

Psychohygienu učitele na střední škole

Ing. Zuzana Šudrlová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Zuzana Šudrlová, DiS.**
Osobní číslo: **H120311**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro SŠ**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Psychohygiena učitele na střední škole**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše, vztahující se k duševní hygieně učitele SŠ.
Vymezení stresových faktorů spojených s výkonem učitelské profese.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníku.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi středních škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BARTKO, Daniel. Moderní psychohygiena. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.

BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-73-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

WILSON, Paul. Základní kniha relaxačních technik. Praha: Levné knihy, 2011. ISBN 978-80-7309-922-0.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Hana Navrátilová

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

28. ledna 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 28. ledna 2015



doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka



doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně
30.9.2015

.....
Klára Jodělová

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o duševní hygieně a psychohygieně učitele. Teoretická část se zaměřuje na vymezení základních pojmů duševního zdraví, na náročnost učitelství a stresující faktory v práci učitele. Jak se v těchto náročných situacích chovat, relaxační techniky pro odbourání stresu a návod, jak žít plnohodnotný duševní život. Praktická část se opírá o dotazníkové šetření. Dotazníky byly určeny pro středoškolské pedagogy. Hlavním cílem průzkumu bylo zjistit, jaký je nejčastější stresor dotazovaných respondentů a jaké jsou nejčastěji používané techniky pro odbourání stresu. Výsledný pedagogický průzkum byl zanalyzován a následně vyhodnocen.

Klíčová slova: Duševní hygiena, psychohygiena, učitelství, stres, stresory středoškolského pedagoga, relaxační techniky.

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with mental health and the psychohygiene of a teacher. The theoretical part focuses on defining the basic concepts of mental health, the difficulty of the teaching profession and stressing factors in teacher's work. This paper aims at formulating strategies of how to behave in these demanding situations, relaxation techniques, stress relief and how to live a spiritual life. The practical part is based on a survey. The questionnaires were designed for secondary school teachers. The main objective of the survey was to find out what the most common stressor of respondents is, and what the most commonly used techniques for stress relief are. The resulting pedagogical investigation was subsequently analyzed and evaluated.

Keywords: Mental hygiene, psychohygiene, teaching profession, stress, stressors of a secondary school teacher, relaxation techniques.

Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí práce paní Mgr. Haně Navrátilové, za odborné rady, cenné informace a připomínky při zpracování BP. Velké poděkování patří především mé rodině, manželovi, dětem a přátelům za trpělivost, podporu a pomoc při studiu.

Ráda bych také poděkovala dotazovaným pedagogům za vyplnění dotazníku.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 DUŠEVNÍ HYGIENA	12
1.1 POJEM DUŠEVNÍ HYGIENA	12
1.2 ZÁKLADNÍ FAKTORY PŘISPÍVAJÍ K DUŠEVNÍ VYROVNANOSTI	13
1.3 PSYCHOHYGIENA	14
1.4 PSYCHOHYGIENA UČITELE.....	15
1.4.1 Strategie psychohygieny	16
2 UČITELSKÁ PROFESE	18
2.1 NÁROKY NA UČITELSKOU PROFESI	19
2.1.1 Práce a emoce.....	19
2.2 OSOBNOST A ROLE UČITELE	20
3 STRESOVÉ FAKTORY	21
3.1 STRES	23
3.2 PŮVOD A PŘÍČINY STRESU	23
3.3 TYPY STRESU A STRESOVÁ SITUACE	24
3.4 STRES V UČITELSKÉ PROFESI	25
3.5 ZDROJE UČITELSKÉHO STRESU	26
3.6 PSYCHOTRAUMATIZACE UČITELŮ.....	28
3.6.1 Primární psychická traumatizace	28
3.6.2 Sekundární psychická traumatizace	29
3.7 PREVENCE STRESU	29
3.7.1 Nejdůležitější antistresové body	31
4 RELAXAČNÍ TECHNIKY	33
4.1 RELAXACE A UVOLNĚNÍ	33
4.2 RELAXAČNÍ POSTUPY	34
4.3 KONKRÉTNÍ RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO PŘEDCHÁZENÍ STRESU	35
4.3.1 Pozdrav slunci	36
4.3.2 Tření rukou.....	37
4.3.3 Schulzův autogenní trénink.....	37
4.3.4 Relaxace s hudbou.....	37
4.3.5 Jacobsonova progresivní relaxace.....	37
4.4 RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO UČITELE	38
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
5 PEDAGOGICKÝ PRŮZKUM	40
5.1 CÍL PRŮZKUMU.....	40
5.2 VÝZKUMNÁ METODA	41
5.3 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ	41

6	VYHODNOCENÍ A VÝSLEDKY PRŮZKUMU	42
6.1	INTEPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	44
	ZÁVĚR	64
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	65
	SEZNAM OBRÁZKŮ	67
	SEZNAM TABULEK.....	68
	SEZNAM GRAFŮ	69

ÚVOD

Duševní hygiena je nepostradatelnou součástí péče o zdraví, a to obzvláště u pedagogů. Ne každý si však tento fakt uvědomuje. V současné uspěchané době plné stresu, se oblast psychohygieny právem dostává do popředí zájmů. Společnost si uvědomuje fakt, že bez duševní rovnováhy je člověk mnohem více náchylný k somatickým onemocněním. Jsou pryč doby, kdy se o duševním zdraví mluvilo až tehdy pokud byl dobrý psychický stav člověka narušen a projevil se navenek změnou chování. Existuje mnoho důkazů, že správný přístup a vhodně zvolené metody psychohygieny napomáhají odbourávat problémy spojené především se stresem a adaptací v dnešní hektické době.

Téměř v každé literatuře, která se zabývá tématem psychohygieny u učitelů, jsou vysvětleny základní pojmy: duševní hygiena a její zásady, stres, syndrom vyhoření, psychohygieny v kontextu s učitelskou profesí. Pozornost je také věnována rizikovým faktorům a nejčastějším stresorům, kterým učitel ve své práci čelí a velký důraz je kladen na prevenci a předcházení stresu aktivní cestou. Existuje celá spousta psychohygienických metod, které může učitel využívat v rámci péče a prevence svého duševního zdraví.

Ve své bakalářské práci jsem se snažila zmíněnou problematiku zesumírovat dle dostupné literatury. Teoretická část je zaměřena na vymezení základních pojmů, jako jsou duševní hygiena, obecně psychohygieny a psychohygieny učitele. Dále popsat strategie a cíl psychohygieny a konkrétní doporučení pro učitele. V další kapitole jsem se snažila stručně popsat náročnost učitelské profese a vymezit pojem stres v učitelské profesi. Dále vymezit nejčastější zdroje učitelského stresu. Poslední kapitola teoretické části se týká relaxačních metod, které jsou vhodné i pro pedagogy. Praktická část bakalářské práce navazuje na zpracovanou teoretickou část. Pomocí dotazníkové metody byla zmapována problematika stresu, psychická náročnost učitelského povolání, ale také radost a pocit naplnění z této profese. V poslední části byly zjišťovány u dotazovaných respondentů způsoby a intenzita relaxace, používání relaxačních technik osobně i v hodinách.

Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit: Jaký je nejčastější stresor středoškolského pedagoga a jakou nejčastější techniku volí pedagogové pro odbourání stresu, neboť jak ukazují mnohé výzkumy, stresy a frustrace profesního původu, zejména u učitelů jsou stále častější.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

1.1 Pojem duševní hygiena

„**Duševní hygienou** rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy. Tento systém se v naší době pozvolna konstituuje v duševní hygienu, jakožto novou vědní disciplínu.“ [6]

Duševní hygiena je nauka o tom, jak upevňovat a chránit své duševní zdraví a zvyšovat tím odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Pojem duševní hygiena zkoumá interakci osobnosti a prostředí a vliv tohoto vztahu na duševní zdraví člověka. Zjednodušeně řečeno je to péče o duševní zdraví. V zásadě se jedná o soubor preventivních zásad, jejichž dodržování napomáhá udržovat duševní i tělesné zdraví člověka.

Duševní hygiena úzce souvisí s naším systémem hodnot. Každý člověk by si měl sám pro sebe ujasnit, jaké jsou pro něho hodnotné cíle, k nimž bude směřovat své úsilí, čemu bude dávat přednost. Součástí duševní hygieny by měl být trvalý aktivní přístup k sobě samému i k prostředí, s cílem dosáhnout dobré pracovní výkonnosti, fungujících sociálních vztahů a subjektivní spokojenosti. Pokud je péče o duši zanedbána, objevuje se celá řada nežádoucích příznaků. Zatímco odpočinek po fyzické námaze většina z nás považuje za samozřejmý, pozornost psychickému zdraví věnujeme málo. Také mozek potřebuje udržovat v kondici, i když se zrovna necítíme unavení, přetížení či vyčerpaní. Duševní hygiena má zásadní význam pro zdravý a plnohodnotný život každého z nás.

Duševní hygiena souvisí s člověkem nejenom jako s osobnostní, ale velmi často také s jeho profesí či pracovním výkonem. Existuje mnoho rozmanitých profesí a povolání. Velké množství z nich klade značné nároky na přesnost, zodpovědnost, či soustředění. Tzv. pomáhající profese jsou specifickou skupinou vyžadující nejen velké pracovní nasazení a odborné vybavení, ale především vysoký morální kredit dotyčné osoby, vhodné charakterové vlastnosti a v neposlední řadě dobrou fyzickou a psychickou kondici. Do této skupiny, jejíž hlavní náplní je práce s lidmi, lze zařadit i učitelskou profesi. Jak pedagogičtí tak výchovní pracovníci, čelí v průběhu své praxe nejrůznějším pozitivním i negativním vlivům, které je třeba mít neustále na zřeteli, včas je rozpoznávat a umět s nimi pracovat. [1,6]

1.2 Základní faktory přispívají k duševní vyrovnanosti

- *Dostatečná doba spánku* – regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu je závislé na délce spánku i jeho kvalitě, proto je důležitý především pravidelný spánkový rytmus a důležité je také prostředí pro spánkový režim.
- *Správná a vyvážená strava* – ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal a pamatoval také na vhodné složení stravy a pravidelnost v jídlu. Správnou výživou lze nejenom upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvýšit pracovní výkonnost a prodloužit si svůj život.
- *Pracovní prostředí* – by mělo být upraveno a vybaveno hygienicky a také esteticky, aby působilo příjemně. V průběhu pracovní činnosti je náš organismus zatěžován mnohem více než v době odpočinku. Měly by být kontrolovány fyzikální podněty z vnějšího prostředí (světlo, teplota, vlhkost vzduchu, hluk). Měl by být také zajištěn dostatek pracovního prostoru, větrání a materiální vybavení.
- *Organizace času pro práci a odpočinek* – správné hospodaření s časem a pravidelný denní rytmus práce a odpočinku znamená možnost lepšího využití vlastní energie i času a napomáhá k duševní vyrovnanosti. Měli bychom dbát na pořádek ve věcech a přiměřené osobní tempo. Časový stres je jedním z nejčastěji prožívaných stresů vůbec, dobré plánování činností a reálné časové rozvržení dne nám může pomoci tomuto druhu stresu účinně předcházet.
- *Odpočinek a regenerace sil* – „umění“ odpočívat je životně důležité. Soustředit svou pozornost pouze na odpočinek, který prožíváme. Účinně pomáhá změna prostředí a forma aktivního odpočinku pohybovou aktivitou.
- *Dostatečný pohyb* – je důležitým prvkem autoregulace pro udržení dobré tělesné a duševní kondice. Sportovní aktivity zvyšují nejenom úroveň tělesné kondice, ale mají vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení) a mohou mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.
- *Správné dýchání* – citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob dýchání, v kritických situacích mohou pomoci různá dechová cvičení.
- *Relaxační a autoregulační cvičení* - viz kapitola relaxační techniky [6,8]

1.3 Psychohygienu

Psychohygienu je poměrně mladá věda, která má své počátky v nedávné době. Jako samostatná věda se začala vyvíjet až kolem roku 1982. Nicméně se objevovala jako součást jiných věd již mnohem dříve, a to již v 18. a 19. století. Psychohygienu je tedy disciplínou stojící na pomezí věd psychologických, sociálních a lékařských. Co se týče psychologie konkrétně, souvisí psychohygienu zejména s psychologií obecnou, která je pro ni zdrojem informací a poznání o lidské osobnosti. Psychohygienu oproti klasické tematice psychologie zdraví, však klade větší důraz na sebevýchovu.

Psychohygienu jako věda je orientována převážně na prevenci, čili možnosti předcházení problémům s duševním zdravím a rovnováhou. Dále na podporu a upevňování psychického zdraví. Psychohygienu je tedy disciplína, která nám nabízí soubor pravidel a strategií, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovu získání duševního zdraví. Poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejenom zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíce uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici a duševní rovnováhu. Měla by člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, naučit ho, jak je nejlépe zvládnout.

Psychohygienu lze rozdělit na dvě základní části *tělesnou* a *duševní*. Protože, to co se děje v našem těle, má vliv na naši psychiku a naopak - naše prožívání se promítá do těla. Měli bychom se své tělo naučit poslouchat a starat se o své tělo i duši rovnoměrně. Vliv mají samozřejmě již zmíněné faktory: spánek, vyvážená strava, otužování, odpočinek, seberealizace a vyrovnané vztahy s lidmi.

Cílem psychohygieny by tedy mělo být dosažení rovnováhy mezi prací a soukromým životem, rozvoj profesionální identity, vybudování realistického sebevědomí, zachování zájmu o práci při současné péči o své psychické i fyzické zdraví. Užitečné je naučit se hospodařit s časem a vlastními silami. Psychohygienu přejímá doporučení lidové moudrosti „neodkládej na zítřek, co můžeš udělat dnes“. [1,4,12]

Přínos psychohygieny spočívá:

- prevence psychických a somatických nemocí
- dobrá pracovní výkonnost = vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na pracovní výkon i odpočinek.

- fungující sociální vztahy = vyrovnaný člověk, kladně působí na své okolí.
- subjektivní spokojenost = vyrovnaný člověk, odolává citovému vypětí.

1.4 Psychohygienu učitele

Současná pedagogika se přiklání ke dvousměrné komunikaci, k dialogu. Učitel už zde nestojí proti žákům, ale častěji se jim staví po boku a spolu s nimi objevuje cestu vpřed. Představu vševědoucího nositele informací nahrazuje představa učitele flexibilního, znalého průvodce žáků na cestě za osvojováním si užitečných dovedností a znalostí, za sebepoznáním. Chce-li však provázet, musí sám znát cestu.

Úlohou psychohygieny v práci učitele je zvládnout nadměrný stres a vyvarovat se psychickým problémům. Učitel, který se nachází v psychickém napětí, nemůže věnovat dostatečnou pozornost rozdílným potřebám dítěte, a proto nemůže naplňovat dostatečně dobře současné inkusivní snahy měnícího se vzdělávání. Proto je důležité, aby si učitel zachovával přirozený osobnostní nadhled, profesionální odstup od problému, nepovažoval neúspěchy žáků za své vlastní a vyhýbal se přenosu pracovních problémů do osobního života. Učitel by měl disponovat základními seberegulačními dovednostmi. K tomuto cíli vedou jednoduché techniky psychohygieny, které jsou ověřeny např. v náročných manažerských pozicích a vychází z tradice světových kultur.

Dodržování obecných zásad duševní hygieny by mělo být pro každého učitele zárukou zachování jeho psychického zdraví. Způsoby efektivní komunikace a asertivního chování spolu s metodami sebevýchovy a sebepoznání jsou důležitou součástí těchto zásad.

- *efektivní komunikace* – klíčem k efektivní komunikaci je naučit se komunikovat svoji mapu světa tak, aby měla pro příjemce informací takový význam, jaký sám chce.
- *asertivní chování* se vyznačuje klidným hlasem, vyrovnaností, jasnou formulací potřeb, empatií, zvládnutím hněvu a zlosti, správnou reakcí na pochvalu, kompliment nebo ocenění. Mezi *asertivní dovednosti* patří: říkat ne bez pocitu viny, umět požádat o laskavost, konstruktivně kritizovat, vyjednávat kompromisy, odmítnout neoprávněné požadavky, vyjádřit vlastní názor či negativní pocity, obhájit svá práva.

[3,11]

Cílem duševní hygieny u učitele by tedy mělo být zachování jeho duševní rovnováhy. Životní pohoda zasahuje do všeho a od toho se pak odvíjí chování člověka, respektive chování učitele. Každý člověk by měl umět „vypnout“ a odreagovat se o všedních i pracovních záležitostech. U povolání učitele je to obzvláště důležité, neboť pracuje s žáky, pro které by měl být vzorem. Učitel má velký vliv na rovnováhu žáků celou svou osobností. Dítě ve škole prožívá kus svého života, v němž je osobnost učitele významným činitelem. Vyrovnanost učitele, tzn. jeho trpělivost, empatie, tolerance, sebekázeň, sebedůvěra a přiměřené vedení, působí blahodárně na žáky, kteří jsou svěřeni do jeho výchovné péče. Naproti tomu neklid, netrpělivost, vznětlivost, nervozita, podrážděnost učitele a nízká tolerance v zátěžových situacích, mají tendenci projevit se v chování a prožívání žáků a následně i ve vztahu k danému předmětu. Při správném vedení vyučovacího procesu je třeba respektovat celou řadu faktorů, které spolu úzce souvisí a ovlivňují duševní i tělesné zdraví žáků. Jedná se o faktory školní zralost, inter individuální odlišnosti jednotlivých žáků, vzdělávací potřeby, vývojové odchylky žáků, přiměřený výběr učiva, jejich nepřetěžování, přiměřené podání učební látky, respektování didaktických zásad, respektování sociálně psychologických aspektů výchovy (vztahy v kolektivu). Rodina a škola jsou důležitými činiteli pro zdravý duševní vývoj žáků za podmínek, že mají jeden cíl a používají stejné výchovné prostředky. [5,6,7]

1.4.1 Strategie psychohygieny

Velkou roli zde hraje dodržování zásad duševní hygieny, sebevýchova, sebepoznání, zdokonalování sebe sama. Pedagog by měl znát své vlastní možnosti, snažit se pozitivně myslet, efektivně komunikovat, udržovat zdravé mezilidské vztahy, procvičovat sebekontrolu a sebeovládání. Důležité je také uplatňování určitého životního stylu, dodržování vhodné životosprávy, střídání práce a odpočinku, regenerace celého organismu.

- **Zastavte shon** - přesměrovat svoji pozornost k jiné problematice a s tím podstoupí i spojené emoce. Stačí krátké odbočení, aby byl člověk znovu schopen aktivace. Například protáhnout se, procvičit si ramena, popovídat si s kolegou.
- **Účelné plánování** – učitel ve škole často naráží na problém s časovým tlakem a nemá dostatek času pro odpočinek a relaxaci. Proto je nutné věnovat se podrobnému plánování aktivit. Do plánu by měl zahrnout jak přípravu aktivit, které uplatní

přímo ve výuce, tak rozvržení činností, které jej čekají ve volných hodinách a po vyučování. U vytížených učitelů je důležité zvážit, které činnosti jsou skutečně nutné a které je možné vynechat. (př. konzultace s rodiči a žáky, pouze v konzultačních hodinách, neposkytovat rodičům svých žáků své osobní tel. číslo, přípravu a opravu testů řešit raději v pracovní době ve škole.)

- **Rozložení problému** – při řešení složitějšího problému nebo krizové situace, je důležité vytyčit si dílčí postupné kroky, které vedou k cíli (vyřešení situace), a do svého plánu zavést, kdy které kroky je nutné podniknout.
- **Sdílení problému** – velmi přínosné pro učitele, pokud má škola možnost zavést pravidelnou supervizi vedenou externím odborníkem nebo pravidelné kazuistické semináře či diskuzní skupiny, kde mohou učitelé sdílet své pozitivní i negativní zkušenosti.
- **Dobrá příprava** – předem si stanovit postupné kroky, pro učitele je dobré mít po ruce výchovně vzdělávací strategie, metodiku, hry.
- **Ukončení práce** – vytvoření rituálu pro ukončení práce a odchod domů.
- **Zvyšování kvalifikace** – požadavky na učitele se postupem času neustále mění a spíše zvyšují, a proto učitel může nabýt dojem nedostatečnosti vlastní kvalifikace, což následně vede ke stresu, a proto účast na školeních, kurzech či seminářích napomáhá nejen k získání nových poznatků a vědomostí v oblasti vzdělávání, ale také ke zvýšení sebevědomí, jistoty, setkání s kolegy s jiných škol, kteří řeší obdobné problémy.
- **Vyvarovat se stresu ve volném čase** - nezatěžovat svůj volný čas podrobně naplánovanými aktivitami. Svůj volný čas organizovat tak, abyste si odpočinuli.
- **Všechno chce svůj čas** – dobré myšlenky, které se objeví ve volném čase, týkají se práce, písemně zaznamenat a věnovat se jim až v práci.
- **Snížovat své nároky na úspěch** – touha po dokonalosti posiluje psychické napětí a oddaluje přijetí své lidské nedokonalosti. [3,9]

2 UČITELSKÁ PROFESE

Učitelská profese patří mezi nejnáročnější obory lidské činnosti, protože „výchova je největší a nejtěžší problém, který může být člověku uložen.“ (Emmanuel Kant). Má – li být tato profese dobře vykonávána, nesmí být pouhým zaměstnáním, ale musí se v pravém slova smyslu stát posláním.

Učitelská profese je soubor činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a citění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací. Učitelství patří mezi tradiční intelektualizované profese. Náplní této profese je duchovní činnost. Učitelé by měli pojímat své povolání jako poslání. Smyslem učitelství je především účast na předávání kulturního dědictví z jedné generace na druhou a uvádění nových generací do světa dospělých. Být učitelem znamená vzít vážně požadavek celoživotního vzdělávání, ovládnutí mnoha dovedností, které se v průběhu let výrazně mění. Podmínky práce a nároky kladené na učitelství se mění tak, jak se proměňuje život společnosti a všech těch, na něž je většina výchovného úsilí zaměřena – děti a mládež.

I když právem neustále klademe vyšší požadavky na zkvalitnění přípravy budoucích učitelů, poslání učitele nespočívá v tom, že zvládne učivo, nabude didaktické schopnosti, metodické obratnosti či znalosti o věcech, které vyučuje. Tomu se může naučit téměř každý. Splnění předepsaných požadavků na profesní vysokoškolskou přípravu je sice nutné, ale je pouhým souborem předpokladů, nikoliv zárukou dobrého učitelství.

Pedagogická činnost učitele ve školních pedagogických situacích probíhá za specifických podmínek podmiňujících více či méně úspěšnost. Tyto podmínky tvoří široké spektrum vlivů sociálního a fyzikálního prostředí, za nichž práce učitele probíhá, nebo které se do ní promítají a zprostředkovaně ji ovlivňují. Nynější svět klade zvýšené nároky na člověka a jeho práci. Učitelské povolání se řadí mezi velmi náročné a zodpovědné profese. Učitelé se při plnění svých výchovně vzdělávacích úkolů dostávají také do zátěžových situací, které ovlivňují jejich psychiku. Při dlouhodobém působení mohou na ně mít negativní vliv a vést až ke zdravotním potížím. Proto je důležité intenzivněji se zabývat zjišťováním příčin, které psychickou zátěž v procesu učitelské praxe způsobují, hledat optimální způsoby jejich odstraňování a především způsoby, jak jim předcházet. [12,16]

2.1 Nároky na učitelskou profesi

Na učitelství jakož to na profesi jsou ze strany společnosti kladeny velmi vysoké nároky. Očekává se, že učitelé budou dobře vychovávat a vzdělávat své žáky, že jím budou oporou a budou je chránit a pomáhat jim, a to i v situacích netýkajících se přímo výuky. Do práce učitele se kromě odborných znalostí a praktických zkušeností promítají i jeho vlastnosti. Učitel bývá do své práce velmi často osobně zainteresován (ve smyslu vytváření vztahu se žáky, znalost jejich osobních problémů, apod.) Proto tedy udržení psychické pohody, zdraví a výkonnosti nejenom v práci, ale i v osobním životě může být pro učitele nedohledným cílem, jelikož v českém školství téměř schází jakákoliv systematická péče o psychické zdraví učitelů. V kombinaci s důrazem na profesionalitu a zároveň nízké ocenění, pak učitel snáze podléhá stresu, který může vést až k syndromu vyhoření, někdy aniž by si to sám pedagog připouštěl.

Kromě odborných znalostí zvoleného oboru, je třeba, aby učitel ovládal a používal přiměřené vyučovací metody a postupy. Být dobrým didaktikem však nestačí. Učitel by měl mít ještě schopnost aktuálně reagovat na problémové chování žáků, působit výchovně, hravě si poradit s nezbytnou administrativou, umět jednat s rodiči a zhostit se dalších doplňkových činností.

Pedagogický pracovník, jakožto hlavní realizátor vyučovacího procesu, nese odpovědnost za výběr učiva, podání látky, hodnocení výkonu žáků. Zabývá se rovněž tvorbou projektů, dále i činností manažerskou, konzultuje svou práci s kolegy, komunikuje s ostatními školskými zařízeními a jinými institucemi. Účastní se školení, kursů a porad, koná dozory. Kromě psychické odolnosti je předpokladem úspěšného vykonávání této profese i existence účinných strategií k minimalizaci stresových situací, nejlépe znalost způsobů k jejich předcházení. Je žádoucí mít k dispozici několik metod a postupů k překonávání případných krizí či nevíтанých událostí. [2,10]

2.1.1 Práce a emoce

Emoce a práce jsou velmi úzce propojeny. Práce se promítá do našeho duševního stavu a psychický stav se zase odráží v pracovním výkonu. V případě úspěšné práce prožíváme radost a uspokojení. Vyrovnaný člověk fyzicky i psychicky výkonný, má kladný postoj k sobě i k okolí, vnitřní pocit jistoty a je schopen empatie. Naopak negativní emoční nala-

dění brání podání kvalitního výkonu a ovlivňuje proces učení. Napětí bez uvolnění vede ke změnám, které ovlivňují naše chování, reakce, jednání, ale i postoje a nonverbální projevy. Dlouhodobé napětí vede ke stresu a dříve nebo později se projeví v psychosomatických obtížích. Stav duševní nerovnováhy má za následek vztek, zlost, podráždění, násilí či agresivitu. Emoce tedy náš výkon podporují i tlumí. Emoce mohou být rozděleny na dvě skupiny: *stenické* a *astenické* emoce. Stenické (pozitivní) emoce, které podněcují, posilují, dodávají chuť a energii do práce, posilují naše sebevědomí a radost ze života. Astenické emoce naopak aktivitu snižují, vedou k utlumení, k neschopnosti jednat, zvyšují nesamostatnost, neprůbojnost či závislost. [1,4]

2.2 Osobnost a role učitele

Učitel by měl být nejenom vzdělavatelem žáků či studentů, ale také někým, kdo rozvíjí jejich osobnost po mnoha stránkách. Nástrojem rozvoje osobnosti studenta v nejširším slova smyslu, nejsou jen zvládnuté didaktické postupy přenosu tvrdých dat do mysli studenta, ale především samostatná osobnost učitele.

Rozvoj osobnosti učitele je především zdokonalování didaktické práce učitele, zvládnání výuky s cílem dosáhnout větší efektivity při rozvoji rozumových a vědomostních kvalit studentů. Za ideálními osobnostní dispozice v učitelské profesi je považován pozitivní styl myšlení, extroverze, určitá míra sebedůvěry a kontroly nad situací. Výhrou může být též osobní zaujetí jednotlivce a jeho přístup k problému jako k výzvě.

Kompetence učitele obvykle zahrnuje dvě výchozí oblasti. Osobnostní a profesní kompetence. Samotný pojem kompetence chápeme jako dispozici pro činnost a s ní spojený výkon. V případě učitelů máme na mysli předpoklady pro vzdělávání pro pozitivní formování osobnosti. U učitelské profese se většinou jedná o formování dítěte v roli žáka, či studenta. Zpravidla se soudí, že tím jak je student vzděláván, je také rozvíjena jeho osobnost. Učitel, by měl být odborníkem především na vzdělávání, neboť nemalou měrou zasahuje do formování osobnosti dítěte, proto je nezbytné, aby byl učitel nejen znalý procesů vzdělávání, ale aby byl zasvěcen do širší problematiky rozvoje osobnosti dítěte. [10]

3 STRESOVÉ FAKTORY

Během vykonávání určitého povolání se objevuje množství stresorů specificky spojených právě jen s konkrétní profesí a v závěru i s konkrétním prostředím a místem, kde člověk svou práci zastává. Existuje řada faktorů, které dávají člověku pocit spokojenosti v zaměstnání, nebo právě naopak mohou být zdrojem stresu.

Mezi hlavní negativní faktory, které způsobují stres patří:

➤ **Nedostatečné finanční i společenské ohodnocení práce**

Společenské postavení může být také zdrojem stresu. Některé lidi stresuje pocit, že ostatní k nim nemají náležitý respekt. Většinou proto, že práce, kterou dělají, je málo placená. Stres nastává hlavně u zaměstnanců, kteří přišli z míst na vyšším stupni společenského žebříčku na nižší.

➤ **Míra pracovní zátěže**

Správná míra pracovní zátěže má vliv nejenom na zdraví a spokojenost zaměstnance, ale podílí se i na jeho efektivitě a produktivitě. To znamená, že by se mělo objektivně přihlížet k individuálním možnostem člověka, aby nevedla k vyčerpání, nevzbuzovala úzkost, frustraci a bezmocnost stihnout to, co je nemožné. Tak, jako lze trpět stresem z velké nálože práce, tak naopak i malé pracovní zatížení může vyvolat stres. Nuda je pro organizmus stresorem, ale člověk je navíc frustrován pocitem méněcennosti.

➤ **Zodpovědnost**

Stres často vzniká z pocitů přílišné zodpovědnosti. Záleží na míře odpovědnosti a na individuálním pohledu na svět, na práci a na sebe sama. Nezáleží na tom, co se děje, ale na tom, jaký postoj k dané situaci zaujímáme a jak na ni reagujeme. Tato skutečnost vysvětluje, proč se někteří lidé ve stejné funkci se stejnou pracovní zátěží zhroutí a jiní zůstávají nedotčeni.

➤ **Fyzikální faktory**

Fyzické faktory v pracovním prostředí mohou také způsobit stres, mnohdy nad těmito faktory nemáme kontrolu. Jedná se o hluk, teplotu, vlhkost vzduchu, sluneční paprsky, znečištěný vzduch, vibrace nebo chemikálie. Tolerance je individuální, a proto je třeba mít ohled jeden na druhého. [7,15]

Nejčastějším negativním faktorem u pomáhajících profesí, tedy i u učitelské profese, bývá *stres*. Aby bylo možné tomuto jevu odolávat, je nutné znát, co je za stres považováno, jak se projevuje a jak je možné mu čelit. [7,15]

Náročná profese učitele vytváří velkou zátěž na jeho psychiku. Se současnými nastupujícími nároky na kompetenční model výuky, na jeho přípravu a osobnostní nasazení v realizaci, může docházet k chronické únavě i ke krátkodobému emočnímu vyhoření. Toto vede k vzniku dalších častějších stresových situací, které mohou vyvrcholit i nezvladatelnou třídou. Zvýšená psychická pracovní zátěž byla u učitelské profese prokázána opakovaně v celé řadě výzkumných projektů.

Psychická pracovní zátěž - se projevuje především sníženou pozorností a zvýšeným pocitem zodpovědnosti, odráží se i v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v jednání s lidmi, v pracovních i zdravotních rizicích, v napětí, únavě, poklesu pracovní výkonnosti.

Pracovní přetížení – jedná se o časové tlaky termínovanou práci, rychlé změny vzdělávacích projektů, nahromadění úkolů, časovou tíseň, krátké přestávky, nadbytečnou administrativu.

Mezi další faktory, přispívající ke stresu na pracovišti patří:

- **Perfekcionismu** – zvýšená sebekritika, stálý tlak na výkon, pocit nedostatečného výkonu při vysokém nasazení, snaha být nejlepší ve všem.
- **Kontrola** – neustálá kontrola sebe sama, neschopnost přenášet úkoly na druhé, strach, že ztráta vlastní sebekontroly působí jako slabost.
- **Sociální opora** – závislost na názorech druhých, péče zaměřená více na druhé než na sebe, potlačování vlastních názorů a negativních myšlenek ve snaze zalíbit se druhým.
- **Kompetentnost** – nedůvěra ve vlastní úsudky, chybějící selský rozum, nepříjemné pocity při chvále, neustálé srovnávání s ostatními. [9,12]

3.1 Stres

Stres – jedná se o stav psychického zatížení lidských jedinců při uspokojování potřeb a dosahování záměrů a cílů.

Stres bývá označován jako obecný adaptační syndrom. Tento jev nastává ve chvíli, kdy míra intenzity zátěže je vyšší než možnosti daného jedince situaci zvládnout. Může také znamenat nadlimitní zátěž neboli nadbytek podnětů nebo naopak jejich nedostatek. Může tak být označen vnitřní stav člověka, jenž je něčím ohrožován nebo očekává bezprostřední ohrožení.

Stres je reakcí organismu na interní a externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organismu. Příznaky působení stresu se projevují v několika úrovních. V psychické úrovni se může jednat o snížení koncentrace pozornosti či poruchy vnímání. V úrovni emocionální se objevuje přecitlivělost, snížení sebedůvěry a napětí. Mezi fyzické projevy patří únava, poruchy spánku, zažívací obtíže. Celkový zdravotní stav trpí častými nemocemi.

Jednou ze zázračných vlastností těla je přesný a citlivý mechanismus, který nás informuje o tom, co se děje uvnitř. Vysílá neustále intenzivní signály co se děje uvnitř, především pokud se člověk dostane do stresující situace. Nejedná se o vedlejší emocionální příznaky stresu (agresivita, vztek, podrážděnost) ani se nejedná o poruchy, které stres způsobuje (přejídání, nespavost, impotence), jedná se o fyzické příznaky, které předkládá naše tělo: bolesti hlavy, svalstvo, výraz tváře, držení těla a dýchání. [1,4,16,19]

3.2 Původ a příčiny stresu

Velká většina z těch, kdo trpí následky stresu a napětí, není schopna pro své úzkostné stavy najít konkrétní a přesně specifikovaný důvod. Stres je obvykle důsledkem něčeho, co se děje v hlavě a ne z toho, co potkalo tělesnou schránku. Velmi často vychází z konfliktu, který právě člověk prožívá, ač si toho není vůbec vědom. Častou příčinou stresu je tedy vnitřní konflikt jedince.

Nejčastější jeho podoby jsou: touha po sblížení x touha po samotě, touha po nezávislosti x potřeba záviset, soutěživost x snaha spolupracovat, touha chovat se impulzivně x společenské konvence.

Rozhodujícími činiteli pro vznik emocionálního stavu jménem stres jsou naše vztahy a vazby. Není stresující blízké ani vzdálené okolí, ale stres si působíme my sami. Rodí se uvnitř každého z nás a je důsledkem našich návyků, zlovyků a zvyků. Jestliže není situace totožná s předem vytvořenou představou, reakce na tento rozpor je stres. Ten je tím větší, čím jsou představy rozporuplnější. Jsou-li postoje a představy v příkrém rozporu s realitou, dostavuje se napětí a stres.[19]

„Stres je tedy výsledkem našich postojů k realitě“

3.3 Typy stresu a stresová situace

Rozlišujeme několik typů stresu:

- *eustres*, který v životě doprovází vzrušující události, jedná se o pozitivní formu stresu, která by v malé míře neměla chybět v našem životě. Jedná se o stres radosti z dosaženého cíle, z výhry, z efektivní práce.
- *distres*, kterým jsou označovány nejnepříjemnější stresové situace, jedná se o negativní formu stresu. Stres, který představuje neuvolněné frustrace, vztek, úzkost obavy a je doprovázen pocitem beznaděje, nudy a tělesné únavy.

V současné době jsou používány další dva pojmy: *Hypostres* – stres, který se dá ještě zvládnout, ale při dlouhodobém působení, se může změnit v *distres*. *Hyperstres* – stres, přesahující hranici adaptability (přizpůsobivost jedince).

Stres je součástí běžného života, škodlivý je pro člověka pouze při překročení individuální hranice, kdy se normální stres stává *distresem*. Výzkumy prokázaly, že ti, v jejichž životě zcela chybí, nevyužívají zcela svých sil a obvykle nedosahují vrcholných výkonů.

Stresem rozumíme změny, které vznikají v regulačních mechanismech a činnostech, jako reakce na působení různých stresorů, k nimž dochází při stresových situacích. [2,19]

Stresory - jedná se o podněty, události a činitele vyvolávající zátěžové situace a psychosomatické stresové reakce pedagogů. Vnímání různých stresorů, míra jejich působení či způsob reagování na ohrožení jsou velice individuální.

Stresová situace – psychická a tělesná reakce organismu na stresor, například negativní myšlenky, bušení srdce, pocení se, zvýšení hladiny kortizolu.

O stresové situaci hovoříme jen tehdy, pokud míra intenzity stresové situace je vyšší, než schopnost či možnost daného člověka zvládnout tuto situaci, respektive zvládnout nadlimitní zátěž. Nadlimitní zátěž vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. [2,17]

Znaky stresové situace:

- neovlivnitelnost situace
- nečitelnost, nepřehlednost, nestrukturovanost - jedinec se nedokáže v situaci vyznat.
- nezvládnutelnost - jedinec má náhled situace i představu o tom, za jakých okolností by byla řešitelná, ale chybí mu prostředky k řešení.
- nároky přesahující možnosti jedince
- neřešitelné konflikty a nutnost změn životních návyků

3.4 Stres v učitelské profesi

Pojem stresu se v sociálních vědách stal velmi frekventovaným zejména po vydání průkopnické publikace H. Selyeho s názvem *The Stress of Life* v roce 1956, která se zabývala problematikou jeho psychologických aspektů. Samostatná profese pedagogů byla v šedesátých letech zkoumána, především v souvislosti s tematikou úzkosti a pracovní spokojenosti a postupně se v nevelkém počtu publikací začalo uvažovat i o stresu v pedagogické činnosti. Od druhé poloviny sedmdesátých let se postupně ujal specifický termín „teacher stress“, tj. stres učitelů (Kyriacou, Sutcliffe, 1977). Během osmdesátých let počet publikací, který se věnoval tomuto tématu, rapidně stoupal a v devadesátých letech se literatura o stresu v profesi pedagogických pracovníků stala velmi obsáhlou a téměř nepřehlédnutelnou. V počátečních výzkumech byl stres pedagogických pracovníků většinou chápán poměrně vágně jako jejich zkušenost s nepříjemnými, negativními emocemi, jako jsou hněv, úzkost, tenze, frustrace nebo deprese, které vyplývají z jejich pracovní činnosti. Později byla vypracována řada specifických modelů stresu. Jeden z prvních úspěšných modelů vypracovali např. Kyriacou a Sutcliffe (1978), ve kterém stres pedagogických pra-

covníků koncipoval jako jejich negativní zkušenost, která se vytvořila na základě jejich percepce, že pracovní situace ohrožuje jejich sebepojetí a pohodu.

Výzkumný trend stresu pedagogů bude pokračovat, neboť získaná data signalizují, že výchova a vzdělávání reprezentují vysoce stresové pracovní činnosti. Je zapotřebí výzkumu v této oblasti, aby se identifikovala skutečná úroveň a struktura zátěže českých pedagogů, dopad na efektivitu jejich činnosti i na jejich osobnost. Výzkumy mohou přinést strategie zvládnání učitelského stresu a tyto poznatky budou sloužit k vytváření individuálních a institucionálních programů prevence a minimalizace stresu v této náročné profesi.

Stres ovlivňuje kvalitu práce u učitele, může snižovat jeho pracovní výkon a motivaci, zhoršuje vztahy se žáky i s kolegy. Stresové stavy u učitele je nutné nezlehčovat, ale naopak se věnovat nápravě. Z různých výzkumů vyplývá, že stresy a frustrace profesního původu jsou u českých pedagogů velmi časté. [2,15,17]

3.5 Zdroje učitelského stresu

Každý pedagog se denně setkává s mnoha problémovými situacemi. Zabývá se organizací výuky, nekázní studentů, řeší vztahy s vedením školy či kolegy. Zdrojem konfliktu mohou být i některá jednání s rodiči. Na učitele se mnohdy valí také nadměrné požadavky administrativy. Zátěží může být i účast na dlouhých poradách či školení. Dalšími stresory mohou být nepřesné vyjasnění kompetencí, nevhodná organizace práce, nedostatečné finanční a morální ohodnocení této profese. Ani negativních vlivů v jeho osobním, rodinné i společenském životě učitel nebývá ušetřen. [2,4,16]

Zdroje učitelského stresu dle Z. **Mlčák** (1999) se nachází v těchto základních interakčních oblastech:

- *učitel a učivo (např. příliš náročné učivo),*
- *učitel a žáci (např. záporný vztah žáků ke škole),*
- *učitel a pedagogický sbor (např. chybějící opora u kolegů a kolegyň),*
- *učitel a škola (např. mnoho administrativy, nízký plat),*
- *učitel a rodiče (např. nedostatek respektu a korektnosti),*
- *učitel a vnější instituce.*

Podle K. Paulíka (1998), který prováděl výzkum s dotazovanými učiteli, sestavil 14 následujících stresorů:

- *nízké společenské hodnocení – prestiž,*
- *neodpovídající plat,*
- *podřizování se administrativě,*
- *nedostatek času pro odpočinek a relaxaci,*
- *učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,*
- *nedostatečná spolupráce s rodiči,*
- *špatné postoje žáků k práci,*
- *nedostatek času na přípravu, pomůcek a potřeb pro vyučování,*
- *špatné chování žáků,*
- *učení ve třídách s velkým počtem žáků,*
- *práce spojená se shonem a chvatem,*
- *mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky,*
- *potíže s motivováním žáků,*
- *nedostatek prostoru pro skupinovou práci.*

V. Holeček (2001) stanovil ve svém výzkumu 7 nejčastěji se vyskytujících stresorů (zátěžových faktorů).

- *pracovní přetížení učitelů a učitelek,*
- *vedení školy nadřízenými orgány,*
- *problémoví žáci,*
- *neupokojená potřeba seberealizace,*
- *problémoví rodiče,*
- *nevyhovující pracovní prostředí školy,*
- *problémoví kolegové. [17]*

3.6 Psychotraumatizace učitelů

Psychotraumatizaci je možné rozdělit na primární a sekundární. Další možné třídění je na psychickou traumatizaci individuální a skupinovou, která je pro školství dost typická.

3.6.1 Primární psychická traumatizace

Primární psychická traumatizace je označována jako situace, v níž je učitel přímo osobně, sám obětí šikany, tělesného trestu, či ponižování. Prožívá emoční nepohodu - úzkosti, strach, děs, ponížení, stud, bezmoc, neúspěšnost, averzi, pocity nespravedlivosti, posměch, ironii, uštěpačnost, ztrapňování, mocenskou manipulaci, perzekuci.

Bývá většinou prožívána ze všech typů traumatizace nejintenzivněji. Poškozuje duševní a emoční pohodu nejintenzivněji. Hormonální a nervová reakce organismu na stres je zde patrně nejintenzivnější a značně vyčerpávající. Stres může přejít do stavu celkového vyčerpání. Dlouhodobá, chronická primární traumatizace může postupně natolik vyčerpat organismus, že např. u učitelů dochází až k tzv. *syndromu vyhoření*.

Syndrom vyhoření („burnout efekt“) – je důsledkem chronického pracovního stresu. Jedná se o stav tělesného, emocionálního a psychického vyčerpání sil, jehož příčinou jsou nadměrné psychické a emocionální nároky. Podstata tohoto stavu spočívá v naší existenciální potřebě věřit, že náš život je smysluplný, proto je často důsledkem selhání při hledání smyslu života. Objevuje se u lidí, kteří jsou příliš zaujetí svou prací, mají vysoká očekávání a vysoké cíle. [2,8]

Němečtí psychologové Hennig a Keller (1995) uvádějí, že počet učitelů postižených vysokým stupněm vyhoření se pohybuje mezi 15 - 20 %. V České republice patrně půjde o statistiku obdobnou. Primární psychotraumatizace krátkodobá i chronická může být způsobena úmyslně, intencionálně i nezámyslně, neúmyslně.

Příkladem primární psychotraumatizace je zážitek učitele automobilového učiliště:

***Př:** Po Novém roce začal učitel opět učit a studenti plní silvestrovských zážitků se rozhodli vyděsit ho. Když stál před tabulí, tak mu hodili pod nohy dělbuch. Vystrašený učitel sice neutrpěl fyzické zranění, ale byl řadu týdnů v pracovní neschopnosti pro psychické obtíže. Ještě dnes se mu zdají sny, co vše se mohlo stát nejen jemu, ale i dalším studentům ve třídě, jaká zranění i psychická traumata z toho mohla vzniknout.*

3.6.2 Sekundární psychická traumatizace

Za sekundární psychotraumatizaci je považována situace, při níž pedagogové nejsou přímo vystaveni traumatizaci své vlastní osoby, nejsou přímou obětí, ale byli svědky *přímé* traumatizace někoho, kdo je jim blízký, např., kolegy či kolegyně. Sociálně percipovali jejich traumatizaci, což mělo nepříznivý vliv na jejich vlastní prožívání i na jejich vlastní psychickou nepohodu. Většinou bývá prožívána méně intenzivně než psychotraumatizace primární.

Příkladem na sekundární traumatizaci učitele je zážitek učitele na chmelové brigádě:

Př: Žáci si při navazování háčku, pomocí kterého byl drátek zavěšen ve čtyřmetrové výšce, dávali kvůli zrychlení práce do úst z brašny jeden háček navíc a při dalším navazování si ho z úst vyňali. Bylo to nebezpečné, háčky byly špinavé a učitelé žáky opakovaně napomínali. Jeden žák při nahození tyče nahoru zaklonil hlavu a háček mu zaskočil do úst a poté ho spolknul. V první chvíli tomu učitelé vzhledem k velikosti háčku nevěřili. Navíc dotyčný žák šel a zapil háček čajem a pokračoval v práci. Nechali ho odvést do nemocnice, kde tomu také nechtěli věřit. Až po rentgenu bylo jasné, že háček je v žaludku žáka. Po vyjmutí ho žák dostal na památku. [8,17]

3.7 Prevence stresu

Nejlepší cestou k překonání stresu obecně není pokus o změnu okolností, ale jednoduší je přehodnotit přístup k nim. Zbavit život stresu je snadné. Existují dvě možnosti: změnit podmínky, které způsobují stres nebo změnit přístup k nim. Při zvládnání stresu je kladen důraz na skutečnosti:

- Zvládnání stresu není jednorázovou záležitostí, jedná se o dynamický proces.
- Zvládnání není automatickou reakcí.
- Zvládnání vyžaduje určitou vědomou snahu a námahu jednající osoby.
- Zvládnání je snahou řídit dění.

Obecně lze rozlišit dvě základní strategie zvládnání stresu: strategie zaměřená na řešení problému a strategie zaměřená na vyrovnaní stresu s emocionálním stavem.

Odborníci zabývající se stresem určili několik základních bodů účinné obrany proti zátěži.

- stanovit si vlastní hodnotový žebříček.
- naučit se vést konstruktivní vnitřní monolog.
- uvědomit si do jaké míry si můžeme sami za to, co se nám přihodí.
- pochopit vztahy mezi tělem a psychikou.
- poznat míru vlastní rovnováhy a umět ji udržet.

K dlouhodobému preventivnímu programu patří také realizace zájmů, sportovních aktivit, kulturní a umělecké vyžití.

Jaké jsou základní předpoklady k účinnému předcházení stresových situací v životě i v práci pedagogů?

Velký význam má především míra psychické odolnosti a také spokojenost každého jednotlivce v jeho zaměstnání. Psychická odolnost každého jedince je individuálně odlišná a souvisí s motivací, temperamentem a specifickými schopnostmi. Mění se v čase a je podmíněna aktuálním psychosomatickým stavem. [4,16,18,19]

Psychická odolnost - tolerance vůči stresu, každý ji má jinou, projevuje se vlastnostmi vrozenými (temperament) a získanými (charakter, inteligence) a také spokojeností každého jednotlivce v jeho zaměstnání.

Kromě psychické odolnosti je předpokladem úspěšného vykonávání této profese i existence účinných strategií k minimalizaci stresových situací, nejlépe však též znalost způsobů k jejich předcházení. Je žádoucí mít k dispozici několik metod a postupů k překonávání případných krizí či nevíтанých událostí.

Učitelé by měli předcházet stresům a posilovat svoji psychickou odolnost a profesní zdatnost.

K tomu nejvíce přispívá, jestliže učitel:

- Má zdravé sebevědomí a je asertivní.
- Je hrdý na svoji profesi a umí argumentovat její společenskou důležitost.
- Má oporu v učitelském sboru.
- Má dobré zázemí v rodině a v partnerovi.
- Má zájmy a koníčky realizované mimo školní vyučování.
- Účastní se podpůrných antistresových programů.
- Účastní se programů dalšího vzdělávání pro zdokonalení své profese. [2,16,17]

3.7.1 Nejdůležitější antistresové body

1. **Snížit příliš vysoké ideály:** Neklást na sebe i na druhé příliš vysoké nároky, raději akceptovat skutečnost, že člověk je tvor chybující a nedokonalý.
2. **Nepropadat syndromu pomocníka:** Nesnažit se být zodpovědní za všechny a všechno.
3. **Naučte se říkat NE:** Nenechat se přetěžovat!
4. **Stanovit si priority:** Soustředit se jen na podstatné věci.
5. **Dobrý plán ušetří polovinu práce:** Rovnoměrně rozdělit práci a zacházet se svým časem racionálně, neodkládat práci a úkoly.
6. **Dělat přestávky:** Mezi jednotlivými činnostmi zařadit krátké přestávky k doplnění energie a načerpání nových sil.
7. **Vyjádřit otevřeně své pocity.**
8. **Hledat emocionální podporu:** Mít kamaráda, důvěrníka.
9. **Vyhledat věcnou podporu:** Poradit se o svých problémech s kolegy a požádat je o radu a pomoc.
10. **Vyvarovat se negativního myšlení:** Nezabřednout do hloubání a sebelítosti, umět říci STOP! Radovat se z toho, co člověk umí a zná, užívat pozitivních stránek života.
11. **Předcházet výukovým problémům:** Vyučování si dobře připravit a hned na jeho začátku sdělit třídě svá jasná pravidla a očekávání. Na nedodržování norem reagovat okamžitě a důsledně. Využívat k odlehčení výuky účelně rituály.

12. **V kritických okamžicích vyučování zachovat rozvahu:** Připravit se duševně na kázeňské konflikty, nenechat se prvním negativním pocitem svést k impulzivnímu jednání, žákovy jednání kritizovat konstruktivně.
13. **Následná konstruktivní analýza:** Zhodnotit kritické situace, analyzovat vlastní chování, navrhnout alternativy řešení, zapojit své kolegy.
14. **Doplnit energii:** Vyrovnávat svou práci potřebnou mírou odpočinku, věnovat se činnostem a vztahům, které člověka naplňují.
15. **Vyhledávat věcné výzvy:** Neustále se vzdělávat, rozšiřovat své obzory, zajímat se o nové výukové a výchovné metody.
16. **Využívat nabídek pomoci:** V kritických situacích, využít nabídky a pomoci svých kolegů.
17. **Žít zdravě:** Brát vážně varovné signály svého těla. Zmírnit pracovní nasazení, dopřát si dostatek spánku, zdravou stravu a dostatek pohybu. [4,17]

4 RELAXAČNÍ TECHNIKY

Každý člověk by si měl najít optimální formu relaxace dle svého osobnostního založení, neboť určité formy odpočinku vyvolávají u některých lidí pocity štěstí a úplného odreagování, zatímco u jiných mohou působit jako stresory. Příkladem může být ranní běhání. Pro někoho to může být ideální psychická očista, kdežto jinému jen představa této aktivity nahání husí kůži a nejlépe si odpočine při poslechu vážné hudby, což by naopak běžce asi neuspokojovalo. Důležité je, aby si člověk na tuto aktivitu našel dostatek času i během všedních dnů. Obecně v pomáhajících profesích, kde je člověk v neustálém kontaktu s lidmi a často je vystaven nečekaným až krizovým situacím, je vhodné osvojit si vhodné metody navozující rychlé zklidnění.

Zvládnutím relaxačních technik předcházíme vytvoření stresového prožívání u sebe sama a tím vytváříme i živý vzor pro studenty, kteří se tak učí nápodobu a vzniká tak silnější emoční pouto ve vztahu učitel – student a tím roste i větší schopnost soudržnosti vztahu i skupiny. Naučením a provozováním relaxačních technik, které nezaberou mnoho času a mají vysokou účinnost, pomáháme předcházet rizikovým a krizovým situacím a vychováváme nejenom vzdělané lidi, ale i emočně způsobilé osobnosti. [4,7]

4.1 Relaxace a uvolnění

Umění relaxace se získává a to je pro lidi, kteří poprvé zažívají tento euforický stav, úžasný objev. Je třeba se naučit vědomě uvolňovat po několik minut denně, abychom mohli zůstat uvolnění za všech okolností. Napjatý člověk, který má vše k tomu, aby byl šťastný, si sám zatarasuje cestu ke štěstí. Uvolnění je zdrojem tvůrčího myšlení. Pouze uvolněný člověk je skutečným tvůrcem a myšlenky ho napadají rychlostí blesku.

Relaxace - jedná se o postup, který vede ke svalovému i psychickému uvolnění, jedná se tedy o opak stresové reakce. Při relaxaci poskytujeme našemu tělu signály o tom, že můžeme přepnout ze sympatického nervového systému na parasympatický. *Sympatický systém* jednoduše řečeno připravuje organismus ke zvládnutí ohrožení, tedy k energetickým výdajům. *Parasympatický systém* řídí procesy, které vedou k uvolnění a obnovení sil. [3,19]

<i>STRES</i>		<i>RELAXACE</i>
<i>zvyšuje</i>	svalové napětí a prokrvení svalů dechová frekvence tepová frekvence krevní tlak metabolismus hormony nadledvin a štítné žlázy kožní galvanická vodivost	<i>snižuje</i>

Schéma 1 Stres x relaxace

Relaxování je třeba se učit, jedná se o dovednost. Lidé se liší podle toho, jak snadno se dokáží naučit relaxovat, při zdravotních komplikacích je vhodné konkrétní relaxační techniky konzultovat s lékařem nebo psychoterapeutem. Je třeba relaxovat pravidelně. Ideální je, když relaxaci předchází tělesné cvičení. Relaxace se provádí, tak aby protažení bylo příjemné.

K čemu je relaxace užitečná:

- navozuje tělesné i duševní uvolnění.
- umožňuje, schopnost naučit se efektivně odpočívat a nabýt tak ztracenou sílu.
- jedná se o významnou prevenci při mnoha duševních i fyzických onemocnění.
- pomáhá při léčbě duševních i fyzických nemocí.

4.2 Relaxační postupy

Relaxační postupy nejčastěji využívají vzájemného vztahu mezi svalovým napětím, vjemy, představami, frekvencí dechu a emocemi. Jsou potřebné pro situace, kdy máme tendence zůstat ve stavu napětí i tehdy, kdy by bylo efektivnější ho uvolnit. Existuje mnoho postupů, avšak každému vyhovuje jiný.

Druhy relaxačních technik

- Pomocí příjemných představ.
- Pomocí představ chladu, tepla, tíhy a představy uvolňování.
- Pomocí opakování uklidňující věty.
- Pomocí dechových cvičení.
- Pomocí střídání napětí a uvolňování svalů (izometrická metoda).
- Pomocí příjemných vizuálních, sluchových, hmatových nebo čichových vjemů.
- Pomocí pohybů. [14]

4.3 Konkrétní relaxační techniky vhodné pro předcházení stresu

Většina úzkostných stavů a problémů se stresem vzniká na základě toho, co se odehrává v naší hlavě v protikladu k tomu, co se děje s naším tělem, je tedy logičtější snažit se je odstranit za pomoci vnitřních relaxačních technik. Pro ty, které by práce s vlastní psychikou neuspokojovala, neboť vyžadují hmatatelnější výsledky je tu celá řada účinných technik, jak odbourat stres. Na prvním místě jsou tělesná cvičení. Jedná se pravděpodobně o nejefektivnější způsob, jak vyčistit tělo od přemíry „stresových chemikálií“. Jakákoliv tělesná aktivita má uklidňující vliv.

Techniky mohou být rozděleny do dvou kategorií:

- techniky zaměřené přímo proti následkům negativního stresu – relaxační cviky, dynamické dýchání, dynamická rozcvička, dynamické protahování
- techniky, které odvracejí fyziologické děje, které způsobují stres.

Ze všech uvedených technik nejviditelnější a téměř okamžité výsledky přinese ta metoda, která je založena na změně dýchacích návyků. [3,18]

Dýchání - schopnost ovlivňovat svůj dech, schopnost ovládat tuto neuvěřitelnou životní sílu zaručuje duševní pohodu, klid ve chvílích napětí i schopnost vyrovnat se s tlaky z okolí. Dýchání ovlivňují 3 faktory: zvyk, technika a držení těla.

Dýchání člověka vystaveného stresu (pozitivního či negativního) je rychlé a povrchní. Naopak dech v klidném a relaxovaném stavu myslí je klidný, pomalý a hluboký. Ze všech dále uvedených technik, přináší nejviditelnější okamžité výsledky.

Pozice klidu - předpoklady pro dosažení klidu: pohodlí (příjemné prostředí, pohodlný oděv, vhodná příjemná poloha těla), čerstvý vzduch, vyloučení stimulujících faktorů, motivace.

Sebepoznání – pokud se chce jedinec změnit k lepšímu, v první řadě musí chtít sám. Pro sebevýchovu je tedy nutná ochota poznání vlastního já a připustit si vlastní chybu je základem pro její napravení. Sebepoznání činí člověka otevřenější vůči osobním zkušenostem a zvyšuje ochotu k nápravě a sebepoznání.

Konkrétní techniky zaberou zhruba 5 – 15 minut. Cvičení se provádějí v klidném prostředí, vhodném oblečení a přiměřené teplotě. Většinou se cvičí vleže se zavřenýma očima. [4,6,18]

4.3.1 Pozdrav slunci

Cvičení povzbuzuje krevní oběh, vyvažuje vegetativní nervový systém, zlepšuje tělesnou kondici a schopnost soustředění, přispívá k psychické rovnováze a duševnímu rozvoji. Člověk se psychicky zaktivizuje, fyzicky rozproudí a protáhne všechny důležité svalové skupiny a energetické dráhy v těle. Dle vlastních zkušeností považují tuto metodu za jednu z neúčinnějších.

Zásady pro cvičení

- Sestavu nejprve nacvičíme pozici za pozicí bez ohledu na dýchání.
- Cvičíme plynule bez švihů a vyhýbáme se extrémním záklonům a předklonům.

Obrázek 1 Pozdrav slunci



- Pohyb provádíme v plném rozsahu a provádíme ho vědomě, dle fyzických možností každého jedince, cvičení by mělo být příjemné.
- Důležité je vytahovat se z nohou a trupu.

4.3.2 Tření rukou

Metoda pomáhá připravit se na to, co nás čeká, a pomáhá symbolicky odhodit věci, které se nám nehodí.

Princip metody spočívá v tření dlaněmi o sebe, až mezi nimi vznikne dostatečné teplo. Pak dlaně přiložíme na obličej a teplem, které vzniklo, si omyjeme obličej, a tím symbolicky smyjeme vše, co jsme si sebou přinesli (stres, nervozitu, neklid, myšlenky, na to co všechno musíme stihnout) a připravíme se na to, co nás čeká.

4.3.3 Schulzův autogenní trénink

Metoda navozuje tělesné a duševní uvolnění. Cvičení využívá principu sugesce a autosugesce. Člověk v sobě navozuje tělesné i duševní uvolnění pomocí představ tíhy, tepla, klidného dechu, klidného tepu a celkového klidu. Představy jsou navozovány pomocí formulí, které jsou doprovázeny odpovídající představou. Formule se pronášejí a provádějí 6x v duchu s každým výdechem. Příklad formule: „ pravá ruka je těžká.“ A přitom si dotyčný pokusí představit pocit tíhy v pravé ruce.

4.3.4 Relaxace s hudbou

Uvolnění při poslechu vhodné hudby.

4.3.5 Jacobsonova progresivní relaxace

Jedná se o metodu, při které se relaxuje pomocí střídání napětí a uvolnění jednotlivých svalových partií.

Při cvičení se zatínají a uvolňují jednotlivé svaly. Sval se mnohem lépe uvolní, poté co je zatnutý. Pomocí uvolnění svalů dosáhneme duševního uvolnění (pocitu klidu a míru). Nej-

prve si uvědomíme svalovou skupinu, kterou budeme napínat. Po dobu 5 – 7 sekund ji budeme mírně napínat a dalších 20 – 40 sekund ji necháme uvolňovat. S nádechem sval napneme, krátce zadržíme dech a s výdechem sval uvolníme a poté dýcháme klidně. [3,14,19]

4.4 Relaxační techniky vhodné pro učitele

Pedagogičtí pracovníci jsou nuceni odolávat mnoha zátěžím v průběhu celého pracovního dne. Proto je vhodné se zaměřit i na některé metody, které by mohly pomoci učitelům v krátké době se odreagovat a uvolnit napětí. Při řešení akutní krize, v průběhu vyučování, o přestávce či během zdlouhavé porady je možné použít techniky, jež zahrnují práci s tělem, práci s dechem a hlasem, cvičení mysli či relaxaci smyslů. Mohou pedagogům poskytnout rychlou regeneraci sil a harmonizovat duševní činnosti. Umožní pozitivní přeladění například odvedením pozornosti k tělesným projevům nebo i vně sebe.

Některé techniky jsou určeny k provádění v soukromí a individuálně, jiné naopak lze realizovat kdekoli, a to jak samostatně, tak ve skupině. Lze je použít i pro studenty v průběhu vyučování nebo i jindy (například při školním výletě, na lyžařském výcviku, apod.)

Příklady očních cviků: Rychlé mrkání, pohyby očí do stran, kroužení, přibližování prstu k nosu, zahřívání očí dlaněmi.

Uvolňování obličeje: Zívání, uvolňování jazyka, tváří a rtů pomocí grimas, provádění masáže a stimulace tlakových bodů obličeje (spánky, čelo, obočí, kořen nosu).

Uvolňování rukou: Procvičování prstů, prohmatávání kloubů, masáž dlaní, protřepávání, kroužení zápěstím, symbolické odtlačování zátěže od těla či odhazování nepohody od sebe do prostoru, taneční pohyby rukou.

Práce s dechem: Izolované břišní a hrudní dýchání, rychlé dýchání, střídavé nadechování nosem s výdechem ústy. Střídavé nadechování – nádech pravou nosní dírkou a výdech levou nosní dírkou. Střídavé dýchání vyrovnává činnost pravé a levé mozkové hemisféry.

Práce s hlasem: Vyluzování různých neartikulovaných zvuků (mručení, hučení, bručení, pištění), prozpívání samohlásek, opakování jedné slabiky, přeřikávání jazykolamů. [4,6,19]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 PEDAGOGICKÝ PRŮZKUM

Praktická část mé bakalářské práce je výsledkem kvantitativně orientovaného výzkumného šetření. Jednalo se o pedagogický průzkum, který byl proveden na vybraných středních školách. Jednalo se o gymnázium, obchodní akademii a střední odbornou školu. Průzkum byl zaměřen na náchylnost středoškolských pedagogů ke stresu. Zjišťovala jsem, jaké jsou nejčastější stresové faktory středoškolských pedagogů a jakými technikami zvládají stres. Také mě zajímalo, jak často věnují péči svému duševnímu zdraví a relaxaci.

5.1 Cíl průzkumu

Cílem průzkumu bylo zjistit jaký je **nejčastější stresor** v práci pedagogů na střední škole. Do jaké míry jsou v práci přetěžováni, jestli je pro ně práce stresující, zda se dokáží ze své práce radovat. Dále jaké techniky preferují pro odbourání stresu, jak často se věnují relaxaci a s tím spojenou péčí o své duševní zdraví.

Hlavní cíle průzkumu:

- Jaký je nejčastější stresor středoškolského pedagoga.
- Jaká je nejčastější technika pro odbourání stresu.

Dílčí cíle průzkumu:

- Jaký je vztah mezi délkou praxe a náchylností pedagogů ke stresu.
- Jaká je intenzita péče o duševní zdraví u středoškolských pedagogů.

Formulace výzkumných otázek:

- a) Jaké jsou nejčastější stresory středoškolských pedagogů?
- b) Jakými nejčastějšími technikami zvládají středoškolské pedagogové stres?
- c) Ovlivňuje délka praxe náchylnost učitelů ke stresu?

5.2 Výzkumná metoda

Ke zmapování problematiky náchylnosti pedagogů ke stresu byla použita nepřímá empirická metoda dotazníkového výzkumu. Tato metoda je nenáročná z hlediska časového i z hlediska úsilí dotazovaných respondentů. Respondenti mají dostatek času na promyšlení odpovědi a mohou se kdykoliv navracet k předchozím otázkám. Aby byla dodržena ochrana osobních údajů, dotazník je anonymní. Anonymností dotazníku lze docílit větší upřímnosti respondentů a pravosti jejich odpovědí.

Připravila jsem si dotazník, který měl celkem 18 otázek. První tři otevřené otázky se týkaly pohlaví, věku respondentů a délky pedagogické praxe. Ostatní otázky byly již uzavřené. Jednalo se o otázky s možností volby odpovědi: *vždy, často, někdy, zřídka, nikdy*. Otázky byly zaměřeny na problematiku náchylnosti pedagogů ke stresu, ale také pocitu radosti a pocitu naplnění z učitelského povolání a intenzitou relaxace. Dvě uzavřené otázky se konkrétně dotazují na hlavní stresory v učitelské profesi a používané techniky pro odbourání stresu. Respondenti vybírali ze škály odpovědi jednu pro ně charakteristickou odpověď.

Otázky jsem se snažila sestavit a formulovat tak, aby odpovídaly stanoveným cílům a odpovědi mohly být jednoznačné a dobře vyhodnotitelné.

5.3 Charakteristika vzorku respondentů

Dotazník byl určen pro středoškolské pedagogy. Celkem bylo připraveno 60 dotazníků. Dotazníky vyplnilo a odevzdalo celkem 58 respondentů. Vzhledem k tomu, že zastoupení mužského pohlaví v učitelském povolání je nižší, průzkumu se zúčastnilo 38 žen a 20 mužů (viz. Tabulka č. 1).

Průzkum byl proveden na středních školách zlínského kraje. Jednalo se o gymnázia, obchodní akademii a střední odbornou školu.

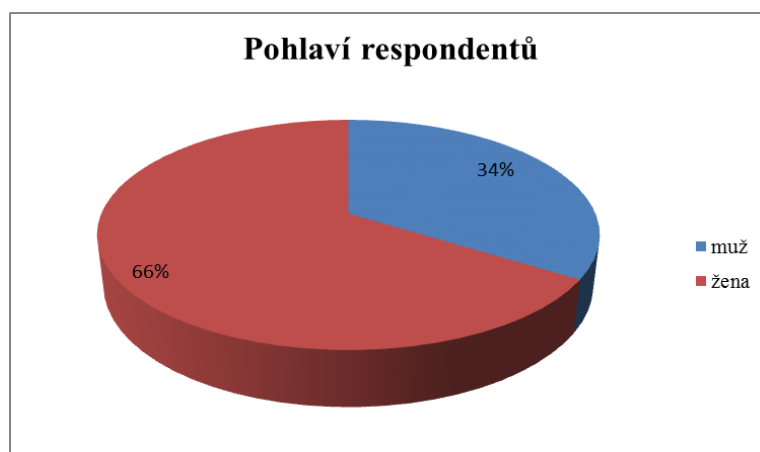
6 VYHODNOCENÍ A VÝSLEDKY PRŮZKUMU

Jednotlivé otázky a jejich výsledky budou pro lepší přehlednost zpracovány v tabulkách a graficky.

Otázka 1: Jste žena nebo muž?

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

POHLAVÍ	POČET PEDAGOGŮ	POČET PEDAGOGŮ V (%)
žena	38	66 %
muž	20	34 %



Graf 1 Pohlaví respondentů

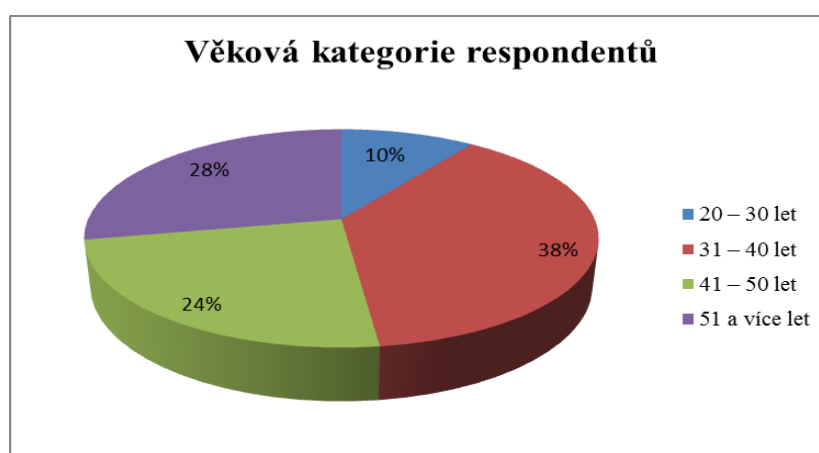
Vyhodnocení:

Výsledky korespondují se statistikou, kdy je v českém školství **větší procento žen** učitelek než mužů učitelů. Rozdíl bude zřejmě způsoben nedostatečným platovým ohodnocením, což právě mezi muži hraje významnou roli.

Otázka 2: Jaký je Váš věk?

Tabulka 2: Věková kategorie respondentů

VĚKOVÁ KATEGORIE	POČET PEDAGOGŮ	POČET PEDAGOGŮ V (%)
20 – 30 let	6	10 %
31 – 40 let	22	38 %
41 – 50 let	14	24 %
51 a více let	16	28 %



Graf 2 Věková kategorie respondentů

Vyhodnocení:

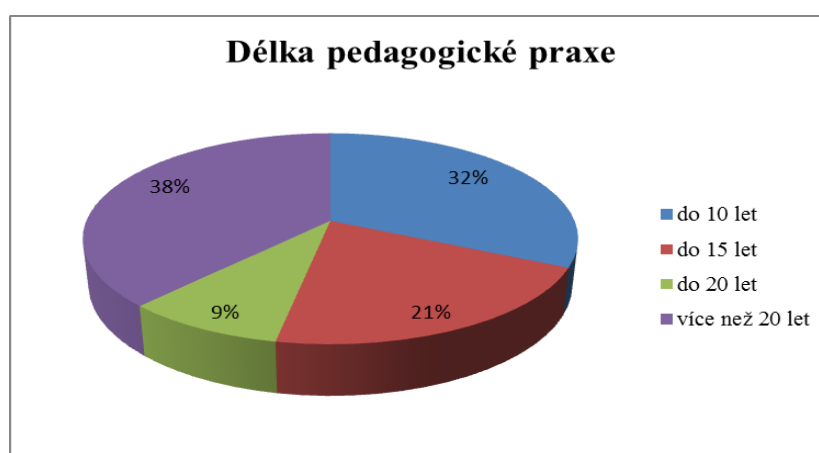
Z grafických výsledků vyplývá, že nejméně zastoupená skupina dotazovaných respondentů spadá do věkové kategorie mezi **20 – 30 lety**. Ostatní kategorie jsou poměrně vyrovnané. Nejvíce je zastoupena kategorie ve věku 31 – 40 let. Z výsledků tedy vyplývá, že dotazník byl nejčastěji vyplněn *pedagogy v produktivním věku*.

Získané výsledky potvrzují situaci v dnešním školství a korespondují zveřejněné statistiky ústavu pro informace ve vzdělávání (ÚIV), které potvrzují, že ubývá mladých učitelů. Závažným problémem jsou především nízké platové podmínky pro mladé učitele. Zásadním problémem je absence jasných pravidel, chybí jasný kariérní řád a platový postup založený na dalším vzdělávání a kvalitě odváděné práce. [21]

Otázka 3: Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

Tabulka 3: Délka pedagogické praxe

DÉLKA PRAXE	POČET PEDAGOGŮ	POČET PEDAGOGŮ V (%)
do 10 let	19	32 %
do 15 let	12	21 %
do 20 let	5	9 %
více než 20 let	22	38 %



Graf 3 Délka pedagogické praxe

Vyhodnocení:

Se zastoupením respondentů podle věku souvisí také délka učitelské praxe. To bylo dalším požadavkem, který bylo nutno v dotazníku zodpovědět. Ne vždy totiž souhlasí věk s délkou praxe učitele. Nejvíce je zastoupená skupina respondentů s *délkou praxe 20 let a více*, která činí až 38 %, což opět potvrzuje statistiku, která uvádí, že pedagogické sbory jsou tvořeny především učitelkami ve starším věku. [21]

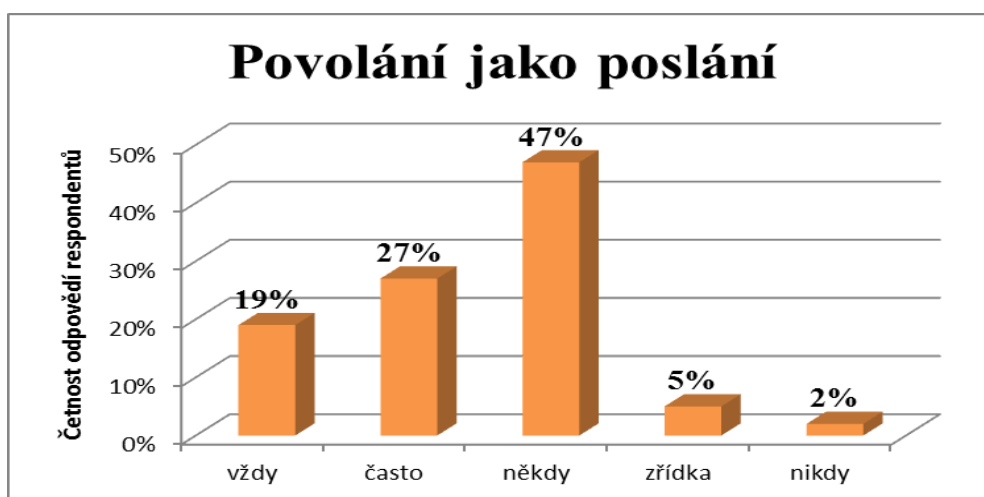
6.1 Intepretace výsledků dotazníkového šetření

V další části budou zpracovány a vyhodnoceny jednotlivé otázky. Výsledky šetření budou opět pro lepší přehlednost zpracovány do tabulek a graficky. Bude provedeno vyhodnocení stanovených cílů.

Otázka 4: Považujete své povolání za poslání?

Tabulka 4: Povolání jako poslání

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	11	19%
často	16	27%
<i>někdy</i>	27	47%
zřídka	3	5%
nikdy	1	2%



Graf 4 Povolání jako poslání

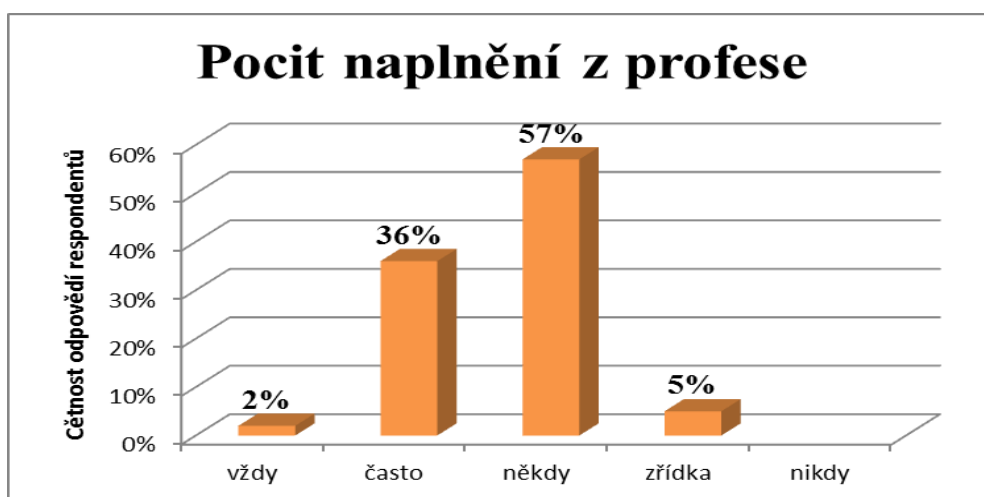
Vyhodnocení:

Z výsledků plyne, že téměř 50 % dotazovaných respondentů, vnímá své povolání jako poslání jen někdy. 7 % dotazovaných respondentů nepovažuje své povolání za poslání. Zhruba 40 % respondentů své povolání považuje za poslání. Z celkového počtu 58 respondentů, to však bylo pouhých **19 %** respondentů, kteří zvolili možnost **vždy**, a to jsou zřejmě respondenti, jejichž snem bylo stát se pedagogem. Jak uvádí literární zdroje: Má – li být tato profese dobře vykonávána, nesmí být pouhým zaměstnáním, ale musí se v pravém slova smyslu stát posláním. [12]

Otázka 5: Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?

Tabulka 5: Pociť naplnění z profese

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	1	2%
často	21	36%
<i>někdy</i>	33	57%
zřídka	3	5%
nikdy	0	0



Graf 5 Pocit naplnění z profese

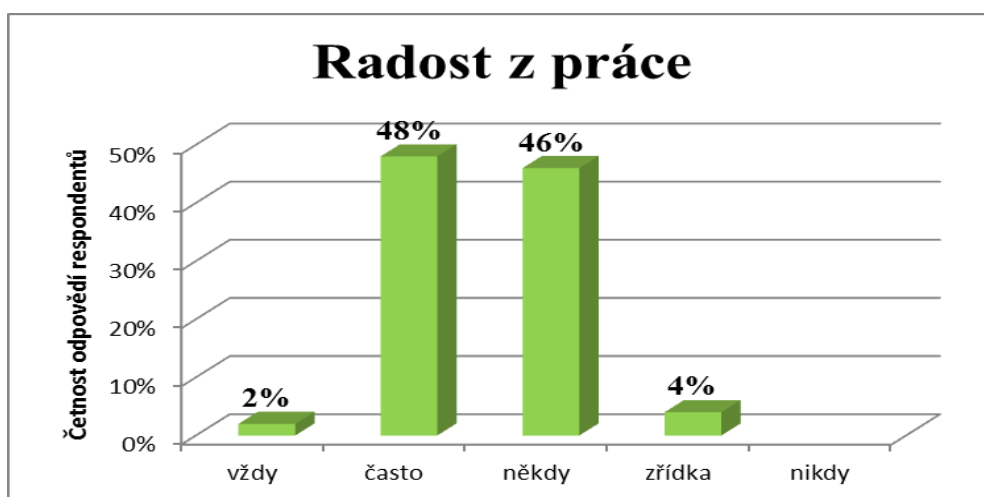
Vyhodnocení:

Většině respondentů přináší jejich profese alespoň občas pocit naplnění. Největší skupinu tvoří respondenti, kterým profese připadá naplňující jen *někdy*. 5 % respondentů se cítí naplnění ve své profesi jen zřídka a nejmenší skupinu cca 2 % tvoří respondenti, jichž jejich profese naplňuje vždy. Proto, aby pedagog považoval svou práci za smysluplnou a naplňující, velmi záleží na zpětné vazbě čili spolupráci studentů, jejich kázni a především ochotě aktivně se zapojovat do výuky. To vše se odvíjí především od schopností pedagoga, jak dokáže studenty zaujmout a jakým způsobem předává nové informace.

Otázka 6: Dokážete se radovat ze své práce?

Tabulka 6: Radost z práce

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	1	2%
<i>často</i>	28	48%
někdy	27	46%
zřídka	2	4%
nikdy	0	0



Graf 6 Radost z práce

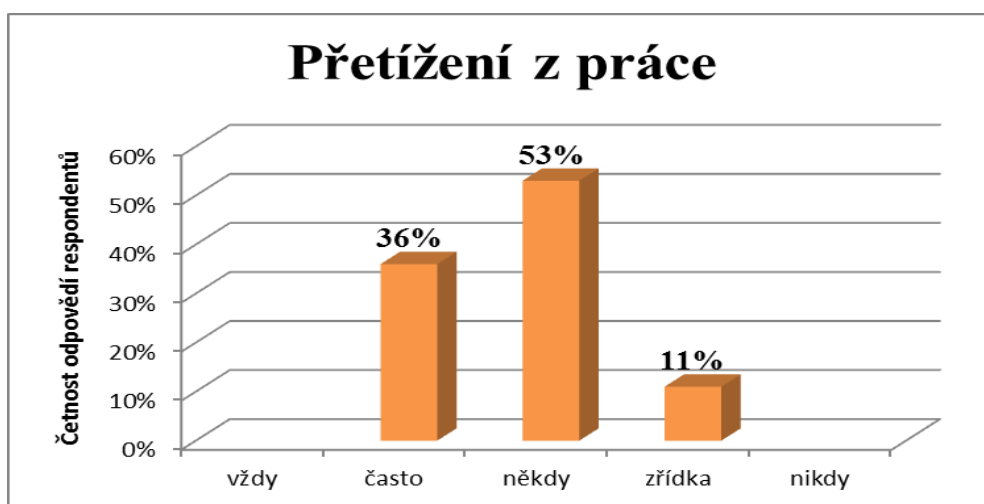
Vyhodnocení:

Radost z práce a pocit naplnění z práce spolu blízce souvisí. Téměř **většina** respondentů má **radost ze své práce**. 46 % respondentů má radost ze své práce alespoň někdy a největší skupinu téměř **50%** tvoří respondenti, kteří uvedli, že mají radost ze své profese **často**, což je pro studenty a dnešní situaci ve školství velmi pozitivní výsledek.

Otázka 7: Cítíte se v práci přetěžováni?

Tabulka 7: Přetížení z práce

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	0	0
často	21	36%
někdy	31	53%
zřídka	6	11%
nikdy	0	0



Graf 7 Přetížení z práce

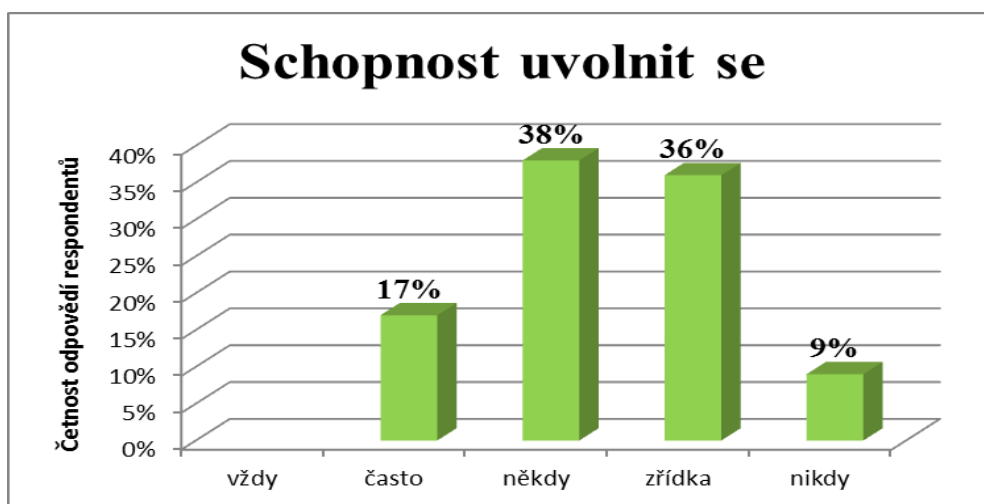
Vyhodnocení:

Z grafu vyplývá, že **všichni** dotazovaní respondenti se ve své profesi **cítí přetěžováni**. Pouze 11 % respondentů cítí přetížení jen zřídka. Skupina respondentů 53 % se cítí přetěžována někdy a 36 % často. Jak uvádí literatura, **pracovním přetížením** v práci pedagogů se míní časové tlaky termínovanou prací, rychlé změny vzdělávacích projektů, nahromadění úkolů, časovou tíseň, krátké přestávky, nadbytečnou administrativu nebo časté suplování. Všechny tyto uvedené faktory působí jako negativní stresory v práci učitele. [15]

Otázka 8: Stává se Vám, že jste se potřebovali uvolnit a nešlo Vám to?

Tabulka 8: Schopnost uvolnit se

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	0	0
často	10	17%
<i>někdy</i>	23	38%
zřídka	21	36%
nikdy	4	9%



Graf 8 Schopnost uvolnit se

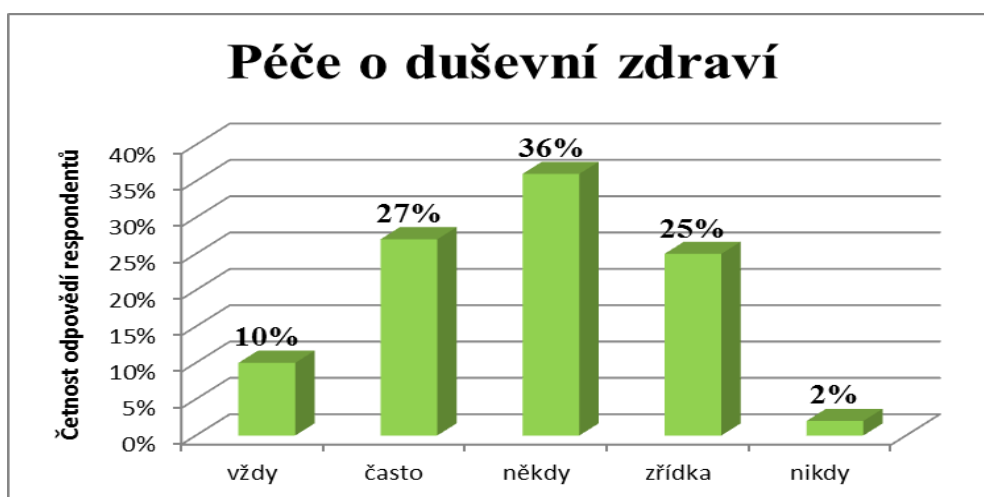
Vyhodnocení:

Schopnost uvolnit se souvisí s přetížením organismu. Pokud se cítí pedagog přetížen, je pro něj důležité znát určité techniky, které mu pomohou v dané chvíli alespoň částečně se uvolnit. Pouze **9 %** respondentů *nemá problémy* s tím se kdykoliv uvolnit, avšak zbylých 90 % respondentů zažili pocit, že uvolnění občas není možné a **17 %** respondentů tento pocit zažívá *často*. Proto by možná bylo vhodné zavést nebo alespoň seznámit pedagogy s krátkými relaxačními technikami, které je možné zařadit i do výuky. (viz teoretická část - kapitola 4.4.)

Otázka 9: Věnujete péči svému duševnímu zdraví?

Tabulka 9: Péče o duševní zdraví

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	6	10%
často	16	27%
<i>někdy</i>	<i>21</i>	<i>36%</i>
zřídka	14	25%
nikdy	1	2%



Graf 9 Péče o duševní zdraví

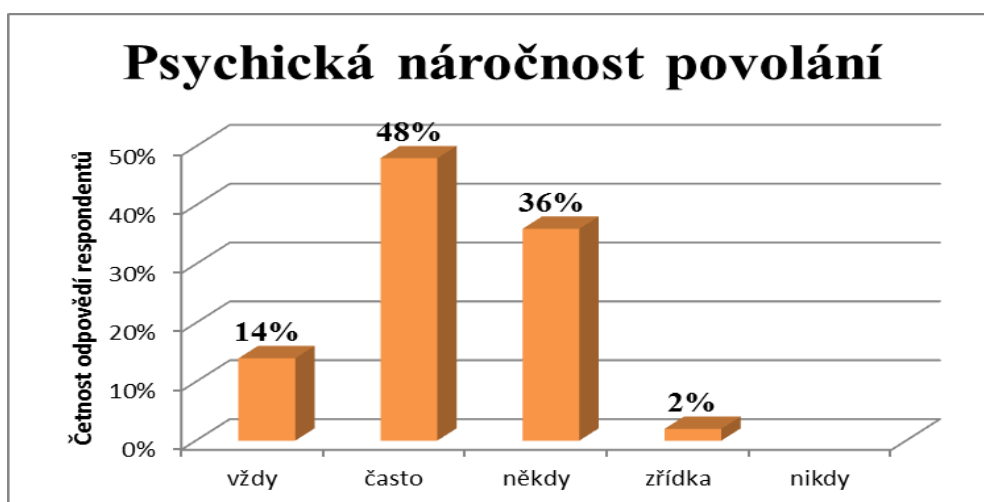
Vyhodnocení:

Výsledky ukazují, že zhruba 75 % respondentů věnuje péči svému duševnímu zdraví, z toho 36 % někdy, 27 % často a **pouze 10 % vždy**. 2 % respondentů nevěnují žádnou péči svému duševnímu zdraví a 25 % pečuje o své duševní zdraví jen zřídka. Proto, aby člověk mohl dobře vykonávat svoji profesi a cítil se naplněn, odolával lépe stresu a pracovní zátěži je důležité pravidelně pečovat o své duševní zdraví. Především pro pedagogy je to velmi důležité, protože učitelská profese je velmi náročná na psychiku.

Otázka 10: Považujete své povolání za psychicky náročné?

Tabulka 10: Psychická náročnost povolání

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	8	14%
<i>často</i>	28	48%
někdy	21	36%
zřídka	1	2%
nikdy	0	0



Graf 10 Psychická náročnost povolání

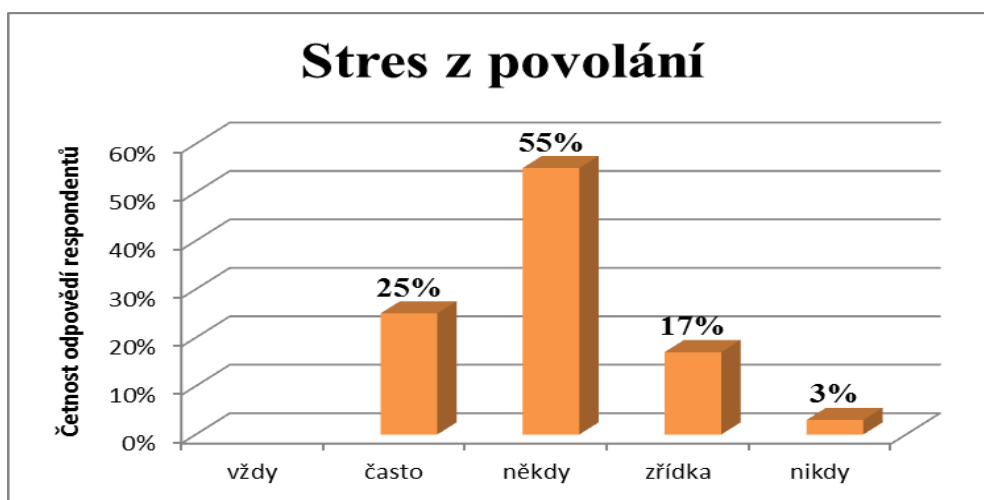
Vyhodnocení:

Z výzkumu ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR vyplývá, že psychická náročnost a stres spolu s nízkým platovým ohodnocením jsou největšími zápory učitelské profese, to potvrzují i získaná data. **Všichni** dotazovaní respondenti považují do určité míry své povolání za psychicky náročné. 36 % respondentů považuje své povolání za psychicky náročné pouze někdy, největší skupina respondentů **48 %** považuje svoji profesi **často** za psychicky náročnou a 14 % respondentů ji považuje za psychicky náročnou dokonce vždy. Proto, aby pedagogové lépe odolávali všem stresům a udržovali si lépe svoji duševní rovnováhu, by denně měli věnovat péči svému duševnímu zdraví. Existují metody (metody dýchání, pozice klidu), které nezaberou více než několik minut. [22]

Otázka 11: Způsobuje Vám vaše profese stres?

Tabulka 11: Stres z povolání

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	0	0
často	14	25%
<i>někdy</i>	32	55%
zřídka	10	17%
nikdy	2	3%



Graf 11 Stres z povolání

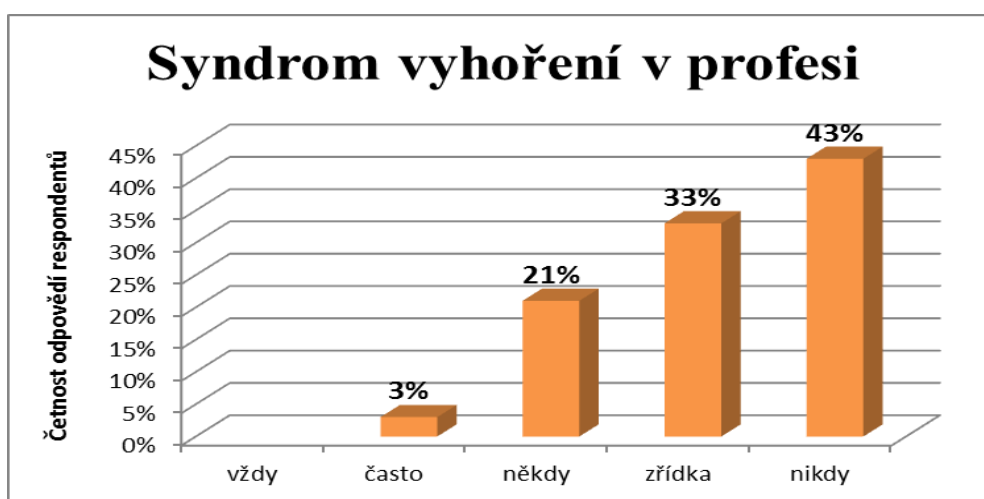
Vyhodnocení:

Stres je jeden z nejčastějších negativních faktorů v učitelské profesi, téměř všem dotazovaným respondentům působí jejich profese občas stres. Z toho 55 % respondentů pociťuje stres někdy, 25 % respondentů často a 17 % jen zřídka. Výjimku tvoří 3 % respondentů, kteří pracovnímu stresu zřejmě nepodléhají, jeden respondent odpověděl: „ Kvůli práci se nestresuji“. Určitě výborný postoj, kež bychom to dokázali všichni. V učitelské profesi se denně pedagog dostává do nejrůznějších situací ať už se studenty, kolegy, vedením školy, popř. rodiči. Všechny zmíněné situace mohou u pedagogů vyvolat stresovou situaci, a proto je potřeba naučit se pracovat se stresem a co nejvíce ho eliminovat. Pro pedagoga je to velmi důležité, neboť stres snižuje kvalitu jeho práce, zhoršuje vztahy s kolegy i se studenty.

Otázka 12: Zažili jste ve své profesi stav „syndrom vyhoření“?

Tabulka 12: Syndrom vyhoření v profesi

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	0	0
často	2	3%
někdy	12	21%
zřídka	19	33%
<i>nikdy</i>	25	43%



Graf 12 Syndrom vyhoření v profesi

Vyhodnocení:

Z výsledků vyplývá, že téměř *polovina* respondentů ještě *nepocítla* ve svém povolání syndrom vyhoření a 33 % respondentů zažilo tento pocit jen zřídka, což je pro učitelské povolání velmi pozitivní výsledek. **21 %** respondentů uvedlo, že na sobě pocítilo syndrom vyhoření, což potvrzují i výsledky průzkumu německých psychologů Henniga a Kellera, (1995), kteří uvádějí, že počet učitelů postižených vysokým stupněm vyhoření se pohybuje mezi 15 - 20 %. V České republice patrně půjde o statistiku obdobnou. 3 % respondentů syndrom vyhoření pocítují často. V tomto případě by bylo dobré pokusit se ještě najít něco pozitivního na této profesi, popřípadě uvažovat o pauze či změně zaměstnání. [4]

Otázka 13: Co považujete za největší stresor ve vaší profesi?

Tabulka 13: Stresory v učitelské profesi

stresor	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
1. Nedostatečné finanční a společenské ohodnocení	16	27 %
2. Vztahy s kolegy	3	5 %
3. Problémy ze strany vedení školy	2	3 %
4. Špatné pracovní podmínky	0	0
5. Byrokratické překážky	17	29 %
6. Nedostatek času k přípravě na hodinu	5	9 %
7. Špatné chování žáků	6	10 %
8. Velký počet žáků ve třídě	1	2 %
9. Hluk a jiné rušivé vlivy	4	9 %
10. Suplování	0	0
11. Nedostatek spolupráce ze strany rodičů	2	3 %
12. Jiné	2	3 %



Graf 13 Stresory v učitelské profesi

Vyhodnocení:

Stanovit nejčastěji se vyskytující *stresor* u středoškolského pedagoga bylo jedním z *hlavních cílů* praktické části bakalářské práce. Typy stresorů byly určeny dle dostupné literatury. Grafické výsledky ukazují, že mezi nejčastější stresory dotazovaných středoškolských pedagogů patří:

Byrokratické překážky: 29 % respondentů

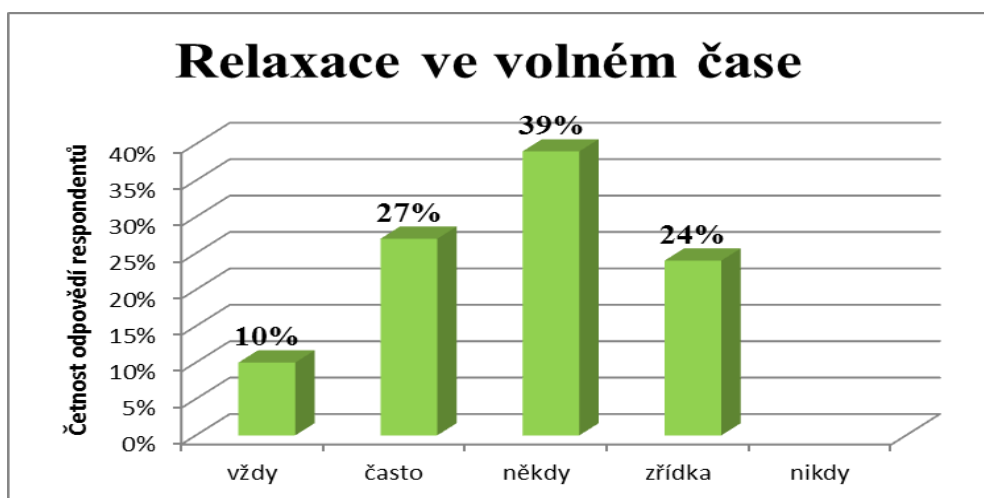
Nedostatečné finanční a společenské ohodnocení: 27 % respondentů

Mezi další stresory patří: špatná kázeň žáků, hluk a jiné rušivé vlivy, nedostatek času k přípravě na další hodinu. Tyto stresory byly označeny cca 10 % dotazovaných respondentů. 5 % respondentů označilo jako hlavní stresor vztahy s kolegy nebo s vedením školy. Tyto vyhodnocené stresory potvrzují výsledky výzkumu autorů (př. K. Paulík), kteří se na základě výzkumů mezi pedagogy na základních a středních školách snažili stanovit nejčastější stresory (zátěžové faktory) v práci pedagogů. [15]

Otázka 14: Věnujete se ve svém volném čase pravidelně relaxaci?

Tabulka 14: Relaxace ve volném čase

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	5	10%
často	16	27%
<i>někdy</i>	23	<i>39%</i>
zřídka	14	24%
nikdy	0	0



Graf 14 Relaxace ve volném čase

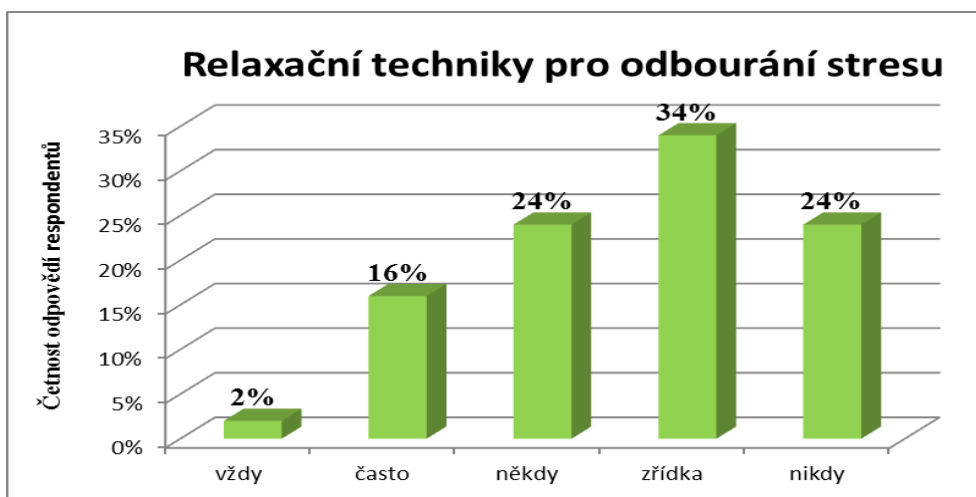
Vyhodnocení:

Z grafu vyplývá, že ***všichni*** respondenti věnují určitý volný ***čas relaxaci***. Z toho 39 % respondentů relaxuje někdy, 27 % často a 24 % respondentů jen zřídka. Pouhých 10 % respondentů zahrnuje relaxaci ***vždy*** do svého volného času. Je to velmi nízké číslo, neboť v otázce 10, ***všichni*** dotazovaní respondenti uvedli, že považují své povolání do určité míry za psychicky náročné, proto je pravidelná relaxace velmi důležitá. Pro vyrovnanou duševní rovnováhu je velmi důležité rovnoměrně rozdělit svůj čas mezi práci a relaxaci.

Otázka 15: Používáte nějaké relaxační techniky pro odbourání stresu?

Tabulka 15: Relaxační techniky pro odbourání stresu

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	1	2%
často	9	16%
někdy	14	24%
<i>zřídka</i>	<i>20</i>	<i>34%</i>
nikdy	14	24%



Graf 15 Relaxační techniky pro odbourání stresu

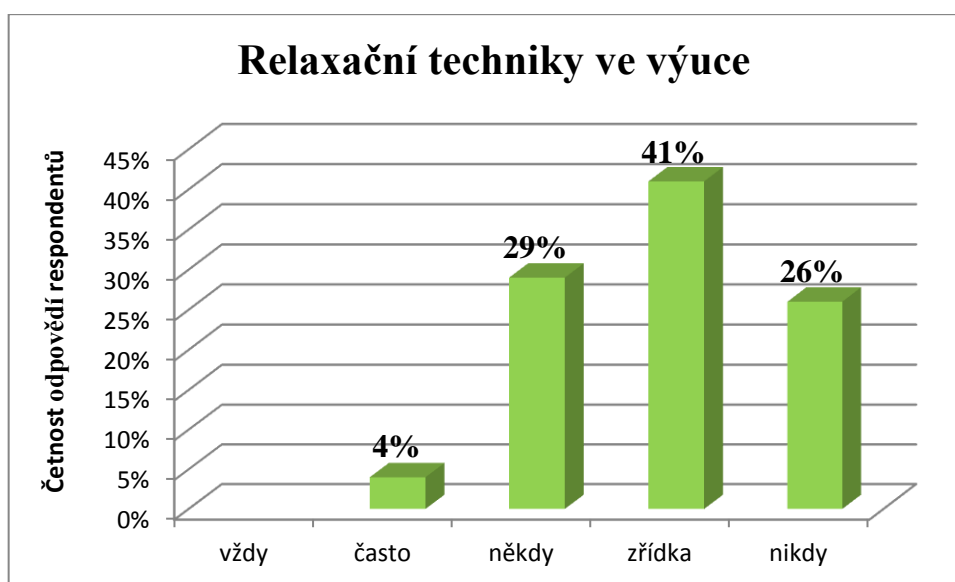
Vyhodnocení:

Z grafických výsledků vyplývá, že dotazovaní respondenti pro odbourávání stresu příliš často relaxační techniky nepoužívají. Pouze 2 % respondentů uvedlo, že vždy používají relaxační techniky pro odbourání stresu, 16 % používá techniky často a 24 % respondentů uvedlo možnost někdy. Stejný počet respondentů tedy 24 % nepoužívá relaxační techniky nikdy. Nejčastěji respondenti volili odpověď *zřídka*, a to celkem 34 %. Respondenti zřejmě stres odbourávají jiným způsobem. Dle výsledků z grafu 17 k odbourání stresu volí odpočinek (relaxace, spánek), koníčky, či sport.

Otázka 16: Zařazujete do svých hodin krátké relaxační techniky pro odbourání stresu?

Tabulka 16: Zařazení relaxačních technik do hodin

odpovědi	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
vždy	0	0
často	2	4%
někdy	17	29%
<i>zřídka</i>	24	41%
nikdy	15	26%



Graf 16 Relaxační techniky ve výuce

Vyhodnocení:

Získané výsledky korespondují s výsledky z předchozího grafu. **41 %** respondentů volilo jako nejčastější možnost ***zřídka***. Tedy, že ***zřídka*** zařazují relaxační techniky do své výuky. 29 % respondentů volilo odpověď někdy, 4 % často a 26 % respondentů nikdy nezařadilo relaxační techniku do výuky.

Vzhledem k psychické náročnosti učitelské profese, viz výsledky grafu 7 a 10, ze kterých vyplývá, že všichni dotazovaní respondenti považují svoji profesi za psychicky náročnou a

zažívají v určité míře pocit přetížení ze své práce, by bylo vhodné uvažovat o zařazení krátkých relaxačních technik do výuky. Zařazení krátkých relaxačních technik do výuky by mohlo být příjemným uvolněním a zpestřením, jak pro samotné pedagogy, tak pro studenty. Zejména ve chvílích, kdy jsou studenti unavení, neukázněni, nejeví dostatečný zájem o učivo nebo před důležitou písemkou.

Otázka 17: Jakými technikami zvládáte stres?

Tabulka 17: Techniky pro zvládání stresu

technika	četnost odpovědí	četnost odpovědí v (%)
1. léky	0	0
2. kouření	1	2 %
3. alkohol	1	2 %
4. koníčky	13	22 %
5. odpočinek	15	26 %
6. sport	12	21 %
7. vlastní osobní techniky	7	12 %
8. odborné techniky	0	0
9. sociální opora	9	15 %
10. konzultace lékaře	0	0
11. jiné	0	0



Graf 17 Techniky pro zvládání stresu

Vyhodnocení:

Stanovit nejčastěji používanou techniku pro odbourání stresu bylo dalším z *hlavních cílů* praktické části bakalářské práce. Nejčastěji zvolenou technikou byl *odpočinek* (relaxace, spánek), kterou zvolilo **26 %** dotazovaných středoškolských pedagogů. Kolem 20 % respondentů odbourává stres koníčky nebo sportem. 15 % respondentů, především ženy volí sociální oporu (rodina, přátelé) a 12 % respondentů pro odbourání stresu používá vlastní osobní techniky. 2 % respondentů označili možnost alkohol a kouření, opět se jednalo o ženy.

Otázka 18: Jak se cítíte v tuto chvíli?

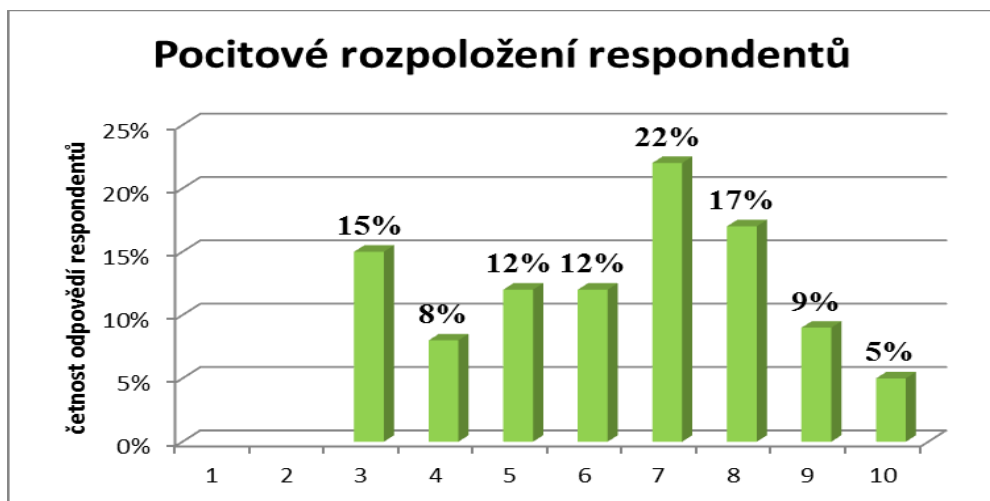
Tabulka 18: Pocitové rozpoložení respondentů

Vyjádřete pomocí škály 1 až 10, kde **1** je **úplná únava** a **10** je **úplná svěžest**.

škála	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
odpovědi respondentů	0	0	0	8	5	7	7	13	10	5	3

Vyhodnocení:

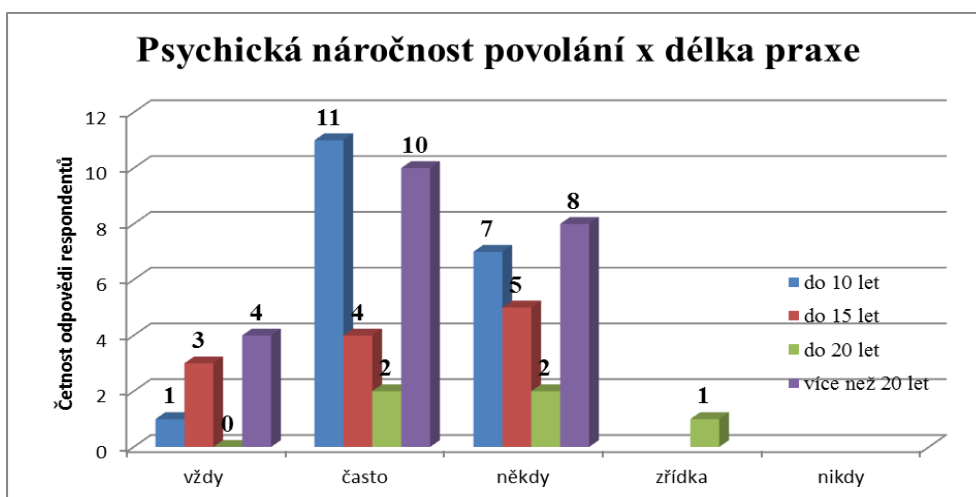
Poslední otázka v dotazníku byla spíše doplňující. Zajímalo mě, jak se respondenti cítí ve chvíli, kdy vyplňovali dotazník. Pokud by číslo pět bylo považováno za mezník, tak zhruba **66 %** respondentů je nad touto pomyslnou hranicí, z čehož se dá usuzovat, že více jak polovina respondentů se v tu chvíli cítila poměrně dobře. Nejčastěji volenou hodnotou bylo číslo 7, kterou zvolilo 22 % respondentů. 17 % respondentů volilo možnost 8, a 9 % respondentů volilo hodnotu 9. Pouhých 5 % respondentů se cítilo plně svěží. Pod stanovenou hranicí byla nejčastěji volená hodnota 3, kterou zvolilo 15 % respondentů. 8 % respondentů volilo hodnotu 4 a 12 % respondentů volilo hodnotu 5. Výsledky v (%) viz graf 18.



Graf 18 Pocitové rozložení respondentů

Vyhodnocení dílčích cílů:

Dílčím cílem bylo zjistit, jestli spolu souvisí délka praxe a psychická náročnost povolání.

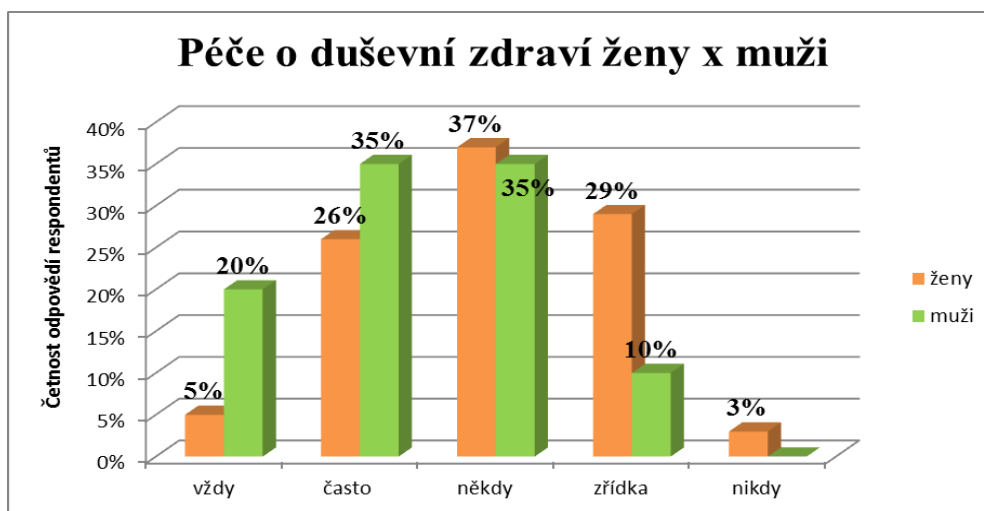


Graf 19 Psychická náročnost x délka praxe

Vyhodnocení:

Ze získaných výsledků vyplývá, že **všichni** dotazovaní respondenti považují svoji profesi do jisté míry za **psychicky náročnou**, jak už byla vyhodnocena otázka č. 10. Znázorněné výsledky v grafu tedy ukazují, že bychom mohli předpokládat závislost psychické náročnosti učitelské profese na délce praxe, což by mohlo být ověřeno výzkumem s větším počtem respondentů a statistickou analýzou dat. Respondenti byli rozděleni do čtyř skupin podle délky praxe. Skupiny měly odlišný počet respondentů, takže výsledky jsou pouze přibližné. Učitelské povolání je nejvíce psychicky náročné pro dotazované respondenty s praxí **více než 20 let** a v podobné míře ji považují za psychicky náročnou respondenti s praxí do 10 let. U první skupiny by to mohlo být způsobeno administrativní činností, neustále novými metodami a programy ve vzdělávání, nekázní studentů apod. U druhé skupiny to zřejmě bude hlavně nedostatek zkušeností, což přímo souvisí s krátkou dobou praxe, popř. byrokratické překážky a jiné. Celkově, dotazovaní respondenti volili nejčastěji možnost třetí, tedy, že **často** považují svoji práci za psychicky náročnou. Jako nejméně psychicky náročnou vidí svoji profesi dotazovaní respondenti s délkou praxe do 20 let, těch však bylo nejméně oslovených.

Dalším dílčím cílem bylo zjistit, jestli o své duševní zdraví pečují více ženy nebo muži.



Graf 20 Péče o duševní zdraví ženy x muži

Vyhodnocení:

Z celkového počtu dotazovaných respondentů bylo 38 žen a 20 mužů. Z dotazovaných respondentů **častěji** o své duševní zdraví pečují **muži** než ženy. Z odpovědí vždy a často mají muži také větší procentuální zastoupení. V možnostech někdy, zřídka a nikdy mají naopak větší procentuální zastoupení ženy. Žádný dotazovaný respondent muž neoznačil možnost nikdy, naopak možnost **vždy** označilo **20 % mužů** a pouze **5 % žen**. Výsledky jsou opět pouze přibližné, týkající se pouze dotazované skupiny respondentů, takže nelze jednoznačně říci, že by muži učitelé pečovali o své duševní zdraví více než ženy učitelky. Bylo by nutné ověřit výzkumem s větším počtem respondentů.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku duševního zdraví a psychohygieny u středoškolských pedagogů. Pomocí dotazníkové metody byla zmapována situace u vybraných středoškolských pedagogů ve Zlínském kraji. Průzkumu se zúčastnily 3 typy škol (gymnázium, střední odborná škola a obchodní akademie). Hlavním cílem bakalářské a zároveň i praktické části bylo zjistit, jaké jsou nejčastější stresory středoškolských pedagogů a do jaké míry považují své povolání za psychicky náročné. Dále zjistit, jakými technikami odbourávají stres.

Z výsledků empirické části vyplývá, že všichni dotazovaní respondenti považují do určité míry svoji profesi za psychicky náročnou a větší část z nich také pociťuje pracovní přetížení. Téměř všichni respondenti uvedli, že pečují o své duševní zdraví a většině jejich práce působí radost. Psychická náročnost, stres spolu s nízkým platovým ohodnocením patří mezi největší zápory učitelské profese, což potvrdil i průzkum. Jako nejčastější stresor ve své profesi označili dotazovaní respondenti byrokratické překážky a finanční i společenské ohodnocení. Nejčastěji používané techniky pro odbourání stresu byly vybrány možnosti: odpočinek (spánek, relaxace), koníčky a sport. Přestože získaná data potvrdila psychickou náročnost učitelského povolání, dotazovaní respondenti konkrétní relaxační techniky pro odbourání stresu moc často do výuky ani do svého denního programu nezařazují.

Obecně o problematice duševního zdraví a psychohygieny existuje mnoho dostupné literatury, avšak výzkumu v této oblasti je stále zapotřebí, neboť získaná data signalizují, že stresy a frustrace profesního původu jsou u českých pedagogů velmi časté. Zárukou zachování duševního zdraví u pedagogů by mělo být dodržování zásad duševní hygieny. Způsoby efektivní komunikace a asertivního chování spolu s metodami sebevýchovy a sebepoznání jsou důležitou součástí těchto zásad. Psychohygieny klade důraz na prevenci a předcházení stresu aktivní cestou.

Práce s vlastní psychikou a její potenci je důležitou dovednostní složkou učitele, proto pochopení zákonitosti stresu a budování odolnosti vůči stresu je důležitým faktorem jeho pracovní úspěšnosti, neboť výchova a vzdělávání reprezentují vysoce stresové pracovní činnosti. Výzkumný trend stresu pedagogů bude zřejmě i nadále pokračovat, aby se identifikovala skutečná úroveň a struktura zátěže českých pedagogů, dopad na efektivitu jejich činnosti i na jejich osobnost. Výzkum by mohl přinést konkrétní strategie zvládnutí učitelského stresu a tyto poznatky by pak mohly sloužit k vytváření individuálních a institucionálních programů prevence a minimalizace stresu v této náročné profesi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] STARÝ, Karel. *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-511-0.
- [2] BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- [3] FRÝBA, Mirko. *Umění žít šťastně*. Praha: Albert, 2012. ISBN 978-80-7326-219-8.
- [4] HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-193-6.
- [5] BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.
- [6] MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1986. ISBN 14-400-86.
- [7] HEUREKA.CZ. *Psychohygienu učitele*. Vzdělávání pro školy [online], [cit. 7. 10. 2014]. Dostupný z www:
http://www.heurekacz.eu/index_24108d90b2b5ab9638d3d1ddd3276d94.html
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807367-568-4.
- [9] HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervision in the Helping Professions*. New York: Two Penn Plaza, 2006. NY 10121-2289, USA. [online], Dostupný z www: http://www.amazon.com/Supervision-Helping-Professions-Peter-Hawkins/dp/0335218172#reader_0335218172
- [10] SEKERA, Julius. „*Předexperiment*“ v osobnostním rozvoji učitele základní a střední školy v pregraduální přípravě. [online], 2014, vol. 3. non 1.[cit. 7. 10. 2014]. Dostupný z www: www.acor.cz. ISSN 1803 - 0823.
- [11] MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1986. ISBN 14-226-86.
- [12] BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-9.
- [13] VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

- [14] SRBOVÁ, Kateřina. *Učíme se uvolnit a obnovit své síly*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-10-4.
- [15] KOHOUTEK, Rudolf. *Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol*. [online], 2010, [cit. 5. 3. 2010]. Dostupný z www: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>
- [16] BÁRTOVÁ, Jana. *Umíme se bránit stresu*. Učitelské listy: Štítky učitelská profese [online], 2009, [cit. 6. 11. 2009]. Dostupný z www: <http://www.ucitelskelisty.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>
- [17] ČÁP Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-807367-73-7.
- [18] ČERVÍENKA, Josef. *Sebeléčení vlastní energií*. Olomouc: Energon, 2010.
- [19] WILSON, Paul. *Základní kniha relaxačních technik*. Praha: Levné knihy, 2011. ISBN 978-80-7309-922-0.
- [20] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkum*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [21] ČTK a Deník Referendum Domov. *Učitelé se prý nemají špatně, statistiky, ale zkreslují*. Internetové noviny: Referendum s.r.o., 2015. [online], [cit. 14. 10. 2010]. Dostupný z www: <http://denikreferendum.cz/clanek/6624-ucitele-se-pry-nemaji-spatne-statistika-ale-zkresleju>.
- [22] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. *Analýza předpokladů a vzdělávacích potřeb pedagogických pracovníků pro zkvalitňování jejich práce. Učitelé ZŠ a SŠ*. Factum invenio. [online], [cit. 7. 5. 2009]. Dostupný z www: www.msmt.cz/file/10100_1_1/

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Pozdrav slunci	36
Schéma 1 Stres x relaxace	34

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Pohlaví respondentů	42
Tabulka 2: Věková kategorie respondentů	43
Tabulka 3: Délka pedagogické praxe	44
Tabulka 4: Povolání jako poslání	45
Tabulka 5: Pocit naplnění z povolání	46
Tabulka 6: Radost z práce	47
Tabulka 7: Přetížení z práce	48
Tabulka 8: Schopnost uvolnit se	49
Tabulka 9: Péče o duševní zdraví	50
Tabulka 10: Psychická náročnost povolání	51
Tabulka 11: Stres z povolání	52
Tabulka 12: Syndrom vyhoření v profesi	53
Tabulka 13: Stresory v učitelské profesi	54
Tabulka 14: Relaxace ve volném čase	56
Tabulka 15: Relaxační techniky pro odbourání stresu	57
Tabulka 16: Zařazení relaxačních technik do hodin	58
Tabulka 17: Techniky pro zvládání stresu	59
Tabulka 18: Pocitové rozpoložení respondentů	60

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Pohlaví respondentů	42
Graf 2 Věková kategorie respondentů	43
Graf 3 Délka pedagogické praxe	44
Graf 4 Povolání jako poslání	45
Graf 5 Pocit naplnění z profese	46
Graf 6 Radost z práce	47
Graf 7 Přetížení z práce	48
Graf 8 Schopnost uvolnit se	49
Graf 9 Péče o duševní zdraví	50
Graf 10 Psychická náročnost povolání	51
Graf 11 Stres z profese	52
Graf 12 Syndrom vyhoření v profesi	53
Graf 13 Stresory v učitelské profesi	55
Graf 14 Relaxace ve volném čase	56
Graf 15 Relaxační techniky pro odbourání stresu	57
Graf 16 Relaxační techniky ve výuce	58
Graf 17 Techniky pro zvládnání stresu	60
Graf 18 Pocitové rozpoložení respondentů	61
Graf 19 Psychická náročnost x délka praxe	62
Graf 20 Péče o duševní zdraví ženy x muži	63

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník pro učitele SŠ

- | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 1. Pohlaví | žena | muž | | |
| 2. Věk | 20 - 30 | 31 - 40 | 41 - 50 | 51 a více |
| 3. Délka praxe | do 10 let | do 15 let | do 20 let | více než 20 let |
-
4. Považujete své povolání za poslání?
vždy často někdy zřídka nikdy
 5. Přináší Vám učitelská profese pocit naplnění?
vždy často někdy zřídka nikdy
 6. Dokážete se radovat ze své práce?
vždy často někdy zřídka nikdy
 7. Cítíte se v práci přetěžováni?
vždy často někdy zřídka nikdy
 8. Stává se vám, že jste se potřebovali uvolnit nebo uklidnit a nešlo Vám to?
vždy často někdy zřídka nikdy
 9. Věnujete péči svému duševnímu zdraví?
vždy často někdy zřídka nikdy
 10. Považujete své povolání za psychicky náročné?
vždy často někdy zřídka nikdy
 11. Způsobuje Vám vaše profese stres?
vždy často někdy zřídka nikdy
 12. Zažili jste ve své profesi stav „syndrom vyhoření“?
vždy často někdy zřídka nikdy
 13. Co považujete za největší stresor ve vaší profesi?
(Vyberte jednu položku)
 - a) nedostatečné finanční a společenské ohodnocení
 - b) vztahy s kolegy, spolupracovníky
 - c) problémy ze strany vedení školy

- d) špatné pracovní podmínky
- e) byrokratické překážky
- f) nedostatek času k přípravě na další vyučovací hodinu
- g) špatné chování žáků
- h) velký počet žáků ve třídách
- i) hluk a jiné rušivé vlivy
- j) suplování
- k) nedostatek spolupráce ze strany rodičů
- l) jiné.....

14. Věnujete se ve své volném čase pravidelné relaxaci?

vždy často někdy zřídka nikdy

15. Používáte nějaké relaxační techniky pro odbourání stresu?

vždy často někdy zřídka nikdy

16. Zařazujete do svých hodin krátké relaxační techniky pro odbourání stresu?

vždy často někdy zřídka nikdy

17. Jakými technikami zvládáte stres?

(vyberte jednu položku)

- a) léky
- b) kouření
- c) alkohol
- d) koníčky
- e) odpočinek (spánek, relaxace)
- f) sport
- g) vlastní osobní techniky (implicitní) zvládání stresu
- h) odborné techniky (explicitní) zvládání stresu
- i) sociální opora (rodina, přátelé)
- j) konzultace lékaře
- k) jiné

18. Jak se cítíte v tuto chvíli?

Vyjádřete pomocí škály 1 až 10, kde **1** je **úplná únava** a **10** je **úplná svěžest**.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10