rodiči žáků

Učitel ve třídě řeší sociální klima. V této oblasti se rozlišují tři základní termíny – prostředí třídy, atmosféra třídy a klima třídy. Prostředí třídy zahrnuje žáky, učitele, výzdobu a psychohygienu třídy. Atmosféra třídy je jev spíše krátkodobý, situační a během dne může být měněn. Klima třídy je dlouhodobý a minimálně proměnlivý jev typický pro danou třídu. Tato problematika bývá popisována několika kritérii, jako spokojenost ve třídě (vztah žáků ke své třídě), konflikty mezi žáky (od třenic až po šikanu), obtížnost učení (vnímání žáků náročnosti výuky) a soudržnost třídy (přátelské či nepřátelské vztahy). [13]

Ve třídách škol pak roste počet žáků s problémovým chováním, opozičním vzdorem nebo poruchami učení. Žáci často nespolupracují a mají kázeňské problémy, jako je vyrušování, útky ze školy, stoupání agresivity a nedisciplíny nebo vulgární vyjadřování. S tímto jde ruku v ruce i stoupající agresivita rodičů, kteří mají nekritický přístup ke svým dětem a nezajímají se o dění ve škole. [15]

2.9.4 Faktor vztahu pedagogů k vedení školy

Často se při výkonu profese může pedagog setkávat s komunikačními bariérami či zlozvyky, nevyjasněnými kompetencemi nebo špatnou organizací práce. [7]

Vedení školy může uplatňovat k pedagogům působícím ve škole řízení autoritativní, nedemokratické a necitlivé, hraničící až se šikanou na pracovišti (mobbingem a bossingem). V případě, že pedagogové mají problém se žáky a jejich rodiči, vedení školy se svých pedagogů nedokáže zastat. Vzniklé neshody neřeší nebo se raději přikloní na stranu žáků a jejich rodičů. [15]

2.9.5 Faktor vztahu pedagogů se žáky a jejich rodiči

Správná komunikace mezi učiteli a rodiči žáků je velmi důležitá i pro zvýšení prestiže pedagogů. Pro správnou komunikaci je u pedagoga důležitý aspekt, zda se jedná o mladého a nezkušeného pedagoga. Z hlediska rodičů jsou důležité aspekty míry jejich zájmu o dítě, jejich postojů k neúspěchu dítěte či mladistvého a jejich vztahu ke škole a k učitelům. [13]

2.9.6 Faktor vztahu mezi učiteli v pedagogickém sboru školy

Atmosféra učitelského sboru může být otevřená (vzájemná důvěra, kooperace, jasná pravidla) nebo uzavřená (každý sám v kabinetu a bez kooperace). Sociální klima ve škole lze rozlišit na pět základních skupin a to ředitel demokrat (přátelské a vstřícné vedení), ředitel autokrat (direktivní vedení), angažovaný učitel (učitel je optimistou a hrdým na svou školu, věří v úspěchy své, svých kolegů a žáků, místo vztahů pěstuje výkony), frustrovaný učitel (ve škole vládnu špatné mezilidské vztahy, je s ním nedůstojně zacházeno, zatížen přemírou administrativy), spokojený

učitel (ve škole jsou dobré mezilidské vztahy, učitelé se vzájemně dobře znají a stýkají se i mimo školu). Aby pedagogové byly ve svém zaměstnání spokojeny, bývá pro ně důležité spolupodílení se na cílech školy, dostává se jim důstojného zacházení jakožto odborníků, ve škole je kladen důraz na slušné chování vyplývající z dobré organizace školního života, je chráněn čas určený pro výuku, je vyhrazen čas a místo pro diskuzi s kolegy, jejich pedagogické úsilí je nadřazeným rozpoznáno a oceněno, mají příležitost k profesionálnímu růstu a pracují v důstojném prostředí. [13]

Příklady stresujících faktorů učitelů týkajících se vztahů mezi kolegy, jsou např. konflikty ve sborovně, neprofesionalita některých kolegů, jejich nespolehlivost, nedostatek kooperace, vzrůstající výskyt syndromu vyhoření nebo alkoholismu u učitelů či věková struktura pedagogů. [15]

2.9.7 Faktory finančního ohodnocení a společenské prestiže učitelů

Díky nedostatečnému finančnímu, ale i společenskému ocenění své práce, mohou učitelé po určitém čase pociťovat pocit ztráty smyslu práce, nedostatek financí a času na další vzdělávání nebo pocit bezmoci a beznaděje. [15]

2.9.8 Životní faktory

Stresové faktory pedagogických pracovníků se mezi sebou mohou kombinovat. Jejich umocnění probíhá díky soukromým faktorům (např. rozvod pedagoga, výskyt nemoci nebo úmrtí v rodině). Faktory kombinované zejména se soukromými stresory, spojené s vyšší mírou senzitivnosti jsou považovány za přetěžující psychosomatickou kapacitu a ohrožující zdraví učitele. [16]

2.10 Příčiny syndromu vyhoření u pedagogů

Stejně, jako u jiných povolání, i u pedagogů jsou přítomny nejrůznější příčiny syndromu vyhoření, které prakticky kopírují stresové faktory pedagogů uvedené v kapitole 2.9 Stresové faktory v pedagogické profesi a v jejich podkapitolách. Může se jednat například o:

- znevažování učitelského povolání – postupné snižování sociálního statutu pedagogů, zejména rodiče a žáci vnímají toto povolání rozporuplně a učitelé tak trpí nedostatkem jejich uznání, ztráta prestiže může souviset se změnami hodnot ve společnosti a učitelé mohou být z tohoto úhlu pohledu do určité míry znevýhodněni oproti jiným povoláním vyžadujícím stejně vysoké vzdělání a kvalifikaci;
- pochybnosti o hodnotě vzdělání – nezanedbatelné množství lidí opouštějících vzdělávací systém se může ocitnout bez zaměstnání nebo se obtížněji adaptuje na pracovní úkoly a tak mohou i pedagogové pociťovat pochybnosti o hodnotě vzdělání i vlastní užitečnosti;

- odmítání autority – dochází k postupnému útlumu uznávání autorit u dětí a dospívajících, zejména jejich vedení k uznávání autority v domácím prostředí a to se odráží i ve škole;
- změna role učitele – chybí motivace žáků ke studiu ve škole, objevují se známky asociálního chování a vzdělávací problémy žáků, což znesnadňuje práci pedagoga a jeho působení na žáky;
- rozpor mezi idealizovanou představou o vzdělávání u studentů pedagogických oborů a realitou běžné praxe – po nastoupení čerstvě vystudovaného učitele do praxe může u tohoto pedagoga dojít k rozporu mezi vnímáním své osobnosti a své vlastní představy o výkonu povolání učitele a toho, jak se ve třídě skutečně projevuje;
- nepružné vzdělávání pedagogů – rozpor mezi výukou na pedagogických fakultách a jiných fakultách vzdělávajících učitele a požadavky praxe. [16]

2.11 Prevence následků stresu pedagogů

2.11.1 Prevence stresu u pedagogů

Prevenčí stresu může být celková spokojenost v zaměstnání, kterou lze snadno ovlivnit. Nejedná se jen o finanční nebo společenské ohodnocení. Důležitým faktorem spokojenosti jsou různě výrazné potíže ve vztahu k žákům, konflikty s kolegy, náročné schůzky s rodiči, nevhodná organizace a řízení školy, či špatné materiální vybavení a technické zázemí školy. Obecně vzato bývá pedagog nespokojený ve chvíli, kdy jsou podle něj konkrétní pracovní podmínky náročné, nezajímavé, nudné, jednotvárné a nepodnětné. Může se také jednat o situaci, která je pro daného učitele bez příležitosti pokrytí základních potřeb nebo situací, které považuje za nebezpečné a ohrožující. Pro účinné předcházení stresových situací v osobním i pracovním životě učitelů je důležitá psychická odolnost. Vhodné je dodržovat zásady duševní hygieny, sebepoznání a sebezdokonalování. Každý učitel by měl znát své vlastní možnosti, pozitivně myslet, efektivně komunikovat a věnovat se zdravým mezilidským vztahům. Dobré je dodržovat zdravý životní styl a životosprávu, přiměřeně střídat práci a odpočinek a věnovat se i vlastním zálibám a koníčkům (sport, kulturní aktivity apod.). [7]

Na pracovišti lze rovněž zorganizovat i školení o snížení stresu a rizika syndromu vyhoření se zaměřením na jednotlivé rizikové faktory v dané organizaci. [11]

V procesu prevence stresu pedagogů je tedy velmi vhodné dodržovat některá ověřená doporučení, která pomáhají při uvolnění stresu, jako je volba únosné míry zátěže a umět pojmenovat své stresory, dokázat se jim vyhnout a nebát se změny v myšlení, cítění i jednání. [15]

2.12 Duševní hygiena

Duševní hygienou se rozumí systém vědecky propracovaných pravidel nebo rad, jejichž cílem je udržení, prohloubení nebo opětovného získání duševního zdraví a duševní rovnováhy. Jedná se o vytvoření optimálních podmínek pro udržení psychického zdraví a psychické odolnosti vůči stresovým faktorům působícím na člověka. [10]

2.12.1 Odreagování a uvolnění

Povolání pedagoga je psychicky náročným. Z tohoto důvodu je vhodné, aby se každý jedinec zaměřil na možnosti odreagování a uvolňování jako formu psychohygieny. [7] Důležitá je tzv. frustrační tolerance, což je doba, po kterou pedagog ještě zvládá náročnou životní situaci a lze ji cvikem také zvyšovat. [13]

Je velmi důležité také nepotlačovat své pocity, mluvit o nich a vytvářet k tomu také vhodné prostředí – například na poradě, s kolegy v kanceláři nebo v případě psychoterapeutů nebo jiných terapeutů je vhodnou formou vyventilování svých pocitů rozhovor se supervizorem. Během pracovního dne je vhodné zařazovat přestávky, které jsou využity k tělesnému cvičení, procházkám, relaxaci a důsledně oddělovat pracovní život od osobního života. [9]

Pedagog by se měl dobře znát a používat další antistresová opatření, jako je zpomalení pohybů, uvolnění rukou, chvilková tělesná relaxace, či mluvení v hlubší tónině. Pedagog se může věnovat, v rámci duševní hygieny, rovněž relaxačním masážím, dechovým cvičením, autorelaxačním technikám nebo józe. [13]

Mimo to se může dále jednat o odosobnění tak, aby se žák nestával určitou kauzou. Dalším doporučením je tzv. intelektualismus, kdy pracovník mluví o žákovi vysoce racionálně a bez emocí či jasné rozlišení profesionálního přístupu k žákům a přístupu k ostatním lidem. [9]

Doporučeními k duševní hygieně a zvýšení psychické odolnosti vůči stresu je:

- dostatek času na spánek a nepoužívat prostředky uměle stimulující aktivitu a vnímat vysílající signály o únavě;
- dostatečný pohyb – přiměřený, všestranný, pravidelný a pro jedince zábavný;
- aktivní vyhledávání a prožívání eustresu – pozitivní stres, pozitivní odezva. [8]

Doporučení, jak se odreagovat, je mnoho. Příkladem dalších možností odreagování se od stresu jsou body, jako:

- aktivní přístup k životu;
- otevřenost k tomu, co se kolem nás děje, provázená zájmem o okolí a snahou všechny události v okolí vidět jako zajímavé a smysluplné;
- nemít strach ze změn, chápat a přijímat je jako běžné, přirozené a obvyklé záležitosti a považovat je za výzvu;
- být aktivní při setkání se stresujícími životními událostmi a hledat způsoby jejich řešení;
- počítat se stresujícími životními událostmi a brát je jako běžnou součást života;

- dokázat izolovat stres od ostatních životních aktivit (např. oddělení pracovního a osobního života);
- dbát na dobré vztahy s ostatními lidmi a dostatečně často se s nimi setkávat;
- udržovat dobré sociální zázemí a pevně ukotvit sociální vztahy s jinými lidmi;
- vytvořit si kolem sebe příznivé sociální prostředí;
- zaměřit se na zdroje stresu, u jejichž vzniku je člověk sám – mít uspokojující práci, s rozvahou řešit problémy se životním partnerem nebo dětmi, udržovat harmonický rodinný život;
- osvojit si zdravý životní styl, aktivně přistupovat k životu, mít odpovědnost za své zdraví, vyloučit škodlivé návyky a věnovat se svým koníčkům nebo si nějaké vyhledat a dělat to, co nám dělá radost. [9]

2.13 Vhodné a nevhodné způsoby zvládnání stresu

Existuje mnoho nejrůznějších strategií, jak zvládat stres. Tyto strategie lze, mimo jiné, dělit z pohledu zvládnání problému, emocí nebo z pohledu útěku od stresu. Strategie zvládnání stresu zaměřené na problém představují působení přímo na obtíže, které se snažíme aktivně řešit. K tomu lze využít například analýzy možností – hledání nových, alternativních řešení nebo vytvoření plánu postupu (např. učení se novým schopnostem). Pokud se jde o strategii zaměřené na emoce, snažíme se uklidnit, přehodnotit situaci a dívat se na ni z jiného úhlu pohledu (nejlépe pozitivního) a přijmout ji. Tato strategie proto slouží ke snížení úzkosti způsobené stresovou situací. Tyto strategie jsou vhodné, které nelze změnit a snaha o jejich řešení stres prohlubuje a odsunutí problému do pozadí také není ideálním postupem. Strategie zaměřená na útěk je kombinací strategie zaměřené na problém a na emoce. Jejím příkladem je denní snění, přílišný spánek nebo užívání alkoholu a drog. Každý člověk je jiný a pro každého představuje stres či znepokojení něco jiného, lze dohledat spousty dalších strategií stresu. [20]

2.13.1 Vhodné způsoby zvládnání stresu z pohledu učitele

Vhodné způsoby zvládnání stresu byly podrobně popsány v kapitolách 2.12 Duševní hygiena a 2.12.1 Odreagování a uvolnění, stejně jako v úvodu kapitoly 2.13 Vhodné a nevhodné způsoby zvládnání stresu.

Důležité je zdůraznit, že pokud by byla prevence stresu nedostatečná nebo žádná, může dojít k známým fyziologickým reakcím na stres: poplachové reakci, adaptaci a vyčerpání. Tyto projevy nelze vůlí ovládat z důvodu působení stresových hormonů, které jsou při stresové reakci vyplavovány do krve. Proto je důležité se je nesnažit odstranit, ale spíše zmírnit s cílem maximálního snížení poškození organismu. Tohoto můžeme dosáhnout ovlivňováním tělesných funkcí a procesů, které lze ovládat vůlí, a mohou snížit hladinu stresových hormonů v krvi. Příkladem jsou formy tělesného uvolnění (protistresové dýchání, zvolnit tempo pohybů a řeči, uvolnit obličej, chvilková tělesná cvičení, autorelaxační cvičení, zaměstnat tělo jakýmkoliv pohybem, protistresové masáže) nebo psychického uvolnění (vnímání maličností, „vypnutí

mozku“ – pokusit se na nic nemyslet, poslech hudby s antistresovými účinky nebo vizualizace spokojenosti – představit si okamžiky úspěchu, opravdového štěstí). [15] Pedagogové mohou ocenit i různé formy finanční i nefinanční podpory vedení školy v rámci cvičení buď ve školní posilovně, nebo fitness centru v blízkém okolí školy. Vítané může být i poskytování chlazených či jiných nápojů a jiných výhod dle zájmu pedagogů na škole. [19]

2.13.2 Vhodné zvládnání stresu z pohledu školy

Vhodnými metodami v péči o nové pedagogy z pohledu společenského i zaměstnavatele je kvalitní příprava na povolání, která zahrnuje i výcvik v potřebných sociálních dovednostech i dostatečně dlouhou praktickou výuku na školách stejného typu, kde bude učitel působit. Důležité je pedagoga dostatečně seznámit s posláním a metodami práce školy. Neméně potřebné je pedagoga seznámit s jeho profesionální rolí, náplní práce a jeho zařazení do systému zácviku. Vhodné je podpořit programy osobního rozvoje pro učitele, využití odborného poradenství od zkušenějších pracovníků, zavádět a podporovat průběžnou supervizi pro zaměstnance a odborně je vzdělávat (např. formou kurzů a konferencí), omezit administrativní zátěž a kombinace přímé výuky s jinými zajímavými a motivujícími úkoly nebo pružná práce s vyšší úvazku, který bude vyhovovat škole i pedagogovi. [21] Pedagogům lze pomoci například i podpořením poměru mezi časem věnovaným osobnímu a pracovnímu životu, omezením práce doma a odchodu ze zaměstnání v určitou hodinu. Školy se mohou pokusit o identifikaci jednotlivých období, která jsou v konkrétní instituci nejvíce náročná a stresující a najít tak možnosti, jak v tato období snížit tlak kladený na jednotlivé vyučující, např. v období zkoušení a uzavírání školního hodnocení. Bylo také zjištěno, že pokud se na vybraných úkolech ve škole mohou jednotliví pracovníci střídát, lze alespoň zkusit rotační systém, aby si mohli učitelé odpočinout od náročnějších úkolů. [18]

2.13.3 Nevhodné zvládnání stresu z pohledu učitele

Nevhodné způsoby zvládnání stresu se mohou projevovat na mnoha různých rovinách. Prakticky se jedná o porušení doporučení k prevenci stresu. Stručný popis je uveden v následujících bodech.

Nepřiměřená tělesná hmotnost (obezita).

Obezita vzniká dodáním pro organizmus energeticky bohaté, tučné, sladké a výživově či časově nevyvážené stravy. Vliv na vznik a rozvoj obezity má, kromě stravy, i dědičnost, pohybová aktivita, hormonální vlivy, některá léčiva podporující chuť k jídlu (např. antidepresiva), nedostatek spánku a emoční stavy jako je deprese a stres. O obezitě mluvíme v případě, že je tuk nadměrně ukládán v podkoží uvnitř těla kolem vnitřních orgánů a index tělesné hmotnosti BMI přesáhne hodnotu 30 (hodnota mezi 25 a 30 znamená výskyt nadváhy). Existují rozdíly v rozložení tuku v těle, respektive podle místa, kde se tuk v těle nejvíce hromadí – gynoidní typ obezity (ženský typ, tvar postavy „hruška“) a androidní typ obezity (mužský typ, tvar

postavy „jablko“). Zdravotními riziky tohoto stavu jsou například Diabetes mellitus II. typu, zvýšený krevní tlak, různá kardiovaskulární onemocnění nebo zvýšená hladina cholesterolu v krvi. [22]

Neudržování normálního krevního tlaku (vysoký krevní tlak).

V rámci prevence nemocí vyvolávaných stresem patří i udržení hladiny krevního tlaku v rozmezí fyziologických hodnot (tj. 120 – 129/80 – 85 mmHg). Obecně vzato platí, že fyziologická mez krevního tlaku je, mimo jiné, závislá na věku jedince. O vysokém krevním tlaku (hypertenzi) mluvíme ve chvíli, kdy dojde k opakovaným měřením v klidu, při kterých je naměřena hodnota nad doporučenou fyziologickou hodnotu pro daný věk a pohlaví. S udržováním krevního tlaku mimo fyziologické rozmezí (tedy nad doporučenou hranici) souvisí i riziko vzniku Infarktu myokardu. [21]

Rozvoj vysoké koncentrace cholesterolu v krvi.

Cholesterol je sloučenina tukové povahy trvale obsažená v krvi, která je využívána pro stavbu buněčných membrán, některých hormonů, vitamínu D a žlučových kyselin. Cholesterol je transportován dvěma druhy proteinů. Jedním z nich je LDL (low density lipoprotein, lipoprotein o nízké hustotě) obsahující více tuků než bílkovin. Druhým je typem je HDL (high density lipoprotein, lipoprotein o vysoké hustotě) obsahujícím více bílkovin než tuku a má vyšší hustotu než voda. Růst cholesterolu v krevní plasmě (zejména LDL cholesterolu) podporuje vznik a rozvoj aterosklerózy. [22]

Kuřáctví.

Kuřáctví je popisováno jako jakákoliv spotřeba tabáku (kouření cigaret, doutníku, dýmky nebo pasivní vystavení kouření). Tento jev má objektivně negativní vliv na organismus, protože způsobuje řadu kardiovaskulárních, nádorových i jiných onemocnění. Kuřákům se hůře hojí rány a ve vyšším věku může docházet rychleji k odvápnění kostí. [21]

Z krátkodobého hlediska má kouření pozitivní vliv na pocit zvládnutí stresu, vymanění z pocitu méněcennosti a zvýšení sebehodnocení, lepší překonání nejistoty, odstranění pocitu závislosti na druhých lidech, pocit přijetí do žádoucí skupiny lidí (kouřících) nebo získání pocitu dospělosti. Kouření může pomoci ke zvýšení soustředění, snižuje napětí a úzkost, zlepšuje výkon, paměť nebo pocit radosti a pohody. [9]

Užívání alkoholu.

Velmi častým řešením stresových situací je prostřednictvím alkoholu. Ten pomáhá uvolnit se, lépe snést nepříjemné a prohloubit příjemné situace. Alkohol má vliv na rozptýlení úzkosti a je velmi dobře dostupný s rychlým nástupem účinku, ale s vysokým rizikem vzniku závislosti přímo úměrným frekvenci a množství jeho užívání. [22]

Užívání drog

Drogy jsou látky, mezi které se řadí i léčiva. Překročení určité hranice jejich užívání může vyvolávat nežádoucí jevy (např. závislost). Mají vliv na psychickou a fyzickou činnost člověka. Pozitivní i negativní vlivy těchto látek v oblasti řešení stresu kopírují užívání alkoholu a kuřáctví. [9]

Nedodržování zdravého životního stylu a zdravé výživy.

Pro udržení zdravého životního stylu je doporučeno vyhýbat se stresu, udržet přiměřenou tělesnou hmotnost, nepřesolovat stravu, nekouřit, sportovat, zdravě se stravovat, dělat si radost, léčit sekundární onemocnění a užívat přiměřené množství předepsaných léčiv. Dále je vhodné omezit příjem tuků, udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost. V potravě je důležité přijímat dostatek vlákniny, zeleniny či ovoce a omezit vejce a červené maso, bílé maso a ryby jsou ve stravě povoleny. [22]

Nedostatečný pohyb.

Nedostatek pohybu se projevuje rozvojem civilizačních onemocnění (např. kardiovaskulární a metabolická onemocnění, obezita) a samozřejmě může prohlubovat i působení a rozvoj vnímání stresu jedincem. [22]

2.13.4 Nevhodné zvládnání stresu z pohledu školy

K nevhodným způsobům zvládnání a rozvoji stresu u pedagogů rovněž patří nevhodná péče školy o učitele. K tomu může patřit chybějící supervize pro zaměstnance nebo nedostatečná pozornost školy k jejich potřebám. Dále chybí například adaptace a zaškolení nových pedagogů těmi zkušenějšími nebo neexistující plán osobního rozvoje. Pedagogové rovněž nemusí mít příležitost sdělit někomu kompetentnímu své profesní potíže a problémy, na které narazili. Toto všechno může podporovat i rivalita mezi učiteli nebo skupinami učitelů. [21]

Nevhodné způsoby zvládnání stresu učitelem, jako je neudržování krevního tlaku v normě, udržování zvýšeného cholesterolu v krvi, nesprávná životospráva a jiné způsoby reagování učitele na stres mohou mít negativní dopad i na školu, ve které daný pedagog pracuje. Může se jednat například o snížený nebo nevyrovnaný pracovní výkon, zvýšenou absenci v zaměstnání či vyšší fluktuaci pedagogů, dočasnou pracovní neschopnost a úrazovost učitelů nebo jejich předčasný odchod do důchodu. [23]

3 Diagnostika stresu a vzniku burnout

Diagnostikování zdravotních obtíží a nemoci bývá obvykle podle určitých nebo neurčitých příznaků (symptomů). I v případě podezření vzniku syndrom vyhoření tomu není jinak. Při diagnostikování burnout jsou zohledněny příznaky, které jej tvoří. Cílem je vytvořit ucelený obraz aktuálního stavu. Pokud je třeba u jedince určit, zda se v jeho případě jedná o stav psychického vyhoření, lze postupovat různými způsoby. Lze buď pozorovat vlastní stav (to, co se se mnou děje) nebo lze pozorovat stav druhých lidí (pozorování změn v jejich chování a jednání). [4]

K diagnostikování lze využít biochemické a fyziologické poznatky o příznacích stresu, nebo dotazníky zaměřené na zjišťování psychologických charakteristik příznaků stresu, těžké životní události nebo na každodenní starosti. [12]

3.1.1 Orientační dotazník

Čtveřice autorů Dno Hawkins, Frank Minirth, Paul Maier a Chris Thursman uvádějí pro praxi velmi jednoduchou a vhodnou metodu poznávání blížícího se stavu psychického vyhoření. Jedná se o diagnostickou samoobsluhu, která je využitelná pro každého, kdo chce sám zjistit riziko syndromu vyhoření. Velkým kladem této metody je, že respektuje psychické vyhoření jako proces a nikoliv jako momentální statický stav. Vidí počátek, vývoj, rozvoj i vyvrcholení tohoto syndromu a dává možnost se včas vyhnout tomu nejhoršímu. Uvedená metoda má celkem 24 otázek a na každou z nich uživatel odpovídá buď „ano“ – souhlas s odpovědí nebo „ne“ – nesouhlas s odpovědí. Pokud bylo na většinu otázek zodpovězeno „ano“, naznačuje to riziko zrodu syndromu vyhoření a je třeba něco udělat. [4]

3.1.2 Dotazník BM psychického vyhoření

Jedná se o dotazník Copyright © 1980 Ayala Pinese, Ph.D., a Elliota Aronsona, Ph.D., který je chráněn copyrighitem, ale s písemným svolením autorky profesorky Dr. Ayale Pinesové byl test v českém jazyce zveřejněn v publikaci Jaro Křivohlavého „Jak neztratit nadšení“ z roku 1998. S pomocí tohoto dotazníku lze změřit, resp. vypočítat, míru vlastního psychického vyhoření. Dotazník má 21 otázek, u každé z nich se zkoumají pocity a zkušenosti. Otázky jsou hodnoceny na sedmistupňové škále, která představuje frekvenci vzniku pocitů popsanych v dotazníku (1 = nikdy, 2 jednou za čas, 3 = zřídka kdy, 4 = někdy, 5 = často, 6 = obvykle, 7 = vždy). Dotazník je zaměřen na tři různé aspekty jednoho psychického jevu, tj. celkového vyčerpání: pocity fyzického (tělesného) vyčerpání, pocity emocionálního (citového) vyčerpání a pocity (psychického) duševního vyčerpání. Dotazník má dobrou vnitřní konzistenci, vysokou míru shody při opakování po uplynutí až 4 měsíců a dobrou míru shody i s jinými vyšetřeními. [4]

Vyhodnocení dotazníku BM psychického vyhoření

Nejprve je důležité spočítat položku [A] tak, že budou sečteny hodnoty u otázek č. 1, č. 2, č. 4, č. 5, č. 7, č. 8, č. 9, č. 10, č. 11, č. 12, č. 13, č. 14, č. 15, č. 16, č. 17, č. 18 a č. 21. Následně bude vypočítána položka (B) tak, že budou sečteny hodnoty otázek č. 3, č. 6, č. 19 a č. 20. Až budou vypočítány položky (A) a (B), tak bude vypočítána položka (C), tj. od hodnoty 32 odečteme hodnotu položky (B). Položku (D) bude vypočítána sečtením položek (A) a (C) a hodnotu psychického vyhoření (BQ) je vypočítána tak, že položku (D) vydělíme číslem 21. [4]

Interpretace dotazníku BM psychického vyhoření

Celkový výsledek lze hodnotit za dobrý, je-li výsledek (BQ) = 2 a nižší. Je-li hodnota (BQ) = 2 až 3, lze jej hodnotit za uspokojivý. V případě, že hodnota testu leží mezi hodnotami (BQ) = 3 až 4, pak je doporučeno zamyslet se nad vlastním životem a prací a ujasnit si žebříček hodnot s důrazem na přerozdělování času věnovaného jednotlivým činnostem, hodnotám a cílům vlastního života. Pokud je výsledek dotazníku v rozmezí hodnot (BQ) = 4 až 5, lze považovat za prokázanou přítomnost syndromu psychického vyčerpání a je dobré tento stav řešit například prostřednictvím psychoterapeuta. Výsledek (BQ) = 5 a více je havarijním signálem a je třeba okamžitě se obrátit na klinického psychologa nebo psychoterapeuta. [4]

3.1.3 Metoda maslach burnout inventory – MBI

Tato metoda patří mezi nejčastěji používané k odbornému vyšetření syndromu vyhoření. Byla podrobena faktorské analýze, tj. hledaly se tak kořeny toho, co se odpověďmi na otázky vlastně měří. Toto vyšetření se zjišťují vybrané činitele stresu: EE (emotional exhaustion) – emocionální vyčerpání, DP (depersonalization) – ztráta úcty k druhým lidem jako k lidským bytostem, PA (personal accomplishment) – snížení výkonnosti. [4]

3.1.4 Jiné metody

Syndrom vyhoření nemusí být zjišťován jen dotazníkovými metodami. Lze využít tzv. sémantického diferenciálu (odlišení jemných odstínů ve významu slov). Pracuje se s bipolárními (v obou směrech extrémními) adjektivy. Příkladem je „cítím se na jedné straně zcela bezcenný a na druhé straně plně hodnotný“ nebo „k druhým lidem se chovám nepřátelsky – přátelsky“. Mezi těmito extrémy je škála o rozsahu 5 nebo 7 stupňů a odpověď je uváděna křížkem podle toho, kde se odpovídající, dle svého názoru, nachází. [4]

II. Empirická část

4 Cíle práce a pracovní hypotézy

4.1 Cíl práce

- [1] Zmapovat, zda vnímají pedagogové vybraných středních škol své povolání za stresující a hrozí jim riziko vyhoření.
- [2] Zmapovat rozdíly v subjektivním vnímání stresu pedagogů na vybrané střední odborné škole a na vybrané všeobecně vzdělávací střední škole.
- [3] Zmapovat stresové faktory v povolání pedagogů na vybraných středních školách.

4.2 Pracovní hypotézy

4.2.1 Závislost výsledků dotazníku BM psychického vyhoření na subjektivním vnímání stresu

H₀: Subjektivní vnímání stresu v povolání učitele není závislé na výsledku dotazníku BM psychického vyhoření.

H₁: Subjektivní vnímání stresu v povolání učitele je závislé na výsledku dotazníku BM psychického vyhoření.

Tabulka 1: Roztřídění dle četnosti do tříd

Dotazník BM	Považuji za stresující	Nepovažuji za stresující	Σ
(BQ) = 2 a nižší	3	2	5
(BQ) = 2 – 3	15	3	18
(BQ) = 3 – 4	6	1	7
(BQ) = 4 – 5	4	0	4
BQ) = vyšší než 5	2	0	2
Σ	30	6	36

Tabulka 2: Očekávané četnosti

Dotazník BM	Považuji za stresující	Nepovažuji za stresující	Σ
(BQ) = 2 a nižší	4,166666667	0,833333333	5
(BQ) = 2 – 3	15	3	18
(BQ) = 3 – 4	5,833333333	1,166666667	7
(BQ) = 4 – 5	3,333333333	0,666666667	4
BQ) = vyšší než 5	1,666666667	0,333333333	2
Σ	30	6	36

Tabulka 3: Výpočet testové statistiky

Dotazník BM	Považují za stresující	Nepovažují za stresující	Σ
(BQ) = 2 a nižší	0,326666667	1,633333333	
(BQ) = 2 – 3	0	0	
(BQ) = 3 – 4	0,004761905	0,023809524	
(BQ) = 4 – 5	0,133333333	0,666666667	
BQ) = vyšší než 5	0,066666667	0,333333333	
Σ			3,188571

$$\alpha = 5\% ; \chi^2_{0,95}(4) = 9,49 \quad \alpha = 1\% ; \chi^2_{0,99}(4) = 13,03 \quad \chi^2 = 3,188571 < \chi^2_{1-\alpha}$$

Nulovou hypotézu nezamítáme. Chí kvadrát test na 1% i 5% hladině významnosti prokázal, že subjektivní vnímání stresu v povolání učitele není závislé na výsledcích dotazníku BM psychického vyhoření.

4.2.2 Závislost subjektivního vnímání stresu na délce praxe

H_0 : Subjektivní vnímání stresu v povolání učitele není závislý na délce vykonávání profese.

H_1 : Subjektivní vnímání stresu v povolání učitele je závislé na délce vykonávání profese.

Tabulka 4: Roztřídění dle četnosti do tříd

Praxe	Považují za stresující	Nepovažují za stresující	Σ
<1, 5)	3	2	5
<6, 10)	2	1	3
<11, 15)	4	1	5
<16, 20)	6	2	8
<21, 25)	5	0	5
<26, 30)	4	0	4
<31, 35)	4	0	4
<36, 40)	1	0	1
<41, 45)	1	0	1
Σ	30	6	36

Tabulka 5: Očekávané četnosti

Praxe	Považují za stresující	Nepovažují za stresující	Σ
<1, 5)	4,166666667	0,833333333	5
<6, 10)	2,5	0,5	3
<11, 15)	4,166666667	0,833333333	5
<16, 20)	6,666666667	1,333333333	8
<21, 25)	4,166666667	0,833333333	5
<26, 30)	3,333333333	0,666666667	4
<31, 35)	3,333333333	0,666666667	4
<36, 40)	0,833333333	0,166666667	1
<41, 45)	0,833333333	0,166666667	1
Σ	30	6	36

Tabulka 6: Výpočet testové statistiky

Praxe	Považují za stresující	Nepovažují za stresující	Σ
<1, 5)	0,326666667	1,633333333	
<6, 10)	0,1	0,5	
<11, 15)	0,006666667	0,033333333	
<16, 20)	0,066666667	0,333333333	
<21, 25)	0,166666667	0,833333333	
<26, 30)	0,133333333	0,666666667	
<31, 35)	0,133333333	0,666666667	
<36, 40)	0,033333333	0,166666667	
<41, 45)	0,033333333	0,166666667	
Σ			6

$$\alpha = 5\% ; \chi^2_{0,95} (8) = 15,5 \quad \alpha = 1\% ; \chi^2_{0,99} (8) = 20,1 \quad \chi^2 = 6 < \chi^2_{1-\alpha}$$

Nulovou hypotézu nezamítáme. Chí kvadrát test na 1% i 5% hladině významnosti prokázal, že subjektivní vnímání stresu v povolání učitele není závislé na délce vykonávání pedagogické profese.

5 Metody

Pro empirickou část bakalářské práce byl zvolen kvantitativní výzkum, který probíhal prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Pro účely této práce byly náhodně vybrány a osloveny dvě střední školy ve Středočeském kraji a to Střední zdravotnická a Vyšší odborná škola zdravotnická Mladá Boleslav (dále jen SZŠ a VOŠZ) a Gymnázium Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi (dále jen gymnázium). Dotazníkové šetření proběhlo se souhlasem vedení obou uvedených středních škol. [24]

5.1 Dotazník

Dotazníkové šetření je anonymní, použitý formulář je rozdělen do dvou oddílů, které na sebe volně navazují, nicméně nejsou pevnou součástí.

První část tvoří orientační dotazník zaměřený na zjištění stavu psychického vyhoření – dotazník BM psychického vyhoření, který je převzat od dvojice autorů Ayala Pines a Elliota Aronsona[®]1980 a je blíže popsán v kapitole 3.1.2 Dotazník BM psychického vyhoření. Dotazník má 21 uzavřených otázek. Druhá část dotazníku je vytvořena samostatně s cílem identifikovat stresové faktory v povolání pedagoga, vč. základních sociodemografických údajů. Tato část dotazníku má celkem 20 otázek, z toho 14 otázek je uzavřených, 1 otázka je otevřená a 5 otázek je zaměřených na získání sociodemografických údajů (kombinace otevřených a uzavřených otázek). [24] Vyplnění obou částí tohoto dotazníku dohromady by dotazovaným nemělo zabrat více, jak 10 minut.

Pilotní dotazník byl ověřen patnácti, náhodně vybranými, pedagogy středních škol. Jednalo se o osoby různého věku a pohlaví, rozdílné aprobace i délky působení ve školství. Díky poskytnutým připomínkám byly některé otázky buď eliminovány, nebo přeformulovány do jednodušší verze a byla vytvořena finální verze dotazníku.

Samotné dotazníkové šetření proběhlo na dvou náhodně vybraných středních školách ve Středočeském kraji a to na Střední zdravotnické a Vyšší odborné škole zdravotnické Mladá Boleslav a na Gymnáziu Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi v období od 9. 3. 2017 do 31. 3. 2017.

Touto formou byly zjišťovány stresové faktory pedagogů na vybraných dvou středních školách a také do jaké míry subjektivně považují pedagogové vybraných středních škol za stresující. Vzor dotazníku je uveden v příloze číslo 1. [24]

5.2 Výběr a charakteristika zkoumaného souboru

Před samotným zahájením dotazníkového šetření byl zjištěn přesný počet pedagogů vyučujících na obou školách. Dotazníky byly distribuovány v tištěné podobě prostřednictvím kontaktních učitelů, kteří byly školami pro tyto účely přiděleni.

Rozdáno bylo celkem 72 dotazníků, tj. 32 dotazníků mezi pedagogy SZŠ a VOŠZ a 40 dotazníků mezi pedagogy gymnázia. Vzor dotazníku je v příloze číslo 1.

5.2.1 SZŠ a VOŠZ Mladá Boleslav

SZŠ a VOŠZ je zřízena Středočeským krajem. Budova školy je umístěna ve středu města poblíž nemocnice. Disponuje 19 vybavenými učebnami. Škola má vlastní Domov mládeže nacházejícím se přímo v budově školy. Nabízí středoškolské studium ve dvou čtyřletých studijních oborech zakončených maturitní zkouškou, tj. „Zdravotnický asistent“ a „Sociální péče“, a v jednom tříletém učebním oboru zakončeným učňovskou zkouškou, tj. obor „Ošetřovatel“. [25]

Dále nabízí vyšší odborné studium zakončené absolutoriem v oboru „Diplomovaná všeobecná sestra“. [26]

5.2.2 Gymnázium Dr. Josefa Pekaře v Mladé Boleslavi

Gymnázium je zřízeno Středočeským krajem. Škola nabízí všestranné středoškolské vzdělání připravujícího ke studiu na všech typech vyšších odborných a vysokých škol a to v rámci osmiletého studia a čtyřletého studia, v obou případech zakončeného maturitní zkouškou. [27]

V posledních dvou ročnících se mohou žáci specializovat, prostřednictvím volitelných předmětů, na tři studijní bloky: a) přírodovědný, b) matematiku a výpočetní techniku, c) humanitní. [28]

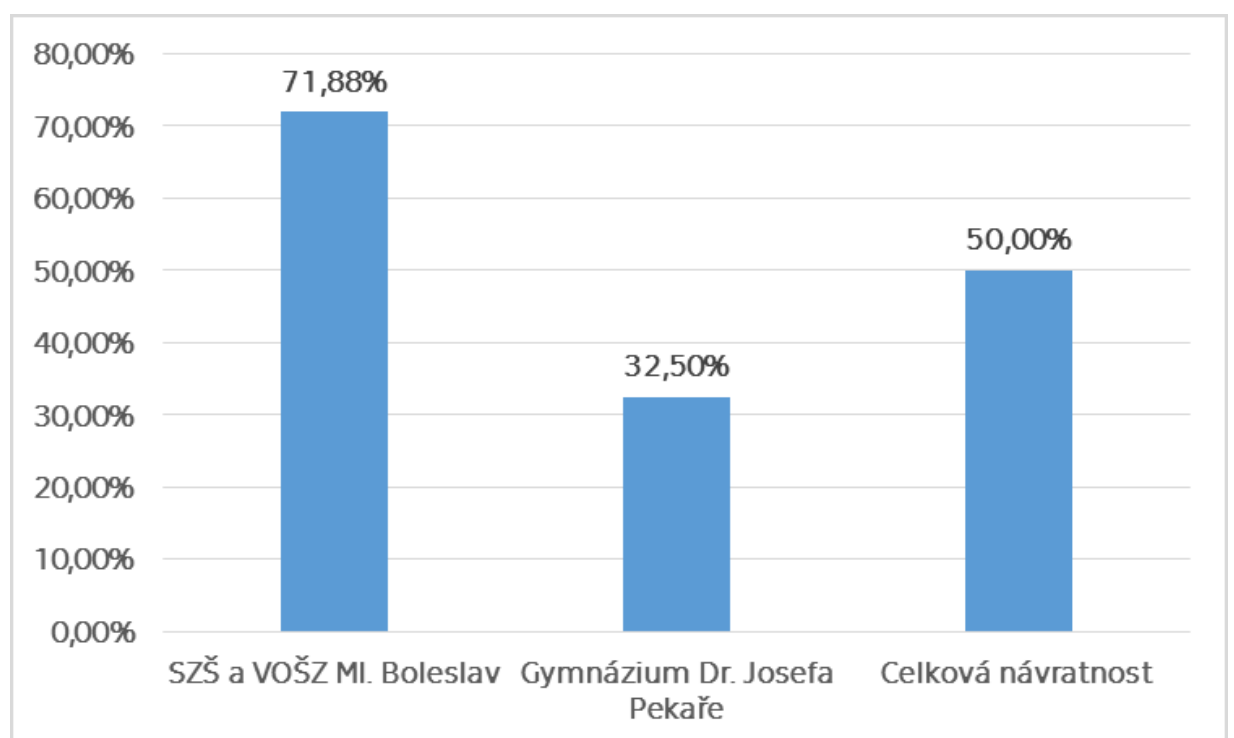
6 Výsledky kvantitativního průzkumu

6.1 Návratnost dotazníkového šetření

Dle sdělení školy pracuje na SZŠ a VOŠZ celkem 32 učitelů a na gymnáziu 40 učitelů. K distribuci byl připraven přesný počet dotazníků (tj. 72 dotazníků) tak, aby každý pedagog obdržel jeden dotazník. Ten by učitele neměl zdržet více, jak 10 minut. Návratnost dotazníků byla celkem 50,00%. Návratnost ze SZŠ a VOŠZ byla 71,88% a z gymnázia 32,50%. Více viz tabulka 7 a obrázek 1.

Tabulka 7: Návratnost průzkumu na vybraných středních školách

	Návratnost dotazníků		
	Rozdáno	Vráceno	Návratnost v %
SZŠ a VOŠZ MI. Boleslav	32	23	71,88%
Gymnázium Dr. Josefa Pekaře	40	13	32,50%
Celkem	72	36	50,00%



Obrázek 1: Návratnost dotazníků ze škol

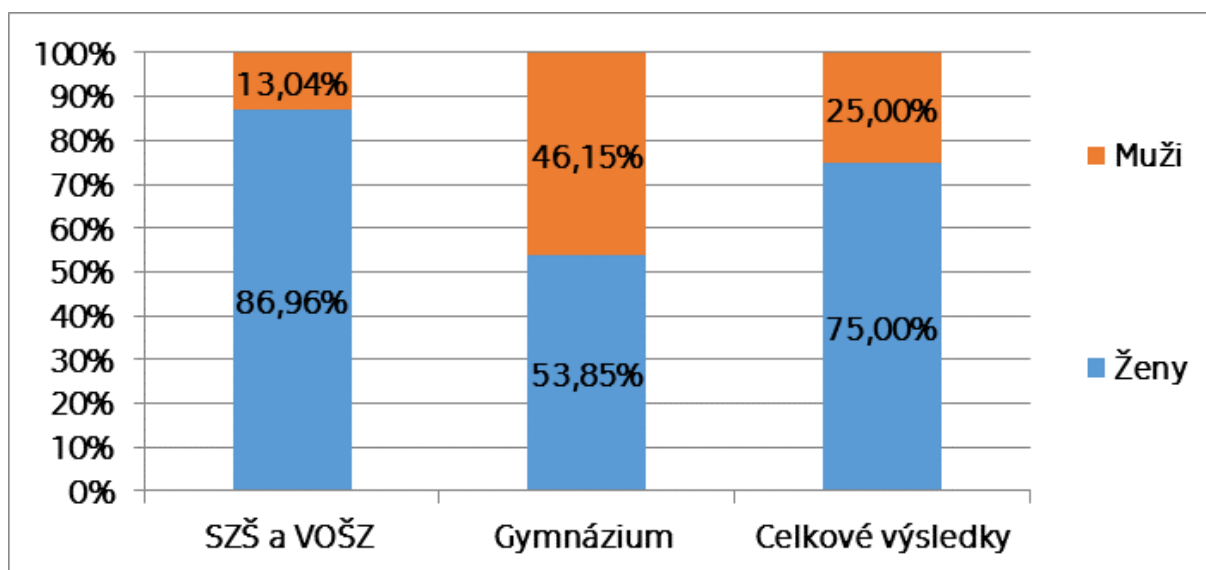
6.2 Sociodemografické údaje

6.2.1 Rozložení pohlaví respondentů

V rámci dotazníkového šetření bylo u respondentů zjišťováno rozložení pohlaví. Na SZŠ a VOŠZ nejvíce odpovídaly ženy a to v 86,96%, pouze ve 13,04% byli mezi respondenty zastoupeni muži. Toto rozložení může vycházet z odborného zaměření školy. Na gymnázium měli ženy a muži rovnoměrné zastoupení, v 53,85% odpovídaly ženy a ve 46,15% odpovídali muži. V celkovém součtu jsou v 75% zastoupeny ženy a ve 25% muži. Více informací je v tabulce 8 a obrázku 2.

Tabulka 8: Rozložení pohlaví respondentů vybraných středních škol

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní počet	Absolutní hodnoty	Relativní počet	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
Ženy	20	86,96%	7	53,85%	27	75,00%
Muži	3	13,04%	6	46,15%	9	25,00%
Celkem	23	100,00%	13	100,00%	36	100,00%



Obrázek 2: Rozložení pohlaví respondentů

6.2.2 Věkové rozložení respondentů

Zjišťováno bylo i věkové rozložení pedagogů, kteří v rámci dotazníkového šetření odpovídali. Zjištěno bylo, že většině respondentů je 35 let a více. Na SZŠ a VOŠZ je nejvíce zastoupen věk mezi 36 lety a 50 lety. Na gymnáziu je největší zastoupení pedagogů ve věkovém rozmezí 51 let až 60 let. V celkovém součtu odpovídalo nejvíce učitelů v rozmezí 36 let až 45 let a dále 56 let až 60 let. Více informací je v tabulce 9 a obrázku 3.

Tabulka 9: Věkové rozložení respondentů vybraných středních škol

Věk	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní zastoupení	Relativní zastoupení	Absolutní zastoupení	Relativní zastoupení	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
<25, 29)	1	4,35%	1	7,69%	2	5,56%
<30, 35)	0	0,00%	1	7,69%	1	2,78%
<36, 40)	5	21,74%	2	15,38%	7	19,44%
<41, 45)	5	21,74%	2	15,38%	7	19,44%
<46, 50)	5	21,74%	1	7,69%	6	16,67%
<51, 55)	3	13,04%	3	23,08%	6	16,67%
<56, 60)	4	17,39%	3	23,08%	7	19,44%
Celkem	23	100,00%	13	100,00%	36	100,00%



Obrázek 3: Věkové rozložení respondentů vybraných středních škol

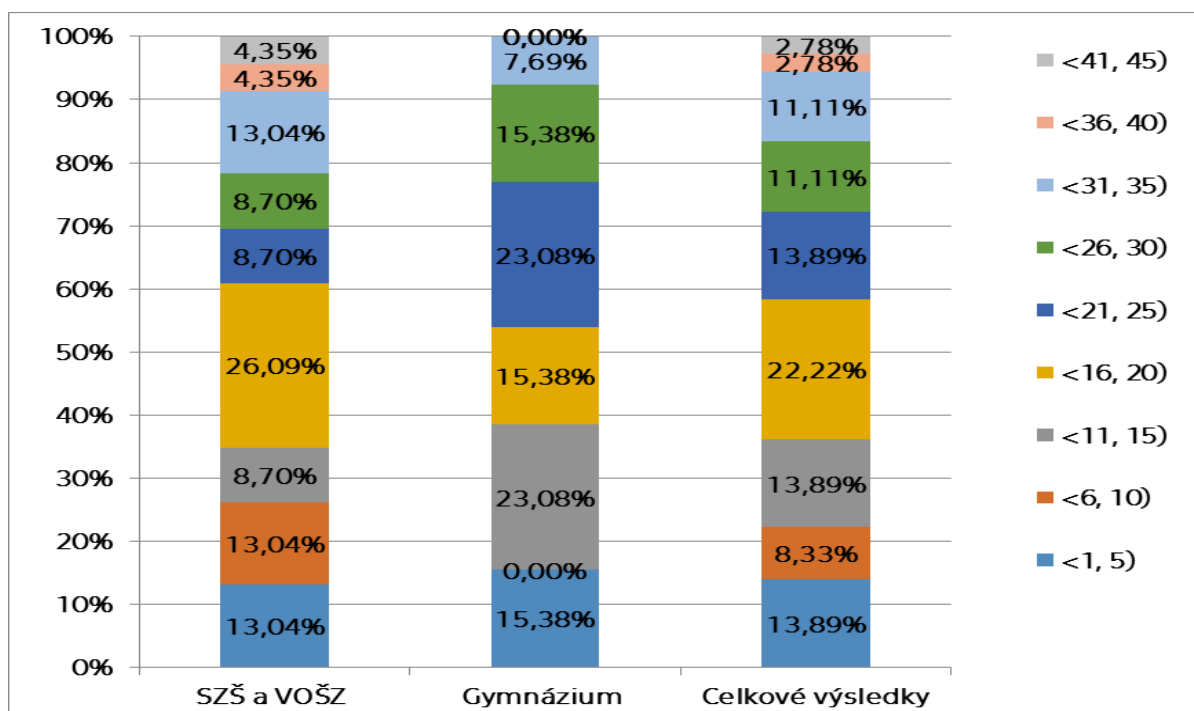
6.2.3 Délka pedagogické praxe

V rámci dotazu na délku pedagogické praxe byly zjišťovány dva údaje a to délka pedagogické praxe ve školství od jejího zahájení a délka praxe na škole, kde je učitel v současné době zaměstnán.

Tabulka 10 zobrazuje délku praxe ve školství oslovených učitelů na vybraných školách. Z té je patrné, že nejvíce oslovených pedagogů, téměř ¼ respondentů, pracuje v oboru v rozmezí 16 až 20 let. Z pohledu SZŠ a VOŠZ má nejvíce jejich pedagogů praxi dlouhou 16 až 20 let. Z pohledu gymnázia je nejvíce učitelů, kteří mají praxi ve školství dlouhou 21 až 25 let.

Tabulka 10: Délka praxe ve školství oslovených pedagogů

Délka praxe	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní zastoupení	Relativní zastoupení	Absolutní zastoupení	Relativní zastoupení	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
<1, 5)	3	13,04%	2	15,38%	5	13,89%
<6, 10)	3	13,04%	0	0,00%	3	8,33%
<11, 15)	2	8,70%	3	23,08%	5	13,89%
<16, 20)	6	26,09%	2	15,38%	8	22,22%
<21, 25)	2	8,70%	3	23,08%	5	13,89%
<26, 30)	2	8,70%	2	15,38%	4	11,11%
<31, 35)	3	13,04%	1	7,69%	4	11,11%
<36, 40)	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
<41, 45)	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
Celkem	23	100,00%	13	100,00%	36	100,00%

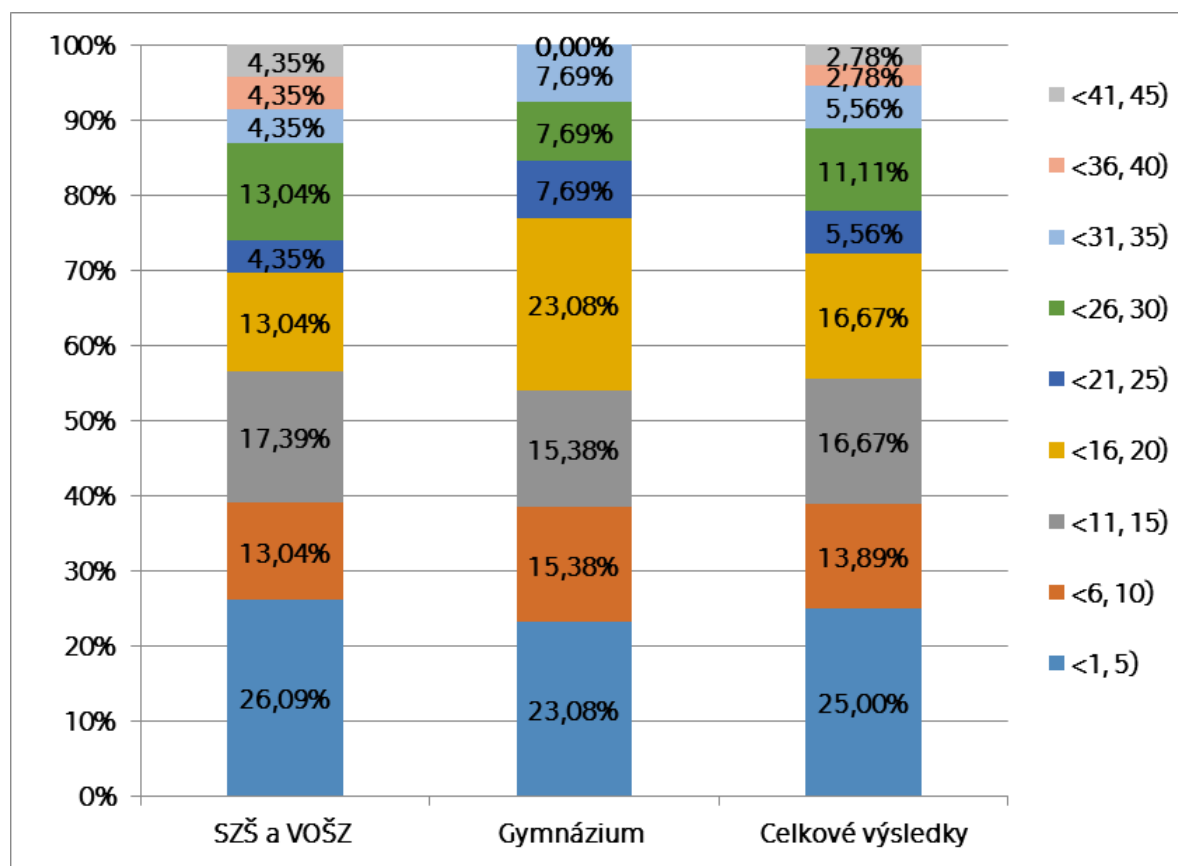


Obrázek 4: Délka praxe ve školství oslovených pedagogů

Tabulka 11 představuje délku učitelé praxe ve škole, kde jsou pedagogové v současné době zaměstnaní. Celkově je nejvíce učitelů, kteří na dané škole působí do 5 let od podepsání pracovní smlouvy, jedná se přesně o ¼ respondentů. Přibližně stejná čísla platí jednotlivě pro obě oslovené střední školy.

Tabulka 11: Délka pedagogické praxe na současné škole

Délka praxe	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
<1, 5)	6	26,09%	3	23,08%	9	25,00%
<6, 10)	3	13,04%	2	15,38%	5	13,89%
<11, 15)	4	17,39%	2	15,38%	6	16,67%
<16, 20)	3	13,04%	3	23,08%	6	16,67%
<21, 25)	1	4,35%	1	7,69%	2	5,56%
<26, 30)	3	13,04%	1	7,69%	4	11,11%
<31, 35)	1	4,35%	1	7,69%	2	5,56%
<36, 40)	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
<41, 45)	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
Celkem	23	100,00%	13	100,00%	36	100,00%



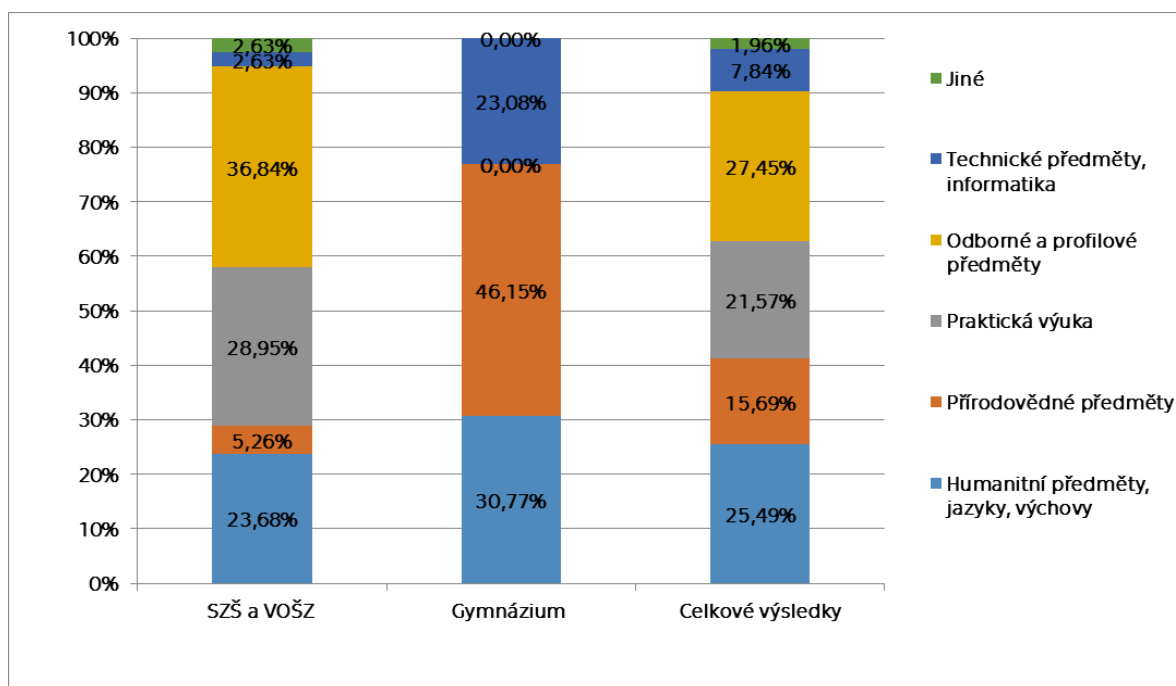
Obrázek 5: Délka pedagogické praxe na současné škole

6.2.4 Vyučované předměty

Na SZŠ a VOŠZ nejvíce odpovídali učitelé humanitních předmětů, jazyků, „výchov“. Řadili se mezi ně i učitelé praktického vyučování a odborných, profilových, předmětů. Na gymnáziu nejvíce odpovídali učitelé humanitních a přírodovědných předmětů. V celkovém hodnocení byli nejvíce zastoupení učitelé humanitních předmětů, jazyků a výchov, praktické výuky a odborných (profilových) předmětů. Více informací v tabulce 12 a obrázku 6.

Tabulka 12: Předměty, které učí dotazovaní učitelé na současném působišti

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
Humanitní předměty, jazyky, výchovy	9	23,68%	4	30,77%	13	25,49%
Přírodovědné předměty	2	5,26%	6	46,15%	8	15,69%
Praktická výuka	11	28,95%	0	0,00%	11	21,57%
Odborné, profilové předměty	14	36,84%	0	0,00%	14	27,45%
Technické předměty, informatika	1	2,63%	3	23,08%	4	7,84%
Jiné	1	2,63%	0	0,00%	1	1,96%
Celkem	38	100,00%	13	100,00%	51	100,00%



Obrázek 6: Předměty, které učí dotazovaní učitelé na současném působišti

6.3 Vyhodnocení stresových faktorů pedagogů

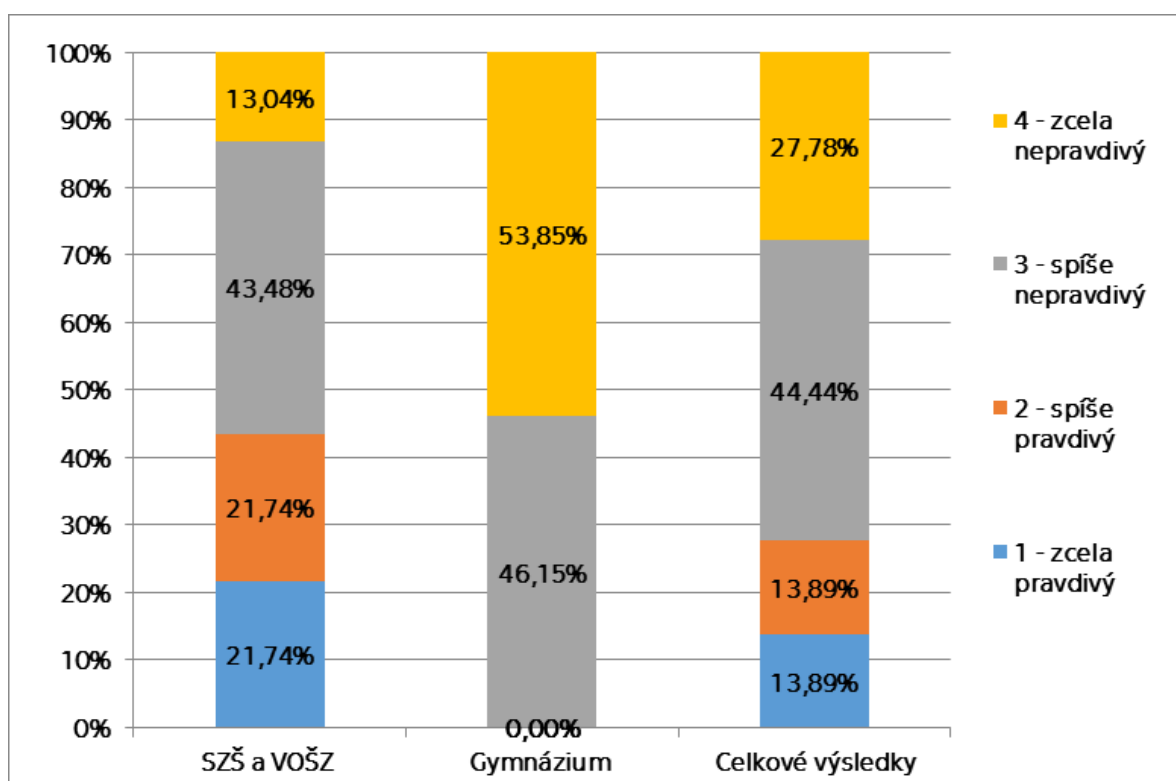
Oslovení pedagogové měli v dotazníkovém šetření možnost posoudit, které z nabídnutých faktorů považují subjektivně za nejvíce stresující. Celkem bylo připraveno 15 otázek, z toho 14 otázek bylo uzavřených a hodnocených na čtyř stupňové škále (1) výrok je zcela pravdivý, (2) výrok je spíše pravdivý, (3) výrok je spíše nepravdivý a (4) výrok je zcela nepravdivý. Poslední otázka byla otevřená s možností dopsání jiné možnosti, která nebyla nabídnuta.

1. Stresový faktor „fyzické prostředí školy – hluk, nevhodné osvětlení, nevyhovující prostory apod.

Z tabulky 13 je patrné, že tento faktor učiteli spíše není vnímán jako stresující a to na obou oslovených školách. Více se k němu kloní pedagogové SZŠ a VOŠZ.

Tabulka 13: Fyzické prostředí školy

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 – zcela pravdivý	5	21,74%	0	0,00%	5	13,89%
2 – spíše pravdivý	5	21,74%	0	0,00%	5	13,89%
3 – spíše nepravdivý	10	43,48%	6	46,15%	16	44,44%
4 – zcela nepravdivý	3	13,04%	7	53,85%	10	27,78%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100,00%



Obrázek 7: Fyzické prostředí školy

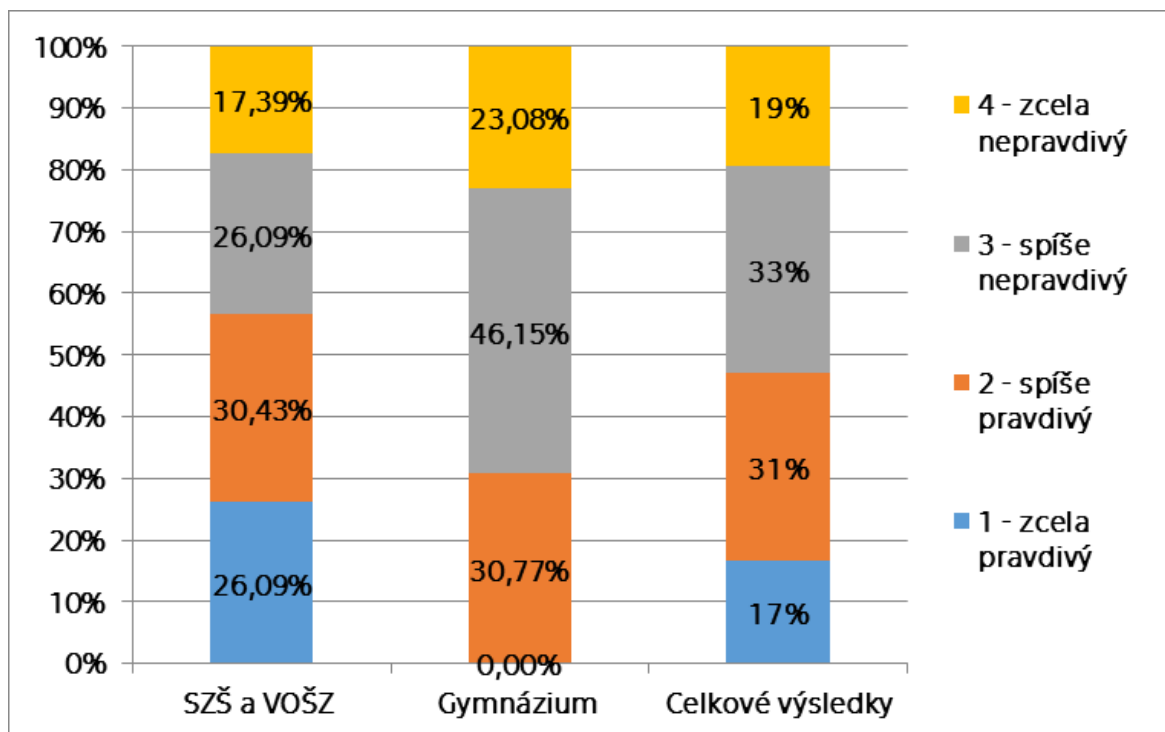
2. Stresový faktor „čas – délka pracovní doby, organizace vyučovacího dne, krátké přestávky apod.“

V závislosti na zjištěných datech je patrné, že stresový faktor související s délkou pracovní doby nebo organizací pracovního dne apod. vnímají hůře učitelé SZŠ a VOŠZ, než pedagogové gymnázia. Toto zjištění může souviset například s povinným praktickým vyučováním žákyň a žáků SZŠ a VOŠZ v nemocnici, při kterém jim jejich učitelé dělají doprovod a dohled. Toto vyučování začíná na lůžkovém oddělení nemocnice v brzkých ranních hodinách (cca v 6:30 hodin) a dle stanoveného rozvrhu se učitelé a žáci vrací po praktickém vyučování ještě týž den do školy z důvodu navazující teoretické výuky nebo navazuje teoretická výuka až následující den.

V souhrnném hodnocení je tento bod hodnocen na hranici vnímání jako stresujícího faktoru.

Tabulka 14: Čas

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	6	26,09%	0	0,00%	6	16,67%
2 - spíše pravdivý	7	30,43%	4	30,77%	11	30,56%
3 - spíše nepravdivý	6	26,09%	6	46,15%	12	33,33%
4 - zcela nepravdivý	4	17,39%	3	23,08%	7	19,44%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



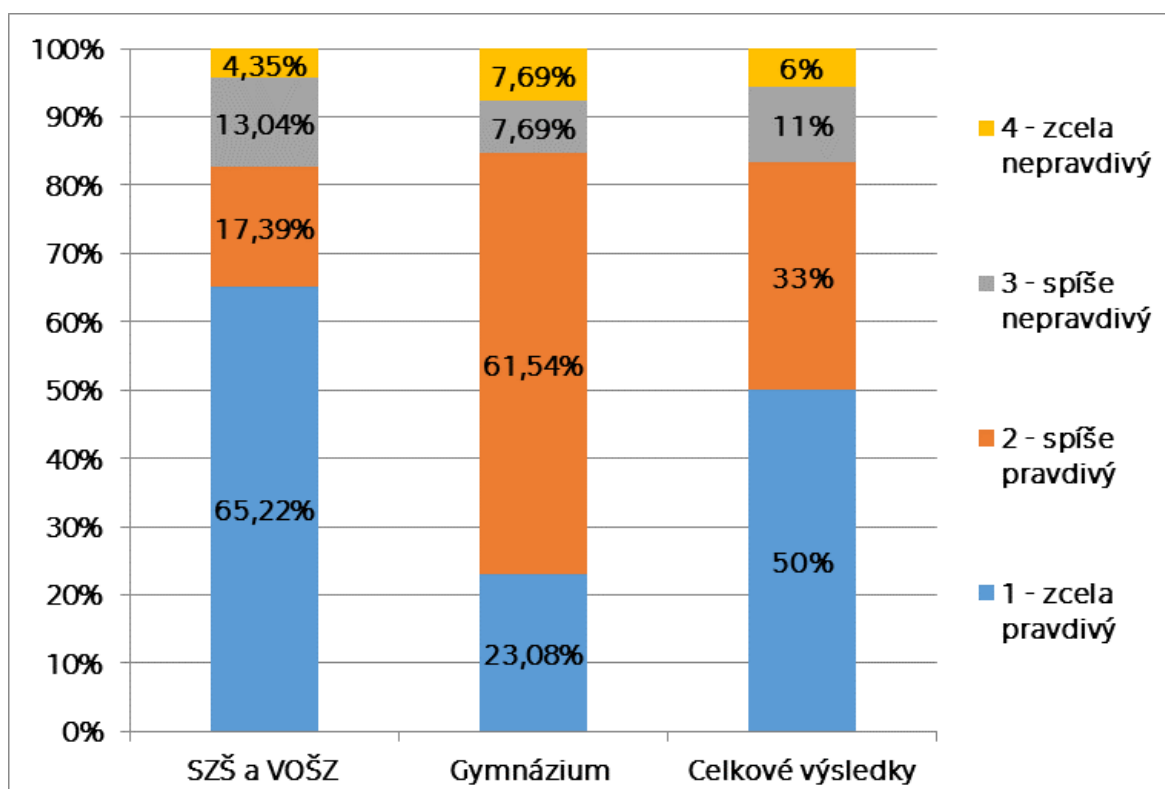
Obrázek 8: Čas

3. Stresový faktor „nadměrná administrativa související s výukou nebo provozem školy“

Pedagogové obou oslovených škol vnímají tento stresový faktor jako velmi zatěžující. V celkovém hodnocení jej vnímají jako zcela nebo spíše stresující v 83%, více informací v tabulce 15.

Tabulka 15: Nadměrná administrativa

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	15	65,22%	3	23,08%	18	50,00%
2 - spíše pravdivý	4	17,39%	8	61,54%	12	33,33%
3 - spíše nepravdivý	3	13,04%	1	7,69%	4	11,11%
4 - zcela nepravdivý	1	4,35%	1	7,69%	2	5,56%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



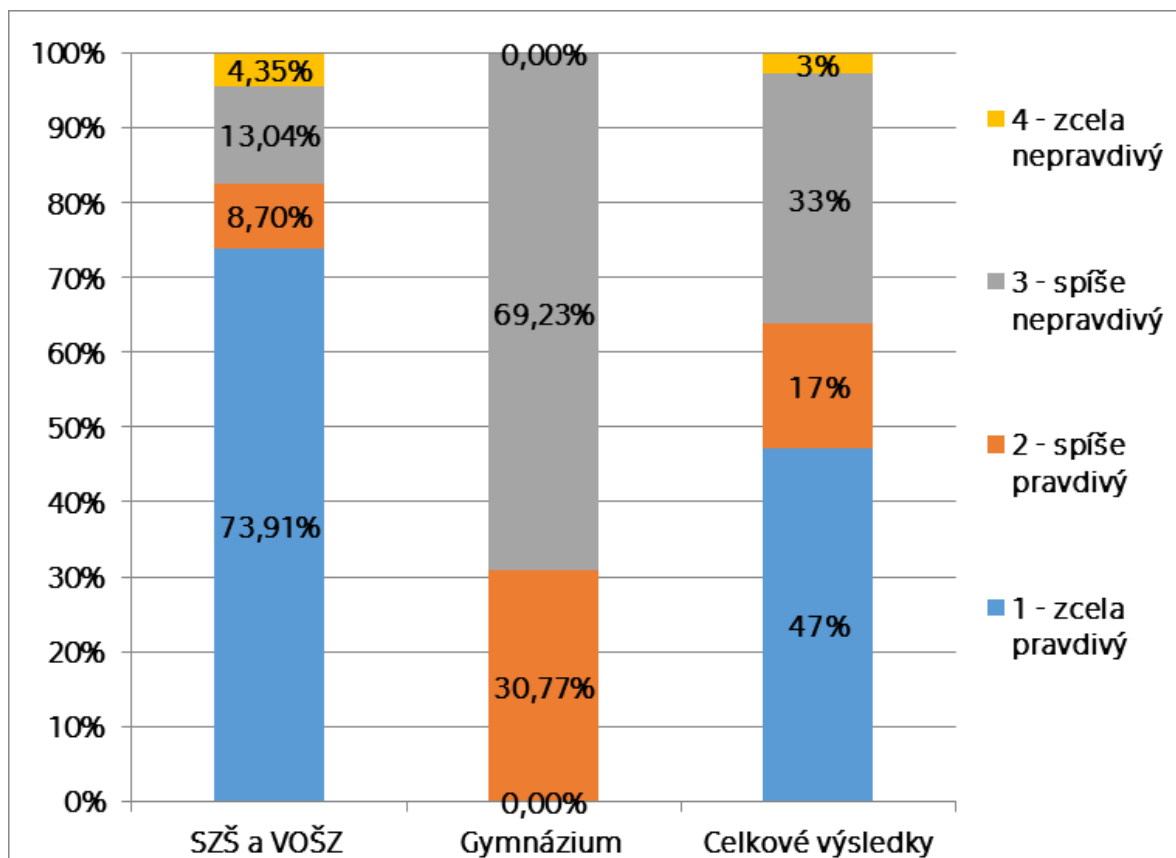
Obrázek 9: Nadměrná administrativa

4. Stresový faktor „vyšší počet problémových žáků ve třídě (žáci neprospívající nebo s problémy v oblasti chování, citového prožívání nebo s vývojovou poruchou učení apod.)“.

Podle tabulky 16 vnímají tento faktor intenzivně spíše učitelé SZŠ a VOŠZ, kteří faktor vyššího počtu problémových žáků ve třídě (žáci neprospívající nebo s problémy v oblasti chování, citového prožívání nebo s vývojovou poruchou učení apod.)“ hodnotí jako zcela nebo spíše stresující v 82,61%. Pedagogové gymnázia tento faktor spíše nevnímají jako stresující, tj. v 69% je jimi hodnocen jako zcela nebo spíše bez významu. V celkovém hodnocení je tento faktor hodnocen v 64% spíše nebo zcela stresující.

Tabulka 16: Vyšší počet problémových žáků ve třídě

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	17	73,91%	0	0,00%	17	47,22%
2 - spíše pravdivý	2	8,70%	4	30,77%	6	16,67%
3 - spíše nepravdivý	3	13,04%	9	69,23%	12	33,33%
4 - zcela nepravdivý	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



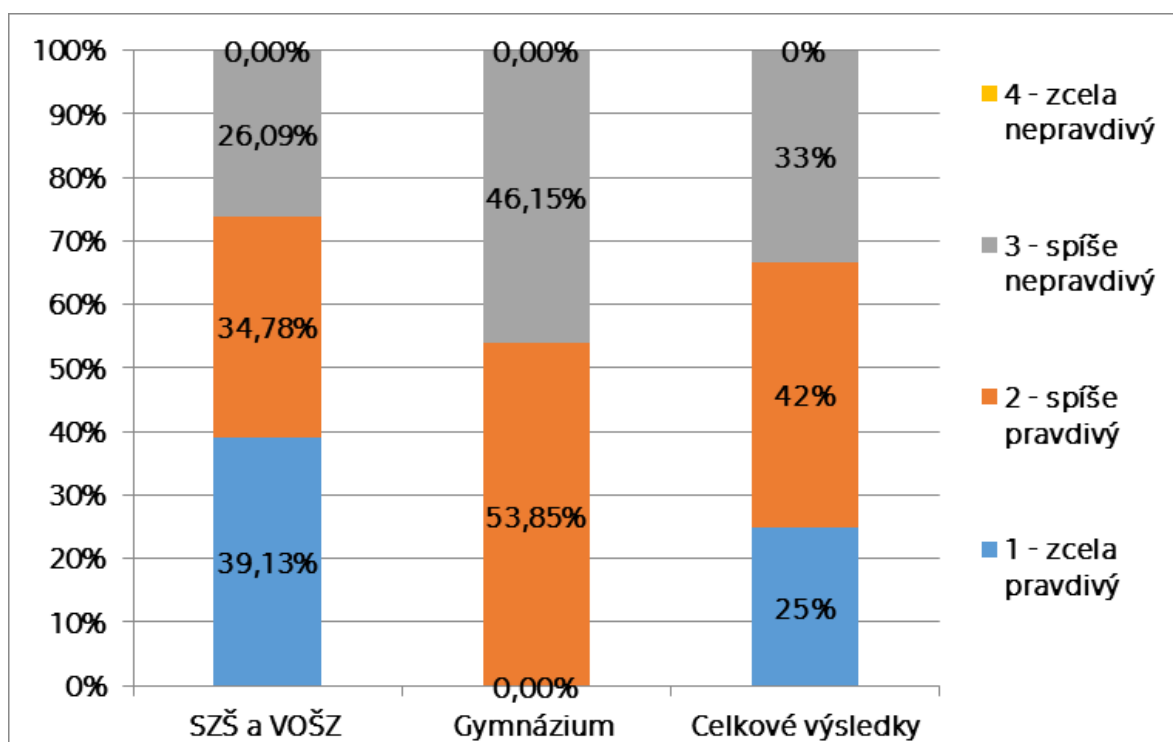
Obrázek 10: Vyšší počet problémových žáků ve třídě

5. Stresový faktor „konflikty se žáky nebo jejich rodiči (např. v důležitých výchovných zásadách...)“.

Tento faktor je hodnocen oběma školami rozdílně, jak napovídá tabulka 17. Učitelé SZŠ a VOŠZ hodnotí tento faktor téměř ve ¾ odpovědí jako zcela nebo spíše stresující (celkem 73,91%). Na gymnáziu toto hodnocení není zcela přesvědčivé, učitelé se rozhodují mezi spíše stresujícím nebo spíše bez stresu. V celkovém hodnocení převažuje tvrzení, že konflikty se žáky nebo jejich rodiči jsou spíše či zcela stresující a to z 67%.

Tabulka 17: Konflikty se žáky nebo jejich rodiči

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	9	39,13%	0	0,00%	9	25,00%
2 - spíše pravdivý	8	34,78%	7	53,85%	15	41,67%
3 - spíše nepravdivý	6	26,09%	6	46,15%	12	33,33%
4 - zcela nepravdivý	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100,00%



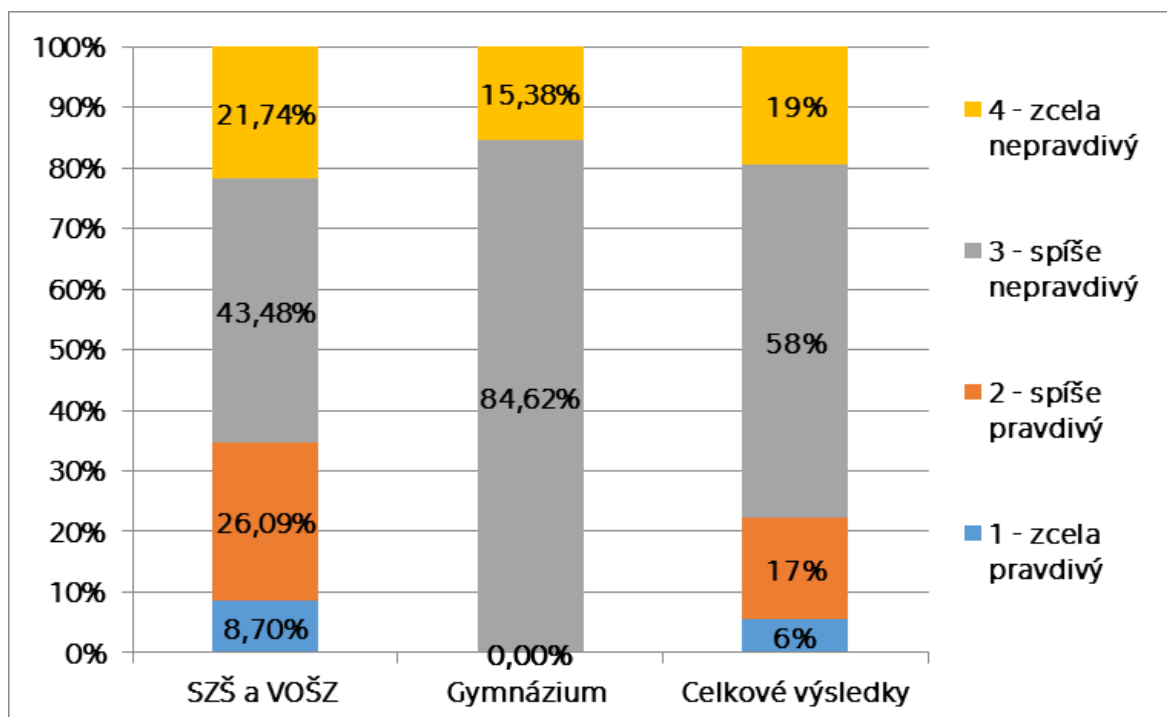
Obrázek 11: Konflikty se žáky nebo jejich rodiči

6. Stresový faktor „narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole.“

Obě oslovené školy tento faktor hodnotí podobně, tedy že narušená až konfliktní komunikace mezi kolegy ve škole není narušená. Nicméně přesvědčivější výsledek udávají učitelé gymnázia. Více informací podává tabulka 18.

Tabulka 18: Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	2	8,70%	0	0,00%	2	5,56%
2 - spíše pravdivý	6	26,09%	0	0,00%	6	16,67%
3 - spíše nepravdivý	10	43,48%	11	84,62%	21	58,33%
4 - zcela nepravdivý	5	21,74%	2	15,38%	7	19,44%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100,00%



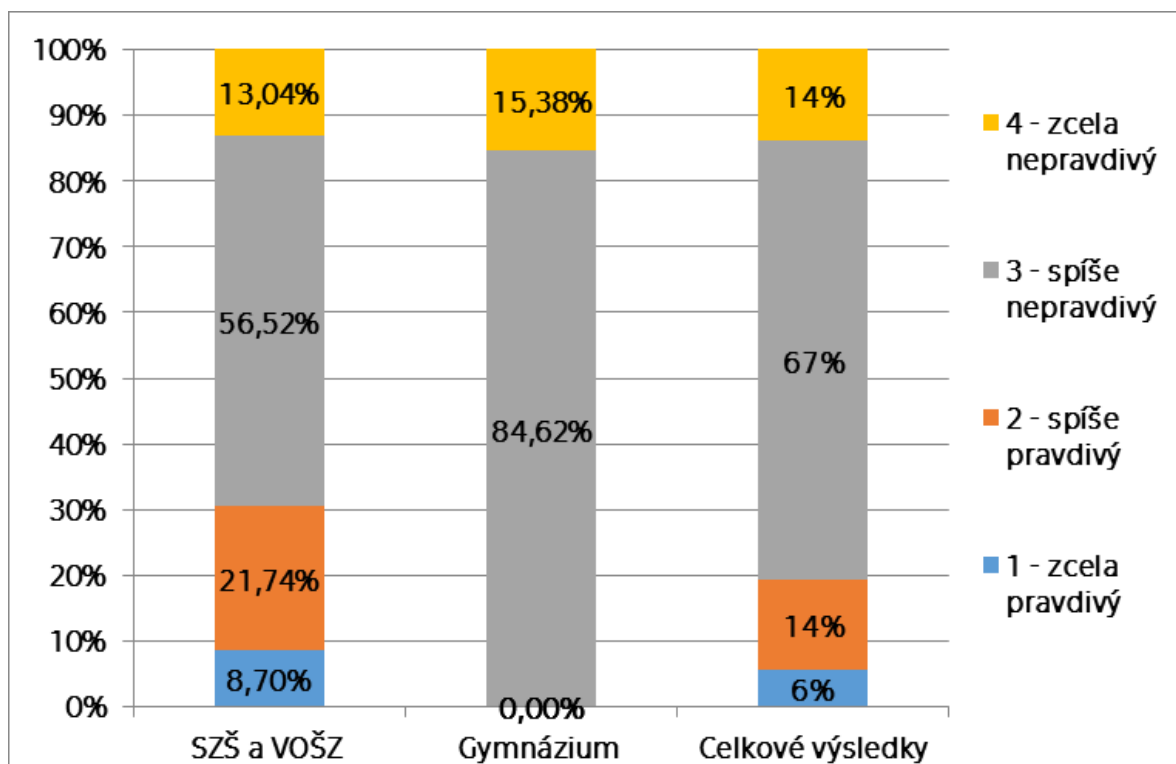
Obrázek 12: Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole

7. Stresový faktor „nespolupráce mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory (např. v důležitých výchovných zásadách...)“.

Celkové hodnocení tohoto faktoru v tabulce 19 napovídá, že tento faktor není až tak významný. Celkem 81% pedagogů obou oslovených škol udává výrok o nespolečnosti mezi kolegy nebo jejich nedostatečné podpoře jako spíše nebo zcela nepravdivý. Na gymnáziu se takto vyjádřilo celých 100% pedagogů, na SZŠ a VOŠZ takto odpovědělo 69,92% učitelů.

Tabulka 19: Nespolečnost mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	2	8,70%	0	0,00%	2	5,56%
2 - spíše pravdivý	5	21,74%	0	0,00%	5	13,89%
3 - spíše nepravdivý	13	56,52%	11	84,62%	24	66,67%
4 - zcela nepravdivý	3	13,04%	2	15,38%	5	13,89%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



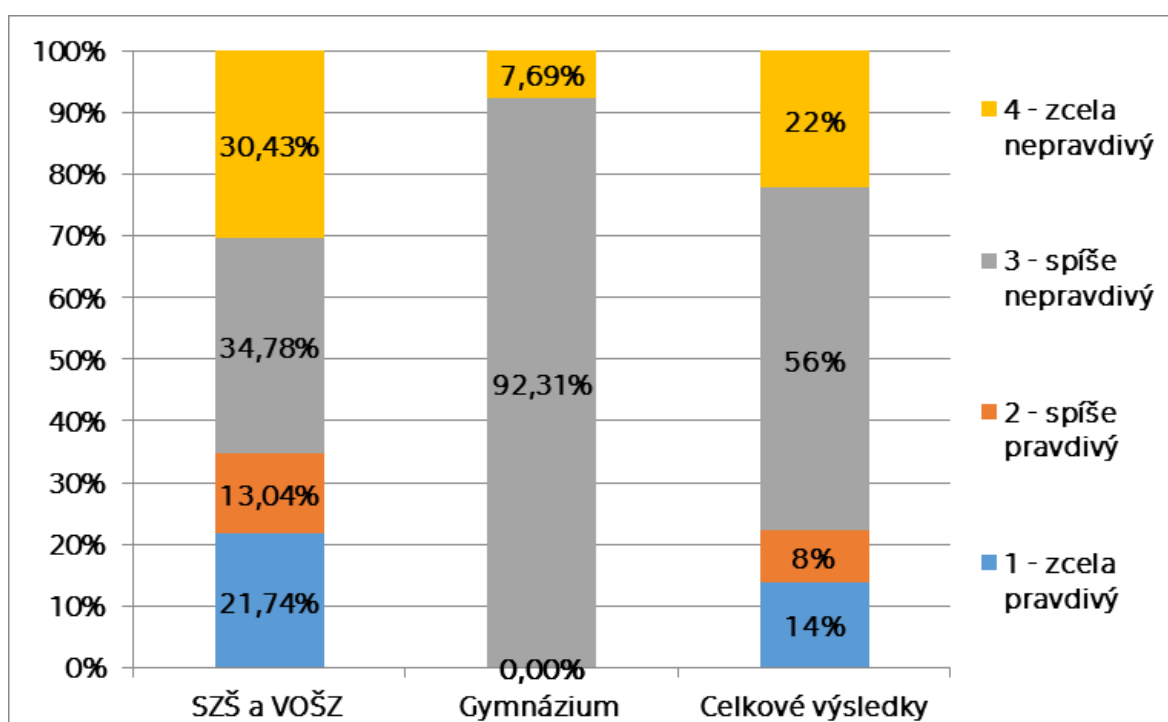
Obrázek 13: Nespolečnost mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory

8. Stresový faktor „vztah k vedení školy, nedostatečná podpora a důvěra ze strany vedení školy.“

V celkovém hodnocení necelá ¼ respondentů udává pocit nedostatečné podpory a důvěry ze strany vedení školy. Zbylé ¾ učitelů tento pocit nesdílí. Pedagogové z gymnázia ve 100% vyjádřili nesouhlas s tímto tvrzením. Naopak pedagogové ze SZŠ a VOŠZ se ve 34,75% domnívá, že pocítují nedostatek podpory a důvěry managementu školy a zbylých 65,21% učitelů zařízení s tímto názorem nesouhlasí (více v tabulce 20).

Tabulka 20: Vztah k vedení školy

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	5	21,74%	0	0,00%	5	13,89%
2 - spíše pravdivý	3	13,04%	0	0,00%	3	8,33%
3 - spíše nepravdivý	8	34,78%	12	92,31%	20	55,56%
4 - zcela nepravdivý	7	30,43%	1	7,69%	8	22,22%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



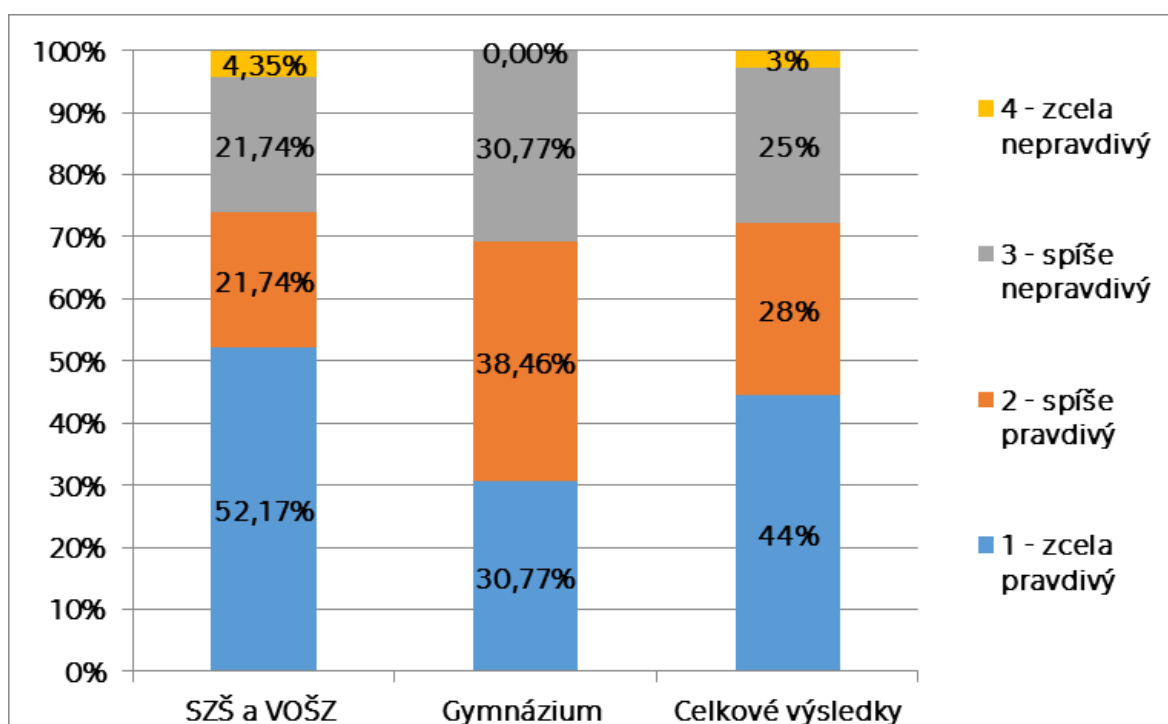
Obrázek 14: Vztah k vedení školy

9. Stresový faktor „finanční ohodnocení pedagoga – nedostatečné ohodnocení za vykonanou práci“

Celkové výsledky podle tabulky 21 napovídají, že téměř ¾ respondentů (72%) hodnotí finanční ohodnocení jako nedostatečné a pouze 28% pedagogů vyjadřuje opačný názor. Více vadí podhodnocená práce pracovníků ve školství pedagogům SZŠ a VOŠZ a to v 73,91%. Učitelé z gymnázia jsou o něco smířlivější, finanční ohodnocení jejich práce více či méně vadí 69% z nich.

Tabulka 21: Finanční ohodnocení pedagoga

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	12	52,17%	4	30,77%	16	44,44%
2 - spíše pravdivý	5	21,74%	5	38,46%	10	27,78%
3 - spíše nepravdivý	5	21,74%	4	30,77%	9	25,00%
4 - zcela nepravdivý	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



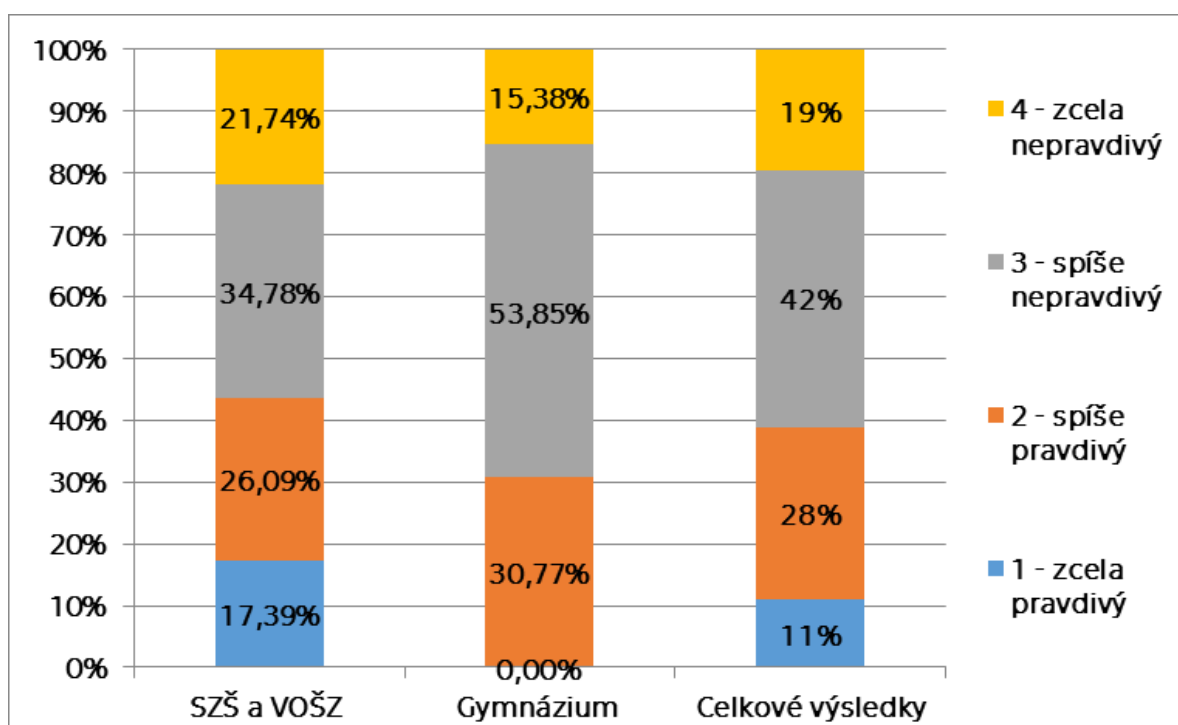
Obrázek 15: Finanční ohodnocení pedagoga

10. Stresový faktor „nedostatečný nebo nemožný kariérní postup.“

V celkovém hodnocení pedagogům spíše nevnímají nedostatečný nebo nemožný kariérní postup jako stresující faktor a to v 61%. Větší možnost pracovního postupu by ale uvítali učitelé SZŠ a VOŠZ a to 43,48%, o něco méně přesvědčivě to takto vnímají pedagogové gymnázia a to ve 31%. Více je uvedeno v tabulce 22.

Tabulka 22: Nedostatečný nebo nemožný kariérní postup

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	4	17,39%	0	0,00%	4	11,11%
2 - spíše pravdivý	6	26,09%	4	30,77%	10	27,78%
3 - spíše nepravdivý	8	34,78%	7	53,85%	15	41,67%
4 - zcela nepravdivý	5	21,74%	2	15,38%	7	19,44%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



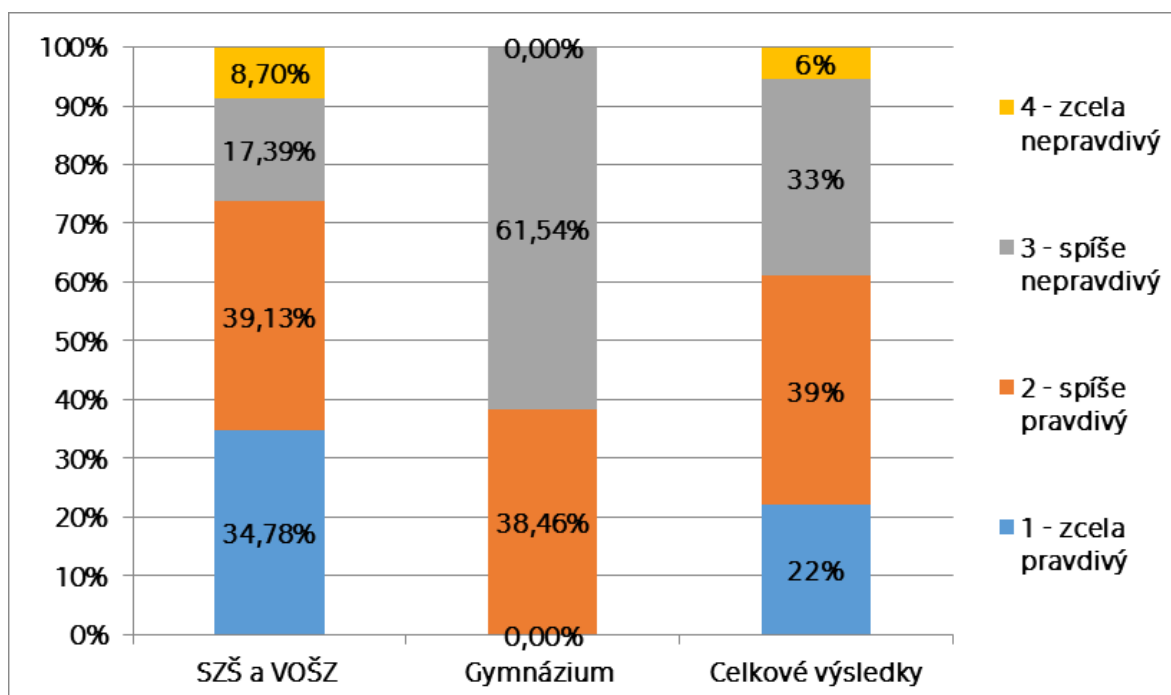
Obrázek 16: Nedostatečný nebo nemožný kariérní postup

11. Stresový faktor „nedostatek profesionálního uznání“

V celkovém hodnocení vychází, že v 61% pedagogové pocítují nedostatek profesionálního uznání. Z tohoto počtu toto vnímají intenzivněji pedagogové SZŠ a VOŠZ v 86,78%. Učitelé z gymnázia tento pocit se svými kolegy sdílí pouze ve 38%. Více informací lze dohledat v tabulce 23.

Tabulka 23: Nedostatek profesionálního uznání

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	8	34,78%	0	0,00%	8	22,22%
2 - spíše pravdivý	9	39,13%	5	38,46%	14	38,89%
3 - spíše nepravdivý	4	17,39%	8	61,54%	12	33,33%
4 - zcela nepravdivý	2	8,70%	0	0,00%	2	5,56%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



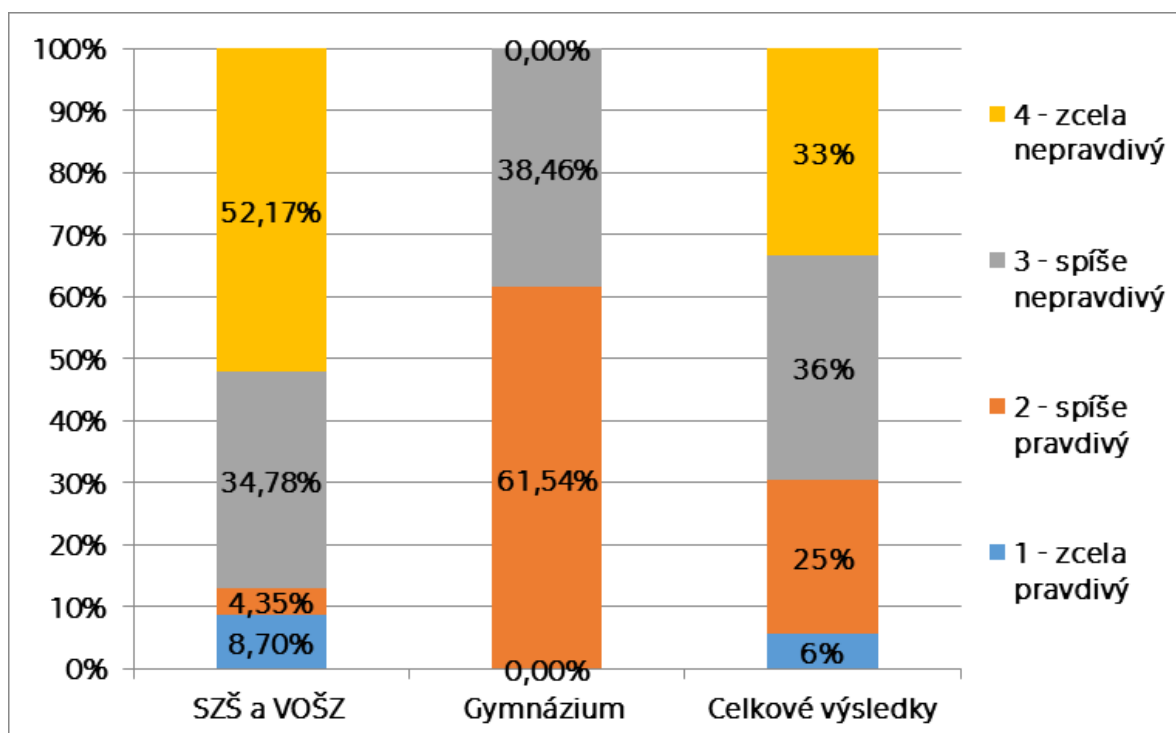
Obrázek 17: Nedostatek profesionálního uznání

12. Stresový faktor „věkové rozložení učitelského sboru (velké věkové rozdíly kolega – kolega nebo učitel – žák)“

V souhrnném hodnocení pedagogové spíše nevnímají jako stresující věkové rozdíly mezi pedagogy nebo mezi pedagogy a žáky. Takto se vyjádřilo celkem 69% respondentů. Avšak v 62% se vyjádřili pedagogové gymnázia, že jim takovýto věkový rozdíl spíše vadí, učitelé SZŠ a VOŠZ tento názor sdílí pouze ve 13,05%. Tento jev je podpořen například tím, že na gymnáziu poskytuje osmileté a čtyřleté studium zakončené maturitní zkouškou, učitelé tak pracují se dětmi od 6 třídy až po plnoleté žáky připravujících se k maturitní zkoušce. Více údajů je uvedeno v tabulce 24.

Tabulka 24: Věkové rozložení učitelského sboru

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	2	8,70%	0	0,00%	2	5,56%
2 - spíše pravdivý	1	4,35%	8	61,54%	9	25,00%
3 - spíše nepravdivý	8	34,78%	5	38,46%	13	36,11%
4 - zcela nepravdivý	12	52,17%	0	0,00%	12	33,33%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%

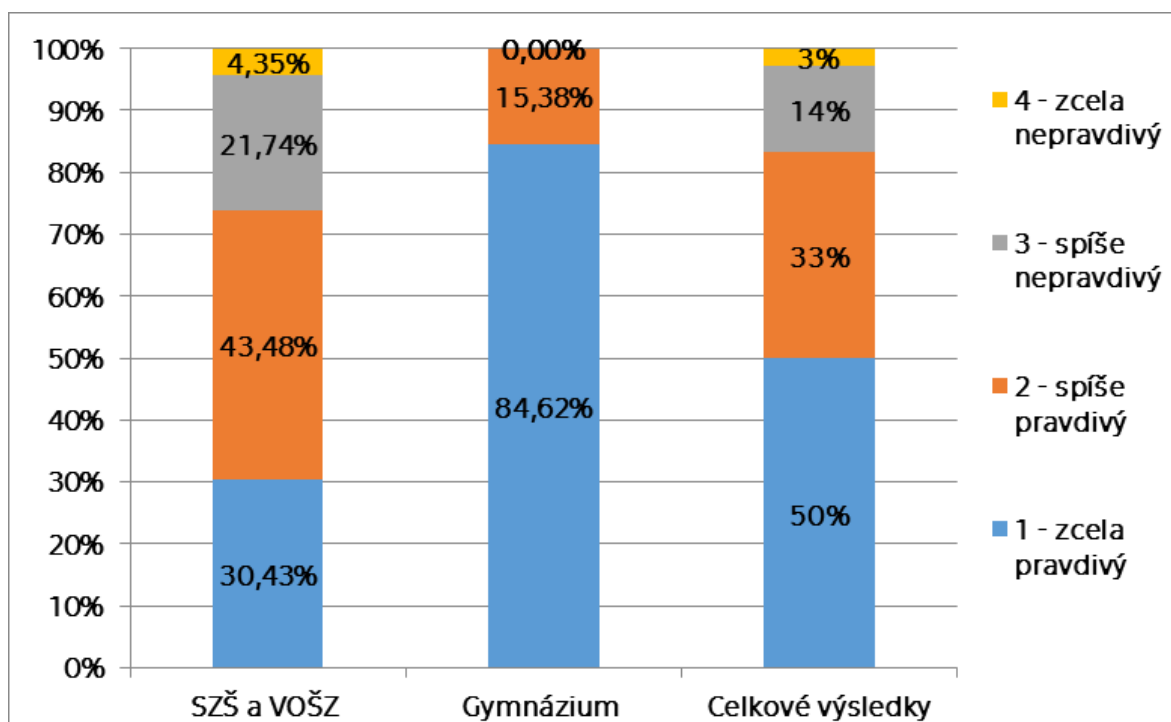


Obrázek 18: Věkové rozložení učitelského sboru

13. Stresový faktor „povolání pedagoga celkově je, podle mého názoru, stresující“ Oslovení pedagogové uvádějí, že podle jejich názoru je povolání pedagoga stresující, vyjádřilo se tak celkem 83% respondentů. Učitelé gymnázia se ve 100% shodli na pravdivosti tohoto výroku, jejich kolegové ze SZŠ a VOŠ se k tomuto vyjádření přiklonili v 73,91%. Více v tabulce 25.

Tabulka 25: Povolání pedagoga je, podle mého názoru, stresující

	SZŠ a VOŠ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	7	30,43%	11	84,62%	18	50,00%
2 - spíše pravdivý	10	43,48%	2	15,38%	12	33,33%
3 - spíše nepravdivý	5	21,74%	0	0,00%	5	13,89%
4 - zcela nepravdivý	1	4,35%	0	0,00%	1	2,78%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%



Obrázek 19: Povolání pedagoga je, podle mého názoru, stresující

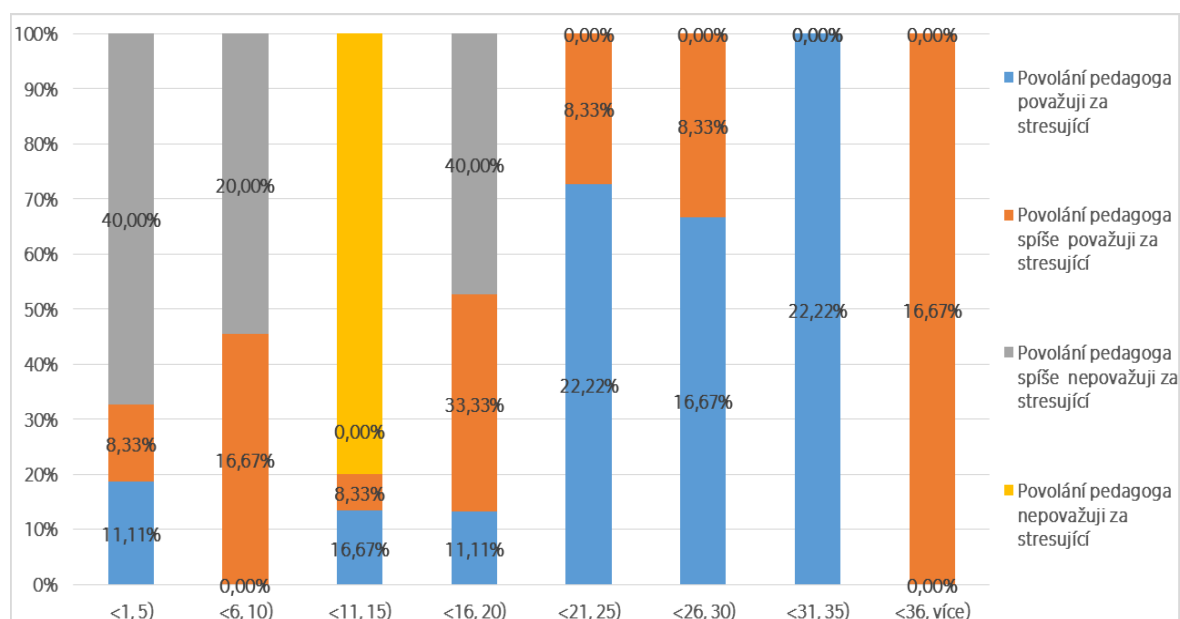
Tabulka 26 a tabulka 27 ukazují, jak považují pedagogové své povolání za stresující vzhledem k délce jejich praxe ve školství. Polovina respondentů považuje své povolání za stresující a více jak ¼ respondentů považuje své povolání za spíše stresující. Z uvedených údajů v tabulkách č. 26 a č. 27 vyplývá, že nejvíce pozornosti je třeba věnovat pedagogům s praxí ve školství nad 10 let.

Tabulka 26: Praxe ve školství vs. stres pedagogů – absolutní hodnoty

Praxe	Považují za stresující	Spíše považují za stresující	Spíše nepovažují za stresující	Nepovažují za stresující	Celkem
<1, 5)	2	1	2	0	5
<6, 10)	0	2	1	0	3
<11, 15)	3	1	0	1	5
<16, 20)	2	4	2	0	8
<21, 25)	4	1	0	0	5
<26, 30)	3	1	0	0	4
<31, 35)	4	0	0	0	4
<36, více)	0	2	0	0	2
Celkem	18	12	5	1	36

Tabulka 27: Praxe ve školství vs. stres pedagogů – relativní hodnoty

Praxe	Považují za stresující	Spíše považují za stresující	Spíše nepovažují za stresující	Nepovažují za stresující	Celkem
<1, 5)	11,11%	8,33%	40,00%	0,00%	13,89%
<6, 10)	0,00%	16,67%	20,00%	0,00%	8,33%
<11, 15)	16,67%	8,33%	0,00%	100,00%	13,89%
<16, 20)	11,11%	33,33%	40,00%	0,00%	22,22%
<21, 25)	22,22%	8,33%	0,00%	0,00%	13,89%
<26, 30)	16,67%	8,33%	0,00%	0,00%	11,11%
<31, 35)	22,22%	0,00%	0,00%	0,00%	11,11%
<36, více)	0,00%	16,67%	0,00%	0,00%	5,56%
Celkem	50,00%	33,33%	13,89%	2,78%	100,00%



Obrázek 20: Praxe ve školství vs. stres pedagogů

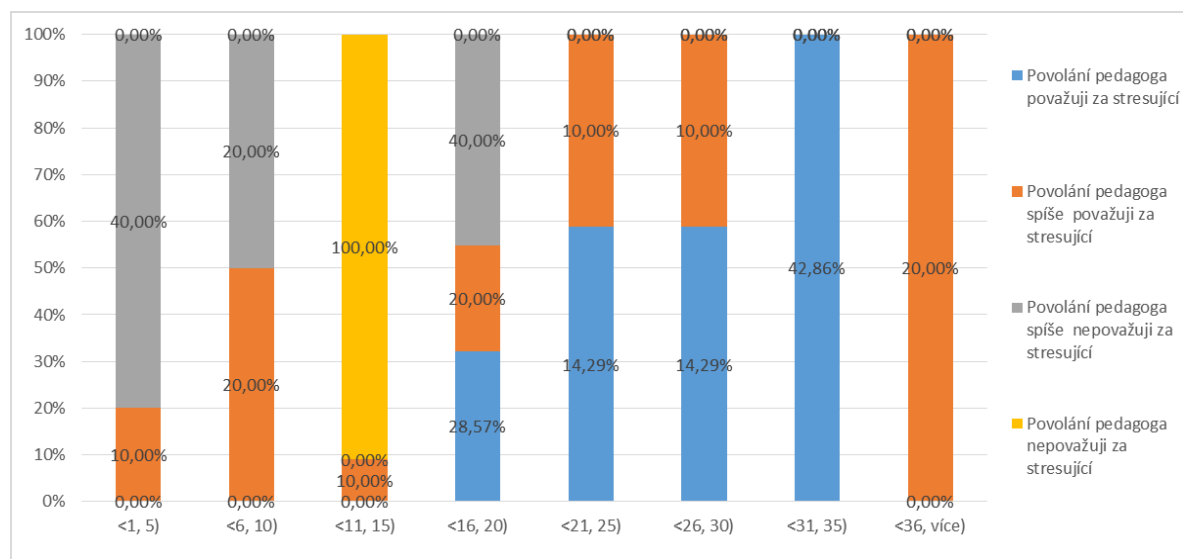
Tabulka 28 a tabulka 29 ukazují, že je třeba se věnovat nejvíce pedagogům SZŠ a VOŠZ působícím ve školství více, jak 16 let. Za zcela stresující považují pedagogové své povolání více, jak v ¼ oslovených pedagogů, z tohoto počtu skoro ½ pracuje ve školství mezi 31 a 35 lety. Jako spíše stresující považuje své povolání téměř ½ respondentů, tento počet není přímo závislý na délce působení ve školství.

Tabulka 28: Praxe ve školství vs. stres pedagogů SZŠ a VOŠZ – absolutní hodnoty

Praxe	Považují za stresující	Spíše považují za stresující	Spíše nepovažují za stresující	Nepovažují za stresující	Celkem
<1, 5)	0	1	2	0	3
<6, 10)	0	2	1	0	3
<11, 15)	0	1	0	1	2
<16, 20)	2	2	2	0	6
<21, 25)	1	1	0	0	2
<26, 30)	1	1	0	0	2
<31, 35)	3	0	0	0	3
<36, více)	0	2	0	0	2
Celkem	7	10	5	1	23

Tabulka 29: Praxe ve školství vs. stres pedagogů SZŠ a VOŠZ – relativní hodnoty

Praxe	Považují za stresující	Spíše považují za stresující	Spíše nepovažují za stresující	Nepovažují za stresující	Celkem
<1, 5)	0,00%	10,00%	40,00%	0,00%	13,04%
<6, 10)	0,00%	20,00%	20,00%	0,00%	13,04%
<11, 15)	0,00%	10,00%	0,00%	100,00%	8,70%
<16, 20)	28,57%	20,00%	40,00%	0,00%	26,09%
<21, 25)	14,29%	10,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<26, 30)	14,29%	10,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<31, 35)	42,86%	0,00%	0,00%	0,00%	13,04%
<36, více)	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	8,70%
Celkem	30,43%	43,48%	21,74%	4,35%	100,00%



Obrázek 21: Praxe ve školství vs. stres pedagogů SZŠ a VOŠZ

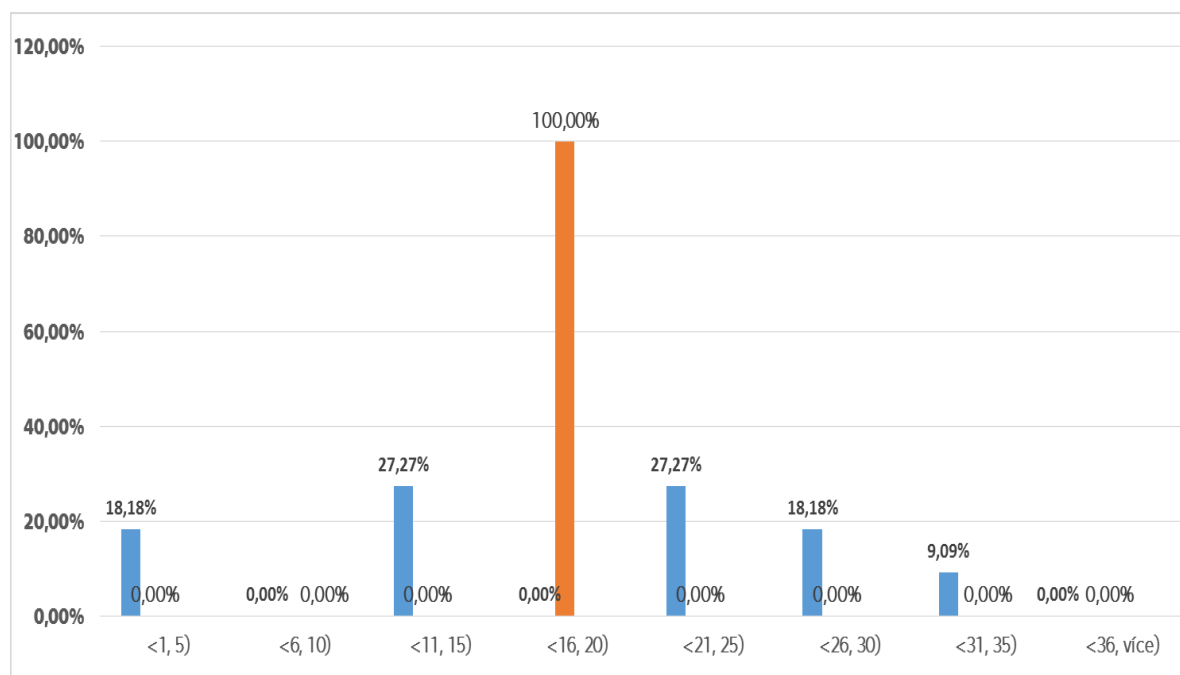
Z tabulky 30 a tabulky 31 je patrné, že všichni oslovení pedagogové gymnázia považují svoji profesi za stresující. Nejvíce však pedagogové působící ve školství více, jak 11 let.

Tabulka 30: Praxe ve školství vs. stres pedagogů gymnázia – absolutní hodnoty

Praxe	Považují za stresující	Spíše považují za stresující	Spíše nepovažují za stresující	Nepovažují za stresující	Celkem
<1, 5)	2	0	0	0	2
<6, 10)	0	0	0	0	0
<11, 15)	3	0	0	0	3
<16, 20)	0	2	0	0	2
<21, 25)	3	0	0	0	3
<26, 30)	2	0	0	0	2
<31, 35)	1	0	0	0	1
<36, více)	0	0	0	0	0
Celkem	11	2	0	0	13

Tabulka 31: Praxe ve školství vs. stres pedagogů gymnázia – relativní hodnoty

Praxe	Považují za stresující	Spíše považují za stresující	Spíše nepovažují za stresující	Nepovažují za stresující	Celkem
<1, 5)	18,18%	0,00%	0,00%	0,00%	15,38%
<6, 10)	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
<11, 15)	27,27%	0,00%	0,00%	0,00%	23,08%
<16, 20)	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	15,38%
<21, 25)	27,27%	0,00%	0,00%	0,00%	23,08%
<26, 30)	18,18%	0,00%	0,00%	0,00%	15,38%
<31, 35)	9,09%	0,00%	0,00%	0,00%	7,69%
<36, více)	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Celkem	84,62%	15,38%	0,00%	0,00%	100,00%



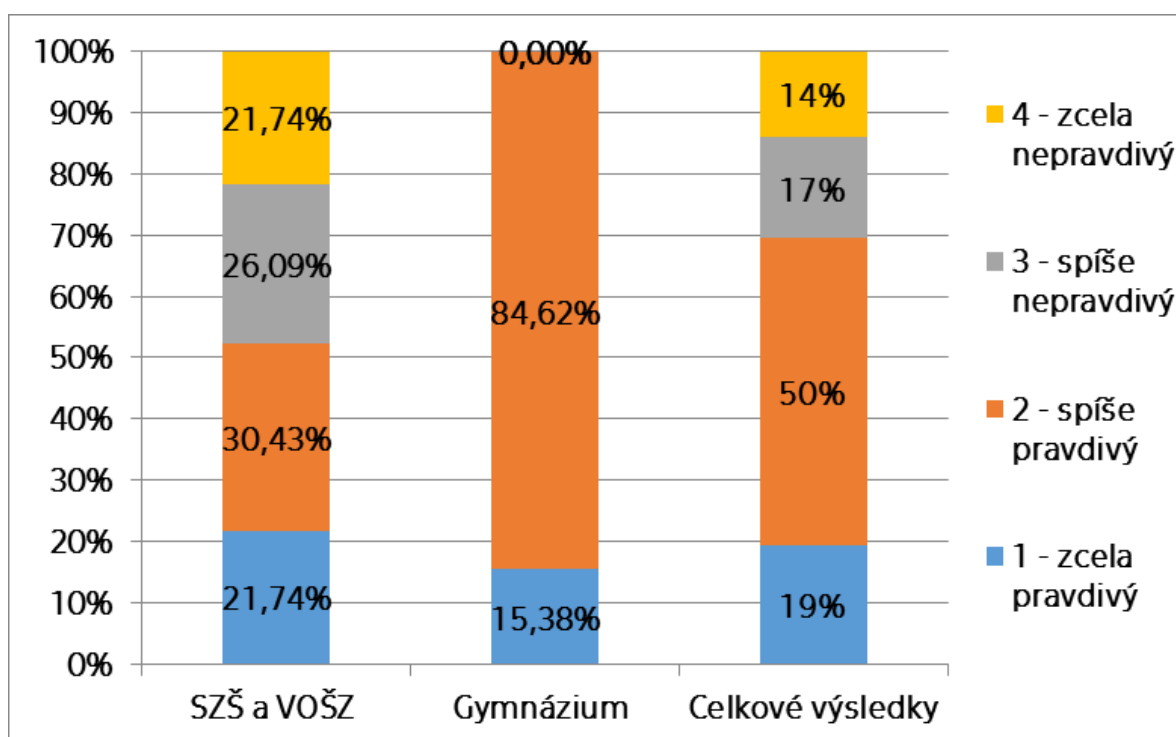
Obrázek 22: Praxe ve školství vs. stres pedagogů gymnázia

14. Stresový faktor „životní faktory – svatba, úmrtí blízkého člověka, zranění/onemocnění apod.“

Životní činitele, jako je svatba, úmrtí blízkého člověka, zranění/onemocnění apod. vnímají pedagogové ve vztahu ke svému povolání zcela nebo spíše jako stresující v 69%. Učitelé z gymnázia se takto vyjádřili ve 100%, jejich kolegové ze SZŠ a VOŠZ se k tomuto názoru kloní „pouze“ v 52,17%. více viz tabulka 32.

Tabulka 32: Životní faktory - svatba, úmrtí blízkého člověka apod.

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
1 - zcela pravdivý	5	21,74%	2	15,38%	7	19,44%
2 - spíše pravdivý	7	30,43%	11	84,62%	18	50,00%
3 - spíše nepravdivý	6	26,09%	0	0,00%	6	16,67%
4 - zcela nepravdivý	5	21,74%	0	0,00%	5	13,89%
Celkem	23	100,00%	13	100%	36	100%

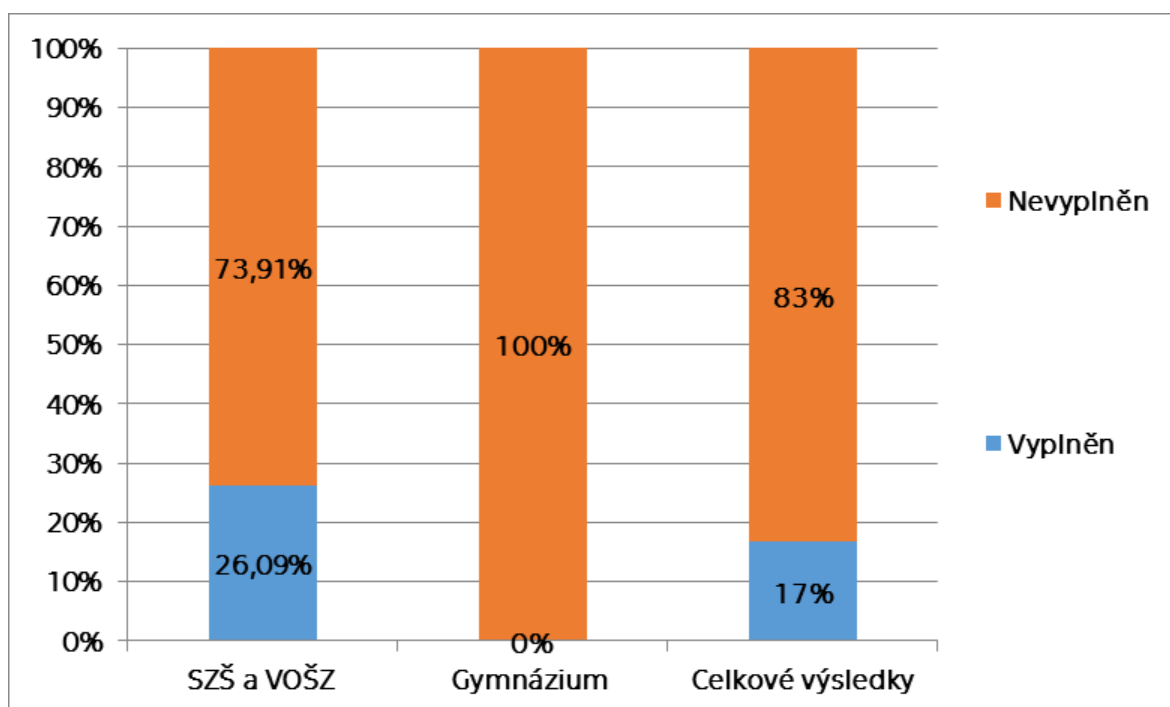


Obrázek 23: Životní faktory - svatba, úmrtí blízkého člověka apod.

15. Vyplnění jiných stresových faktorů

Tabulka 33: Jiné stresové faktory

Vyplnění jiných stresových faktorů		
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
Vyplněn	6	26,09%
Nevyplněn	17	73,91%
Celkem	23	100,00%



Obrázek 24: Jiné stresové faktory

Pedagogové SZŠ a VOŠZ uvádějí jiné stresové faktory, které nebyly uvedeny v předchozí nabídce:

- Společenské ohodnocení náročné práce, spousta zbytečné a ubíjející práce – administrativa. Střídání koncepcí a nedotažených reforem.
- Neustálé změny legislativy. Změny ode zdi ke zdi a od voleb k volbám – nekoncepčnost, péče o psychické zdraví pedagogů – vyhoření.
- Všechny zmiňované stresové faktory.
- Malá prestiž povolání, nedostatečné finanční ohodnocení.
- Vztahové problémy, nedostatek času, pozitivní prožívání života, spokojenost v rodině a partnerství.
- Vadí mi školní vzdělávací program (ŠVP), stále diskutovaná a nejasná vize zdravotnického školství, nekoncepčnost řízení školství a vzdělávacích oborů, ovlivnění resortu školství častým střídáním ministrů školství ve funkci.
- Hluk.

Pedagogové gymnázia žádné další stresové faktory neuvádějí.

6.4 Výsledky dotazníku BM psychického vyhoření

Pro interpretaci tohoto dotazníku byla důležitá hodnota BQ spočtená z číselného hodnocení respondentů na škále 1 až 7. Popis a vysvětlení vyplnění a vyhodnocení dotazníku je podrobně popsán v kapitole 3.1.2 Dotazník BM psychického vyhoření.

Vyhodnocení BQ hodnoty:

BQ = 2 a méně	Dobry výsledek.
BQ = 2 – 3	Uspokojivý výsledek.
BQ = 3 – 4	Doporučeno zamyslet se nad vlastním životem a prací.
BQ = 4 – 5	Prokázána přítomnost syndromu vyhoření.
BQ = 5 a více	Havarijní signál.

Výsledky dotazníku BM psychického vyhoření jsou celkem uspokojující. V celkovém hodnocení dosáhli pedagogové v 64% pro dobrý nebo alespoň uspokojivý výsledek.

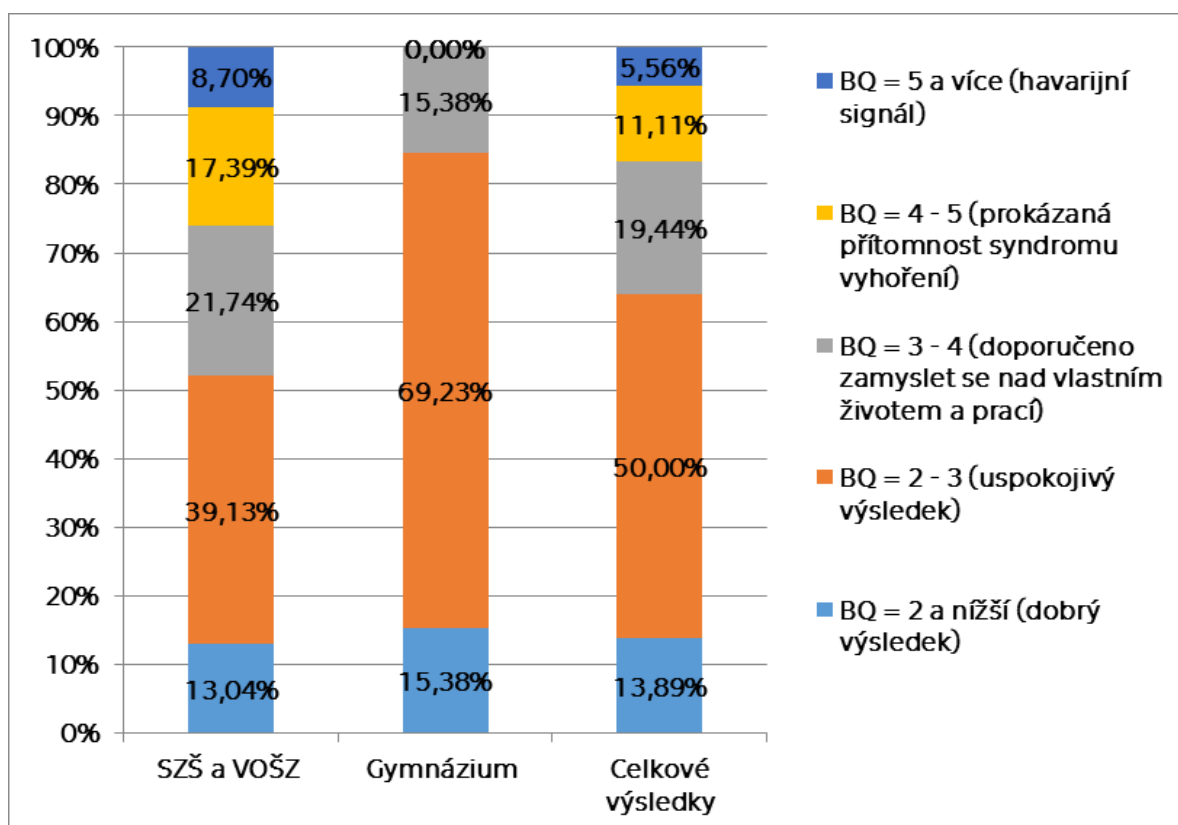
SZŠ a VOŠZ získala v 53,17% buď dobrý, nebo uspokojivý výsledek. Necelou ¼ tvoří pedagogové, kteří by se měli již zamyslet nad vlastním životem a prací. Zbylá ¼ pracovníků tvoří osoby, u kterých se může říci, že mají prokázanou přítomnost syndromu vyhoření a jedná se o havarijní signál. Vhodné je zařadit metody odreagování a prevence stresu a syndromu vyhoření, vhodné způsoby zvládnání stresu a případně možnost návštěvy odborníka.

Učitelé gymnázia na tom jsou o poznání lépe. V 84,61% vykazují dobrý nebo uspokojivý výsledek a u 15,39% učitelů je doporučeno zamyslet se nad vlastním životem a prací.

Více je možné najít v tabulce 34: Vyhodnocení dotazníku BM psychického vyhoření.

Tabulka 34: Dotazník BM psychického vyhoření

	SZŠ a VOŠZ		Gymnázium		Celkové výsledky	
	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty	Absolutní hodnoty	Relativní hodnoty
BQ = 2 a méně	3	13,04%	2	15,38%	5	13,89%
BQ = 2 – 3	9	39,13%	9	69,23%	18	50,00%
BQ = 3 – 4	5	21,74%	2	15,38%	7	19,44%
BQ = 4 – 5	4	17,39%	0	0,00%	4	11,11%
BQ = 5 a více	2	8,70%	0	0,00%	2	5,56%
Celkem	23	100,00%	13	100,00%	36	100,00%



Obrázek 25: Dotazník BM psychického vyhoření

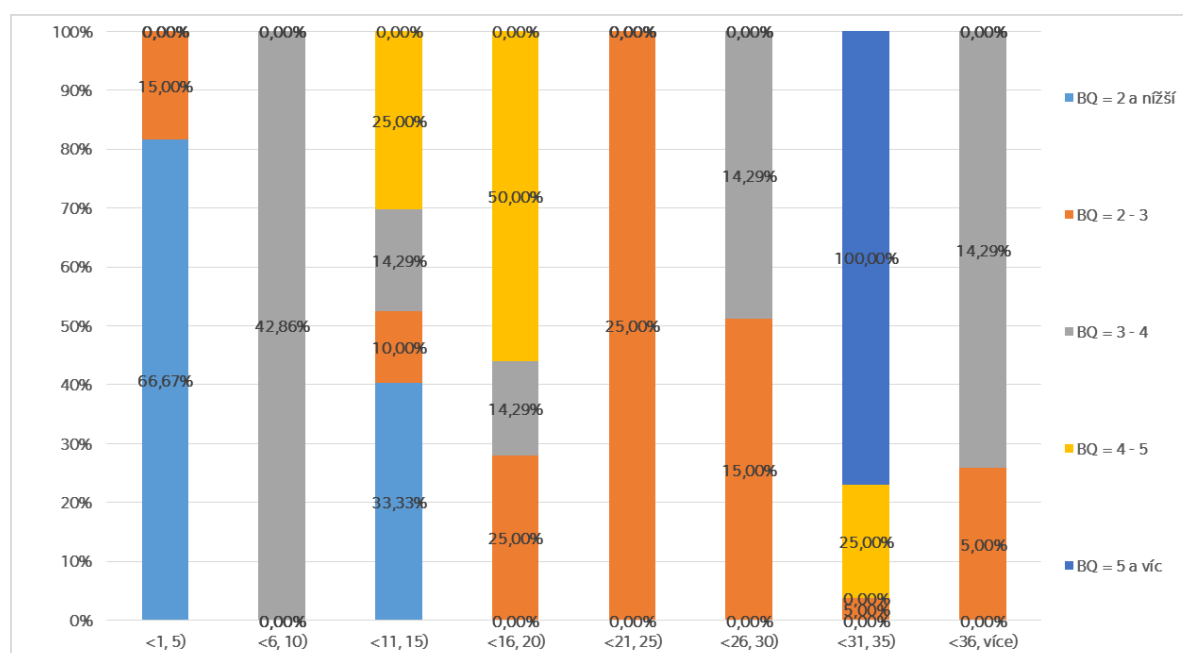
Tabulka 35 představuje výsledek dotazníku BM psychického vyhoření závislého na délce pedagogické praxe učitelů ve školství. Nejhorší výsledky vykazují pedagogové působící ve školství déle, jak 11 let. Pedagogové pracující v oboru déle, jak 6 let už projevují varovné příznaky.

Tabulka 35: Dotazník BM psychického vyhoření – absolutní hodnoty

Praxe	BQ = 2 a nižší	BQ = 2 - 3	BQ = 3 - 4	BQ = 4 - 5	BQ = 5 a víc	Celkem
<1, 5)	2	3	0	0	0	5
<6, 10)	0	0	3	0	0	3
<11, 15)	1	2	1	1	0	5
<16, 20)	0	5	1	2	0	8
<21, 25)	0	5	0	0	0	5
<26, 30)	0	3	1	0	0	4
<31, 35)	0	1	0	1	2	4
<36, více)	0	1	1	0	0	2
Celkem	3	20	7	4	2	36

Tabulka 36: Dotazník BM psychického vyhoření – relativní hodnoty

Praxe	BQ = 2 a nižší	BQ = 2 - 3	BQ = 3 - 4	BQ = 4 - 5	BQ = 5 a víc	Celkem
<1, 5)	66,67%	15,00%	0,00%	0,00%	0,00%	13,89%
<6, 10)	0,00%	0,00%	42,86%	0,00%	0,00%	8,33%
<11, 15)	33,33%	10,00%	14,29%	25,00%	0,00%	13,89%
<16, 20)	0,00%	25,00%	14,29%	50,00%	0,00%	22,22%
<21, 25)	0,00%	25,00%	0,00%	0,00%	0,00%	13,89%
<26, 30)	0,00%	15,00%	14,29%	0,00%	0,00%	11,11%
<31, 35)	0,00%	5,00%	0,00%	25,00%	100,00%	11,11%
<36, více)	0,00%	5,00%	14,29%	0,00%	0,00%	5,56%
Celkem	8,33%	55,56%	19,44%	11,11%	5,56%	100,00%



Obrázek 26: Dotazník BM psychického vyhoření

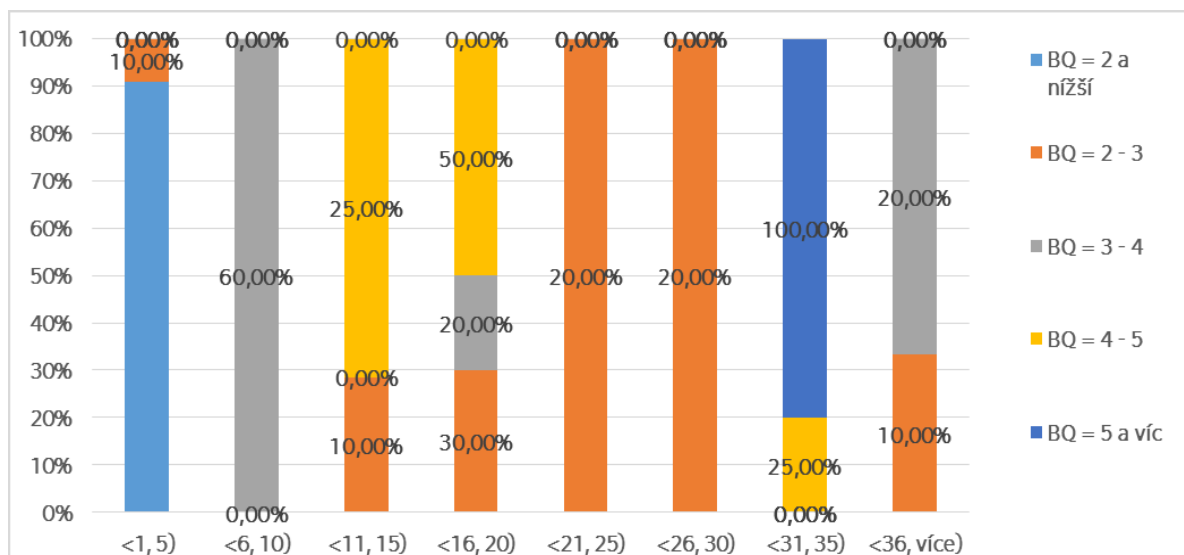
Tabulka 37 a 38 ukazují výsledek dotazníku BM psychického vyhoření pedagogů na SZŠ a VOŠZ.

Tabulka 37: Dotazník BM psychického vyhoření SZŠ a VOŠZ – absolutní hodnoty

Praxe	BQ = 2 a nižší	BQ = 2 - 3	BQ = 3 - 4	BQ = 4 - 5	BQ = 5 a víc	Celkem
<1, 5)	2	1	0	0	0	3
<6, 10)	0	0	3	0	0	3
<11, 15)	0	1	0	1	0	2
<16, 20)	0	3	1	2	0	6
<21, 25)	0	2	0	0	0	2
<26, 30)	0	2	0	0	0	2
<31, 35)	0	0	0	1	2	3
<36, více)	0	1	1	0	0	2
Celkem	2	10	5	4	2	23

Tabulka 38: Dotazník BM psychického vyhoření SZŠ a VOŠZ – relativní hodnoty

Praxe	BQ = 2 a nižší	BQ = 2 - 3	BQ = 3 - 4	BQ = 4 - 5	BQ = 5 a víc	Celkem
<1, 5)	100,00%	10,00%	0,00%	0,00%	0,00%	13,04%
<6, 10)	0,00%	0,00%	60,00%	0,00%	0,00%	13,04%
<11, 15)	0,00%	10,00%	0,00%	25,00%	0,00%	8,70%
<16, 20)	0,00%	30,00%	20,00%	50,00%	0,00%	26,09%
<21, 25)	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<26, 30)	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<31, 35)	0,00%	0,00%	0,00%	25,00%	100,00%	13,04%
<36, více)	0,00%	10,00%	20,00%	0,00%	0,00%	8,70%
Celkem	8,70%	43,48%	21,74%	17,39%	8,70%	100,00%



Obrázek 27: Dotazník BM psychického vyhoření SZŠ a VOŠZ

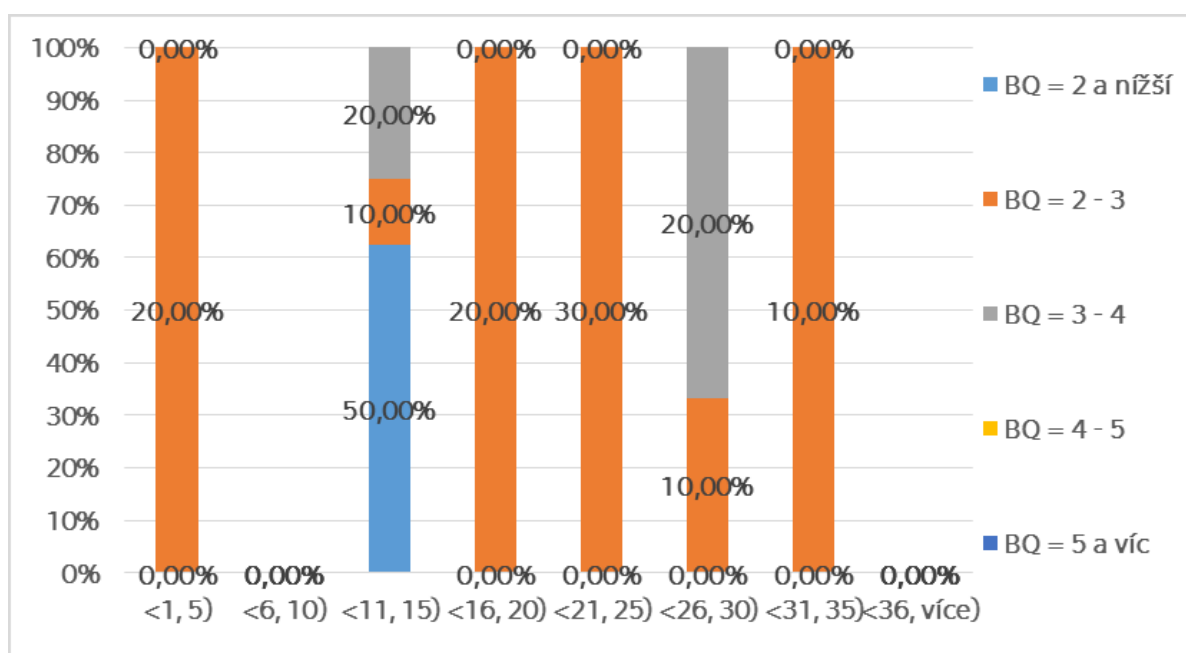
Tabulka 39 a tabulka 40 ukazují výsledek dotazníku BM psychického vyhoření pedagogů na gymnáziu.

Tabulka 39: Dotazník BM psychického vyhoření gymnázia – absolutní hodnoty

Praxe	BQ = 2 a nižší	BQ = 2 - 3	BQ = 3 - 4	BQ = 4 - 5	BQ = 5 a víc	Celkem
<1, 5)	0	2	0	0	0	2
<6, 10)	0	0	0	0	0	0
<11, 15)	1	1	1	0	0	3
<16, 20)	0	2	0	0	0	2
<21, 25)	0	3	0	0	0	3
<26, 30)	0	1	1	0	0	2
<31, 35)	0	1	0	0	0	1
<36, více)	0	0	0	0	0	0
Celkem	1	10	2	0	0	13

Tabulka 40: Dotazník BM psychického vyhoření gymnázia – relativní hodnoty

Praxe	BQ = 2 a nižší	BQ = 2 - 3	BQ = 3 - 4	BQ = 4 - 5	BQ = 5 a víc	Celkem
<1, 5)	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<6, 10)	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
<11, 15)	50,00%	10,00%	20,00%	0,00%	0,00%	13,04%
<16, 20)	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<21, 25)	0,00%	30,00%	0,00%	0,00%	0,00%	13,04%
<26, 30)	0,00%	10,00%	20,00%	0,00%	0,00%	8,70%
<31, 35)	0,00%	10,00%	0,00%	0,00%	0,00%	4,35%
<36, více)	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Celkem	4,35%	76,92%	15,38%	0,00%	0,00%	56,52%



Obrázek 28: Dotazník BM psychického vyhoření gymnázia

7 Doporučení prevence a nápravy stresu

V rámci subjektivního hodnocení stresových faktorů se své praxi učitelé uvádějí různě významné stresové faktory. V této kapitole jsou uvedena některá doporučení k prevenci a nápravě stresu učitelů vzhledem k výsledkům dotazníkového šetření a to v pořadí jejich hodnocení od nejvýznamněji hodnocených po nejméně významně hodnocené.

1. Povolání pedagoga je, podle názoru učitele, stresující v 83,33%.

- Intenzivněji tento faktor vnímají jako stresující spíše učitelé gymnázia ve 100,00%, nežli učitelé SZŠ a VOŠZ v 73,91%.
- Důležité je dodržovat zásady psychohygieny. Typickým příkladem je provozování koníčků, výlety, kontakt s rodinou či přáteli, přiměřený pohyb a životospráva, dostatečný spánek atd.
- Vhodné je do kolektivu přizvat supervizora, který bude docházet v pravidelné frekvenci a umí s určitým nadhledem pracovat s kolektivem učitelů na dané škole.
- V případě, že obecné zásady psychohygieny supervize nestačí, je třeba vyhledat odborníka z oblasti koučinku, psychologie a psychoterapie zejména z důvodu prevence vzniku syndromu vyhoření.

2. Nadměrná administrativa související s výukou a provozem školy v 83,33%.

- Obě oslovené školy tento faktor hodnotí podobně, tedy SZŠ a VOŠZ hodnotí tento faktor jako významný v 82,61% a gymnázium hodnotí tento faktor jako stresující v 84,62%.
- Důležitý je v tomto případě proaktivní přístup školy a odstranění případných duplicít a dále sloučení některých dokumentů nebo jejich odstraněním pro nadbytečnost.
- Vhodné je přenesení administrativy na technicko hospodářské pracovníky v závislosti na jejich kompetencích.
- Doporučením může být i elektronizace alespoň některých administrativních úkonů tak, aby došlo ke zjednodušení práce pedagogů a jejich případné automatizaci.

3. Finanční ohodnocení pedagoga – nedostatečné ohodnocení za odvedenou práci v 72,22%

- Obě školy tento faktor hodnotí podobně, přestože gymnázium dává tomuto faktoru o něco málo menší význam. SZŠ a VOŠZ hodnotí tento faktor jako stresující v 73,91% a gymnázium v 69,23%.
- Zavedení nápravných opatření je v tomto případě poměrně složité a závislé více faktorech.
- Nicméně možností je například zpracovávání grantů, nebo realizací různých vzdělávacích akcí pro veřejnost. Při takovýchto aktivitách lze získat finanční prostředky právě pro učitele.

4. Životní faktory, jako je svatba, úmrtí blízkého člověka nebo nemoc v 69,44%.

- Tento faktor významně více jako stresující hodnotí pedagogové gymnázia a to ve 100%, učitelé SZŠ a VOŠZ jej hodnotí v 52,17%.
- V uvedeném případě lze doporučit například najít si člověka, kterému pedagog důvěřuje a může se mu svěřit.
- Vhodné je najít také přiměřený způsob řešení vzniklých životních událostí, které různě významně zasahují do života i zaměstnání pedagoga.
- Důležité je umět se odreagovat při provozování svých koníčků, přiměřeného pohybu a orientovat se v zásadách duševní hygieny.

5. Konflikty se žáky nebo jejich rodiči v 66,67%.

- Tento faktor jako více stresující vnímají pedagogové SZŠ a VOŠZ a to v 73,91%, učitelé gymnázia jej jako stresující vnímají v 53,85%.
- Uvedený stav může být ovlivněn i skladbou žáků na dané škole, čemuž napovídá i rozložení vnímání tohoto faktoru jako stresujícího.
- Důležité je naučit se komunikační techniky, psychologické přístupy a dobře si připravovat podklady pro rozhovory se žáky a jejich rodiči tak, aby se případné konflikty daly maximálně konstruktivně řešit.

6. Vyšší počet problémových žáků ve třídě v 63,89%.

- Významněji hodnotí tento faktor učitelé SZŠ a VOŠZ a to v 73,91% o něco méně pedagogové gymnázia a to v 53,85%.
- Tento faktor může opět souviset opět se skladbou žáků na dané škole.
- Důležité je vyškolení pedagogů tak, aby byli připraveni s takovými žáky pracovat a mít ve své blízkosti také člověka, se kterým problémové situace mohou pedagogové probrat a najít s ním přiměřené řešení.
- Stejně tak je vhodné, aby učitelé ovládali komunikační techniky nebo psychologické přístupy a uměli si dobře připravovat podklady pro rozhovory se žáky a jejich rodiči tak, aby se případné konflikty daly maximálně konstruktivně řešit.

7. Nedostatek profesionálního uznání v 61,11%.

- Významnějším je tento faktor pro pedagogy SZŠ a VOŠZ, kteří jej také vnímají jako více stresující a to v 73,91%, učitelé gymnázia jej hodnotí jako stresující v 38,46%.
- Tento faktor může souviset s obecným vnímáním nejen pedagogů jako takových, ale i zdravotníků ve společnosti.
- Důležité je dobrá komunikace s veřejností, propagace oboru a posílení oboru i ze strany souvisejících ministerstev (školství, zdravotnictví apod.).

8. Čas – délka pracovní doby, organizace vyučovacího dne, krátké přestávky apod. ve 42,22%

- Více tento faktor jako stresující vnímají učitelé SZŠ a VOŠZ a to v 56,52%, pedagogové gymnázia jej jako stresující vnímají v 30,77%.
- Toto je dané mimo jiné i tím, že na SZŠ a VOŠZ probíhá i praktická výuka v nemocnici od brzkých ranních hodin (cca od 6,30 hodin) a učitelé na své žáky na praxi dohlíží. Vhodné je dobře zorganizovat den tak, aby výuka rovnoměrně navazovala a zároveň měli pedagogové dostatek času i na odpočinek a přípravu na následující výuku.

9. Nedostatek nebo nemožný kariérní postup v 38,89%.

- Tento faktor je intenzivněji jako stresující vnímán učiteli SZŠ a VOŠZ a to v 43,48%, nežli pedagogové z gymnázia v 30,77%.
- Toto je více dáno postavením kariérního řádu ve školství. Nicméně vedení škol může. Vylepšit tento faktor lze například různými programy, které by daní pedagogové vedli a zodpovídali za něj. Tyto programy mohou i dané učitele odborně vzdělávat.

10. Věkové rozložení učitelského sboru (velké věkové rozdíly kolega – kolega nebo učitel – žák) v 30,56%.

- Tento faktor je intenzivněji vnímán pedagogy gymnázia a to v 61,54%, nežli učitelé SZŠ a VOŠZ v 13,04%. To může být ovlivněno zaměřením školy a věkovým rozložením pedagogického sboru.
- Vhodné je alespoň jednotlivé pedagogy rozdělit dle odbornosti rozmístit do jednotlivých kabinetů tak, aby si byli věkově, dle možností, maximálně blízcí.

11. Fyzické prostředí školy – hluk, nevhodné osvětlení, nevyhovující prostory apod. v 27,78%

- Více vnímají tento faktor jako stresující učitelé SZŠ a VOŠZ v 43,48%, nežli učitelé gymnázia v 0,00%.
- Zejména je negativně vnímán hluk. Je proto potřeba upravit prostředí školy dle hygienických a ergonomických pravidel.

12. Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole v 22,22%.

- Tento faktor více vnímají jako stresující učitelé SZŠ a VOŠZ v 34,78%, nežli pedagogové gymnázia v 0,00%. Tento jev může být ovlivněn rozložením pohlaví pedagogů ve škole.
- Důležité je, aby učitelé uměli řešit své neshody mezi sebou. V případě potřeby by mělo umět přiměřeně zasáhnout vedení školy.
- Vhodné je umět zvládat komunikační techniky, zařadit možnost supervize apod.

13. Vztah k vedení školy, nedostatečná podpora a důvěra ze strany vedení školy ve 22,22%.

- Tento faktor intenzivněji jako stresující vnímají učitelé SZŠ a VOŠZ v 34,78%, nežli učitelé gymnázia v 0,00%.
- Důležité je si vše náležitě a jasně vysvětlit a zvýšit podporu vedení školy pro učitele.

14. Nespolupráce mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory (např. v důležitých výchovných zásadách...) v 19,44%.

- Intenzivněji tento faktor vnímají jako stresující učitelé SZŠ a VOŠZ v 30,43%, nežli učitelé gymnázia v 0,00%.
- V případě, že si tuto situaci neumí učitelé vyřešit mezi sebou, je třeba přiměřeného zásahu vedení školy.

15. Jiné faktory byly popsány v 16,67%.

- Jiné faktory byly popsány výhradně učiteli SZŠ a VOŠZ a týkají se spíše celkové koncepce pedagogické profese a stavu ve školství jako takovém. Těžce se dají řešit na lokální úrovni.

16. Dotazník BM psychického vyhoření.

- Výsledky dotazníku BM psychického vyhoření napovídají, že dobrého nebo uspokojivého výsledku dosahuje celkem 63,89% respondentů (52,17% pedagogů SZŠ a VOŠZ a 84,62% pedagogů gymnázia).
- Všichni ostatní dosahují méně uspokojivých výsledků a měli by se rovněž zamyslet nad svým životem či už syndrom vyhoření vznikl a hrozí i vážnější poškození zdraví pedagogů.
- Důležité je si situaci uvědomit a případně vyhledat blízkého člověka nebo odborníka, který daným učitelům pomůže tento stav vyřešit.
- Zasáhnout by v tomto případě měla škola jakožto zaměstnavatel učitele a nabídnout pomocnou ruku tak, aby v této situaci učitel nezůstal sám.
- V krajním případě je třeba změnit zaměstnání a odpočinout si od učitelské praxe.

Diskuse

Celkově se dá shrnout, že učitelé obou škol subjektivně považují své povolání za stresující, nicméně intenzivněji jej tak vnímají učitelé SZŠ a VOŠZ, kteří jsou i více ohroženi syndromem vyhoření. Svě povolání pedagoga považuje za spíše nebo zcela stresující 73,91%.

Pedagogové SZŠ a VOŠZ dále subjektivně považují jako nejvíce stresující následující body:

- nadměrnou administrativu související s výukou nebo provozem školy (82,61%),
- vyšší počet problémových žáků ve třídě, tj. se žáky neprospívajícími nebo s problémy v oblasti chování, citového prožívání nebo s vývojovou poruchou učení apod. (82,61%),
- konflikty se žáky nebo jejich rodiči, např. v důležitých výchovných zásadách (73,91%),
- finanční ohodnocení pedagoga – nedostatečné ohodnocení za vykonanou práci (73,91%) a
- nedostatek profesionálního uznání (73,91%).

Svě povolání považuje za stresující celkem 100% pedagogů gymnáziu a jako nejvíce stresující považují následující body:

- nadměrnou administrativu související s výukou nebo provozem školy (84,62%),
- nedostatečné finanční ohodnocení práce pedagoga (69,23%),
- věkové rozložení pedagogického sboru ve vztahu pedagog – pedagog a pedagog – žák (61,54%).
- životní faktory, jako je svatba, úmrtí, nemoc ovlivňují 100% učitelského sboru školy.

Rozdíly v subjektivním hodnocení stresorů v povolání pedagoga mohou být do určité míry ovlivněny odborným zaměřením obou škol. Na SZŠ a VOŠZ více řeší specifické potíže, které se pojí nejen se školstvím, ale i se zdravotnictvím a připravující žáky do praxe. Problémy mohou být ovlivněny i genderovým rozložením pedagogických pracovníků i žáků školy, kdy se zpravidla jedná o ženy a dívky.

Pedagogové a žáci z gymnázia jsou relativně vyrovnaní v rozložení pohlaví. Jedná se zároveň o školu všeobecně vzdělávající, která žáky připravuje ke studiu na vysoké škole. Tito pedagogičtí pracovníci řeší jiné problémy, než na výše uvedené odborné škole.

Ze SZŠ a VOŠZ byla relativně vysoká návratnost dotazníků, kdy se jednalo o 71,88%, což je výrazný rozdíl oproti gymnáziu s návratností 32,50%. Toto může souviset s vyšší důsledností pedagogů zdravotnické školy nebo jejich větší motivací, než u pedagogů gymnázia.

V souhrnném hodnocení vychází jako nejvýrazněji subjektivně vnímané stresové faktory:

- Nadměrná administrativa související s výukou nebo provozem školy a to v 83,33%.
- Finanční ohodnocení pedagoga, tzn. nedostatečné ohodnocení za vykonanou práci v 72,22%.
- Konflikty se žáky nebo jejich rodiči, např. v důležitých výchovných zásadách v 66,67%.
- Životní faktory, jako je svatba, úmrtí blízkého člověka, zranění/onemocnění apod., považuje za stresující 69,44% pedagogů.
- Vyšší počet problémových žáků ve třídě, jako jsou žáci neprospívající nebo s problémy v oblasti chování, citového prožívání nebo s vývojovou poruchou učení apod. v 63,89%.
- Nedostatek profesionálního uznání v 61,11%.

Povolání pedagoga celkově je považuje za stresující celkem 83,33% oslovených respondentů. V dotazníku BM psychického vyhoření horších výsledků dosahuje „pouze“ 36,11% respondentů. To znamená, že na učitele sice působí různě silně stresové faktory, ale zatím u nich nevyvolávají příliš velké riziko syndromu vyhoření. Je však třeba připomenout, že 19,44% získalo v tomto dotazníku bodové hodnocení mezi 3 až 4, což znamená, že by se měli zamyslet nad svým životem a prací a může se jednat o potencionální riziko do budoucna.

Pokud by se v tomto průzkumu pokračovalo, bylo by vhodné více motivovat pedagogy k vyplnění dotazníků a zvýšit tak i návratnost dotazníku. Vhodné bude se věnovat také učitelům působícím ve školství dlouhodobě, přestože se předpokládá již určitá zkušenost, jakož i pedagogům působícím ve školství krátkodobě pro jejich podporu a snížení rizika burnout syndromu.

Závěr

Mnohem vyšší návratnost dotazníků byla od pedagogů SZŠ a VOŠZ, nežli od pedagogů gymnázia.

Zaměstnanci SZŠ a VOŠZ vnímají jako asi nejvíce stresující nadměrnou administrativu související s výukou nebo provozem školy (82,61%), vyšší počet problémových žáků ve třídě, tj. se žáky neprospívajícími nebo s problémy v oblasti chování, citového prožívání nebo s vývojovou poruchou učení apod. (82,61%), konflikty se žáky nebo jejich rodiči, např. v důležitých výchovných zásadách (73,91%), finanční ohodnocení pedagoga – nedostatečné ohodnocení za vykonanou práci (73,91%) a nedostatek profesionálního uznání (73,91%). Svě povolání pedagoga považuje za stresující 73,91%.

Pedagogové gymnázia považují za nejvíce stresující nadměrnou administrativu související s výukou nebo provozem školy (84,62%), nedostatečné finanční ohodnocení práce pedagoga (69,23%), věkové rozložení pedagogického sboru ve vztahu pedagog – pedagog a pedagog – žák (61,54%). Životní faktory, jako je svatba, úmrtí, nemoc ovlivňují 100% učitelského sboru školy, který na dotazník odpovídal. Svě povolání považuje za stresující celkem 100% pedagogů gymnázia.

V rámci dotazníku BM psychického vyhoření dosahují horšího výsledku učitelé SZŠ a VOŠZ Mladá Boleslav, než učitelé gymnázia.

Jednotlivé výsledky mohou být ovlivněny odborným zaměřením oslovených středních škol i genderovým rozložením učitelského sboru.

V celkovém hodnocení je třeba se nejvíce věnovat nadměrné administrativě související s výukou nebo provozem školy (83,33%), vysokému počtu problémových žáků ve třídě, jako jsou neprospívající žáci nebo žáci s problémy v chování či vývojovou poruchou učení (63,89%), další významnou oblast tvoří konflikty se žáky nebo jejich rodiči (66,67%), nedostatečné hodnocení učitelů (72,22%). Stresové faktory související s osobním životem ovlivňují práci pedagoga z 69,44%. Povolání pedagoga považuje za stresující naprostá většina oslovených pedagogů (83,33%). V rámci dotazníku BQ psychického vyhoření vychází v nadpoloviční většině v dobrých a uspokojivých hodnotách (63,89%).

V rámci celkového posouzení dotazníku BQ psychického vyhoření sice přes 60% respondentů získalo v dobré nebo uspokojivé výsledky. Nezanedbatelná část respondentů však výsledky neměla příliš uspokojivé a to zejména skupina pedagogů působících ve školství 6 a více let.

Seznam použité literatury

- [1] VÁGNEROVÁ, MARIE. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. Vyd. 1. 816 s. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.).
- [2] KŘIVOHLAVÝ, JARO. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. Vyd. 1. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- [3] PRŮCHA, JAN – WALTEROVÁ, ELIŠKA. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. Vyd. 4. aktualizované. 322s. ISBN 80-7178-772-8.
- [4] KŘIVOHLAVÝ, JARO. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. Vyd. 1. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- [5] NAKONEČNÝ, MILAN. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. Vyd. 1. ISBN 80-200-0763-6
- [6] VOKURKA, MARTIN. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. Praha: Karolinum, 2005. Vyd. 1. ISBN 80-246-0896-0.
- [7] BÁRTOVÁ, JANA. *Umíme se bránit stresu?* [Online]. In: Učitel'ské noviny. 6. 11. 2009 [cit. 14. 3. 2017]. Dostupné z www: <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>.
- [8] PLAMÍNEK, JIŘÍ. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing, 2013. Vyd. 3. 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, JARO. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- [10] KEBZA, VLADIMÍR – ŠOLCOVÁ IVA. *Syndrom vyhoření (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Rozšířené a doplněné vyd. 2. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
- [11] KLEIN, BERND. *Stress....am Arbeitsplatz* [Online]. Poslední aktualizace neuvedena [cit. 20. 3. 2017]. Dostupné z www: http://www.bychan.de/procrastination/Stress_bei_der_Arbeit.html
- [12] SCHREIBER, MICHAL. *Funkční somatologie*. Jinočany: H&H, 1998. Vyd. 1. ISBN 80-86022-28-5.
- [13] SZACHTOVÁ, ALENA. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské Univerzity v Plzni, 2000. Vyd. 1. 151 s. ISBN 80-7082-637-1.
- [14] VALIŠOVÁ, ALENA – KASÍKOVÁ, HANA. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2014. Vyd. 2. 456 s. ISBN 978-80-247-3357-9.
- [15] HOLEČEK, VÁCLAV. *Psychologie v učitel'ské praxi*. Praha: Grada Publishing, 2014. Vyd. 1. 224 s. ISBN 978-80-247-3704-1.
- [16] KOHOUTEK, RUDOLF. *Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol* [Online]. Poslední aktualizace 5. 3. 2010 [cit. 25. 3. 2017]. Dostupné z www <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>.

- [17] AUGER, MARIE THERESE – BOUCHARLAT, CHRISTIANE. *Učitel a problémový žák*. Praha: Portál, 2005. Vyd. 1. ISBN 80-7178-907-0.
- [18] KREJČÍ, MILADA A KOL. *Příručka prevence stresu: modely a osvědčené postupy – zkrácená verze* [Online]. Poslední aktualizace v říjnu 2011 [cit. 18. 3. 2017]. Dostupné z [www http://web.spi.pt/stressless/docs/update/CS/Stress%20Prevention%20Handbook%20-%20Models%20and%20Good%20Practices__Short%20Version.pdf](http://web.spi.pt/stressless/docs/update/CS/Stress%20Prevention%20Handbook%20-%20Models%20and%20Good%20Practices__Short%20Version.pdf)
- [19] KREJČÍ, MILADA A KOLEKTIV. *Stress Prevention Handbook: Models and Good Practices* [Online]. Poslední aktualizace v říjnu 2011 [cit. 18. 3. 2017]. Dostupné z [www http://web.spi.pt/stressless/docs/update/CS/Stress%20Prevention%20Handbook__Models%20and%20Good%20Practices__Long%20Version.pdf](http://web.spi.pt/stressless/docs/update/CS/Stress%20Prevention%20Handbook__Models%20and%20Good%20Practices__Long%20Version.pdf)
- [20] STŘÁDALOVÁ, NELA. *Copingové strategie aneb jak se vyrovnat s psychickou zátěží* [Online]. Poslední aktualizace 13. 8. 2015 [cit. 27. 3. 2017]. Dostupné z [www: http://www.opsychologii.cz/clanek/239-copingove-strategie-aneb-jak-se-vyrovnat-s-psychickou-zatezi/](http://www.opsychologii.cz/clanek/239-copingove-strategie-aneb-jak-se-vyrovnat-s-psychickou-zatezi/)
- [21] MATOUŠEK, OLDŘICH. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. Vyd. 1. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.
- [22] VOBOŘILOVÁ, JARMILA. *Duševní hygiena a stres*. Praha: Česká technika, 2015. Vyd. 1. 124 s. ISBN 978-80-01-05724-7.
- [23] LIPŠOVÁ, VLADIMÍRA. *Psychosociální rizika u pedagogických pracovníků* [Online]. Poslední aktualizace 9. 11. 2016 [cit. 26. 3. 2017]. Dostupné z [www: http://www.bozpinfo.cz/sites/default/files/obsah/super-obsah/bezpecnost-ochrana-zdravi-ve-skolstvi-v-cr-aktualni-temata-2016/soubory/13-lipsova-psychosocialni-rizika-u-pedagogickych-pracovniku-31-10-2016-ps-pcr.pdf](http://www.bozpinfo.cz/sites/default/files/obsah/super-obsah/bezpecnost-ochrana-zdravi-ve-skolstvi-v-cr-aktualni-temata-2016/soubory/13-lipsova-psychosocialni-rizika-u-pedagogickych-pracovniku-31-10-2016-ps-pcr.pdf)
- [24] GAVORA, PETER. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Bratislava: Universita Komenského v Bratislavě, 2008. Vyd. 4. 272 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- [25] AUTOR NEZNÁMÝ. *Střední zdravotnická škola Mladá Boleslav: Informace o škole* [Online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z [www: https://www.szsemb.cz/szs.php](https://www.szsemb.cz/szs.php).
- [26] AUTOR NEZNÁMÝ. *Vyšší odborná škola zdravotnická Mladá Boleslav* [Online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z [www: https://www.szsemb.cz/vos.php](https://www.szsemb.cz/vos.php)
- [27] CHROMEČEK, JAKUB – GYMNÁZIUM DR. JOSEFA PEKAŘE. *Studentům nabízíme*. [Online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z [www: http://www.pekargmb.cz/verejnost/co_nabizime.php](http://www.pekargmb.cz/verejnost/co_nabizime.php)
- [28] CHROMEČEK, JAKUB – GYMNÁZIUM DR. JOSEFA PEKAŘE. *Nabízené studijní bloky od 3. ročníku*. [Online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z [www: http://www.pekargmb.cz/verejnost/studijni_smery.php](http://www.pekargmb.cz/verejnost/studijni_smery.php)

Seznam obrázků

Obrázek 1: Návratnost dotazníků ze škol.....	40
Obrázek 2: Rozložení pohlaví respondentů	41
Obrázek 3: Věkové rozložení respondentů vybraných středních škol.....	42
Obrázek 4: Délka praxe ve školství oslovených pedagogů.....	43
Obrázek 5: Délka pedagogické praxe na současné škole	44
Obrázek 6: Předměty, které učí dotazovaní učitelé na současném působišti.....	45
Obrázek 7: Fyzické prostředí školy	46
Obrázek 8: Čas	47
Obrázek 9: Nadměrná administrativa	48
Obrázek 10: Vyšší počet problémových žáků ve třídě	49
Obrázek 11: Konflikty se žáky nebo jejich rodiči	50
Obrázek 12: Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole	51
Obrázek 13: Nespolupráce mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory.....	52
Obrázek 14: Vztah k vedení školy.....	53
Obrázek 15: Finanční ohodnocení pedagoga	54
Obrázek 16: Nedostatečný nebo nemožný kariérní postup	55
Obrázek 17: Nedostatek profesionálního uznání.....	56
Obrázek 18: Věkové rozložení učitelského sboru	57
Obrázek 19: Povolání pedagoga je, podle mého názoru, stresující.....	58
Obrázek 20: Praxe ve školství vs. stres pedagogů.....	59
Obrázek 21: Praxe ve školství vs. stres pedagogů SZŠ a VOŠZ.....	60
Obrázek 22: Praxe ve školství vs. stres pedagogů gymnázia.....	61
Obrázek 23: Životní faktory - svatba, úmrtí blízkého člověka apod.....	62
Obrázek 24: Jiné stresové faktory	63
Obrázek 25: Dotazník BM psychického vyhoření.....	65
Obrázek 26: Dotazník BM psychického vyhoření.....	66
Obrázek 27: Dotazník BM psychického vyhoření SZŠ a VOŠZ.....	67
Obrázek 28: Dotazník BM psychického vyhoření gymnázia.....	68

Seznam tabulek

Tabulka 1: Roztřídění dle četnosti do tříd	35
Tabulka 2: Očekávané četnosti.....	35
Tabulka 3: Výpočet testové statistiky	36
Tabulka 4: Roztřídění dle četnosti do tříd	36
Tabulka 5: Očekávané četnosti.....	36
Tabulka 6: Výpočet testové statistiky	37
Tabulka 7: návratnost průzkumu na vybraných středních školách	40
Tabulka 8: Rozložení pohlaví respondentů vybraných středních škol.....	41
Tabulka 9: Věkové rozložení respondentů vybraných středních škol.....	42
Tabulka 10: Délka praxe ve školství oslovených pedagogů	43
Tabulka 11: Délka pedagogické praxe na současné škole	44
Tabulka 12: Předměty, které učí dotazovaní učitelé na současném působišti	45
Tabulka 13: Fyzické prostředí školy.....	46
Tabulka 14: Čas.....	47
Tabulka 15: Nadměrná administrativa	48
Tabulka 16: Vyšší počet problémových žáků ve středě	49
Tabulka 17: Konflikty se žáky nebo jejich rodiči	50
Tabulka 18: Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole	51
Tabulka 19: Nespolupráce mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory.....	52
Tabulka 20: Vztah k vedení školy.....	53
Tabulka 21: Finanční ohodnocení pedagoga	54
Tabulka 22: Nedostatečný nebo nemožný kariérní postup	55
Tabulka 23: Nedostatek profesionálního uznání.....	56
Tabulka 24: Věkové rozložení učitelského sboru	57
Tabulka 25: Povolání pedagoga je, podle mého názoru, stresující.....	58
Tabulka 26: Praxe ve školství vs. stres pedagogů – absolutní hodnoty	59
Tabulka 27: Praxe ve školství vs. stres pedagogů – relativní hodnoty	59
Tabulka 28: Praxe ve školství vs. stres pedagogů SZŠ a VOŠZ – absolutní hodnoty	60
Tabulka 29: Praxe ve školství vs. stres pedagogů SZŠ a VOŠZ – relativní hodnoty	60
Tabulka 30: Praxe ve školství vs. stres pedagogů gymnázia – absolutní hodnoty	61
Tabulka 31: Praxe ve školství vs. stres pedagogů gymnázia – relativní hodnoty	61
Tabulka 32: Životní faktory - svatba, úmrtí blízkého člověka apod.....	62
Tabulka 33: Jiné stresové faktory	63
Tabulka 34: Dotazník BM psychického vyhoření.....	65
Tabulka 35: Dotazník BM psychického vyhoření – absolutní hodnoty.....	66
Tabulka 36: Dotazník BM psychického vyhoření – relativní hodnoty	66
Tabulka 37: Dotazník BM psychického vyhoření SZŠ a VOŠZ – absolutní hodnoty.....	67
Tabulka 38: Dotazník BM psychického vyhoření SZŠ a VOŠZ – relativní hodnoty	67
Tabulka 39: Dotazník BM psychického vyhoření gymnázia – absolutní hodnoty	68
Tabulka 40: Dotazník BM psychického vyhoření gymnázia – relativní hodnoty	68

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro učitele.....	81
Příloha 2: Poster	85
Příloha 3: Čestné prohlášení studenta o shodě VŠKP.....	86

Příloha 1: Dotazník pro učitele

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli.

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění anonymního dotazníku pro účely mé bakalářské práce na téma „*Stres v učitelské profesi*“ při studiu oboru Učitelství odborných předmětů na Masarykově ústavu vyšších studií Českého vysokého učení technického v Praze.

V první části se jedná o orientační dotazník dvojice autorů Ayala Pines a Elliota Aronsona^{©1980} zaměřeném na zjištění stavu psychického vyhoření. Ve druhé části dotazníku jsou uvedené otázky, které mají identifikovat konkrétní stresové faktory v povolání pedagoga. Škála hodnocení je uvedena u každé části dotazníku, jehož vyplnění by Vám nemělo trvat déle, jak 10 minut.

Pokud se budete chtít seznámit s výsledky šetření, je možné se mi ozvat na e-mail j.pacakova@seznam.cz, popř. budou výsledky přístupné v mé bakalářské práci.

Předem mnohokrát děkuji za Váš čas věnovaný tomuto dokumentu.

Ing. Jana Pacáková
Studentka oboru Učitelství odborných předmětů
Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

DOTAZNÍK BM

V dotazníku Ayala Pines a Elliota Aronsona© lze vypočítat míru vlastního psychického vyhoření s pomocí škály 1 až 7 u jednotlivých výroků (viz legenda).

1 – nikdy 2 – jednou za čas 3 – zřídka kdy 4 – někdy
5 – často 6 – obvykle 7 – vždy

OTÁZKA	ŠKÁLA						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Byl/a jsem unaven/a	1	2	3	4	5	6	7
2. Byl/a jsem v depresi (tísni).	1	2	3	4	5	6	7
3. Prožíval/a jsem krásný den.	1	2	3	4	5	6	7
4. Byl/a jsem tělesně vyčerpán/a.	1	2	3	4	5	6	7
5. Byl/a jsem citově vyčerpán/a.	1	2	3	4	5	6	7
6. Byl/a jsem šťasten/a.	1	2	3	4	5	6	7
7. Cítil/a jsem se vyřízen/a (zničen/a).	1	2	3	4	5	6	7
8. Nemohl/a jsem se vzchopit	1	2	3	4	5	6	7
9. Byl/a jsem nešťastný/á.	1	2	3	4	5	6	7
10. Cítil/a jsem se uhoněn/a a utahán/a.	1	2	3	4	5	6	7
11. Cítil jsem se jakoby uvězněn v pasti.	1	2	3	4	5	6	7
12. Cítil/a jsem se, jako bych byl/a nula (bezpečný/á).	1	2	3	4	5	6	7
13. Cítil/a jsem se utrápen/a.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tížily mne starosti.	1	2	3	4	5	6	7
15. Cítil/a jsem se zklamán/a a rozčarován/a.	1	2	3	4	5	6	7
16. Byl/a jsem slab/a a na nejlepší cestě k onemocnění.	1	2	3	4	5	6	7
17. Cítil/a jsem se beznadějně.	1	2	3	4	5	6	7
18. Cítil/a jsem se odmítnut/a a odstrčen/a.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cítil/a jsem se pln/a optimismu.	1	2	3	4	5	6	7
20. Cítil/a jsem se pln/a energie.	1	2	3	4	5	6	7
21. Byl/a jsem pln/a úzkostí a obav.	1	2	3	4	5	6	7

STRESOVÉ FAKTORY V PRÁCI PEDAGOGA

NÁSLEDUJÍCÍ VÝROKY KROUŽKUJTE PODLE JEJICH PRAVDIVOSTI NA ZÁKLADĚ ŠKÁLY:

1 – zcela pravdivý 2 – spíše pravdivý 3 – spíše nepravdivý 4 – zcela nepravdivý

SUBJEKTIVNĚ POVAŽUJI V PROFESI PEDAGOGA ZA STRESUJÍCÍ....	ŠKÁLA			
	1	2	3	4
1. Fyzické prostředí školy – hluk, nevhodné osvětlení, nevyhovující prostory apod.	1	2	3	4
2. Čas – délka pracovní doby, organizace vyučovacího dne, krátké přestávky apod.	1	2	3	4
3. Nadměrná administrativa související s výukou nebo provozem školy.	1	2	3	4
4. Vyšší počet problémových žáků ve třídě (žáci neprospívající nebo s problémy v oblasti chování, citového prožívání nebo s vývojovou poruchou učení apod.).	1	2	3	4
5. Konflikty se žáky nebo jejich rodiči (např. v důležitých výchovných zásadách...).	1	2	3	4
6. Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole.	1	2	3	4
7. Nespolupráce mezi kolegy nebo nedostatek jejich podpory (např. v důležitých výchovných zásadách...).	1	2	3	4
8. Vztah k vedení školy, nedostatečná podpora a důvěra ze strany vedení školy.	1	2	3	4
9. Finanční ohodnocení pedagoga – nedostatečné ohodnocení za vykonanou práci.	1	2	3	4
10. Nedostatečný nebo nemožný kariérní postup.	1	2	3	4
11. Nedostatek profesionálního uznání.	1	2	3	4
12. Věkové rozložení učitelského sboru (velké věkové rozdíly kolega – kolega nebo učitel – žák).	1	2	3	4
13. Povolání pedagoga celkově je, podle mého názoru, stresující.	1	2	3	4
14. Životní faktory – svatba, úmrtí blízkého člověka, zranění/onemocnění apod.	1	2	3	4
15. Jaké jiné faktory považujete ve své pedagogické praxi za důležité a ovlivňující Váš profesní život? Prosím, slovně popište.				

SOCIODEMOGRAFICKÁ DATA	ODPOVĚDI						
Pohlaví (zaškrtněte):	<input type="checkbox"/> Muž <input type="checkbox"/> Žena						
Věk (doplňte celé číslo):							
Délka mé celé pedagogické praxe v letech:							
Délka praxe na střední škole, kde nyní pracujete (v letech):							
Vyučujete předměty: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Humanitní předměty, jazyky, výchovy</td> <td style="width: 50%; border: none;"><input type="checkbox"/> Odborné, profilové předměty</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> Přírodovědné předměty</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> Technické předměty, informatika</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> Praktická výuka</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> Jiné předměty:</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Humanitní předměty, jazyky, výchovy	<input type="checkbox"/> Odborné, profilové předměty	<input type="checkbox"/> Přírodovědné předměty	<input type="checkbox"/> Technické předměty, informatika	<input type="checkbox"/> Praktická výuka	<input type="checkbox"/> Jiné předměty:
<input type="checkbox"/> Humanitní předměty, jazyky, výchovy	<input type="checkbox"/> Odborné, profilové předměty						
<input type="checkbox"/> Přírodovědné předměty	<input type="checkbox"/> Technické předměty, informatika						
<input type="checkbox"/> Praktická výuka	<input type="checkbox"/> Jiné předměty:						

Příloha 2: Poster

Stres v profesi pedagoga

Ing. Jana Pacáková/MUVS ČVUT v Praze/studijní program Specializace v pedagogice/obor Učitelství odborných předmětů/Akademický rok 2016/2017

ABSTRAKT

Práce se zabývá stresem v učitelském povolání. Jejím cílem je zjistit, do jaké míry vnímají pedagogové své povolání za stresující, zda jim hrozí burnout a jaké stresové faktory na ně při práci působí. Výsledky, získané dotazníkovým šetřením, byly analyzovány a interpretovány a porovnány mezi oběma oslovenými středními školami.

ABSTRACT

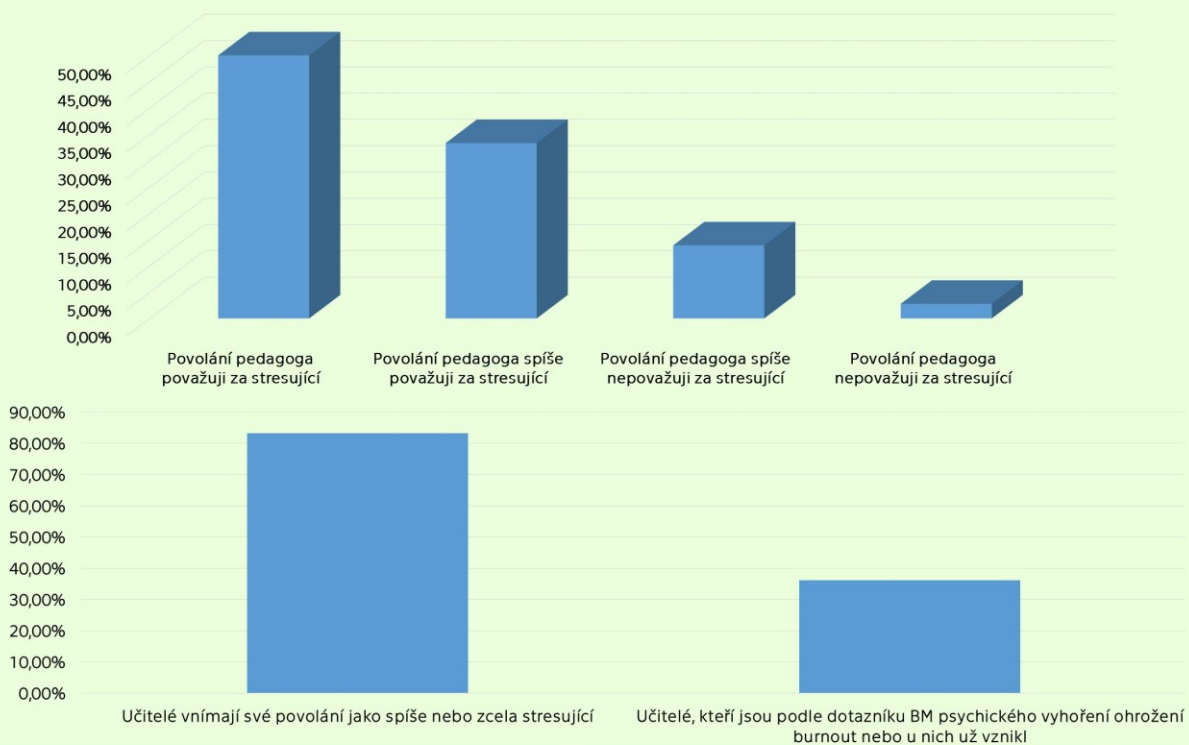
The work deals with stress in the teaching profession. Its aim is to determine to what extent teachers perceive their profession stressful, whether they are at risk of burnout and stress factors on which they operate at work. The results obtained by questionnaire survey were analyzed and interpreted and compared between the addressed secondary schools.

ÚVOD

Stres v pedagogické profesi je velmi aktuálním tématem. Mění se koncepce středoškolského vzdělávání, více se vymezuje pozice žáků středních škol a jejich rodičů vůči pedagogům nebo škole jako takové. Existuje mnoho stresových faktorů, které na učitele působí při výkonu jejich práce a podporují tak vznik stresu, burnout a dalších psychosomatických problémů u pedagogů. Proto je důležité se tématu věnovat.

METODIKA

Výsledky byly zjišťovány kvantitativním výzkumem pomocí anonymního dotazníku na dvou náhodně vybraných středních školách, pro který byl použit dotazník BM psychického vyhoření Copyright © 1980 Ayala Pinese, Ph.D., a Elliota Aronsona, Ph.D. a druhou část dokumentu tvořil všeobecný dotazník zjišťující intenzitu vnímání nabídnutých stresových faktorů a sociodemografické údaje.



• Fyzické prostředí školy – hluk, osvětlení a prostory.	27,78%	• Vztah k vedení školy a její nedostatečná podpora.	22,22%
• Čas – délka pracovní doby, organizace dne.	47,22%	• Finanční ohodnocení pedagoga.	72,22%
• Velká administrativa – výuka a provoz školy.	83,33%	• Nedostatečný nebo nemožný kariéerní postup.	38,89%
• Vyšší počet problémových žáků ve třídě.	63,89%	• Nedostatek profesionálního uznání.	61,11%
• Konflikty se žáky nebo jejich rodiči (výchovné zásady...).	66,67%	• Věkové rozložení učitelského sboru.	30,56%
• Narušená komunikace až konflikty mezi kolegy ve škole.	22,22%	• Životní faktory – svatba, úmrtí blízkého člověka, nemoc.	69,44%
• Nespolupráce mezi kolegy a nedostatek jejich podpory.	19,44%	• Jiné faktory.	16,67%

ZÁVĚR

V celkovém hodnocení je třeba se nejvíce věnovat nadměrné administrativě související s výukou nebo provozem školy (83,33%), vysokému počtu problémových žáků ve třídě – neprospívající žáci, žáci s problémy v chování či vývojovou poruchou učení (63,89%). Další významnou oblast tvoří konflikty se žáky nebo jejich rodiči (66,67%) nebo nedostatečné hodnocení učitelů (72,22%). Stresové faktory související s osobním životem ovlivňují práci pedagoga z 69,44%. Povolání pedagoga považuje za stresující naprostá většina oslovených pedagogů (83,33%). V rámci dotazníku BQ psychického vyhoření vychází v nadpoloviční většině v dobrých a uspokojivých hodnotách (63,89%). V rámci celkového posouzení dotazníku BQ psychického vyhoření sice přes 60% respondentů získalo v dobré nebo uspokojivé výsledky.

Příloha 3: Čestné prohlášení studenta o shodě VŠKP



ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

I. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE STUDENTA

Jméno a příjmení:	Ing. Jana Pacáková
Osobní číslo:	368208
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství odborných předmětů

II. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Název práce:	Stres v pedagogické profesi
Typ práce:	bakalářská

III. PROHLÁŠENÍ

<i>Čestně prohlašuji, že tištěné verze vysokoškolské kvalifikační práce (bakalářské/diplomové práce) a elektronické verze VŠKP, kterou jsem vložil/a do systému KOS a Theses, jsou shodné.</i>	
Datum: 28. 4. 2017	Podpis studenta:

Student vyplní formulář čestného prohlášení (elektronicky), formulář vytiskne, podepíše a zanesne na studijní oddělení.

