

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vlivy pozitivního a negativního stresu na životní styl
pedagogů

The Effects of Positive and Negative Stress on the Lifestyle
of Teachers

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odbor. výcviku

VEDOUcí PRÁCE

PhDr. Jarmila Vobořilová

ŠIMEČKOVÁ

MICHAELA

2021

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Šimečková** Jméno: **Michaela** Osobní číslo: **487659**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávací katedra/ústav: **Institút pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Vlivy pozitivního a negativního stresu na životní styl pedagogů

Název bakalářské práce anglicky:

The Effects of Positive and Negative Stress on the Lifestyle of Teachers

Pokyny pro vypracování:

Bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Cílem teoretické části je na základě odborné literatury popsat problematiku stresu, jeho rozdělení, projevy a dopady na životní styl, prevenci a zmírnění vlivu stresu u vybrané učitelské profese. Empirické šetření proběhne na základě výzkumných otázek, které budou potvrzeny nebo vyvráceny odpověďmi pedagogů v dotazníkové metodě a doplněné o návrhové techniky vedoucí k redukci stresu. Akcentován bude zdravý životní styl, jako základ protistresové prevence a péče učitelů o duševní zdraví.

Seznam doporučené literatury:

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. Prostějov: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

PhDr. Jarmila Vobořilová, katedra inženýrské pedagogiky

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **25.01.2021** Termín odevzdání bakalářské práce: **29.04.2021**

Platnost zadání bakalářské práce: **19.09.2022**

PhDr. Jarmila Vobořilová
podpis vedoucí(ho) práce

Ing. Petr Svoboda, Ph.D., ING.PAED.JGIP
podpis vedoucí(ho) katedry/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkanky(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinna vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studentky

ŠIMEČKOVÁ, Michaela. *Vlivy pozitivního a negativního stresu na životní styl pedagogů*.
Praha: ČVUT 2021. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův
ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

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

Nemám závažný důvod proti 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: 29. 04. 2021

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní doktorce PhDr. Jarmile Vobořilové za cenné rady, věcné připomínky, rychlé jednání, trpělivost a vstřícnost při konzultacích a pomoc při vypracování bakalářské práce.

Děkuji také všem respondentům, kteří věnovali čas mému dotazníku.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá vlivy pozitivního a negativního stresu na životní styl pedagogů. Práce má teoreticko-empirický charakter.

V teoretické části si klade za cíl objasnit problematiku stresu – rozdělení, příčiny a projevy na zdraví. Seznamuje též s důležitými pojmy, které s tématem stresu souvisí. Navazuje na specifika učitelské profese, závěrem se práce věnuje prevenci stresu a technikám podporující zdraví.

V praktické části je využito dotazníkové metody, pomocí které je zjišťováno, co způsobuje učitelům stres, jaké techniky učitelé používají jako kompenzaci stresu nebo jak pečují o své zdraví.

Cílem práce je na základě dotazníku zjistit u pedagogů situaci ohledně problematiky stresu v českém školství a na základě zhodnocení vyvodit závěry a doporučení. Výsledek bude porovnán s poznatky z odborné literatury.

Klíčová slova

Distres, eustres, stres, stresory, prevence, projevy, učitel, zdraví

Abstract

The bachelor thesis deals with the effects of positive and negative stress on lifestyle of teachers. The work has a theoretical-empirical character.

The theoretical part aims to clarify the issue of stress – division, causes and manifestations of health. It also introduces important concepts related to the topic of stress. It builds on the specifics of the teaching profession, and in the end, the work focuses on stress prevention and health-promoting techniques.

The practical part uses a questionnaire method, which is used to determine what causes stress to teachers, what techniques teachers use to compensate their stress or how they take care of their health.

The aim is to find out the situation of teachers regarding the issue of stress in Czech education based on a questionnaire and to draw conclusions and recommendations based on evaluation. The result will be compared with findings from the literature.

Key words

Distress, eustress, health, manifestations, prevention, stress, stressors, teacher

Obsah

Úvod	5
1 Stres	7
1.1 Objasnění pojmu stres a jeho definice.....	7
1.2 Rozdělení stresu.....	8
1.3 Eustres.....	8
1.3.1 Proč je eustres nepostradatelný.....	9
1.3.2 Eustres v životě.....	10
1.4 Distres.....	10
1.4.1 Teorie stresu a distresu.....	10
2 VLIVY STRESU	12
2.1 Stresory.....	12
2.2 Faktory ovlivňující stres.....	12
2.2.1 Stres a temperament.....	13
2.2.2 Postoje, které zneklidňují.....	13
2.3 Co se děje před stresovou reakcí.....	14
2.4 Projevy stresové reakce.....	15
2.5 Příznaky stresu.....	15
2.6 Projevy stresu na lidském zdraví.....	17
2.6.1 Posttraumatický syndrom.....	18
2.7 Pohlavní rozdíly snášení stresu.....	19
2.8 Měření stresu.....	20
3 STRES V PEDAGOGICKÉ PROFESI	21
3.1 Stres v zaměstnání.....	21
3.2 Příčiny pracovního stresu.....	22
3.3 Charakteristika učitelské profese.....	23
3.4 Specifika učitelské profese.....	25
3.5 Proč právě učitelé trpí stresem.....	26
3.6 Syndrom vyhoření.....	27
4 ŽIVOTNÍ STYL	29
4.1 Zdraví.....	29

4.2	Životní styl.....	29
4.3	Zdraví, stres a kvalita života	30
4.4	Zdravý životní styl (pedagogů)	31
5	TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU	32
5.1	Prevence stresu u učitele	32
5.2	Organizace času.....	33
5.3	Relaxační techniky	34
5.3.1	Relaxace.....	34
5.3.2	Dechová cvičení	34
5.3.3	Vizualizace, meditace	35
5.3.4	Masáž.....	35
5.4	Emoční přeladění	35
5.5	Sociální podpora.....	36
6	EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ	40
6.1	Cíl šetření.....	40
6.2	Hypotézy	40
6.3	Metoda šetření.....	40
6.4	Údaje o respondentech	41
6.5	Výsledky šetření.....	42
6.6	Zhodnocení výsledků šetření.....	60
6.7	Vyhodnocení hypotéz.....	61
6.8	Diskuse	62
	Závěr	66
	Seznam použité literatury	67
	Seznam obrázků	69
	Seznam tabulek	70

Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila z vícero důvodů, jednak proto, že jsem se v mé rodině setkala s učitelskou profesí a následnými projevy učitelského vyhoření v běžném životě i po změně povolání a také mě vždy zajímala podstata stresu a kvůli jemu nemalému výskytu se jeho problematika stává stále diskutovanějším tématem. Tato bakalářská práce spadá pod obor Učitelství a Specializace v pedagogice, má převážně informačně-popisný charakter. Je zaměřena široké veřejnosti, ale primárně lidem zaměstnaných v tzv. pomáhajících profesích, kde spadají učitelé a pedagogové.

Stres byl vždy součástí lidských životů, mění se pouze jeho projevy a příčiny, spouštěče. Se zvyšujícími se počty civilizačních onemocnění, řada vědních i lékařských oborů zkoumá míru stresu a dopady na naše zdraví. Stres nás vede, ale neměl by přesáhnout individuální limit každého z nás, který může mít negativní dopad na organismus a společnost. Stresu se v dnešním světě nelze úplně vyhnout, dá se ale korigovat míra tolerance a posilovat duševní i fyzické zdraví. Každá generace přemýšlí o přístupu ke zdraví jinak. Dnešní společnost klade důraz na celkový zdravý životní styl, který může nemocem dobře konkurovat a stává se primární prevencí.

Povolání učitele je specifické, mnoho pedagogů ho bere jako poslání, mohou ovlivnit celé generace. V práci, nejen učitelé, tráví značnou část života, proto je velmi důležité poukázat na náročnost pomáhajících profesí a zajistit vhodné přístupy, které zaručí kvalitu těchto lidí, kteří mají pro společnost nezanedbatelný význam.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

To, jak se člověk chová a reaguje v zátěžových situacích v životě, se začalo zkoumat a popisovat, přesto termín stres zůstává mimořádně nejednoznačný a bývá vnímán pouze negativně. V běžné řeči se o stresu hovoří jako o sledu jedné nebo více událostí, kterým, a jak, čelíme. Známe dvě možnosti, jak se vypořádat se stresovou situací - „uteč“ nebo „bojuj,“ pocházející ze samotných počátků lidské rasy (Joshi, 2007).

1.1 Objasnění pojmu stres a jeho definice

Termín stres pochází z anglického slova *stress*, původem z latinského slovesa *stringere*, což znamenalo „utahovat, stahovat“ smyčku kolem krku odsouzeného. Dnes to vysvětlujeme spíše jako „být vystaven nejrůznějším tlakům,“ „být v tísní.“

O definici stresu se jako první pokusil fyziolog Hans Selye: „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený.*“ V dnešním světě nejsme vystaveni přímému boji na život a na smrt, jako například v dobách mamutů. Podněty, spouštějící v moderní společnosti stresovou reakci, označuje medicína jako stresory. Jsou jimi situace, které nás stresují krátkodobě (dopravní zácpa, když pospícháme) nebo dlouhodobě (finanční situace) (Bártová, 2011).

Dříve, než se stres začal spojovat s vlivem na člověka, používal se tento termín v technice. O stresu se v mechanice hovořilo tam, kde byl materiál vystaven zátěži (např. formování rozžhaveného železa pod lisem). Taková reakce materiálu na stres je označována anglickým slovem *strain*, tedy dané napětí. Na lidech se takové působení stresu projeví fyziologicky, tzn. zátěží na soustavy těla v rovině biochemické, fyziologické, kognitivní, behaviorální, zaměřené na změnu situace, která buď člověka ohrožuje nebo se přizpůsobuje a adaptuje tomu, co nelze změnit. U člověka se hovoří o stresu tam, kde se dostává do zátěžové situace, tj, když na něj „ze všech stran“ doléhají různé druhy tlaků. Obecně je to poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem) stresogenní situace (jednoho stresoru nebo více stresorů) a silou (schopností, možnostmi), jak danou situaci zvládnout. Pokud je míra stresu na organismus nadlimitní, mluvíme o stresové situaci vedoucí k vnitřnímu napětí a kritickému narušení rovnováhy (homeostázy) (Křivohlavý, 2009).

1.2 Rozdělení stresu

Hans Selye také jako první použil pojem „rozměr stresu“, a označil jeho dva protikladné póly: eustres (pozitivní, kladně působící stres), který je někdy žádoucím „hnacím motorem“ a stresem triumfu či radosti z dosaženého cíle, z výhry, z efektivní práce a života. Když se však míra únosnosti stává zatěžující, když se náš pohled na věc změní a ztrácíme pocit jistoty, objevuje se druhý pól – distres (negativní, záporně působící stres). Paleta se v současné době rozšířila o další dva pojmy: hyperstres (stres přesahující hranice adaptability – přizpůsobivosti jedince) a hypostres (stres, který se dá ještě zvládnout, ale při dlouhodobém působení může nastat zvrát). H.Selye chápe stres jako součást lidského života, který je jeho jakýmsi „kořením“, zatímco bezstresový stav je smrt. Každý člověk má individuální hranice míry stresu a subjektivní měření jeho hladiny je velmi obtížné (Bártová, 2011). Stres můžeme rozdělovat z časového hlediska na akutní a chronický. Akutní stres je charakterizován zvýšenou činností imunitního systému, z psychologického hlediska se jedná o „výzvu“ (například úspěšné složení zkoušky). V této situaci je aktivován sympaticko-adrenální systém a následná stresová reakce má charakter boje nebo úniku. U chronického stresu dochází k potlačení imunity, vzniká v neřešitelných situacích, aktivuje se hypotalamo-hypofyzární systém, výsledkem je rezignace (Křivohlavý, 2009).

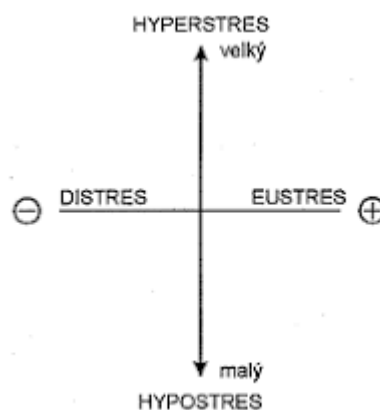


Schéma č. 1: Rozměry stresu

1.3 Eustres

Stres nemusí být vždy škodlivý, může být dokonce užitečný a léčivý. Bez stresu by bylo málo pozitivních změn a konstruktivních činností, protože každý živý organismus jistý stres potřebuje. Jeho poplašné reakce mu umožní úspěšně existovat ve svém

prostředí. K maximálnímu výkonu potřebujeme určité napětí, potřebujeme zapnout své fyzické a psychické vybavení, které nám činnost umožňuje, určitá míra stresu je tedy pro zdravou a efektivní existenci nutná a užitečná. Naše tělo je dobře vybaveno k tomu, aby se dokázalo vypořádat se všemi nároky. Zdravý organismus se dokáže vracet do stavu harmonie, vyváženosti.

Eustres pochází z řeckého slova *eu* čili dobrý, příznivý a je třeba ho záměrně vyhledávat. Jeho definice zní: uspokojování vitálních potřeb, resp. stimulace center libosti v limbickém systému (Rheinwaldová, 1995).

1.3.1 Proč je eustres nepostradatelný

Každý podnět přicházející do mozku má dvě funkce: umožňuje orientaci v čase a prostoru a prochází centry libosti či nelibosti v limbickém systému, kde vyvolává elektrické vzruchy. To v nás způsobuje pocity kladné nebo záporné. Nejrůznější pocity, vznikající drážděním centrem libosti jsou například: příjemná pohoda, spokojenost, pozitivní vzrušení, radost, sexuální rozkoš atd. Pocity, které jsou vyvolány centrem nelibosti jsou například: strach, nejistota, zábrana, stud, pocity viny, zuřivost, vztek, agrese, panika, bolest, smutek aj. Životně důležitá centra libosti a nelibosti jsou napojeny na srdeční tep, dech a další životní mechanismy.

Tyto podněty v limbickém systému napomáhají procesům učení, bez kterých není možné zajistit přežití druhu. Negativní zážitek, poplzení kopřivou, nás učí být příště opatrnější, pocity libosti nás naopak podněcují k opětovnému vyhledávání rozkoší/ radosti. Stimulace center libosti je životně nezbytná, pokusy dokazují, že více než přijímání potravy. Byl proveden pokus u psů, do organismu do center libosti byly zavedeny sondy pro stimulování elektrickým proudem sama sebe. Při této tzv. nitrolební sebestimulaci organismus naprosto zapomíná na vše kolem (nežere, nespí, nepáří se), vyčerpáním padne. Organismus se musí neustále snažit, aby si líbivé stimulace obstaral, nejen například fyziologicky při aktivaci chuťových pohárků při přijímání potravy, ale také myšlením a představami, které jsou součástí novější části mozku, tzn., čím je organismus vyspělejší, tím více může myslící mozek pozitivně ovlivňovat starší (plazí) mozek. Pomocí procesů učení, se v limbickém systému utvářejí tzv. přednostní nervové dráhy, jejichž důsledkem jsou "programy" vznikající pozorováním opakovaných reakcí okolí. Programy mohou mít povahu pozitivní nebo negativní (Birkenbihlová, 1996).

1.3.2 Eustres v životě

Zaměřený antistresový program nesmí být zaměřen pouze na redukci distresu, ale o cílené zařazování okamžiků vyvolávajících eustres, například: provozovat činnosti, co vyvolávají eustres (činnosti, které nás činí šťastnými, příjemné pocity, snění), hledat eustres v rodinném životě (společné zážitky), odvozovat eustres ze zážitků úspěchu (najít si v životě cíle), zažívat eustres ve formě doteku, něhy, erotiky (Birkenbihlová, 1996).

Eustres je tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, jedná se o situace, které nám mohou přinášet radost, ale vyžadují určitou námahu (například svatba). O eustresu můžeme hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika (například sportovní výkony). Eustres může být spojen i s adrenalinovým zážitkem (horolezci, cestovatelé apod.). Nezvratným důvodem stresogenního působení těchto situací je zjištění, že při nich dochází ke zvýšené sekreci ACTH (Křivohlavý, 2009).

1.4 Distres

Nadlimitní zátěž nemusí být pouze jeden, byť velice silný stresor. Nadlimitní může být i množství běžných každodenních starostí (*troubles*), v psychologii označováno jako *daily hassles*, které člověku „přerostou přes hlavu“. V soudobých studiích stresu se objevuje hypotéza, že se denní starosti podílejí na větším množství stresů než tzv. velké individuální stresory.

U distresu se bere v úvahu primární a sekundární zhodnocení situace. Je to poměr mezi tím, co je osobu chápáno jako ohrožující a tím, co je tímto člověkem chápáno jako možnost řešení dané situace. Podle tohoto poměru je pak možné hovořit o stresu obecně a odlišit od něj právě *distres* – negativně prožívaný stres.

Termínem *distres* se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při *distresu* je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení, v poměru k možnostem zvládnutí situace (Křivohlavý, 2009).

1.4.1 Teorie stresu a distresu

Náchylnost k určité nemoci (*diatéza*) může být dána geneticky nebo získána a stabilizována biochemickými změnami v organismu. Tento termín se používá v lékařství například tam, kde jde o bipolární poruchy, schizofrenní epizody, úzkost

(*anxietu*), a jiné druhy psychotických stavů. U stresu se diatézou rozumí predispozice některých civilizačních nemocí v důsledku stresogenních situací (Brannon, Feist, 1997). Ke vzniku diatézy je třeba interakce dvou faktorů – vrozená náklonnost k určité nemoci a druhým je vystavení dané osoby určitému stresoru. Lidé, kteří jsou náchylnější (citlivější) ke stresu reagují při setkání s ním patologicky, ve srovnání s jinými, kteří se vyrovnávají se stresem relativně klidně. Lidem, kteří mají predispozice k určité nemoci stačí, aby se dostali do styku jen se zcela mírným podnětem, a objeví se u nich epizoda nemoci. Existují relativně trvalé stereotypické vazby u jednotlivých lidí mezi určitou fyziologií a stresem, například určitá osoba reaguje na stres zvýšenou činností v oblasti zažívacího ústrojí a opakuje-li se taková činnost častěji, může se kvůli stresu vyvinout patologická situace právě v zažívacím systému.

Teorii stresu a distresu lze rozdělit do tří oblastí:

1. kognitivní teorie stresu – pozornost má omezenou kapacitu. Pokud přichází do zorného pole víc podnětů, než je kapacita pozornosti, nemůžeme je zachytit všechny. Při distresu jde o situace, které svou náročností přesahují možnosti a schopnosti kognitivního systému,
2. emocionální teorie stresu – stres vede k pocitům neuspokojení potřeb, frustraci, a ta se projeví sníženou motivací či agresí,
3. teorie bezmoci a naučené bezmocnosti – (Seligman, 1979) popsal, že v situacích distresu, kdy člověk neúspěšně bojuje s tím, co ho ohrožuje a není schopen je zvládat, nastává reakce naučené bezmocnosti (*learned helplessness*), při kterém dochází k přesvědčení, že selhává a není možné řešení, to vede k vyčerpání kognitivních a energetických funkcí a vzniku stresu/ distresu (Křivohlavý, 2009).

2 VLIVY STRESU

2.1 Stresory

Lidé často zaměňují stresor za stres. Dr. Seyle označuje stresory vším, co na nás klade požadavky, čemu se musíme přizpůsobit a dělí je na fyzikální, emocionální, úkolové. Stresorem může být prakticky cokoliv nebo kdokoliv. Stresory rozdělujeme na akutní (nečekané) a chronické (opakující se) a dále na:

- fyzikální stresory – faktory prostředí, ve kterém žijeme, pracoviště, pomůcky, se kterými pracujeme, náš organismus a vše, co na něj má vliv (alkohol, drogy, znečištěné ovzduší...),
- emocionální stresory: vznikají z pohledu na sebe, druhé lidi, na svět a situace, do kterých se dostáváme. Dále z emocí a vztahů (stav úzkosti, zármutek, obavy, strach, nenávisť, narušené mezilidské vztahy...),
- úkolové stresory: pocházejí z našeho způsobu řešení úkolů, za které jsme zodpovědní (Rheinwaldová, 1995).
- stresory v zaměstnání – stresem trpí nejvíce pracovníci střední společenské vrstvy, jsou na ně kladeny nároky jak ze strany zaměstnavatele, tak podřízených. Stres z pracovní zátěže plyne hlavně z vysokých požadavků a malých kompetencí. Stresory jsou nevyjímaje i vztahy na pracovišti. Mezi hlavní stresory v zaměstnání patří přetížení množstvím práce, časový stres, nevyjasnění pravomocí, vysilující snaha o kariéru, kontakt s lidmi, nezaměstnanost (Křivohlavý, 2001).

2.2 Faktory ovlivňující stres

Působení stresorů je pouze jedna část výsledného efektu. Druhá závisí na individuální míře odolnosti jedince vůči stresu. Tuto odolnost formuje dlouhá řada krátkodobých, dlouhodobých, případně trvalých faktorů (genetika, styl myšlení a řešení problémů, prostředí, sociální dovednosti) (Praško, Prašková, 2007).

Problematika stresorů je složitá. V krátkodobém horizontu může míru odolnosti ovlivnit řada rozmanitých situačních činitelů (počasí, menstruace, nedostatečný odpočinek, ovlivnění léky) a samotných stresových zážitků (neshoda v práci a špatná nálada se přenesou domů). Jedinec vystavený stresoru použije mírnější stresovou reakci v případě, že bude mít možnost svou frustraci nějak ventilovat (dát jí volný průchod) (Joshi, 2007).

Individuální míru stresové zranitelnosti určují z velké části vrozené dispozice, vlastnosti zděděné po rodičích, které se v okamžiku početí předají formou genetické informace a formují se po narození vlivem prostředí (zkušenost). Obě tyto varianty se následně ovlivňují navzájem. Relativně velmi málo podléhají vlivu prostředí temperament a inteligence.

Mezi další řadu dispozic patří tzv. kořeny osobnosti, které mohou ovlivnit například sklon k násilí a agresi, závislosti na drogách či alkoholu, predispozice k vůdcovství, povolnost vůči autoritě, tendenci snadno podléhat zmatkům nebo k optimistickému pohledu na život (Nakonečný, 2003).

2.2.1 Stres a temperament

Silně podmíněný temperament hraje u odolnosti vůči stresu klíčovou roli. Hans Eysenck popisuje vrozený základ osobnosti v dimenzích extraverte-introverze a neuroticismus-ne-neuroticismus (neboli labilita – stabilita), určuje rychlost útlumu po reakci na podnět. U extroverta reakce odezní dříve (větší inhibiční potenciál). Introvert z působení podnětu obecně „žije déle“, více jej prožívá.

Vyšší míra reaktivnosti (labilita) znamená, že autonomní nervový systém reaguje na podněty s vyšší nebo až přehnanou citlivostí/ intenzitou. Člověk s takovými vrozenými dispozicemi se častěji poleká nebo zčervená.

Extraverte a stabilita jsou na sobě nezávislé, u každého člověka je přítomna jejich individuální míra (Říčan, 1973).

2.2.2 Postoje, které zneklidňují

Snaha o uznání – zde je nutné být vnitřně nezávislý na názoru druhých,
tlak z očekávání – nutné je znát požadavky, co ostatní žádají, důležité je vyjednávání,
výkonnostní tlak – toto frekventované krédo je velmi nebezpečným, a především křehkým základem pro dobrý pocit vlastní hodnoty,

skupinový nátlak – zde je vhodné zamyšlení, co je dobré pro daného jedince, často při něm dochází k vnitřnímu konfliktu, podvolení se názoru skupiny místo vlastních preferencí,

perfekcionismus – nikdo není bezchybný, důležité je však vyvarování se opakování chyb,

časová tíseň – rozvržení času je odpovědnost každého jedince na základě jeho možností (Bártová, 2011).

2.3 Co se děje před stresovou reakcí

Biologický organismus potřebuje neustálou dynamickou rovnováhu výměnou určitých látek mezi sebou a okolím. To, čeho se mu nedostává je potřeba, jakožto základní motiv zaměřený k vnější aktivitě k naplnění potřeby. Pokud se mu uspokojení nedostává, může nastat frustrace, což je psychologický stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli, respektive ohrožení, oddálení. Překážka může být vnější (fyzická) nebo vnitřní (stydlivost, plachost). Odolnost vůči frustračním situacím je u každého člověka jiná. Je závislá na tělesné konstituci, výchově, životních zkušenostech jedince. Potřeby vždy souvisí s hodnotou orientací člověka a životním postojem.

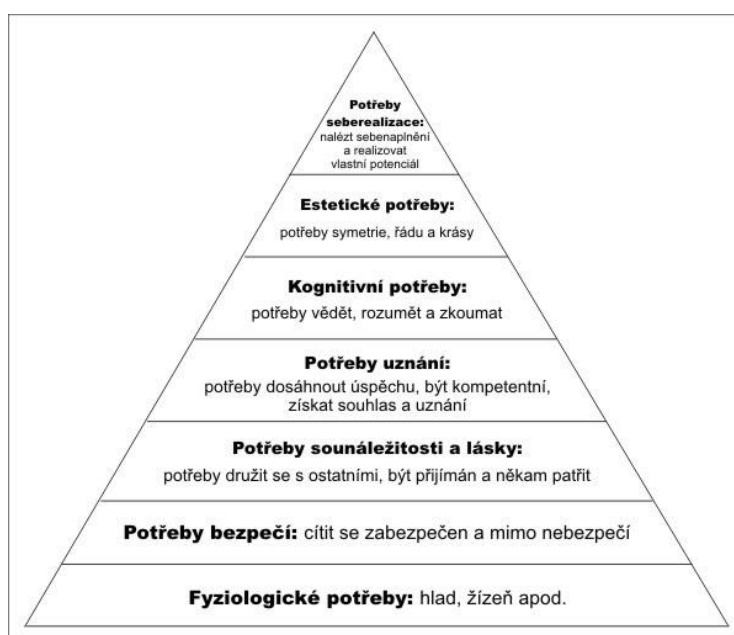


Schéma č. 2: Maslowa pyramida potřeb

Reakce lidí na prožívanou frustraci jsou odlišné, ale dají se shrnout do tří základních projevů:

- přímá agrese – jedinec obrací svou frustraci (nespokojenost) vůči svému okolí (hrubé zacházení), jedinec vlastně zakrývá své vlastní problémy, kdy není schopen se vypořádat se svými emocemi,
- skrytá agrese – jedinec obrací svou frustraci „do sebe“, obviňuje sebe nebo projevuje negativní postoj vůči druhým, patří sem vandalství,
- únik, útěk – může se jednat o nevědomou obrannou racionální reakci na konflikt nebo jinou psychickou zátěž, často se jedná o projev „bezmocí“ (Bártová, 2011).

2.4 Projevy stresové reakce

Se stresem jsme ve styku od narození. Střetnutí organismu se stresorem ho přivede do pohotovosti a připravenosti, což je všeobecný adaptační syndrom sestávající ze tří fází:

fáze I – poplachová reakce: spuštění akutní reakce jednotlivce vystaveného stresu. Tělo mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou reakci po identifikaci podnětu vyvolávající neklid, dochází k vyplavení adrenalinu a noradrenalinu a aktivaci parasymptiku. Projevuje se zúžení cév, zrychlený tep, zrychlené dýchání, zvýšené napětí kosterního svalstva, rozšíření zornic, odkrvení prstů...,

fáze II – rezistence: všeobecný adaptační syndrom, stav pohotovosti a vypětí organismu. Cílem je zklidnit organismus, i když vyvolávající situace není vyřešena nebo přetrvává. Jde o zmobilizování organismu, aby se adaptoval a ochránil pro překonání nebo přečkání situace. Výrazně se zesílí útlumová složka, upřednostní se zajištění funkcí, které nevyžadují okamžitý přísun krve a energie, ale trvají déle, např. trávení. Aktivuje se parasymptikus, z hypofýzy se uvolní adrenokortikotropní hormon, který stimuluje kůru nadledvin, začne produkce hormonů kortizolu a kortizonu mobilizující energii. Mozek přestane vysílat impulsy pro pokračování ve stresovém stavu. Pokud však znovu nastane fáze I, stresová reakce trvá a může vést až k depresím,

fáze III – vyčerpání: pokud se v našem těle stresová reakce spouští opakovaně bez regenerační fáze, kůra nadledvin postupně zbytní, protože neustále produkuje stresové hormony kortizol a kortizon. Nastává fáze *dekompence*, kdy hypothalamus nedostává signál pro zastavení stresové reakce, selhávají vyrovnávací regulační mechanismy, které mají chránit před funkčními, metabolickými či psychickými poruchami. To vede například k úzkostným poruchám nebo jiným nemocem, které je třeba léčit (Bártová, 2011).

2.5 Příznaky stresu

V životě člověka je důležitá rovnováha, která vyvažuje požadavky na výkon a odolnost jedince. Základní prvky jsou psychologické, sociální a fyzické. Na projevy stresu u člověka je třeba nahlížet komplexně, což se v současné medicíně téměř neděje. Lékařské výzkumy se zabývají fyziologickými činnostmi, jak se tělo se stresem vypořádává. Psychologové se zajímají o emocionální stránku a prožitky. Behaviorální vědy pozorují chování při stresové situaci. Ukazuje se, že vnitřní napětí, které pochází

z emočního základu, má blíže k infarktu a jiným následkům než fyzický stres, například přemíra práce.

Fyziologické příznaky stresu:

- bušení srdce,
- bolest a pocit sevření za hrudní kostí,
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti,
- křečovitě, svírající bolesti v dolní oblasti břicha, průjem,
- pocit častého močení,
- nedostatek sexuální touhy,
- změny v menstruačním cyklu,
- bodavé, řezavé, palčivé pocity v rukou a nohou,
- svalové napětí v oblasti šíje, v dolní části páteře,
- bolesti hlavy, migrény,
- vyrážky,
- nepříjemné pocity v krku,
- dvojitě vidění a obtížné soustředění, pocit mdlob,

emocionální příznaky stresu:

- prudké změny nálady,
- přehnanost,
- neschopnost empatie,
- nadměrné starosti o vlastní zevnějšek a zdravotní stav,
- omezení kontaktů s lidmi,
- nadměrné pocity únavy, nespavost, potíže se soustředěním a učením,
- zvýšená podrážděnost, úzkostnost,

behaviorální příznaky stresu:

- nerozhodnost,
- pomalejší regenerace, horší hojivost, zvýšená náchylnost k nemocem,
- sklon k nepozornosti a neopatrnosti,
- zhoršení celkové výkonnosti, výmluvy,
- větší závislost na cigaretách, alkoholu, drogách,
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání,
- změna denního rytmu, problémy s usínáním, ranní únava
- pomalost (Bártová, 2011).

2.6 Projevy stresu na lidském zdraví

Časté vystavování těla aktivaci stresové reakce a jejího tlumení vede k vydávání obrovského množství energie. Stres významným způsobem ovlivňuje zdraví člověka, duševní i fyzické. Nadměrná stresová zátěž může vést i k závažným onemocněním, které popisují níže.

Stres je jeden z faktorů, který je součástí souhry vícero faktorů majících vliv na způsobení nemoci a může působit buď přímo nebo nepřímo. Přímé účinky mají většinou vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vliv působí na chování člověka i jeho životní styl.

- Infekční nemoci – stres usnadňuje vznik infekčních onemocnění. Tam, kde v životě dojde k výrazné negativní změně, většinou do čtyř dnů propukne nachlazení či chřipka,
- kardiovaskulární onemocnění – u těchto druhů onemocnění byl zjištěn významný vliv psychologických faktorů a výrazný/intenzivní stres. Převážná souvislost se potvrdila u anginy pectoris a infarktu myokardu,
- hypertenze – dle studií je jistá souvislost se zadržováním soli v ledvinách důsledkem negativního stresu a vyšší mírou krevního tlaku,
- bolesti hlavy – vztah mezi stresem a bolestmi hlavy byl očekáván, existuje však přes sto druhů bolestí hlavy, se stresem souvisí hlavně „napětové“/tenzní bolesti a „smíšené bolesti hlavy“. Tento vztah nebyl prokázán pro migrény,
- astma – astma je onemocnění s významnými fyziologickými příznaky. Stres zvyšuje celkovou emocionální hladinu, často spouští astmatický záchvat. Tzv. *trigger* (z angl., spouštěč), nemusí být v této souvislosti pouze fyzickým momentem setkání se stresorem, ale i jen očekávání něčeho negativního, například přítomnost alergenu,
- diabetes mellitus – cukrovka, zde se studoval přímý vliv stresu na činnost imunitního systému, který potvrdil vyšší míru tzv. těžkých životních zážitků u diabetiků než i lidí, kteří toto onemocnění nemají,
- revmatická artritida – toto onemocnění patří k onemocněním imunitního systému, tam kde imunitní systém napadá sám sebe. I zde studie potvrdily souvislost mezi lidmi s tímto onemocněním a těžkými životními situacemi oproti těm, kteří jej nemají,
- deprese – stres často stojí u zrodu deprese. Zjistilo se to u lidí chronicky nemocných, ale i těch, kteří o ně pečovali. Stres jednoznačně depresi zhoršuje a její míra je vyšší u pacientů s kardiovaskulárními onemocněními,

s Alzheimerovou chorobou, u pacientů trpících rakovinou, tzn. u nemocí, které jsou pro pacienta výrazně stresogenní,

- zažívací potíže – stres a obzvláště ten dlouhodobý výrazně ovlivňuje funkci trávicího traktu. Vznikají zejména funkční poruchy jícnu, žaludku a střeva. Příznaky se projevují rozmanitě, bolesti při polykání, bolesti žaludku, nevolnost, zvracení, nechutenství, pocity plnosti a tlaku, nadýmání, plynatost, průjmy či zácpy. Stres bývá i vyvolávajícím faktorem žlučnickového záchvatu či jiného onemocnění vředového původu,
- vypadávání vlasů – existují dva typy vypadávání vlasů vyvolané stresem: *telogenní* (náhlý přechod vlasu do konečné fáze jeho vývoje) nebo *alopecia areata* (ohraničená ztráta vlasů). Důsledkem je silný náhlý stres nebo chronický. Tento stav bývá často přechodný, vlasy začínají po 6-9 měsících znovu růst. Alopecia má však mnohem agresivnější průběh, vlasy přestávají úplně růst a vypadávají po chomáčích. Tento stav je také dočasný,
- vliv stresu na identitu – do vypjatých situací nás dostávají negativní emoce (úmrť v rodině), ale i ty kladné (narození dítěte, svatba). Brown a McGill (1989) zveřejnili *identity disruption model* (narušení identity), což znamená, že lidé s nízkým pocitem kladného sebehodnocení mají potíže přijímat kladné věci a podepisuje se to na nich duševně i fyzicky, například nástup do prvního zaměstnání a přijímání role doktora, učitele atd. U čerstvých vysokoškolských studentek se potvrdil po čtyř měsících výrazný stres a vyšší nemocnost u těch s nízkým sebevědomím.

Stres způsobuje velké množství zdravotních potíží, zdaleka nejen ty jmenované. Velmi často důsledkem stresu také propukají kožní onemocnění (akné, ekzémy), genitourinální (impotence, organická dysfunkce, časté močení), svalové (bolesti pohybového aparátu, ztuhlé svalstvo). Stres může mít také vliv na vznik rakoviny či jiných závažných onemocnění (Křivohlavý, 2003).

Velkým problémem je převážně stres dlouhodobý. Opakovaný častý průběh stresové reakce mimo jiné ničí mozkové buňky v hippocampu – paměti pro naše emoce (Vobořilová, 2015). Proto je tak důležité kompenzovat distres eustresem.

2.6.1 Posttraumatický syndrom

Posttraumatický syndrom se připisuje akutnímu stresu, kdy například učitel je v relativní duševní pohodě a neočekává stresovou reakci, ovšem nastane situace, kdy žáci mohou profesora zesměšnit a reakce se umocňuje, když celá třída čeká na odezvu

a v ten moment se poplachová reakce projevuje v plné intenzitě. Záleží na pedagogovi, jak situaci zvládne vnitřně i navenek (řeč těla, hlas, následné jednání). Tento traumatizující zážitek může přerůst v posttraumatický stres. Mozek si tyto situace uchovává (*amygdala*) a pocit úzkosti se může při podobné situaci (úšklebek žáka) vracet dlouhou dobu. Tento typ stresu se může následně projevit onemocněním vyznačené trvalým úzkostným stavem s neobvyklými tělesnými reakcemi na jinak běžné podněty. Posttraumatický stres je dobré léčit ihned po nepříjemné zkušenosti pomocí psychoterapie. Avšak mnoho učitelů, i po léčení, pociťovali duševní neklid například při vstupu do třídy (Bártová, 2011).

2.7 Pohlavní rozdíly snášení stresu

Jak již bylo zmíněno, zvládání stresových situací je vnímáno individuálně a jejich dopad se zkoumá u obou pohlaví.

U žen je reakce pasivnější a depresivnější. Popisují, že se cítí více slabé, často je ovládají záchvaty pláče. Často si připadají přetížené a využívané (především v zaměstnání). V domácnosti jim připadá větší zneužitelnost jejich laskavosti. Množství depresí u žen je dvakrát větší než u mužů, počínaje už v dospívání. Toto může být zapříčiněno skutečností, že „pokorná a tichá dívka s malým sebevědomím závislá na muži“ je lépe vnímána, než žena průbojná, agresivní, což je přisuzováno spíše mužskému pohlaví. Mnoho žen, které stresu podlehly, hledá chybu a příčinu nejprve v sobě, čímž se často sama týrá. Stanou se otrokyněmi svých myšlenek, kde obviňují samy sebe. Ženy ve vedoucím postavení mohou trpět komplexem rolí a ambivalentností (rozporností), stejně tak i formální participací. Působí na ně mnoho stresorů zároveň a nejde oddělit jeden od druhého. Faktem je, že ženy, manažerky nebo na vedoucích pozicích zastávají také roli matky, pečovatelky o domácnost, manželky, a tím pádem se stres projevuje na zdraví žen. Na druhou stranu, ambiciózní ženy se mohou ztotožnit s těmito vícero rolemi a těžší uspokojení z vyššího sebevědomí, kontaktů, postavení apod.

Muži mají tendenci ve stresu reagovat agresivně. Projevují se hlavně hrubostí v zaměstnání i domácnosti. Dále mají sklony k hyperaktivnímu jednání, nejdou odpočívat, ale pro uklidnění vyvíjejí další činnost. Jsou protikladem ženského řešení přes emoce, muži volí strategie zaměřené na problém. Mužům také může chybět sebekontrola. Častěji podléhají alkoholu, pokud stresová zátěž trvá delší období. Chyby prvně začínají hledat ve svém okolí než v sobě, což je taky opakem žen.

Co se týče učitelské profese, ženy ve školství i přes stres vytrvávají, muži hlavně ve starším věku z důvodu stresu častěji odcházejí.

Způsoby chování a jednání ve stresu jsou získané a naučené, tudíž nikoliv dané rozdílem biologického pohlaví, a dá se s nimi manipulovat (Bártová, 2011).

2.8 Měření stresu

Posledních třicet let se intenzivně prováděly diagnostiky měření stresu, které dělíme do několika skupin:

- využití poznatků o fyziologických a biochemických příznacích stresu,
- využití dotazníků zaměřených na zjišťování psychologických charakteristik příznaků,
- využití dotazníků na těžké životní události a na každodenní starosti.

Fyziologické metody měření stresu se zaměřují na údaje o počtu katecholaminů v moči, zvýšené sekrece ACTH (adrenokortikotropní hormon), sekrece kortikosteroidů, glukokortikoidů apod.

Psychologické metody nabízí *screening*, průzkumy výskytu stresu pozorováním, neboť člověk ve stresu se chová jinak. Dále se používají dotazníky Světové zdravotnické organizace (WHO), které zahrnují soubor emocionálních, kognitivních, behaviorálních příznaků stresu a pomáhají diagnostikovat jeho míru. Dále se zjišťují těžké životní události, drobné každodenní starosti, jde o naučení se identifikovat své jednotlivé stresory (Křivohlavý, 1994).

3 STRES V PEDAGOGICKÉ PROFESI

3.1 Stres v zaměstnání

V předchozích kapitolách byl stres popsán z obecného hlediska, následující text bude věnován stresu člověka v pracovním životě, prostředí a objasní, proč učitelé patří mezi riziková zaměstnání a podléhají stresu. Objasněn bude také syndrom vyhoření.

Pracovní stres, je v době společnosti orientované na výkon, stále aktuálnějším tématem. Na současnou společnost jsou kladeny vysoké nároky, firmy jsou vystaveny prostředí neustálých změn a neúprosného boje s konkurencí, technický a technologický vývoj jde stále vpřed. Dalším faktorem je socioekonomická situace nejen v ČR, ale i jiných evropských zemích, kde se dlouhodobě řeší problém nezaměstnanosti, udržení pracovního místa, tudíž jedinec je vystaven tlaku nejen z pracovního prostředí, ale i z nejistoty setrvání ve svém zaměstnání a svého postavení na pracovním trhu.

V minulosti byl člověk vystaven především fyzické zátěži, v současnosti převažuje zátěž psychosociální.

Pracovní stres je řešeným tématem na úrovni jednotlivců, ale i organizací. Ve firmách se stále častěji objevují tzv. *happiness manažeři*, koučové, mentoři, kteří zajišťují celkový *well-being* (subjektivní pohoda na úrovni fyzické, psychické, sociální, ekonomické a duševní) zaměstnanců, a tím i celého kolektivu. Důvody, proč korporáty zajišťují péči o zaměstnance jako jednotlivce jsou očividné – negativní subjektivní prožívání stresu, zdravotní potíže aj). V současnosti stoupá popularita *teambuildingu* (stmelování kolektivu), který má zajistit celkovou lepší efektivnost pracovníků, vzájemná podpora skupiny vede k motivaci jednotlivců, ve výsledku je péče o zaměstnance pro firmu funkční a výhodná.

Hlavním argumentem je také fakt, že „*dlouhodobý stres s sebou přináší nejen zdravotní a sociální problémy, ale rovněž dopady ekonomické*“ (Kasperczyk, 2010, str. 51).

Ukazuje se, že pracovní stres je pro firmu finančně nákladnou zátěží – pracovníci trpící chronickým pracovním stresem jsou méně efektivní a výkonní, firmy vynaloží nemalé částky na vyplácení nemocenské, shánějí náhradníky za absenci zaměstnanců atd. Další náklady mohou vznikat například v důsledku větší chybovosti práce, špatných rozhodnutí učiněných pod tlakem apod. (Mayerová, 1997).

3.2 Příčiny pracovního stresu

Psychologické studie se zajímaly, zdá má tíže rozhodování přímý vliv na výši stresu (distresu) a jaký vliv má výše pracovního postavení na stres. V obou případech se potvrdilo, že největším stresem trpí pracovníci „střední vrstvy“, tedy ti, kteří jsou mezi vyšší autoritou a podřízenými, ukázalo se, že u těchto pracovníků je nejvyšší počet nemocí ze stresu, jako kritéria zátěže. Tato zjištění vedla k ustanovení, že *„je to právě vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, která vede v práci ke stresu.“* (Repetti, 1993, str. 58). Tato situace vedla k vyšší míře výskytu hypertenzí a srdečních onemocnění.

Existuje řada faktorů, která dávají člověku pocit spokojenosti v zaměstnání nebo mohou být zdrojem stresu:

- přetížení množstvím práce,
- časový stres,
- neúměrně velká odpovědnost,
- nevyjasnění pravomocí,
- vysilující snaha o kariéru,
- kontakt s lidmi,
- nezaměstnanost,
- množství hluku,
- množství kvalitního spánku,
- vztahy mezi lidmi,
- negativní sociální jevy,
- nesvoboda a pocit bezmoci,
- dlouhodobé napětí,
- omezený prostor (Křivohlavý, 2009).

Rizikové faktory v zaměstnání z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví popisuje Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (*The European Agency for Safety and Health at Work – OSHA*):

rizikové faktory v zaměstnání:

- nejistota pracovních poměrů, nestabilita na trhu práce, obavy ze ztráty pozice,
- rostoucí stres kvůli globalizace (přesunutí místa do zahraničí),
- úbytek jistot v důsledku nových forem pracovních smluv (smlouvy na dobu určitou atd.),
- dlouhá pracovní doba a rostoucí intenzita práce,

- rostoucí emocionální náročnost práce (vyšší kompetence),
- neslučitelnost zaměstnání a osobního života

stresové faktory v zaměstnání:

- zvýšená pracovní zátěž: na učitele doléhá stále větší tlak z množství vyučovacích hodin, krátkých přestávek, organizačních nesrovnalostí při přesunech do jiných tříd, vyšší počet problémových žáků, neúčinnost spolupráce se školním psychologem, do této oblasti se zahrnují i nevhodné prostory tříd, špatné osvětlení apod.,
- nedostatek samostatnosti: v podobě množství kontrol, obtížnost samostatné práce, často při řešení konfliktů podvolení se řediteli, překážky v sebemotivaci, nárůst bezmocnosti, nedostatečná komunikace s vedením školy,
- nedostatek uznání, ocenění: nedostatek uznání učitele od vedení školy nebo rodičů může vést až k syndromu vyhoření,
- špatný kolektiv: častým problémem vysoká věková rozdílnost členů učitelského sboru, neshody v komunikaci,
- nespravedlnost: emocionální prožívání nespravedlivého ohodnocení například příčinou větších sympatií ředitele s kolegou z učitelského sboru, strategie nadřazování, učitelům neprospívá ani obecné hodnocení pedagogů ze stran široké veřejnosti
- konflikt hodnot: vlastní hodnoty v rozporu s ostatními, názory na budoucí vzdělávání pedagogů, kde chybí především pedagogická psychologie pro lepší zvládnutí komunikace při konfliktech s dětmi nebo rodiči (Bártová, 2009).

3.3 Charakteristika učitelské profese

Učitelé spadají do široké kategorie pedagogických pracovníků, která je vymezena Zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů § 2 odst. 1 následovně; "Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě právního předpisu¹ (dále jen "přímá pedagogická činnost"): je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li

zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.

Přímou pedagogickou činnost vykonává učitel, pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, vychovatel, speciální pedagog, psycholog, pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér a vedoucí pedagogický pracovník. (Zákon č. 563/2004 Sb., § 2, odst. 2)

Pro vymezení pojmu učitel je zásadní, že se jedná o pedagogického pracovníka, který má stanoven určitý rozsah přímé vyučovací činnosti.

Do kategorie učitel zahrnujeme učitele mateřské školy, učitele prvního stupně základní školy, učitele druhého stupně základní školy, učitele střední školy, učitele uměleckých odborných předmětů v základní umělecké škole, střední odborné škole a konzervatoři, učitele vyšší odborné školy, učitele jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky, učitele v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, učitele náboženství a učitele odborného výcviku v zařízení sociálních služeb. (Zákon č. 563/2004 Sb., § 6-15).

Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů nehovoří o pedagogických pracovnících, nýbrž o akademických pracovnících a to v § 70, odst. 1-3 následovně: "Akademickými pracovníky jsou zaměstnanci vysoké školy, kteří vykonávají jak pedagogickou, tak vědeckou, výzkumnou, vývojovou a inovační, uměleckou nebo další tvůrčí činnosti. Akademičtí pracovníci jsou povinni dbát dobrého jména vysoké školy. Akademickými pracovníky jsou profesori, docenti, odborní asistenti, asistenti, lektori a vědečtí, výzkumní a vývojoví pracovníci podílející se na pedagogické činnosti. Na vysoké škole plní funkci učitelů akademičtí pracovníci." Z tohoto vymezení vyplývá, že i akademičtí pracovníci vysokých škol, kteří vykonávají pedagogickou činnost, jsou řazeni mezi učitele.

Na základě uvedeného je patrné, že z právního hlediska je zaměstnanecká kategorie učitel, co se týče druhů a stupňů škol i obsahu vykonávaných činností, dost široká a různorodá.

Objasnění pojmu učitelské profese: Profese je „...povolání spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění“ (Průcha, 2002, s.19). Toto se plně shoduje i s pojmáním učitelské profese.

Každá profese však má svá specifika. Přístupů ke specifikaci učitelské profese, která jsou zásadní pro její bližší objasnění, je několik (Průcha, 2002):

- učitelství zahrnuje řadu činností a aktivit, které učitelé vykonávají,
- učitelská profese je významně diferencována na základě stupňů a druhů edukačních institucí, ve kterých se uplatňuje. Tyto instituce, tzn. školy, rozdělují učitele včetně jejich počátečního vzdělání a jejich profesní kultury do specifických skupin, např. učitel mateřské školy, učitel gymnázia, vysokoškolský učitel,
- učitelé zastávají v rámci své profese řadu dalších funkcí, např. třídní učitel, výchovný poradce, ředitel školy, zástupce ředitele,
- na učitelskou profesi mají vliv a utvářejí ji objektivní determinanty. Jedná se o činitele, které jsou dány ekonomickým, politickým, sociálním, kulturním prostředím, a v nichž je učitelská profese vykonávána (Mudrová, 2011).

3.4 Specifika učitelské profese

Vašutová (2007) popisuje konkrétní náplně činností učitelské profese, které nejsou psány normami, ale neodmyslitelně k profesi patří:

- výchovná a vzdělávací činnost,
- konzultační činnost (rozhovory se žáky, rodiči, kolegy) na úrovni informační, poradenské, diagnostické,
- koncepční činnost, která má za cíl zkvalitňovat školství,
- administrativní činnosti zahrnující správu agendy žáků, záznamy osobního rozvoje, hodnocení, výkaznictví, přípravu podkladů pro školu, vyúčtování aktivit, korespondenci, přípravu na hodinu,
- operativní činnost, organizační práce související s chodem školy a mimořádnými aktivitami,
- styk s veřejností, publikační činnost,
- sebevzdělávání, v současné době je kladen především důraz na technickou zdatnost.

Každodenní dění ve škole je různorodé a přináší řadu nestandardních situací, které je nutné řešit (šikana, krádeže, záškoláctví apod.). Učitel musí během jednoho dne zvládnout několik činností. Práce je omezena rozvrhem hodin i harmonogramem školního/ akademického roku. Pro optimální chod musí být učitel denně stoprocentně připraven a plně výkonný, což nelze bez jisté psychické odolnosti a odborných znalostí. Nepochybně je učitelská profese spojena s prestiží, kterou Šanderová (2000) popisuje takto: „...váženost, již se lidé ve společnosti těší, a je jedním z předpokladů úcty, kterou

si navzájem prokazují," váže se k jednotlivcům i celým společenským skupinám. Učitel je historicky uchovatel hodnoty.

Je všeobecně známo, že výkon učitelské profese je náročný na fyzické, a hlavně psychické zdraví. Po dlouhodobém výkonu určitého povolání lze na osobnosti registrovat otisky tohoto vlivu. Představuje to jistou formu adaptace na dlouhodobou zátěž, mluvíme o „profesní deformaci“ (Řehulka, Řehulková, 1998). Může se vyznačovat modelem chování, který je typický pro práci s určitou věkovou kategorií, kterou ve škole vyučují (Vašutová, 2007).

Za zmínku stojí i vysoká sensorická zátěž na řečové, sluchové a zrakové ústrojí (Řehulka, Řehulková, 1998).

3.5 Proč právě učitelé trpí stresem

Na učitele je kladeno velké množství nároků ze strany dětí, rodičů i spolupracovníků nebo nadřízených. Na učitele je často kladen tlak z časového hlediska, protože mnoho práce si s sebou odnášejí domů. Jsou nuceni udržet kázeň ve třídě a jsou v nadměrné míře vystaveni kritice, kontrolám a masovým prostředkům. Nutná je neustálá aktualizace osnov, které vyučují, a samozřejmě také svých vlastních znalostí.

Po učiteli se žádá, aby plnil celou řadu rolí. Často vzniká konflikt rolí mezi tím, být pro žáky přítelem, a autoritou držící si odstup nebo má být jejich poradcem, ale musí řešit kázeň a trestat přestupky. Nastávají situace, kdy je obtížné plnit tyto role současně.

Stres učitele přímo ovlivňuje i žáka.

Příčin, proč právě učitelé trpí stresem, je mnoho, určující je osobnost učitele, jeho individuální vybavenost pro zvládnutí stresové situace, dále institucionální a společenské příčiny, například:

- konfrontace s novou generací žáků,
- vůči škole kritičtí rodičové, kteří se však stále více snaží přenést svou rodičovskou odpovědnost na školu,
- konflikty a napětí v učitelském sboru, neshody s vedením školy,
- stoupající věkový průměr učitelů, což přináší menší flexibilitu a nižší odolnost vůči stresu,
- škola jako instituce zatěžována nesplnitelnými požadavky společnosti (prevence sociálně patologických jevů),
- přibývající úsporná opatření v oblasti financování školství a vzdělávání, která vedou k vyššímu počtu žáků ve třídách,

- chybějící celoživotní doškolování učitelů především komunikativních dovedností s adolescenty,
- žáci se špatnými postoji a malou motivací k práci,
- celková nedisciplinovanost žáků ve třídě,
- špatné pracovní podmínky (nedostatečná modernizace),
- špatná vyhlídka na osobní (kariérní) postup (Bártová, 2011).

3.6 Syndrom vyhoření

Učitelství patří do tzv. pomáhajících profesí. Při stanovení konkrétních pomáhajících profesí lze vycházet z této definice: „V širším pojetí k nim patří medicína, psychologie, pedagogika, sociální práce“ (Matoušek, 2003, s. 149). Poslední tři jmenované patří spolu se službami mezi profese s nejčastějším výskytem syndromu vyhoření.

Ohrožení se týká učitelů všech stupňů škol. Pod zvýšeným rizikem jsou učitelé základních a středních škol a speciální pedagogové pracující s handicapovanými dětmi (Křivohlavý, 1998).

Další profese, které bývají následně nejčastěji postiženy syndromem vyhoření jsou pracovníci v nápravných zařízeních, policisté, manažeři a podnikatelé.

Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace (ICD) řadí syndrom vyhoření do doplňkové kategorie diagnóz, není tedy klasifikován jako nemoc.

Syndrom vyhoření běžně najdeme pod pojmem *burnout*, jedná se o proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických i duševních zdrojů (energií), k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo se snaží uspokojit taková nerealistická očekávání, která mu stanoví někdo jiný.

Co se týče vztahu syndromu vyhoření a stresu, stres je negativní emocionální zážitek a napětí mezi tím, co člověka zatěžuje (stresory), a zdroji možností tyto zátěže zvládat (*salutory*). Do stresu se dostává mnoho lidí, ale burnout se objevuje jen u lidí, kteří jsou zaujati svou prací, mají vysoké cíle a vysoká očekávání, jsou často přemotivovaní (mladí lidé nastupující do práce) a dochází k němu u takových činností, které vyžadují častý styk s jinými lidmi. Stres může přejít do fáze celkového vyčerpání. Pokud je ale práce smysluplná, k burnout syndromu nedojde (Bártová, 2011).

Fáze syndromu vyhoření u učitelů popsali na základě výzkumů (Hennig Keler, 1996, Mallotová, 2000):

- první fáze je nadšení, zapálení pro svou práci,
- druhá fáze je stagnace po dlouhodobé neschopnosti uskutečňovat své plány, učitel poznává, že realita je zcela jiná než jeho představy, ztrácí se původní přitažlivost zastávané profese,
- třetí fáze je frustrace, učitele začínají obtěžovat požadavky žáků, ostatních profesorů i rodičů, i přesto, že jsou oprávněné a v mezích normálu. Učitel začíná vše vnímat negativně a ztrácí smysluplnost práce, učitel je na žáky více přísný, chladný a nekompromisní,
- čtvrtá fáze je apatie přerůstající v nepřátelství, práce je vykonávána s lhostejností a je zaměřena pouze na nejnutnější úkony,
- pátá fáze je intervence, učitel často odchází ze školství.

Většina odborníků se zabývá syndromem vyhoření pouze ve vztahu k profesím, ale tento fenomén existuje i mimo pracovní oblast, především v rodinném prostředí (Křivohlavý, 1998).

4 ŽIVOTNÍ STYL

4.1 Zdraví

Podobně jako slovo stres, má i termín zdraví mnoho pojetí, jak jej chápat. Lékař pojmem zdraví chápe nepřítomnost nemoci nebo úrazu. Sociolog vnímá zdravého člověka jako schopného dobře fungovat ve společnosti a zastávat své sociální role. Humanista označuje zdravým člověkem někoho, kdo se dokáže vypořádat s životními překážkami a úkoly, a pro idealistu je zdravý člověk ten, kterému je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

Zdraví je chápáno jako prostředek k dosažení cíle, tyto cíle mohou být velmi rozdílné. Světová zdravotnická organizace vydala v roce 1946 definici: *“Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, fyzicky, psychicky i sociálně. Je to opak nemoci a neduživosti.”* V průběhu 20. století se radikálně změnila struktura nemocí vedoucích ke smrti, na počátku byly nejčastějšími příčinami úmrtí hlavně nakažlivé nemoci, ve 21. století se umírá na nemoci, které úzce souvisí se způsobem života (životním stylem).

Ráda bych zde také ve stručnosti popsala psychologii zdraví, která se zabývá “rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemocí, při zvládnání negativních zdravotních stavů (nemocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu uzdravování se a vyrovnávání se s chronickými onemocněními.

Psychologie zdraví je zaměřena především na psychicky relativně zdravé lidi, předchází zdravotním těžkostem a jejím předmětem je celkově posilování, utužování, povzbuzování a podpora zdraví.

Cílem psychologie zdraví je budovat teorii zdravého jednání a chování člověka a získávat solidní poznatky z oblasti psychologie – co našemu zdraví škodí a co ho posiluje (Křivohlavý, 2009).

4.2 Životní styl

Životní styl definujeme ve dvou úrovních – první, na úrovni jedince, u něhož je důležitá vnitřní jednota, která se vyznačuje konkrétním životním způsobem a spojením známek životního stylu, které si oboustranně odpovídají. Druhá úroveň popisuje životní styl na úrovni skupiny vyznačující se typickými znaky životního způsobu příslušníků jistého kolektivu. *„Životní styl je způsob, jakým lidé žijí“* (Duffková a kol., 2007). Machová (2009) dodává, že životní styl jedince je velmi odlišný. Je dán tím, v jaké životní situaci se

člověk nachází a jak se chová. Dle svých možností se rozhoduje, zda bude jednat ve prospěch svého zdraví či nikoli. Rozhodnutí jedince ovlivňuje společnost, rodinné zvyky, ekonomické faktory, věk, charakter, pohlaví aj. Správnému rozhodnutí by měly pomáhat inteligence se vzděláním, díky nimž má jedinec dostatečné informace o tom, co je zdravé a co není. Životní styl značně ovlivňuje zdraví člověka a je jedním z determinantů zdraví. V dnešní době je velmi důležitá výchova ke zdraví, aby mohly děti nést odpovědnost za svá rozhodnutí.

Způsob života (Duffková a kol., 2007) definuje jako: „*strukturovaný souhrn relativně ustálených způsobů realizace každodenních činností a praktik v různých sférách lidské existence.*”

Životní podmínky jsou vnějším faktorem ovlivňující životní styl, pomáhají nastavit mantinely, ve kterých se jedinec pohybuje, dělíme je na životní podmínky ekonomické, sociálně-ekonomické, biologické, demografické, technologické, geografické a ekologické, kulturní.

Kvalita života a životní úroveň se chápou jako dvě dimenze životního způsobu. Kvalita života je dimenze kvalitativní, upřednostňuje nemateriální hodnoty, a naopak životní úroveň se vyznačuje materiální a ekonomickou stránkou (Duffková a kol., 2007).

4.3 Zdraví, stres a kvalita života

Vztah mezi stresem a zdravím je nepochybný. Psychický a emoční stres mají vliv na nervovou soustavu, mohou se objevovat neurotické symptomy vedoucí k psychickým onemocněním nebo jiným – psychosomatickým poruchám, které přímo souvisí s orgánovými soustavami, například ve formě chorob žaludku, dvanáctníku, srdce apod. Stres také ovlivňuje imunitní systém, člověk vystaven stresu ztrácí dostatečné obranné mechanismy například proti infekci. Obecně, dva nejzákladnější mechanismy, které vysvětlují souvislosti mezi psychikou a somatickými onemocněními jsou role sympatiku a aktivace CNS, zvláště ve spojení s emocemi a působení psychických procesů na imunitní systém.

Mezi stresem a kvalitou života je nepřímá úměra, čím větší vliv má stres na člověka, tím je jeho kvalita života horší. Stres vyvolaný stresory v jedné oblasti vyvolává stres v druhé oblasti a naopak, příznivá situace v jedné oblasti může působit pozitivně v druhé.

V souvislosti s touto kapitolou je vhodné zmínit pojem učitelský stres (*teaching stress*), který se začal objevovat od poloviny 70. let, a poté se stala tematika stresu v profesi učitele téměř nepřehlédnutelnou (Vašina, 1999).

4.4 Zdravý životní styl (pedagogů)

Mnoho lidí stále podceňuje klíčovou roli v prevenci a souvisejícím zdravím člověka a neuvědomuje si starou moudrost, že „*vše souvisí se vším*“ (tzv. holistický přístup, od angl. slova *whole* – celek). Holistická prevence stresu znamená mít povědomí o tom, co je stres a co ho může způsobit, znát své vlastní tělo a nepřeceňovat ho. Potřebné návyky mohou předcházet stresu nebo jej zlepšovat.

Pedagogové si často neuvědomují, že v mnohém mohou svému stresu ulevit osvojením si zdravějšího životního stylu a zařazením jej do svého způsobu života.

Hlavní doporučení jsou:

- vyvážená pestrá strava,
- pravidelný pohyb, cvičení,
- zvládnání svého času,
- kvalitní spánek,
- odpočinek a čas na regeneraci (aktivní, pasivní),
- cílené pečování o dobré vztahy (sám se sebou, rodinné, pracovní, se žáky).

Jde o dosažení rovnováhy mezi myslí a tělem. Důležitým cenným prvkem je pro učitele optimismus a humor, na které by se nemělo zapomínat, i když mnozí učitelé mají pocit, že pro ně není v současném školství prostor (Bártová, 2011).

5 TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Poslední kapitola je věnovaná praktickým technikám, jak stresu předejít a jak ho zvládat, které se dají aplikovat nejen v učitelské profesi. Bereme v potaz, že tyto techniky může využít osoba vystavená přemíře stresu, ale je jinak zcela psychicky a fyzicky zdravá bez dalších vážnějších zdravotních problémů. Nutno podotknout, že v dnešní době nejde být dospělý a bez starostí. Jistá dávka stresu posiluje organismus, odhodlání, aktivizaci soustředění apod. Důležité je, jak se stresem nakládat, když se dostaví, zodpovědnost je na každém, jak se bude starat o své duševní zdraví. Na jednu stranu je nutné přijmout, že se stresu očividně lidstvo nezbaví, ale investovat čas a energii do technik, jak jej zvládat a tím posílit své zdraví je nespočet a jsou dostupné všem. Stresová reakce je nezbytnou součástí fungování organismu, není cílem ji odstranit (přirozeně to ani není možné), ale především naučit se ji zmírnit, případně posilováním stresové odolnosti jí předcházet (Joshi, 2007).

5.1 Prevence stresu u učitele

Učitel by měl mít na paměti, že nejdůležitější součástí obrany je jeho psychika, o kterou by měla být nutnost pečovat, protože svou prací ovlivňuje i své žáky. Péče o duševní rovnováhu je nekončící proces trvalým vytvářením pozitivních stavů mysli (Kurelová, 1998).

Učitel může mít jistou výsadu, může si osvojit svůj osobitý styl učení a nastavit si pravidla, která mu budou vyhovovat a sdělit své požadavky, a jak bude probíhat výuka, žákům na začátku školního/akademického roku a co od studentů očekává. Závazky by měly plnit obě strany. Pokud systém funguje, jsou na místě pochvaly, pokud ne, měly by být zavedeny mírné tresty, či zapracování na jiné formě motivace.

Přístup učitele by měl být přímý, individuální a bez známek povýšení, měl by ve umět v žácích probudit zvědavost. Pokud jsou studenti spokojeni, pracují kvalitně a spokojen je i učitel, který by neměl zapomínat na zpětnou vazbu a měl by vyslyšet názory ostatních. Každá hodina by měla být promyšlena a pečlivě připravena včetně pomůcek, návaznosti a učitel by se měl snažit o aktivní zapojení žáků, třeba jen tím, že nebude během celé hodiny na jednom místě za katedrou. I přes veškerou snahu se učitel může dostat do nepříjemných situací, které vyvolávají problémoví žáci. V takových případech je ideální rychlá, ale pohotová reakce, pokud není možné opustit na chvíli třídu, začít se dívat z okna a pozorovat stromy nebo využít jiné techniky, jak

se uklidnit. Učitel se musí naučit ovládat jak vnitřní emoce, tak řeč těla, která se navenek projevuje a musí spolu spolupracovat a nevylučovat se.

Velmi doporučovaná je asertivní komunikace, kterou lze využít například v situaci, kdy zlobivý žák skáče do výkladu či jinak narušuje hodinu. Profesor může pozornost ze sebe odvrátit na neposedného žáka tím, že jemu nebo celé třídě položí otázky, které je donutí zamyslet se nad situací, například: „Vy všichni, souhlasíte s tímto způsobem jednání, co myslíte, je v tuto chvíli vhodný dialog?“ nebo: „Teď opravdu nechápu, co způsobuje tvůj hněv, co tě vede k těmto projevům?“ apod. (Bártová, 2011).

5.2 Organizace času

Každý by měl rozumně uvažovat nad časem stráveným v práci a mezi odpočinkem, který by měl být hlavně aktivní a umět oddělovat záležitosti pracovní od těch osobních.

- Člověk by si měl odpočinout již při prvních náznacích únavy,
- odpočívat provozováním jiných aktivit,
- dávat přednost aktivitám vyžadující vlastní činnost,
- při výběru aktivity dbát osobních potřeb,
- alespoň část aktivit volit dle vlastního výběru,
- občas změnit stereotyp života (Čevelová, Čevela, 2010).

Zvírotsky (2014) upozorňuje na stále častěji se objevující *prokrastinaci* (dlouhodobé odkládání činností), a doporučuje desatero efektivního *time managementu* (optimálního rozvržení času):

- stanovit si krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé životní cíle,
- vypracovat si časový harmonogram každého dne,
- stanovit si vlastní optimální režim podle individuálních možností,
- redukovat zbytečné, nic nepřinášející činnosti,
- plánovat písemně,
- zavést individuálně vyhovující systém,
- delegovat povinnosti i na někoho jiného, říct si o pomoc,
- věnovat se pouze jedné činnosti a poté přejít na další,
- zařazovat během práce krátké přestávky,
- nemyslet na práci po jejím ukončení.

Hennig, Keller (1996) doplňují 7 tipů, jak úsporně a efektivně zacházet s časem:

- zhodnotit naléhavost úkolů, určení priorit,

- psát a sestavovat si denní plány,
- plánovat maximálně 60 % pracovní doby,
- rezervovat si čas pouze pro sebe,
- nezapomínat na osobní rytmus,
- vyřizovat správné věci ve správnou dobu,
- zařazovat po 45 min krátká rozptýlení a po 60-95 minutách desetiminutové přestávky.

5.3 Relaxační techniky

Technika (z řeckého *techné* – dovednost) se používá při vyrovnání se s problémem a při zvládnutí těžkých situací, kdy je tělo v napjatém stavu a cílem je znovunastolení klidu, kterého lze dosáhnout mnoha způsoby. Důležitá je komplexnost, nacházet a pomoci si relaxací v rovině psychické, fyzické a sociální, kam patří i prostředí a podněty z okolí. Níže uvádím některé z nich.

5.3.1 Relaxace

Různé druhy relaxace doprovází celou historii lidstva. Dnes jsou různé z nich přizpůsobeny modernímu člověku 21. století a jsou efektivnější než placebo. Zjistilo se, že jsou účinné při bolesti či úzkostech, což se úspěšně potvrdilo u 92 % pacientů a dokážou zmírnit i průběh depresí. Kladný efekt působil ještě další tři měsíce po ukončení meditačních cvičení. Nejvíce jsou rozšířené *Schultzův autogenní trénink* a *Jacobsonova progresivní relaxace*. První metoda spočívá v sugesci, podmanivém působení na mysl a její ovlivnění, k navození určitých tělesných stavů (pocit teplých končetin v písku), které vedou k uvolnění organismu a mysli. Druhá metoda cíleně působí na uvolnění svalstva, které je vlivem stresu zatuhlé (Křivohlavý, 2009).

5.3.2 Dechová cvičení

Už jen uvědomění si dechu dokáže výrazně ovlivnit tepovou frekvenci a stav mysli. Proč zrovna dechu je věnováno tolik pozornosti jako nástroji „první pomoci“ při stresu, když je dýchání pro člověka tak automatická činnost? Většina populace neumí správně dýchat a využívat bránici (dechový sval), protože v průběhu několika posledních desetiletí jsme se naučili zatahovat břicho a vypínat hrud', je to také následek deformit těla vlivem sedavějšího stylu života. Z hlubokého břišního dýchání se stalo mělké povrchové plicní dýchání, které má za následek poruchy rytmu, svíravý pocit na hrudi, mravenčení až křeče. Dech je přitom nejsnadnějším způsobem fyziologické kontroly

a měl by být adaptabilní, tzn. schopný se umět rychle přizpůsobovat změnám zátěže. Zvyšuje množství kyslíku v krvi aktivuje dýchací svaly, které regulují činnost a aktivaci středu těla. Správné dýchání je základem jakékoliv pohybové aktivity a dechová cvičení dokážou velmi rychle snížit tenzi, jak psychickou, tak fyzickou (Rheinwaldová, 1995).

5.3.3 Vizualizace, meditace

Vizualizace spočívá v pozitivních instrukcích pro podvědomí a vědomí pomocí vizuálních představ. Můžeme jimi měnit mentální a fyziologický stav. Konkrétní představa a verbální sugesce účinek zesílí. Princip je v utvoření si mentálního obrázku toho, co si přejeme, a to v přítomném čase. Při redukci stresu je tato metoda nepostradatelná. Meditace je směřována na obtěžující problémy. Navádí k soustředování se na to, co člověka trápí. Nejde však o lítost a utápění myšlenek v problému, ale o tzv. myšlení bez hodnocení. Cílem je získat odstup a vhled (*insight*) do situace či nadhled.

Pro obě techniky je silně doporučené klidné a tiché prostředí. Se soustředěním pomáhá hudba (Rheinwaldová, 1995).

5.3.4 Masáž

Masáží lze snížit hladiny glukokortikoidů a adrenalinu u lidí s depresí, zlepšuje také spánek a depresi celkově. Pomáhá zmírnit bolesti a jedná se o intenzivní formu relaxace (Joshi, 2007).

5.4 Emoční přeladění

Pospíšil (2007) radí, jak se zbavit stresu:

- poznat svou osobnost, vyznat se sám v sobě a změnit nevýhodné postoje, přehodnotit hodnoty, ujasnit si priority, cíle, zájmy a potřeby,
- omezit materiální spotřebu, orientovat se na duchovní rozvoj,
- udržovat sebe v kondici, přiměřeně zatěžovat tělo a mysl,
- neřešit neřešitelné problémy,
- budovat nezávislost na druhých...

Gawain (1991) doporučuje prohlášení k odstranění stresu:

- každý den si tvořím vlastní skutečnost,
- můj život je výrazem mých tvůrčích schopností,
- dnes se otevírám, abych přijímal vše, co se mi nabízí,

- projevují se spontánně, přirozeně, zdravě, tvůrčím způsobem,
- život je má škola a já jsem tady, abych se všemu naučil,
- vážím si sám sebe, za to, jaký jsem?
- miluji se.

S emočním přeladěním se dá dobře pracovat a rozvíjet ho v pozitivním slova smyslu. Je třeba posilovat kladné nálady a city, tedy pozitivní myšlení. Důvodem, proč se pozitivní emoce časem můžou přenést do negativních, je přílišné očekávání od druhých a následná zklamání a kladení příliš vysokých nároků na sebe samé. Lidé si často negativní emoce přivádějí sami.

Aktivita člověka by se měla projevit činností pro druhé – to je základ emočního přeladění. Lidé s tímto uvažováním nepodléhají náladovosti, lépe zvládají rušivé myšlenky (Míček, 1992).

Bártová (2011) sepisuje kroky k emočnímu přeladění:

- nepodléhat náladám, nutné je znát sám sebe,
- nezaměřovat se příliš na sebe, tito lidé se nedokážou radovat z obyčejného života,
- nechtít nic příliš snadno, lidé potřebují mít pocit z dobře odvedené práce,
- nečekat na ideální podmínky, člověk by se měl naučit jednat,
- zachovat si optimální míru citlivosti, nezapomínat vážit si obyčejných věcí, jinak budeme hledat potěšení v extrémech, alkoholu či drogách,
- úcta ke skutečným hodnotám vytváří pocit důvěry.

Z hlediska duševní hygieny je vhodné vybírat si z různých denní podnětů ty, které dokážou obohacovat. Učitel tohle může využít po pracovní době, kdy si může uvědomit, že určité chování žáka nemuselo být provokací, ale nějaký projev důvěry nebo diskuse, nad kterou žák přemýšlí. Učitel by se mohl i pochválit za dobře odvedenou práci a následně se věnovat jiné aktivitě nebo si jít zasportovat, tím posílí svou psychickou i fyzickou odolnost. Kdyby celý den prožil negativně a požil například alkohol, v dlouhodobějším horizontu by se stres prohluboval.

5.5 Sociální podpora

Učitelská profese znamená být mj. v neustálém kontaktu s jinými lidmi, ať už svými žáky, kolegy nebo rodinou. Atmosféra v pedagogickém sboru je pro učitele obzvláště důležitá. Stresory vedoucími ke stresu může být nedostatek času pohovořit s ostatními kolegy a řešit konflikty, případně je oddalovat. Dalším tlakem mohou být změny ve

školství, nejednotnost ve výchovných zásadách. Salutory vedoucí k eustresu mohou být aktivity, které stmelují kolektiv, ať už školní akce nebo mimoškolní setkání organizované vedením. Velmi důležitou osobu je osobnost ředitele.

Stres nemusí pocházet pouze ze školství. Někteří učitelé mohou raději trávit čas v práci než doma, protože domov může pro ně být stresujícím prostředím. Rodinné zázemí by mělo být oporou a dost často kompenzuje pracovní vytížení.

Na závěr uvádím benefity zvládnání životních těžkostí dle (Bártová, 2011), která popisuje rozdíly lidí, kteří je ovládají:

- dovedou zůstat v únosných mezích své přizpůsobivosti,
- umí si rozdělit čas tak, aby byli jeho pány a ne otroky,
- chápou práci jako zajímavou životní situaci,
- nepotřebují nic dokazovat sobě ani druhým,
- jsou si vědomi svých limitů a nabírají si jen tolik úkolů, kolik ví, že zvládnou,
- aktivně se zajímají a profesionální novinky,
- věnují se svým zálibám a koníčkům.

SHRnutí TEORETICKÉ ČÁSTI

V teoretické části této bakalářské práce se rozpracovávají témata ohledně problematiky stresu v učitelské profesi. Stres je zde popsán jako nedílná součást lidských životů, která se projevuje na lidském zdraví, chování a způsobu života.

V úvodu práce je popsána definice stresu, jeho historický kontext a hlavně rozdělení. Největší důraz je kladen na dva druhy stresu – pozitivní eustres a negativní distres. Jsou popsány jejich rozdíly a projevy na zdraví či v zaměstnání a životě. Pro pochopení fenoménu stresu bylo nutné popsat vlivy, které jej způsobují. Mohou jimi být emocionální a fyzikální stresory i to, jaké na sebe klademe nároky. To, jak reagujeme ovlivňují vnitřní a vnější faktory, temperament či inteligence a jinak stres snáší i odlišná pohlaví. Popsány jsou dále příznaky a projevy stresu ve formě zdravotních obtíží včetně reakce organismu na stresovou zátěž. Se stresem jsou spjaty termíny, které se vžily do moderní civilizace, jedná se například o syndrom vyhoření nebo posttraumatický stres.

Dále poznatky v této práci seznamují s původci stresu, pracovním stresem v zaměstnáních a detailněji je zde popsána učitelská profese, její specifika a učitelský stres. Důležitou součástí jsou rodinné a kolegiální vztahy.

Nechybí oblast věnující se životnímu stylu a zdraví, kvalitě života a souvislost mezi stresem a duševní hygienou, pohybem či vyváženou stravou.

Poslední kapitolou je prevence stresu. Oblasti jsou zaměřené na techniky zvládnání stresu, které tkví například v organizaci času nebo vědomém ovlivňování svého myšlení formou meditací nebo kontrolováním fyziologických procesů díky dechovým cvičením.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

6.1 Cíl šetření

Cílem empirického šetření této bakalářské práce je zjistit, jaké povědomí mají učitelé o pozitivním a negativním stresu, co je hlavními stresory jejich profese, zda vnímají své zaměstnání jako stresové, a jakým způsobem zátěžové situace kompenzují. Dále zjišťuje, jak se učitelé věnují svému fyzickému a psychickému zdraví a také, zda kvůli stresu museli vyhledat odbornou pomoc. Závěrem dotazníku jsem zjišťovala situaci ve školství, jak stresující jsou organizační změny a vztahy učitelského sboru. Zajímalo mě, zda by učitelé uvítali více psychologů na pracovišti, kteří by jim mohli být k dispozici a vyšší procento mužů v této profesi.

Chtěla bych zjistit názory na tuto problematiku mezi čtyřmi zvolenými školami v různých krajích – základní školu na vesnici, střední školu ve městě, vyšší odbornou školu ve velkoměstě spolu s vysokou školou.

Na základě těchto výsledků bych ráda nastínila doporučení, která povedou k prevenci a zvládnutí stresových situací.

6.2 Hypotézy

Předpokládám, že...

H1: většina dotazovaných rozumí pojmu eustres.

H2: alespoň 50 % dotázaných si uvědomuje vliv zdravého životního stylu na prevenci stresu.

H3: nejvýznamnější příčinou stresu učitelů jsou žáci.

H4: nadpoloviční většina dotázaných učitelů by svou profesi učitele neměnila.

6.3 Metoda šetření

Pro získání potřebných dat v empirickém šetření bakalářské práce jsem použila metodu dotazníkového šetření (viz příloha na konci této bakalářské práce). Dotazník je nástroj k hromadnému a poměrně rychlému zjišťování informací prostřednictvím písemného dotazování se. Výhodou je přehlednost, srozumitelnost. Kvůli pandemické

situaci onemocnění sars-covid-19 proběhla komunikace s jednotlivými školami pouze v online podobě pomocí e-mailů, přes které byl následně rozeslán odkaz na dotazník taktéž v online podobě. Pro vyhotovení dotazníků jsem použila na webových stránkách platformu www.survio.cz, která nabízí možnost dotazníky vytvářet, spravovat a provádět vlastní výzkumy.

První část dotazníku obsahuje základní informace – název dotazníku, informace o zadavateli, seznámení s účelem výzkumu a ujištění, že je zcela anonymní. Navazuje na obecné otázky týkající se kraje, kde učitel působí a na pohlaví. Druhá část je složena z 15 dotazníkových položek. Jedná se o uzavřené otázky, které mají buď dvě nebo více možností odpovědí. Respondenti volili jednu odpověď.

Dotazníkové šetření bylo provedeno na základní, střední, vyšší odborné škole a vysoké škole.

6.4 Údaje o respondentech

Celkový součet pedagogů (potencionálních respondentů) ze čtyř oslovených škol je 164. Celkový počet vyplněných dotazníků je 62, návratnost je tedy 37,8 %. Výsledky ale posuzuji na základě toho, kde se školy nachází, tedy ve třech krajích – základní škola ve Zlínském kraji, střední škola v Moravskoslezském kraji a dvě školy v Hlavním městě Praha.

Základní škola Fryšták, Zlínský kraj

Základní škola Fryšták je plně organizovaná škola s devíti postupovými ročníky. Výuka probíhá v deseti třídách na prvním stupni a v osmi třídách na druhém. Kapacita školy je 430 žáků. Škola je spádová pro okolní obce a zařizuje čtyři oddělení školní družiny a školní jídelnu. Kmenových pedagogů je 19, ostatních vyučujících je 7, celkem 26. Ze Zlínského kraje se vrátilo 9 odpovědí, návratnost tedy činí 14,5 %.

Střední škola, Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátopkových, Ostrava, Moravskoslezský kraj

Historie gymnázia sahá do roku 1983. Sportovní gymnázia odpovídá všeobecnému zaměření jako jiná, ale poskytuje navíc více hodin tělesné výchovy či sportovní přípravy. Gymnázium nabízí 4 obory vzdělání, 2 víceleté stupně od 6. třídy základní školy a dva stupně klasického středního vzdělání od ukončeného 9. stupně základní školy, které se dále dělí na gymnázium se všemi různými druhy sportů a Gymnázium

se sportovní přípravou se šesti kmenovými sporty: atletika, basketbal, cyklistika, judo, moderní a sportovní gymnastika, plavání a volejbal. Gymnázium zaměstnává 34 pedagogických pracovníků a 32 trenérů. Z Moravskoslezského kraje se vrátilo 12 odpovědí, návratnost činí 19,4 %.

Vyšší odborná škola, Akademie tělesné výchovy a sportu Palestra a Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, Hlavní město Praha

Historie Vyšší odborné školy Palestra sahá do roku 1990. Je soukromou školou, která rozšiřuje nabídku vzdělávacích příležitostí se zaměřením na oblast tělesné výchovy, sportu a volného času. Studentům nabízí dva studijní programy – Management sportu a Wellness-Balneo, které jsou realizovány formou tříletého denního a tří a půl letého kombinovaného studia. Nabízí také bohaté spektrum odborných rekvalifikačních kurzů a seminářů. Zajišťuje celkem 29 pedagogických pracovníků a navazuje na Vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra, která nabízí studijní bakalářské, magisterské i MBA programy a zajišťuje celkem 75 pedagogických pracovníků. Celkem oslovených respondentů za Hlavní město Prahu činí 104 lidí. Zodpovězených dotazníků přišlo 41, což je 66,1% návratnost.

6.5 Výsledky šetření

Výsledky zde přikládám rozdělené po jednotlivých otázkách. Tyto otázky jsou totožné s otázkami z dotazníku. Ke každé otázce je přiložena tabulka a graf. V tabulce je zpracován celkový počet jednotlivých odpovědí ze všech dotázaných škol a výsledek v procentech. V grafu jsou přeneseny výsledky z výpočtů z tabulky v procentech. Na začátku dotazníku jsem se respondentů dotázala na dvě obecné otázky, ze kterých jsem vycházela: „V jakém kraji se nachází škola, kde pracuji?“, a „Jsem pohlavím“ (viz níže). Po těchto dvou otázkách následuje 15 dotazníkových otázek a jejich jednotlivé zpracování a zobrazení v grafech a tabulkách.

V jakém kraji se nachází škola, kde pracuji?

Úvodní otázka, pro všechny respondenty, vedla ke zjištění, z jakého kraje, kde se nachází škola, kde pedagogové pracují, obdržím nejvíce odpovědí. Z výsledků je patrné, že z celkového součtu odpovědí (62), odpovědělo nejvíce lidí z Hlavního města Prahy, tedy 41 lidí (66 %), následoval Moravskoslezský kraj s 12 odpověďmi (19 %) a nejméně odpovědí jsem obdržela ze Zlínského kraje, celkem 9 (15 %). Výsledek byl očekáván, jelikož jsem v Hlavním městě oslovila dvě školy, oproti dvěma zbylým krajům.



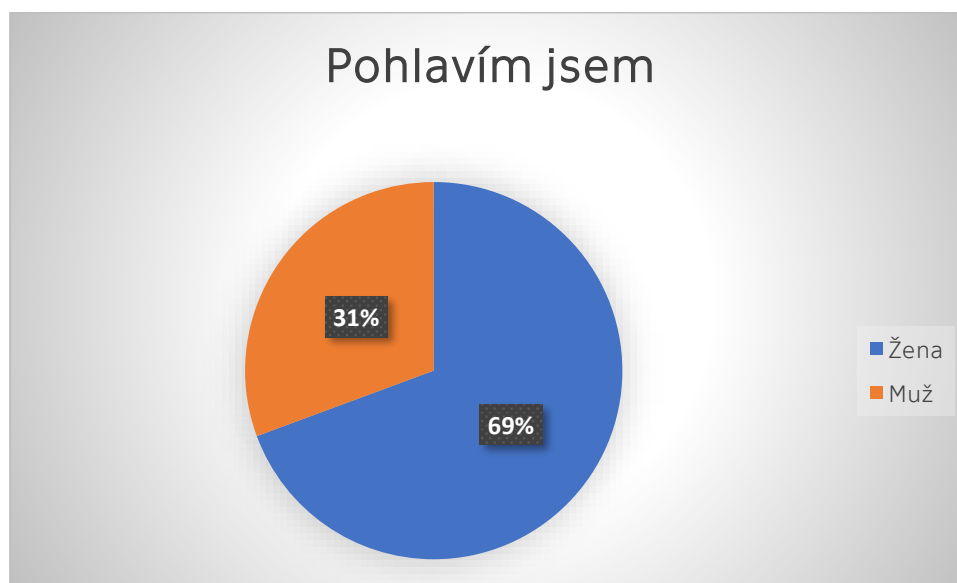
Graf č.1: V jakém kraji se nachází škola, kde pracuji?

Kraj	Počet respondentů	Výsledek (%)
Zlínský kraj	9	14,5
Moravskoslezský kraj	12	19,4
Hlavní město Praha	41	66,1
Celkem	62	100,0

Tabulka č.1: V jakém kraji se nachází škola, kde pracuji?

Pohlavím jsem

Z druhé informativní otázky je viditelné, že více respondentů bylo z řad ženského pohlaví. Z celkového počtu dotázaných (62) odpovědělo 43 žen, tedy (69 %) a 19 mužů, (31 %). Tento výsledek odpovídá feminizaci školství.



Graf č.2: Pohlavím jsem

Pohlaví	Počet	Výsledek (%)
Žena	43	69,4
Muž	19	30,6
Celkem	62	100,0

Tabulka č.2: Pohlavím jsem

1. Víte, co znamená pojem eustres?

První otázka v dotazníku se týká pojmu eustres a kolik respondentů rozumí jeho významu. Z celkového počtu 62 dotázaných potvrdilo 49 lidí (79 %), že ví, co pojem eustres znamená a 13 odpovědí (21 %) bylo negativních.



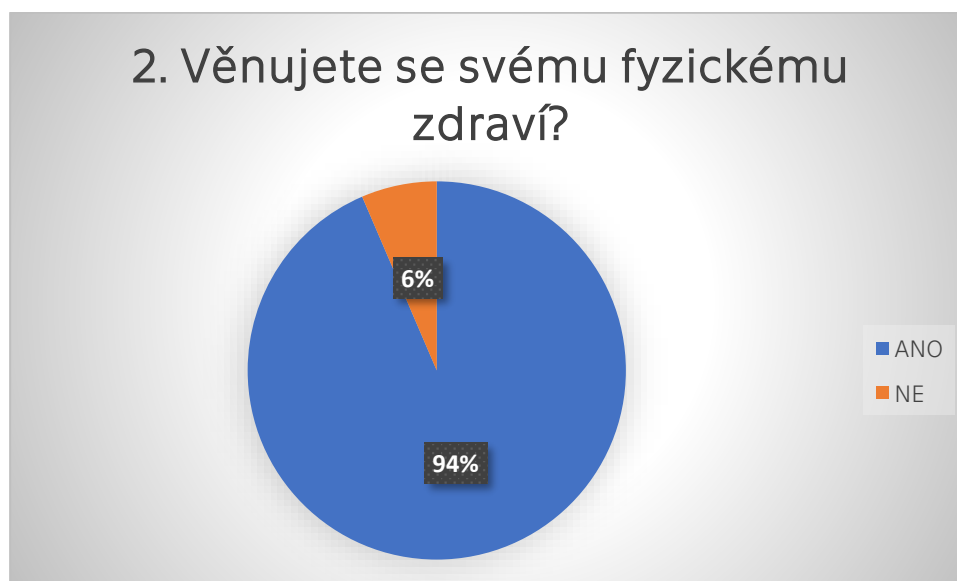
Graf č.3: Víte, co znamená pojem eustres?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	49	79,1
NE	13	20,9
Celkem	62	100,0

Tabulka č.3: Víte, co znamená pojem eustres?

2. Věnujete se svému fyzickému zdraví (pohyb, aktivní odpočinek...)?

Druhá otázka v dotazníku zjišťuje, kolik z dotázaných pedagogů se věnuje svému fyzickému zdraví a dbá o svůj zdravý životní styl, formou pohybu či jiného aktivního odpočinku. Ze 62 respondentů odpovědělo kladně 58 pedagogů, (94 %). 4 lidé (6 %) odpověděli, že se fyzickému pohybu nevěnují.



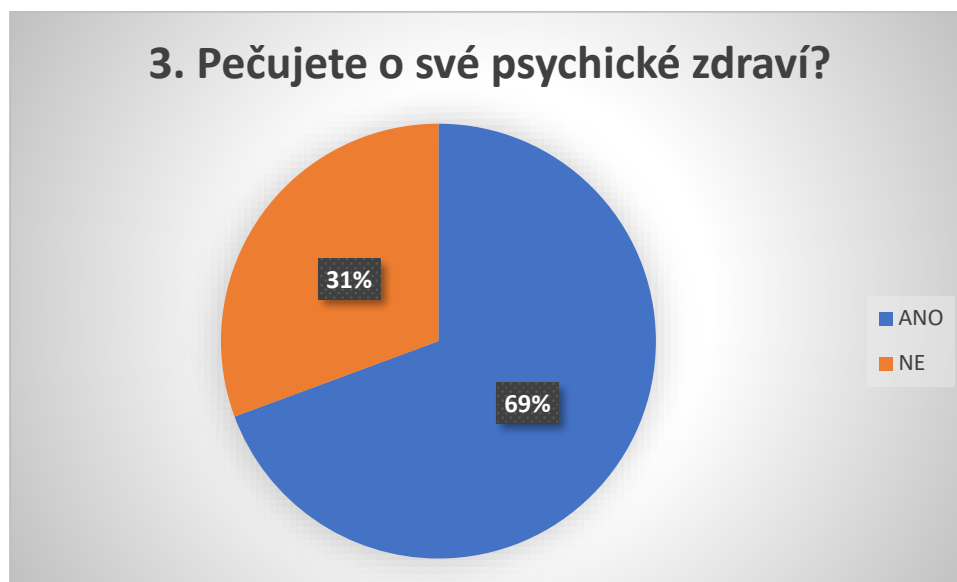
Graf č. 4: Věnujete se svému fyzickému zdraví?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	58	93,5
NE	4	6,5
Celkem	62	100,0

Tabulka č.4: Věnujete se svému fyzickému zdraví?

3. Pečujete o své psychické zdraví?

Třetí otázka v dotazníku je zaměřena na psychické zdraví, kolik dotázaných pečuje o své duševní zdraví. Ze 62 respondentů bylo 43 (69 %) kladných, 19 lidí (31 %) o své psychické zdraví nepečuje.



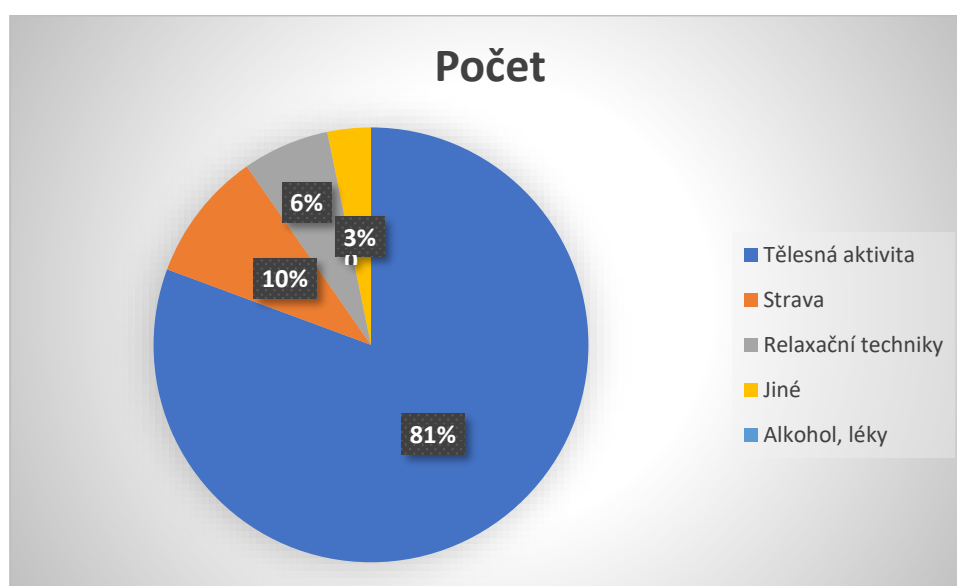
Graf č. 5: Pečujete o své psychické zdraví?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	43	69,4
NE	19	30,6
Celkem	62	100,0

Tabulka č. 5: Pečujete o své psychické zdraví?

4. Jakým způsobem kompenzujete svůj stres?

Čtvrtá otázka v dotazníku zjišťuje, jakým způsobem respondenti kompenzují svůj stres. Tato otázka nabízí 5 možností odpovědí. Ze 62 respondentů preferuje tělesnou aktivitu jako nejlepší kompenzaci stresu celkem 50 lidí (80,6 %). Druhou nejčastější odpovědí byla zvolená strava u 6 lidí, tedy 10 %. Relaxační techniky si zvolilo 6,5 %, tedy 4 pedagogové a 2 respondenti zvolili možnost „jiné“, čili jiný způsob kompenzace a poslední možnost – alkohol a léky ne zvolil nikdo z respondentů.



Graf č.6: Jakým způsobem kompenzujete svůj stres?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
Tělesná aktivita	50	80,6
Strava	6	9,7
Relaxační techniky	4	6,5
Jiné	2	3,2
Alkohol, léky	0	0,0
Celkem	62	100,0

Tabulka č.6: Jakým způsobem kompenzujete svůj stres?

5. Projevily se na Vašem zdraví vážnější vlivy stresu, které bylo nutné řešit s lékařem/odborníkem?

Pátá otázka v dotazníku zjišťuje u respondentů, zda se u nich vyskytly vážnější projevy na zdraví vlivem stresu, které byli nuceni řešit s lékařem či odborníkem. Z celkových 62 odpovědí bylo 14 kladných (23 %). 48 dotázaných (77 %) odpovědělo, že se u nich vážnější projevy stresu na zdraví neprojevily.



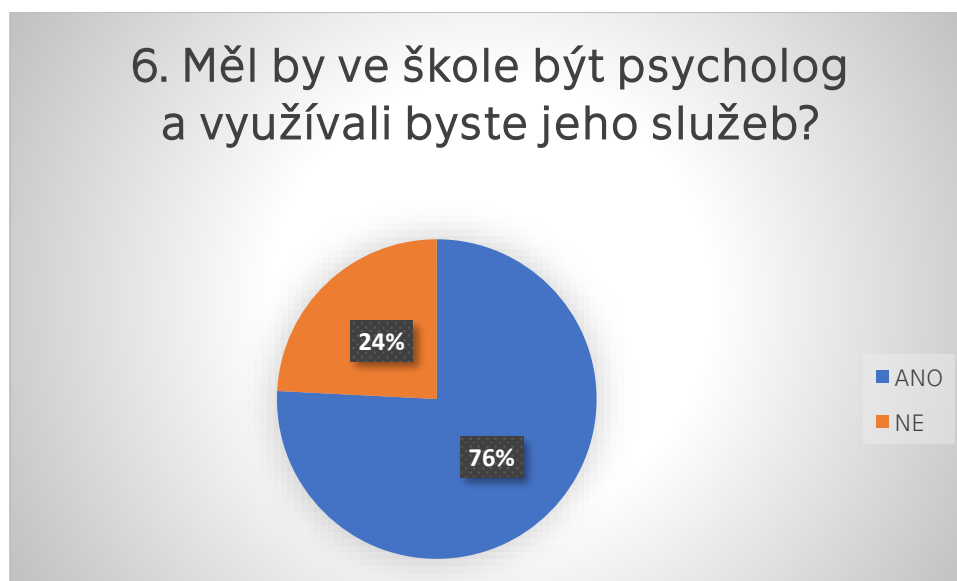
Graf. č.7: Projevily se na Vašem zdraví vážnější vlivy stresu?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	14	22,6
NE	48	77,4
Celkem	62	100,0

Tabulka č.7: Projevily se na Vašem zdraví vážnější vlivy stresu?

6. Myslíte, že by měl být ve škole přítomen psycholog a využívali byste jeho služeb?

Šestá otázka v dotazníku u respondentů zjišťuje zájem o přítomnost psychologa na školách a zda by využívali jeho služeb. Ze 62 respondentů si 47 z nich (76 %) myslí, že na školách by měl být přítomen psycholog a využívali by jeho služeb. 15 dotázaných (24 %) si toto nemyslí.



Graf č.8: Měl by ve škole být přítomen psycholog a využívali byste jeho služeb?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	47	75,8
NE	15	24,2
Celkem	62	100,0

Tabulka č.8: Měl by být ve škole přítomen psycholog a využívali byste jeho služeb?

7. Dokážete posoudit, zda ve Vašem životě převládá distres nebo eustres, pokud, ano, jde o distres? Pozn.: eustres = pozitivní stres, distres = negativní stres

Sedmá otázka v dotazníku zjišťuje, zda u respondentů převládá distres nebo eustres. Z výsledků vyplývá, že ze 62 respondentů převládá negativní stres (distres) u 43 dotázaných, u 69 %. Pozitivní eustres zodpovědělo méně lidí, celkem 19 (31 %).



Graf. č.9: Přebývá ve Vašem životě distres?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
Distres	43	69,4
Eustres	19	30,6
Celkem	62	100,0

Tabulka č.9: Přebývá ve Vašem životě distres?

8. Uvítali byste v učitelství vyšší procento mužů?

Osmá otázka v dotazníku zjišťuje, kolik respondentů by uvítalo v učitelství vyšší procento mužů. 46 dotázaných (74 %) odpovědělo kladně. 16 (26 %) z celkového počtu 62 odpovědělo, že vyšší procento mužů na učitelství není nutná.



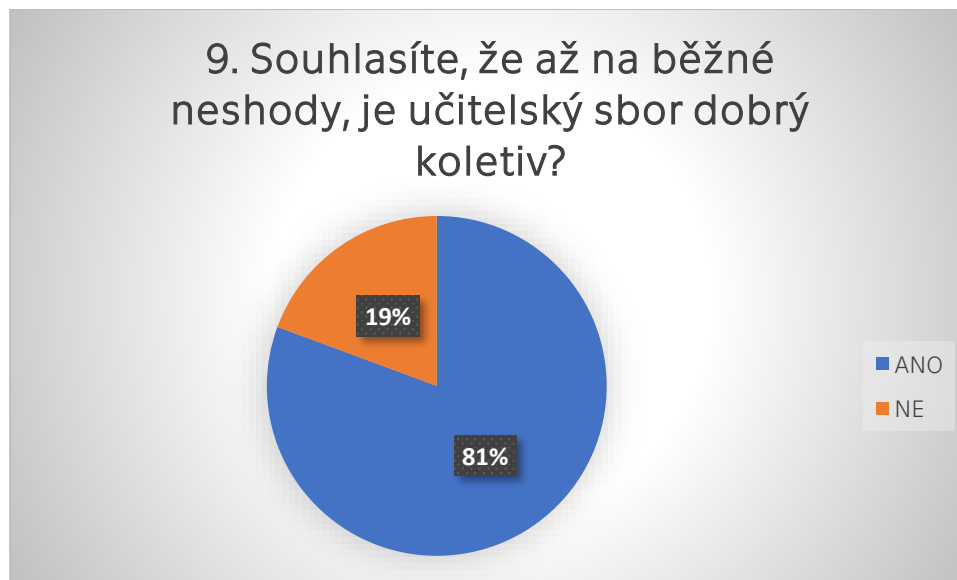
Graf. č.10: Uvítali byste v učitelství vyšší procento mužů?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	46	74,2
NE	16	25,8
Celkem	62	100,0

Tabulka č. 10: Uvítali byste v učitelství vyšší procento mužů?

9. Souhlasíte, že až na běžné neshody, je učitelství spolupracující kolektiv, ve kterém se Vám dobře pracuje?

Devátá otázka v dotazníku, jak jsou respondenti spokojeni v učitelství. 50 dotázaných (81 %) ze 62 respondentů odpovědělo, že až na běžné neshody se jim v jejich kolektivu učitelů pracuje dobře. 12 z nich (19 %) tuto otázku negovala.



Graf č.11: Souhlasíte, že až na běžné neshody, je učitelství dobrý kolektiv?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	50	80,6
NE	12	19,4
Celkem	62	100,0

Tabulka č.11: Souhlasíte, že až na běžné neshody, je učitelství dobrý kolektiv?

10. Uvedte hlavní příčiny Vašeho stresu

Desátá otázka v dotazníku zjišťuje u respondentů jejich hlavní příčinu stresu. Ze 62 respondentů uvedlo 29 dotázaných (47 %), že původcem stresu jsou problémoví žáci ve třídě. Jako druhou nejčastější příčinu uvedlo 16 dotázaných (26 %) rodinné vztahy. 12 dotázaných (19 %) odpovědělo pracovní vztahy. Nejméně početnou příčinu „jiné“ uvedlo 5 lidí (8 %)



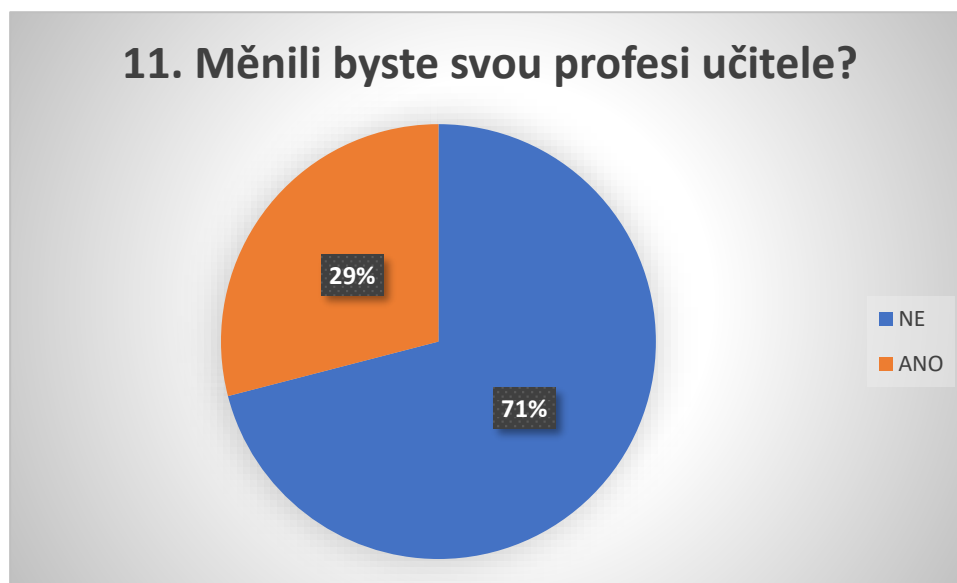
Graf č.12: Uvedte hlavní příčiny Vašeho stresu

Odpověď	Počet	Výsledky (%)
Problémoví žáci	29	46,8
Rodinné vztahy	16	25,8
Pracovní vztahy	12	19,4
Jiné	5	8,0
Celkem	62	100,0

Tabulka č. 12: Uvedte hlavní příčiny Vašeho stresu

11. Měnili byste svou profesi učitele?

Jedenáctá otázka v dotazníku zjišťuje, zda by pedagogové po svých dosavadních zkušenostech ve školství měnili svou profesi učitele. Ze 62 respondentů zodpovědělo 18 pedagogů (29 %), že by svou profesi změnili. 44 pedagogů (71 %) by svou profesi nemělo a rádi by učiteli zůstali.



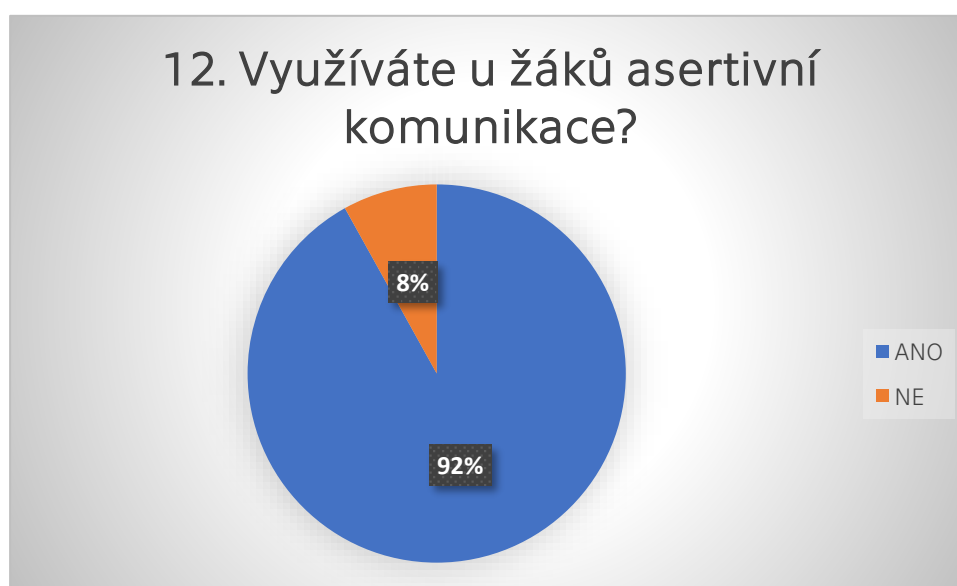
Graf č. 13: Měnili byste svou profesi učitele?

Odpověď	Počet	Výsledky (%)
ANO	18	29,1
NE	44	70,9
Celkem	62	100,0

Tabulka č.13: Měnili byste svou profesi učitele?

12. Využíváte asertivního jednání v komunikaci se žáky? Pozn.: asertivita = vyjádření/ prosazení svého názoru a myšlenek bez narušování práv ostatních

Dvanáctá otázka dotazníku se dotazuje respondentů, zda při komunikaci se žáky využívají asertivity. Naprostá většina respondentů z celkových 62 odpověděla, že využívají v komunikaci se žáky prvky asertivity, celkem tedy 57 (92 %). Pouhých 5 (8 %) odpovědělo, že asertivity v komunikaci nevyužívají nebo ji neovládají.



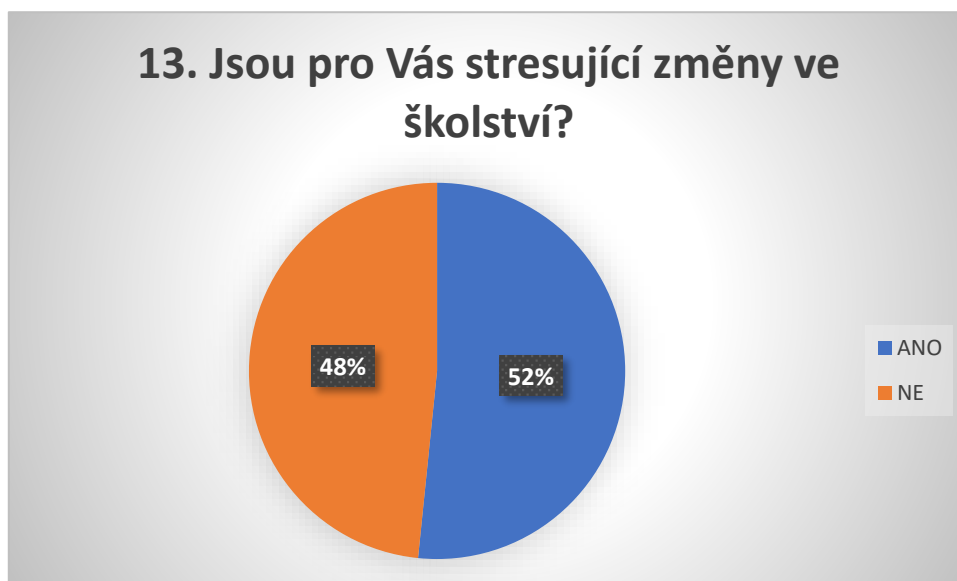
Graf č.14: Využíváte u žáků asertivní komunikace?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	57	91,9
NE	5	8,1
Celkem	62	100,0

Tabulka č. 14: Využíváte u žáků asertivní komunikace?

13. Jsou pro Vás stresující změny ve školství?

Třináctá otázka v dotazníku u respondentů zjišťuje, jak přijímají změny ve školství (legislativní, organizační aj.), jak jsou pro ně tyto situace stresující. Výsledky byly velmi těsné, ze 62 respondentů je pro větší polovinu 32 pedagogů (52 %) tato situace zatěžující, 30 pedagogů (48 %) přijímá nová opatření relativně bez obtíží.



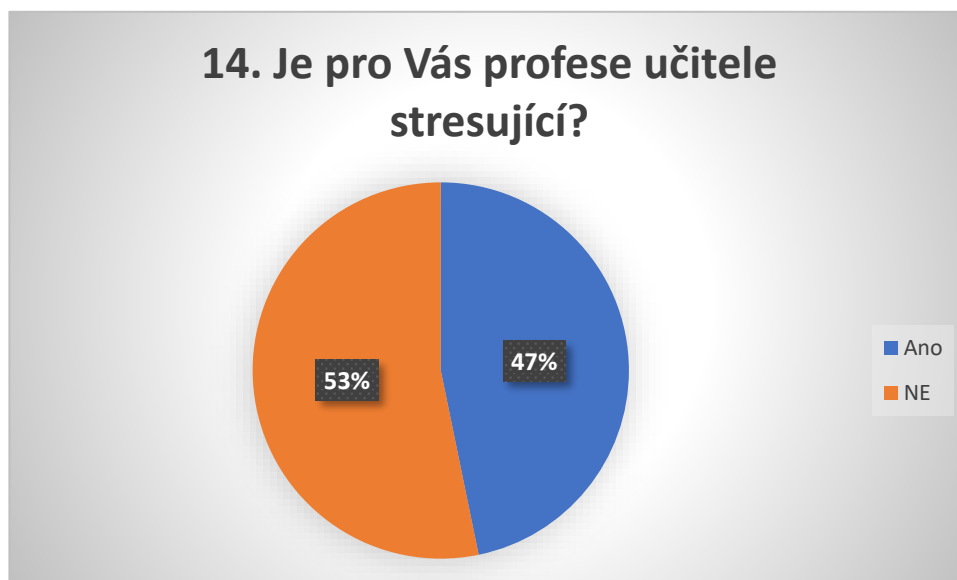
Graf č. 15: Jsou pro Vás stresující změny ve školství?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	32	51,6
NE	30	48,4
Celkem	62	100,0

Tabulka č.15: Jsou pro Vás stresující změny ve školství?

14. Je pro Vás profese učitele stresující?

Ve čtrnácté otázce dotazníku je zjišťováno, zda je profese učitele pro pedagogy stresující. Menší polovina přiznala, že je pro ně jejich profese stresující, celkem 29 respondentů (47 %) ze 62. Pro 33 pedagogů (53 %) profese pedagoga stresující není.



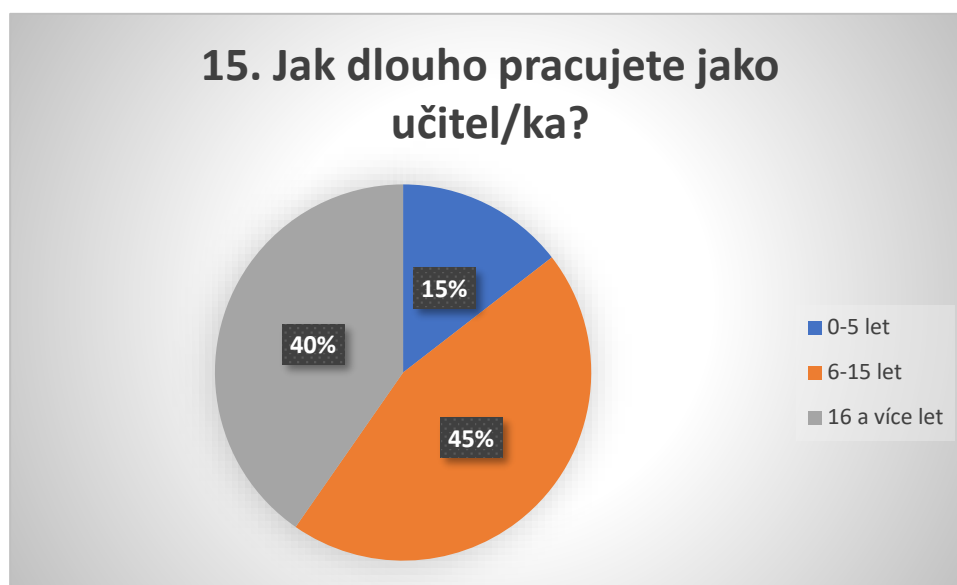
Graf č.16: Je pro Vás profese učitele stresující?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
ANO	29	46,8
NE	33	53,2
Celkem	62	100,0

Tabulka č.16: Je pro Vás profese učitele stresující?

15. Jak dlouho pracujete jako učitel/ka?

Poslední patnáctá otázka dotazníku se respondentů táže, jak dlouho pracují ve školství jako učitelé. Nejmenší zastoupení ze 62 respondentů měli pedagogové, kteří působí ve školství méně než 5 let, celkem 9 (15 %). Celkem 25 respondentů (40 %) pracuje ve školství nejdéle, i 16 a více let, ale nejpočetnější skupinou dotázaných byli pedagogové, kteří jsou ve školství 6-15 let, celkem 28 respondentů, (45 %).



Graf č. 17: Jak dlouho pracujete jako učitel/ka?

Odpověď	Počet	Výsledek (%)
0-5 let	9	14,5
6-15 let	28	45,2
16 a více let	25	40,3
Celkem	62	100,0

Tabulka č.17: Jak dlouho pracujete jako učitel/ka?

6.6 Zhodnocení výsledků šetření

Vzhledem k situaci s pandemií sars-covid-19 jsem výsledky obdržela pouze v online podobě a celkem bylo vyhodnoceno 62 kompletně vyplněných dotazníků od 62 respondentů ze čtyř mnou vybraných škol ve třech krajích – Základní škola ve Zlínském kraji, Střední škola v Moravskoslezském kraji a Vyšší odborná škola spolu s Vysokou školou v Hlavním městě Praha. Záměrem bylo získat výsledky z co nejširší škály dotazovaných. Nejvíce dotazníků bylo vyplněno od pedagogů z Hlavního města Prahy, následoval Moravskoslezský kraj a nejméně odpovědí dorazilo ze Zlínského kraje. Více dotazníků vyplnily ženy - 69 % (OECD: v primárním vzdělávání až 82 % žen, školství je feminizované hlavně z důvodu platu, který je pro ženy výhodnější než pro muže ve srovnání s ostatními profesemi vyžadujícími vysokoškolský titul). S touto otázkou souvisí osmá otázka v dotazníku, kdy u respondentů zjišťuji, zda by ve školství ocenili vyšší procento mužů a kladně odpovědělo 74 %.

Vzhledem k tématu práce jsem zjišťovala, zda je znám stres i z pozitivního hlediska a je vnímán i jinak než jen negativně. 70 % respondentů z řad pedagogů potvrdilo, že rozumí pojmu eustres.

Dle výsledků šetření ohledně fyzického a psychického zdraví pedagogů, zda o ně pečují, vyšlo pozitivně, že 94 % preferuje aktivní pohyb či aktivní odpočinek, u psychického zdraví je pokles, ale nadpoloviční většina (69 %) se psychohygieně věnuje.

Na otázku, jak pedagogové kompenzují svůj stres bylo k dispozici 5 odpovědí. Nejpočetněji zvolená byla opět fyzická aktivita, až v 81 %. Mohlo by se očekávat, že budou následovat relaxační techniky, ty však byly zvoleny až po kompenzaci stresu stravou, možnost alkohol a léky, ale nezvolil nikdo a 3 % respondentů zvolila možnost „jiné“.

Působení dlouhodobého stresu může vést k vyvolání různých onemocnění, ohlasy na pátou otázku, zda pedagogové byli nuceni vlivem stresu vyhledat lékařskou či odbornou pomoc, vyšly pozitivně – u 77 % dotázaných se vážnější vlivy stresu neprojevíly.

Situace v českém školství ohledně psychologického poradenství je stále poměrně zaostalá, počet dětských psychologů se navyšuje, ale dle MŠMT je možné zvažovat přidělení odborníků na školách s počtem žáků nad 300. V dotazníku však 76 %

pedagogů potvrdilo, že by ocenili více psychologů na školách a sami by využívali jeho služeb. Tomu napovídá i zodpovězení sedmé otázky, kdy u 69 % pedagogů převládá v životě negativní distres a pouze 31 % odpovědělo, že v jejich životě převládá pozitivní eustres.

Na příčinu stresu u pedagogů se táže desátá otázka, v 47 % převládají jako zdroj stresu problémoví žáci ve výuce. Druhou největší příčinou stresu u pedagogů jsou rodinné vztahy a poslední až kolegiální vztahy s 19 procenty, což může být pozitivní zpráva, jelikož pracovní prostředí je pro pedagogy klíčové a pracovní kolektiv, klima školy a prostředí hrají významnou roli v prevenci vyhoření nebo stresu. Na otázku, zda se učitelé cítí ve svém učitelském sboru dobře a až na běžné neshody dokážou fungovat jako kolektiv, zodpovědělo kladně 81 % respondentů. Tomu zřejmě nasvědčuje postupné zlepšování vztahů na pracovišti, které je cíleně řízeno nejen ve školství, ale korporátech obecně.

Účinným nástrojem proti problémovým žákům, jakožto hlavním zdrojem stresu učitelů, může být asertivní komunikace, která je dle dotazníku využívána v 92 %. Zdrojem stresu u pedagogů nejsou však jen vztahy, ale také změny ve školství (legislativní, organizační apod.), které činí potíže 51 % dotazovaných. Na otázku, zda je pro samotné učitele jejich profese stresující, odpovědělo kladně 47 %, ale svou učitelskou profesi by pedagogové po zkušenostech ve školství vyměnili (pouze) ve 29 %.

Poslední otázka dotazníku byla zaměřena na délku působení v učitelské profesi. Mému dotazníku odpovědělo nejvíce pedagogů působících ve školství 6-15 let, celkem 46 %. Druhé nejvyšší zastoupení měli učitelé na této pozici přes 16 let.

6.7 Vyhodnocení hypotéz

H1: Předpokládám, že většina dotazovaných rozumí pojmu eustres.

Vyhodnocení hypotézy č.1 lze provést z první otázky v dotazníku, která se ptá, zda respondenti ví, co znamená pojem eustres? Z teorie i praxe tuším, že lidé znají obecně stres pouze v negativní formě, hlavně jako distres. Předpokládala jsem ale, že by vzdělání vysokoškolští pedagogové měli znát tento pojem a taky ano, jeho významu rozumí 79 % dotázaných.

H1 se potvrdila

H2: Předpokládám, že alespoň 50 % dotázaných si uvědomuje vliv zdravého životního stylu na prevenci stresu.

Na tuto hypotézu lze odpovědi vyčíst z dotazníkových otázek číslo 2 a 3, které se dotazují, zda se respondenti věnují svému fyzickému zdraví (aktivní pohyb, aktivní odpočinek) a zda pečují o své psychické zdraví. Po sečtení odpovědí vyšlo, že v obou případech si nadpoloviční většina uvědomuje, že prevencí stresu je starat se o fyzickou a psychickou stránku, a tuto péči provozují v 93 % pro fyzické zdraví a 69 % pro psychické zdraví.

H2 se potvrdila

H3: Předpokládám, že nejvýznamnější příčinou stresu učitelů jsou žáci.

Odpověď na třetí hypotézu nalezneme v dotazníkové otázce číslo 10: „Uvedte příčiny Vašeho stresu.“ Největší podíl měla odpověď problémů žáci a to v 47 %, následovaly rodinné vztahy u 26 %, pracovní vztahy 19 % a poslední možnost „jiné“ zodpovězena 8 % respondentů.

H3 se potvrdila

H4: Předpokládám, že nadpoloviční většina dotázaných učitelů by svou profesí učitele neměnila.

Ukázalo se, (dle otázky č. 11), že učitelé by po svých zkušenostech ve školství v 71 % zůstali a nezměnili by svou profesí učitele. 29 % dotázaných pedagogů přiznalo, že by svou profesí změnili.

H4 se potvrdila

6.8 Diskuse

Výsledky, ke kterým jsem díky praktické části došla, zkusím zařadit do kontextu problematiky stresu, která je navzdory intenzivním výzkumům nejednoznačná, jelikož podléhá mnoha, na sebe navazujícím, vlivům. S vývojem lidstva se měnily podmínky, kterým se naše tělo i mysl musely přizpůsobovat, avšak podstata stresu a jeho fyziologické či psychické projevy jsou v základu neměnné. Mám pocit, že zrychlená doba ale přece jen přinesla jiný pohled na stres. Dříve se lidstvo obávalo válek, bojovalo o své přežití, v dnešní konzumní společnosti čelíme zcela novým tlakům, domnívám se, že se nestíháme adaptovat. Na druhou stranu se velmi řeší životní styl a prioritou se stává dosažení lidského štěstí a životní pohody ve všech sférách, hlavně

pracovní a osobní. Proto mě napadlo bádát nad myšlenkou, proč při profesi učitele, která má poměrně jisté a stabilní postavení na trhu práce, dlouholetou tradici, pevný zavedený systém osnov a učení a která nabízí široké využití lidského potenciálu (komunikace a kontakt s lidmi, touha předat vědomosti ostatním, neustálý seberozvoj apod.), se velmi často vyskytuje syndrom vyhoření a mladí pedagogové začínají po ukončení školy s jiným zaměstnáním. Vybrala jsem si učitele jako výzkumný vzorek, protože se dá dobře pozorovat a zhodnotit situace objektivním způsobem, jelikož je dostatek zástupců této profese v mnoha podobách (stupně škol) a mnoho z nich má praxi i několik let. Mnoho autorů přede mnou se podobnému tématu věnovalo a plno dalších bude. Přesto jsem si při psaní práce uvědomila, že spojením otázek stresu, životního stylu, a ještě profese pedagogů jsem narazila na nedostatek informací, které by tento problém pojímaly v širším kontextu a dohromady. Mám pocit, že se téma stresu odděluje a hledají se v něm zbytečné složitosti, přitom si myslím, že se dá stres řešit přirozenější cestou, každý může začít sám u sebe zlepšit si kvalitu života banálními pomůckami, na které se zapomíná. Přínos mé práce vidím především v novém zamyšlení se nad stresem v kontextu pozitivním a negativním. Literatura spíše rozděluje tyto dva typy stresu a neklade se takový důraz na pozitivní eustres, který by se měl v lidech rozvíjet. Na výsledek, ke kterému jsem došla, se dá pohlížet různými způsoby, překvapivé a varující znamení bylo pro mě zjištění, že vyšší počet respondentů oznámil, že celkově v jejich životě převažuje negativní stres oproti pozitivnímu, dále bylo naopak příjemným zjištěním, že se kolektivy ve školství a pracovní klima zlepšují a ještě vypíchnu, že poměrně značnou část pedagogů stresují podmínky a změny ve školství, toto zjištění mohlo být ovlivněno pandemií, ale měly by se podniknout takové kroky, aby školství šlo kupředu co nejpříjemnější formou. Čím je tato práce odlišná je, že jsem se zaměřila na širší pojetí této problematiky (například jiné bakalářské a diplomové práce se zaměřily na jeden aspekt stresu, například „pouze“ vyhoření učitelů), já však hledala komplexnost. Dle výsledků mi přijde nesoulad na základě teorie s otázkou číslo 5, kdy naprostá většina respondentů negovala, že by se na jejich zdraví na základě stresu projevil vážnější zdravotní obtíž, myslím si, že mnoho zdravotních komplikací, počínaje jen nesoustředěním, nadýmáním, lámavostí nehtů apod., pochází právě z nějakého vnitřního napětí, jen si to nespojujeme se stresem. Pokud tuto práci porovnáím s jinými autory, konkrétně například Selye (Křivohlavý, 1994), který klasifikuje stresory na emocionální a fyzikální nebo Elkind (1984), který rozděluje stresory na tři kategorie z hlediska míry kontroly a možnosti anticipace vzniku zátěže nebo Bloona (2005), který

přidává individuální a situační faktory a poslední Brockert (1993), který zdůrazňuje pracovní stres a odpovědnost za lidi, tato práce se snaží zahrnout komplexní rámec stresorů a ovlivňujících faktorů, protože se dle mého doplňují a ovlivňují se navzájem. Pokud bych mohla tuto práci psát znovu nebo jinak, zvolila bych pravděpodobně téma, které by se týkalo dopadu pandemie na život kvůli přenosu téměř všech oblastí do online podoby, který postihl takřka celý svět, ale školství zcela radikálně. Zde by bylo zajímavé zachytit, jak se učitelé s novým systémem učení vypořádali a co je nutné udělat, aby změny probíhaly s co nejmenšími komplikacemi, případně by byl zajímavý výzkum ohledně reformy školství, která chtě nechtě, přijde.

Při psaní práce jsme jako největší překážku pocítila nemožnost dojít do zvolených škol osobně a obohatit tuto práci například o autentický rozhovor s učitelem a věřím, že bych obdržela více odpovědí na základě osvědčeného fyzického psaného dotazníku, který bych mohla předat učitelům nebo ředitelům škol osobně. Online komunikace, dle mého, zapříčinila menší zájem ze strany respondentů.

Osobně se mi práce psala dobře a získala jsem díky novým poznatkům další náhled do této problematiky. Z důvodu doporučené kapacity práce jsem neobsáhla všechna témata, které by zde bylo vhodné použít, jedná se o vliv techniky na učitele nebo komunikace s generacemi, se kterými se učitelé během kariéry setkávají.

6.9 Doporučení

Pro zvládnání obtíží v životě jako stres, konflikty, frustrace nebo deprivace je nezbytná fyzická a psychická odolnost jedince. Důležité je na začátku zdůraznit, že se jedná o stavy, které se dají řešit a člověk může žít život bez následků, které působení negativního stresu způsobuje. Jak již bylo řečeno, stresu se vyhnout nelze, dá se ovlivnit, v jaké míře na něj bude náš organismus reagovat. Úplným základem je splnění fyziologických potřeb a dostatečná péče o samotného jedince. Bez kvalitního spánku a spánkové hygieny nemůže tělo dostatečně regenerovat. Dlouhodobá únava a vyčerpání je jistým způsobem nepřímé nevědomé stresování těla. Při náznacích symptomů stresu je dobré se nejprve ohlédnout za dosavadní životospřávu a místo léků či radikálních řešení je lepší zpomalit a poslouchat, co si tělo žádá. Kvalitní pestrá vyvážená strava s dostatečným pitným režimem při správných stravovacích návycích (jíst v klidu a vědomě) dokáže předejít mnoha obtížím. Další prevencí stresu jsou zmiňované podpůrné techniky, učitel by si po pracovním vypětí měl najít chvíli pro sebe, oporou mu může být rodinné zázemí, ale často čeká převážně učitelky ženského

pohlaví práce i v domácnosti a péče o rodinu, proto je třeba začít stavět své zdraví a pohodu na první místo. V dnešní době je k dispozici mnoho forem, jak o sebe pečovat (sportovní, relaxační centra apod.), nicméně pedagogům by měli být k dispozici pravidelné odborné poradenské služby například ve formě konzultací s mentorem, psychologem, koučem či jiným pracovníkem. Tento trend je běžných v korporátech, školy nebo ministerstvo školství by měly minimálně takové kontakty a služby pedagogům zprostředkovat, jelikož mohou pomoci nejen s pracovní sférou, ale ulehčit i osobní rovině. Klíčové je v dnešní době podle mě doškolování hlavně starších ročníků pedagogů v oblasti IT a technické sféry, která dokáže velmi ulehčit jejich práci.

Taktéž by bylo vhodné neopomíjet důležitost pohybu a fyzické zdatnosti a vytrvalosti, která přináší mnoho benefitů (lepší okysličení mozku, silnější imunita, prevence osteoporózy atd.). Ocenila bych vyšší podíl předmětů týkajících se psychologie nebo výchovy ke zdraví a pozměnit koncept výuky tělesné výchovy, která by měla především přinést lásku a návyk k pohybu. Nadále je třeba udržovat kvalitní pracovní kolektiv a zlepšovat vztahy na pracovišti, velmi doporučované jsou aktivity spojené se školou (pracovní schůzky a sezení, nástěnky, školní akce, které obohacují školní rutinu a prostředí), ale i setkání mimo školu a žáky. Profese učitele je psychicky náročná, společností nedoceňovaná a veřejnost by si měla uvědomit, že při hodnocení práce učitele, by měli rodiče vycházet z vlastí výchovy svých dětí.

Co se týče samotné volby být učitelem, není pro každého. Na různé osoby působí stres různou intenzitou. V dnešní době je učitel zaměstnán mnoha úkoly a velkou odpovědností. Předpoklady pro dobrého učitele by měly být silná osobnost, která umí zaujmout, umí reagovat na různé projevy chování a čelit neustále se měnícím podmínkám a novým výzvám. Učitel by měl dbát na aktuálnost, neustále se vzdělávat a když je to nutné, měnit i své zaseté způsoby učení. Mělo by platit, že žáci by se neměli přizpůsobovat učiteli, který je ve školství dvě dekády let a odmítá změny, ale učitel by se měl přizpůsobovat měnící se společnosti a hledat co nejlepší cesty, jak předávat informace.

Tím, že učitelé budou znát rozměry stresu – distres a eustres, budou s nimi umět pracovat a budou schopni pojmenovat své stresory a zavedou do své pracovní náplně techniky zvládnání stresu, budou lepšími ve vedení mladých generací a společnosti.

Mým posledním doporučením bude zamyšlení se nad přilákáním absolventů pedagogických oborů, zde je dobré se ptát, zda je tato práce dostatečně finančně ohodnocena a do jakých podmínek mladí učitelé nastupují.

Závěr

Tato bakalářská práce pojednává o vlivech pozitivního a negativního stresu na životní styl pedagogů.

Za pomoci odborné literatury jsem se v teoretické části snažila proniknout do obecné problematiky stresu. Definován byl stres a jeho rozdělení, detailněji jsem se věnovala pozitivnímu eustresu a negativnímu distresu. Oba hrají v našich životech důležité role a jsou ovlivňovány mnoha faktory a spouštěny různými stresory, které každý vnímá jinak, například na základě postojů, nároků, temperamentu, genetiky a různým vlivům, které se prolínají. Popsána byla stresová reakce, co jí předchází a co následuje. Věnovala jsem se příznakům a projevům stresu na lidském zdraví. Po objasnění hlavních pojmů a podstatě stresu jsem popsala specifika učitelské profese a věnovala se stresu v zaměstnání. Následovaly kapitoly ohledně zdraví, kvality života a životních podmínek v souvislosti se stresem. Poslední část byla věnována prevenci a mírnícím technikám, překonávající a předcházející stresu.

Praktická část byla zaměřena na co nejširší spektrum pedagogů ve čtyřech školách od základní po vysokou. Zaměřila jsem se na otázky, které měly objasnit, jak učitelé vnímají stres a co je stresuje, jak se projevuje na jejich zdraví, dále, jak stres kompenzují a jaké by uvítali změny ve školství. Pro tyto účely byl vytvořen dotazník a rozeslán v online podobě. Získaná data jsem vyhodnotila a zanesla do grafů a tabulek. Následovalo zhodnocení výsledků, porovnání práce s jinými autory v diskusi a závěrečná doporučení v prevenci stresu a kladení důrazu na zdravý životní styl.

Věřím, že cíl mé bakalářské práce byl splněn a některé z mých poznatků mohou být ku prospěchu a případní čtenáři mohou v této práci najít poučení a inspiraci na další zpracování a rozebrání tohoto zajímavého tématu, jelikož si myslím, že by se mělo zvýšit povědomí o dvou hlavních rozměrech stresu a posilovat eustres, jelikož ten, dle výsledků u pedagogů nepřevažuje.

Seznam použité literatury

1. BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. BIRKENBIHL, Vera F. Pozitivní stres: radostně stresem. Přeložil Zlata KUFNEROVÁ. Praha: I. Železný, 1996. Podnikání – úspěch – zisk. ISBN 80-237-2836-9.
3. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Praha: Policejní akademie České republiky, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.
5. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
6. JOSHI, Vinay. Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat depresi. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0575-3.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
10. KURELOVÁ, Milena. Učitelská profese v teorii a v praxi: aplikace profesiografické metody při výzkumu pedagogické činnosti. Ostrava: Ostravská univerzita, 1998. ISBN 80-7042-138-X.
11. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
12. MALLOTOVÁ, Kateřina. 2000. Burn-out neboli syndrom vyhoření. Psychologie dnes, 2000, roč. 6, č. 2, s. 14–15.
13. MATOUŠEK, Oldřich. Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.
14. MAYEROVÁ, Marie. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-425-8.
15. MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita, 1992. Věda do kapsy. ISBN 80-210-0521-1.

16. POSPÍŠIL, Miroslav. Řešení konfliktů a stresů: manipulace v komunikaci, aneb, jak lépe řešit konflikty, stresy, žít šťastně a odpovědně, posílit svou důstojnost a sebevědomí. Plzeň: M. Pospíšil, 2007. ISBN 978-80-903529-1-9.
17. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Asertivitou proti stresu. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
18. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
29. ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed. Učitelé a zdraví. Brno: Nakladatelství-P. Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.
20. ŘÍČAN, P. Psychologie osobnosti. Praha: Orbis, 1973. (1. vyd.)
21. ŠANDEROVÁ, Jadwiga. 2000. Sociální stratifikace: problém, vybrané teorie, výzkum. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0025-0.
22. VAŠINA, Bohumil. Psychologie zdraví. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425466.
23. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.
24. VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
25. ZVÍROTSKÝ, Michal. Zdravý životní styl. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.
26. MUDROVÁ, Simona. Syndrom vyhoření v práci učitelů. Praha, 2011. Bakalářská práce. Karlova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Ivana Šnýdrová, CSc.
27. VÁCLAVÍKOVÁ, Lucie. Stres v učitelské profesi. Praha, 2018. Bakalářská práce. České vysoké učení technické. Vedoucí práce PhDr. Jarmila Vobořilová.
28. JALUŠKOVÁ, Radka. Vyhodnocování, zvládnání a snižování stresu. Brno, 2011. Diplomová práce. Vysoké učení technické v Brně. Vedoucí práce PhDr. Emilie Franková.
29. NEŠPOR, Karel. Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova. Vydání páté. Ilustroval Václav HRADECKÝ. V Praze: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-826-4.
30. GRIFFEY, Harriet. Chci žít bez stresu: jak vnést do svého života klid a necítit se přetížením. Přeložil Kateřina KNIŠOVÁ. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-310-1.

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Schéma rozměry stresu.....	8
Obrázek 2 - Maslowa pyramida potřeb.....	14
Obrázek 3 - Graf - V jakém kraji se nachází škola, kde pracuji.....	43
Obrázek 4 - Graf – Pohlavím jsem.....	44
Obrázek 5 - Graf - Víte, co znamená pojem eustres.....	45
Obrázek 6 - Graf - Věnujete se svému fyzickému zdraví.....	46
Obrázek 7 - Graf - Pečujete o své psychické zdraví.....	47
Obrázek 8 - Graf - Jakým způsobem kompenzujete svůj stres.....	48
Obrázek 9 - Graf – Projevily se na Vašem zdraví vážnější vlivy stresu.....	49
Obrázek 10 - Graf - Měl by na škole být přítomen psycholog a využívali byste ho.....	50
Obrázek 11 - Graf - Převládá ve Vašem životě distres.....	51
Obrázek 12 - Graf – Uvítali byste v učitelské profesi vyšší procento mužů.....	52
Obrázek 13 - Graf - Pracuje se Vám dobře ve Vašem kolektivu.....	53
Obrázek 14 - Graf – Uvedte hlavní příčiny Vašeho stresu.....	54
Obrázek 15 - Graf - Po zkušenostech ve školství měnili byste svou profesi učitele.....	55
Obrázek 16 - Graf – Využíváte asertivity v komunikaci se žáky.....	56
Obrázek 17 - Graf - Jsou pro Vás stresující změny ve školství.....	57
Obrázek 18 - Graf - Je pro Vás profese učitele stresující.....	58
Obrázek 19 - Graf - Jak dlouho pracujete jako učitel/ka.....	59

Seznam tabulek

Tabulka 1 - V jakém kraji se nachází škola, kde pracujete.....	43
Tabulka 2 - Pohlavím jsem.....	44
Tabulka 3 - Víte, co znamená pojem eustres.....	45
Tabulka 4 - Věnujete se svému fyzickému zdraví.....	46
Tabulka 5 - Pečujete o své psychické zdraví.....	47
Tabulka 6 - Jakým způsobem kompenzujete svůj stres.....	48
Tabulka 7 - Projevily se na Vašem zdraví vážnější vlivy stresu.....	49
Tabulka 8 - Měl by na škole být přítomen psycholog a využívali byste ho.....	50
Tabulka 9 - Převládá ve Vašem životě distres.....	51
Tabulka 10 - Uvítali byste ve školství vyšší procento mužů.....	52
Tabulka 11 - Pracuje se Vám dobře ve Vašem kolektivu.....	53
Tabulka 12 - Uveďte hlavní příčiny Vašeho stresu.....	54
Tabulka 13 - Po zkušenostech ve školství měnili byste svou profesi učitele.....	55
Tabulka 14 - Využíváte asertivity v komunikaci se žáky.....	56
Tabulka 15 - Jsou pro Vás stresující změny ve školství.....	57
Tabulka 16 - Je pro Vás profese učitele stresující.....	58
Tabulka 17 - Jak dlouho pracujete jako učitel/ka.....	59

Příloha č. 1

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Michaela Šimečková, jsem studentkou 3. ročníku Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. V rámci své bakalářské práce na téma Vlivy pozitivního a negativního stresu na životní styl pedagogů Vás prosím o chvíli času a vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní. Dotazník k vyplnění naleznete na této adrese: <http://www.surveio.cz/survey/d/M9W9N6N2U8I9E8U2H>

Výsledky dotazníku budou zpřístupněny v mé bakalářské práci.

Děkuji Vám za spolupráci.

V jakém kraji se nachází škola, kde pracuji

- a) Moravskoslezský kraj
- b) Hlavní město Praha
- c) Zlínský kraj

Pohlavím jsem

- a) Žena
- b) Muž

Víte, co znamená pojem eustres?

- a) Ano
- b) Ne

Věnujete se svému fyzickému zdraví (aktivní pohyb, aktivní odpočinek...)?

- a) Ano
- b) Ne

Pečujete o své psychické zdraví?

- a) Ano
- b) Ne

Jakým způsobem kompenzujete svůj stres

- a) Strava
- b) Tělesná aktivita
- c) Relaxační techniky
- d) Alkohol, léky
- e) Jiné

Projevily se na Vašem zdraví vážnější vlivy stresu, které bylo nutné řešit s lékařem/ odborníkem?

- a) Ano
- b) Ne

Myslíte, že by na škole měl být přítomen psycholog a využívali byste jeho služeb?

- a) Ano
- b) Ne

Dokážete posoudit, zda ve Vašem životě převládá eustres nebo distres? Pokud ano, jedná se o distres? Pozn.: distres = negativní stres, eustres = pozitivní stres

- a) Ano
- b) Ne

Uvítali byste v učitelské profesi vyšší procento mužů?

- a) Ano
- b) Ne

Můžete potvrdit, že až na běžné neshody je učitelský sbor spolupracující kolektiv, ve kterém se Vám dobře pracuje?

- a) Ano
- b) Ne

Uvedte hlavní příčiny Vašeho stresu

- a) Problémoví žáci ve třídě
- b) Rodinné vztahy
- c) Pracovní vztahy
- d) Jiné

Po zkušenostech ve školství, měnili byste svou profesi učitele?

- a) Ano
- b) Ne

Využíváte asertivního jednání v komunikaci se žáky? Pozn.: asertivita = vyjádření/ pro-
sazení svého názoru a myšlenek bez narušování práv ostatních

- a) Ano
- b) Ne

Je pro Vás stresující přijímat změny ve školství (organizační, legislativní...)?

- a) Ano
- b) Ne

Je profese učitele pro Vás stresující?

- a) Ano
- b) Ne

Jak dlouho působíte ve školství jako učitel/ka?

- a) 0–5 let
- b) 6–15 let
- c) 16 a více let