

Stresory učiteléské profese a způsoby jejich zvládání

Ing. Ondřej Spáčil

Bakalářská práce
2006



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Univerzitní institut

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Univerzitní institut

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2005/2006

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Ondřej SPÁČIL**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro střední školy**

Téma práce: **Stresory učitelské profese a způsoby jejich zvládání**

Zásady pro vypracování:

- 1) Proveďte analýzu literárních pramenů k danému tématu a zrekapitulujte současný stav poznání v oblasti stresu souvisejícím s výkonem učitelské profese a možností jeho zvládání (copingu).
- 2) Na základě východisek představených v teoretické části práce vytvořte ideový a technický plán výzkumu. Pro zodpovězení výzkumných otázek proveďte výzkum mezi učiteli na vybrané škole.
- 3) Proveďte analýzu získaných empirických údajů a formulujte, které stresory jsou z pohledu učitelů nejnátěžovější a jaké copingové strategie užívají pro jejich zvládání. Formulujte opatření pro účinnější zvládání stresu souvisejícího s výkonem učitelské profese.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- HENNIG, C. – KELLER, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996.**
KOPŘIVA, K. Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál, 2000.
KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.
MAYEROVA, M. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada, 1997.
PRŮCHA, J. Moderní pedagogika. Praha: Portál, 2002.
PRŮCHA, J. Učitel – současné poznatky o profesi. Praha: Portál, 2002.
RUSH, M. D. Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů, 2003.
SCHMIDBAUER, W. Psychická úskalí pomáhajících profesí. Praha: Portál, 2000.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Barbara Benická**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **7. března 2006**

Termín odevzdání bakalářské práce: **13. června 2006**

Ve Zlíně dne 7. března 2006




prof. Ing. Roman Prokóp, CSc.
prorektor


prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Na základě v literatuře doporučovaných postupů pro předcházení a zvládnání stresu v učitelské profesi byl na vzorku učitelů základních škol proveden dotazníkový průzkum zaměřený na míru užívání těchto postupů v praxi.

Klíčová slova:

Syndrom vyhoření , stres, zvládnání stresu, dotazník, učitelé

ABSTRACT

Based on verified antistress procedures mentioned in current psychological literature, the sample of two basic school teachers was questioned about their usage of stress prevention and coping methods.

Keywords:

Burn - out effect, stress, coping, questionnaire, teachers

Rád bych poděkoval paní Mgr. Barbaře Benické z Univerzitního institutu Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně za ochotu, podnětné rady a pomoc při tvorbě dotazníkového výzkumu.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 VYMEZENÍ PROFESE UČITELE	10
1.1 PROFESIONALITA UČITELE	10
1.2 MÍRA NÁROČNOSTI UČITELSKÉ PROFESE.....	11
2 POJEM STRESU V ODBORNÉ LITERATUŘE	12
2.1 LAZARUSOVA TEORIE STRESU.....	13
2.2 SELYEOVA TEORIE STRESU	13
3 STRESORY	14
3.1 VNITŘNÍ STRESORY	14
3.1.1 Myšlenkové a pocitové vzorce	14
3.1.2 Individuální fyzické příčiny	15
3.2 VNĚJŠÍ STRESORY	16
3.2.1 Faktory fyzického prostředí.....	16
3.2.2 Časový faktor	16
3.2.3 Složení třídy	16
3.2.4 Vztahy v kolektivu spolupracovníků.....	17
3.2.5 Vztah k vedení školy	17
3.2.6 Finanční ohodnocenost.....	17
3.2.7 Věkové složení učitelů	18
3.2.8 Životní stresory.....	18
3.3 VLIV STRESU NA LIDSKÉ ZDRAVÍ	19
4 SYNDROM VYHOŘENÍ	19
5 STRATEGIE PŘEKONÁVÁNÍ STRESU	19
5.1 PRACOVNÍ OBLAST	20
5.1.1 Sebejisté vyrovnávání se s nároky druhých.....	20
5.1.2 Zvyšování si pracovní kvalifikace.....	21
5.1.3 Změna myšlenkových a pocitových vzorců, které vyvolávají stres	21
5.1.4 Zlepšení komunikace v učitelském sboru	22
5.1.5 Účast v diskuzních skupinách	23
5.2 PŘÍSTUP K ŽIVOTU	23
5.2.1 Organizace času.....	23
5.2.2 Pozitivní myšlení.....	24
5.2.3 Orientace na budoucnost	24
5.2.4 Fyzické zdraví	24
5.2.4.1 Pohyb	25
5.2.4.2 Spánek.....	25
5.2.4.3 Strava	26

5.3	SOCIÁLNÍ PODPORA	27
II	PRAKTICKÁ ČÁST	28
1	CÍL VÝZKUMU	29
2	VÝZKUMNÝ SOUBOR	29
3	POUŽITÉ METODY	29
3.1	NAVRHOVÁNÍ OTÁZEK DOTAZNÍKU	30
3.2	NAVRHOVÁNÍ KATEGORIÍ ODPOVĚDÍ	30
3.3	DISTRIBUCE A SBĚR DOTAZNÍKŮ	31
4	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	31
4.1	URČOVÁNÍ ČETNOSTÍ ODPOVĚDÍ.....	31
4.2	GRAFICKÝ VÝSTUP VÝZKUMU	32
5	VÝSLEDKY	32
6	INTERPRETACE A DISKUZE VÝSLEDKŮ	51
	ZÁVĚR	55
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	57
	SEZNAM PŘÍLOH.....	59

ÚVOD

Problematice stresu a syndromu vyhoření, jakožto jednoho z jeho možných důsledků, bylo věnováno již nemálo publikací či vědeckých prací. Tato potřeba veřejně informovat o příčinách a rizicích těchto omezujících stavů svědčí o závažnosti tohoto problému. Není divu – lidé tímto syndromem nejvíce postiženi pracují především v sociální oblasti, a ta se s rozvojem služeb neustále zvětšuje.

Jedním ze zaměstnání, kde „lidé pracují s jinými lidmi“ jsou učitelé. K problematice překonávání stresu v této profesi již byla například sepsána autory HENNIGEM a KELLEREM (1996) práce nazvaná Antistresový program pro učitele, kde shrnují praktické rady k překonávání stresu a práce pak slouží jako jakýsi preventivní manuál učitele.

V naší práci jsme se rozhodli rozšířit poznatky o překonávání stresu v učitelské profesi provedením reflexe na doporučené antistresové pokyny. Provedli jsme dotazníkový výzkum na vzorku učitelů dvou základních škol, jehož cílem bylo zjistit, zda, a v jaké míře, učitelé konkrétní prostředky pro prevenci a zvládnání stresu používají.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ PROFESE UČITELE

Termín „učitel“ používáme jako označení pro pracovníky, jejichž činnost je přímo spjata s realizací edukačních procesů ve školním prostředí (ať se jedná o mateřskou či o vysokou školu). V češtině se používá termín „učitel“, který je gramaticky mužského rodu, i pro označení žen učitelek (PRŮCHA, 2002).

1.1 Profesionalita učitele

Při posuzování práce učitele je nejdříve nutné si položit otázku, zda se bavíme o učiteli jako o profesionálovi. Pro vymezení termínu „profese“ se totiž používá mnoho různých definicí. Například ORNSTEIN - LEVINE (1989) uvádějí 14 základních charakteristik, které musí profese (profesionál) vykazovat.

Profesi (profesionála) musí vyznačovat:

1. soubor znalostí a dovedností, který přesahuje znalosti a dovednosti laických osob;
2. smysl pro službu veřejnosti a celoživotní angažovanost pro ni;
3. aplikace výzkumu a teorie u praxi;
4. dlouhá doba speciálního výcviku;
5. kontrola nad licenčními standardy a/nebo nad požadavky zahájení výhonu příslušného povolání;
6. autonomie v rozhodování o vybraných sférách vlastní pracovní činnosti;
7. přijetí zodpovědnosti za výhon činností a existující soubor výkonových standardů;
8. oddanost práci a klientům;
9. používání administrativy h usnadnění práce profesionálů;
10. existence samostatných sdružení komor) příslušníků profese;
11. organizace poskytující akreditace pro individuální profesionály;
12. etický kód, pomáhající řešit sporné záležitosti při výhonu profese;
13. vysoká úroveň důvěry v jednotlivé pracovníky profese;
14. vysoká sociální prestiž a vysoký ekonomický status profesionálů.

Na základě uvedených požadovaných charakteristik ORNSTEIN - LEVINE (1989) konstatují, že učitelství není profese, ale **semiprofese**.

Pro toto pojetí argumentují zmínění autoři řadou skutečností (jež bychom většinou shledali i v naší zemi), např.:

- mnozí lidé vykonávají učitelské povolání bez příslušné licence (u nás: neaprobovaní učitelé, nebo maturanti bez kvalifikace vyučující na základních školách);
- není přesně vymezeno, co tvoří soubor profesních znalostí a dovedností pro výkon učitelského povolání, a v důsledku toho jsou požadavky na vysokoškolskou přípravu učitelů velmi odlišné (u nás: problematická akreditace některých pedagogických fakult; diskuse o délce a typu přípravy učitelů pro primární stupeň školy atp.);
- výsledkem těchto a jiných okolností je to, že mnohé osoby z laické veřejnosti mohou často mluvit o záležitostech vzdělávání, jako by to byli experti atp., což v jiných profesích není možné (u nás: laické názory na výkon a kvalitu učitelského povolání ze strany žurnalistů, politiků, odborářských funkcionářů atp.) (PRŮCHA, 2002).

Z výše uvedených faktů tedy můžeme získat názor, že učitel není v pravém slova smyslu „profesionál“.

1.2 Míra náročnosti učitelské profese

Sociologové hodnotí učitelskou profesi jinak. Pracují s kategorizací odvozenou ze škály složitosti práce.

V základní podobě má tato klasifikace devět kategorií, od první (profese s nejnižší složitostí práce) až po devátou (profese s nejvyšší složitostí práce) (PRŮCHA, 2002).

Kategorizace profesí podle složitosti práce:

1. **Práce nekvalifikované a pomocné:** uklízečky, metaři, pomocní dělníci, pouliční prodavači atp..
2. **Práce jednoduché a dílčí:** písařky, telefonisté, chovatelé hospodářských zvířat, malíři pokojů atp..

3. **Práce polokvalifikované, rutinní:** prodavači a pokladní v obchodech, pečovatelky v jeslích, kominíci, atp..
4. **Práce kvalifikované, specializované, rutinní:** sekretářky, policisté, kuchaři, horníci, švadleny, řidiči nákladních automobilů atp..
5. **Práce střední složitosti a kvalifikovanosti, zpravidla dílčí:** knihovníci, vychovatelé, účetní, sazeči, strojvedoucí atp..
6. **Práce vyšší střední složitosti a kvalifikovanosti, s omezenou samostatností:** laboranti, zdravotní sestry, trenéři, ředitelé malých podniků atp..
7. **Práce vysoce složité a kvalifikované, s omezenou samostatností:** vedoucí pracovníci velkých organizací, učitelé základních škol, personalisté, právní poradci, profesionální sportovci atp..
8. **Práce vysoce složité a kvalifikované, mnohostranné a samostatné:** velitelé vojenských jednotek, zubní lékaři, tlumočníci, vysokoškolští a středoškolští učitelé, piloti, policejní inspektoři atp..
9. **Práce vysoce složité a kvalifikované, mnohostranné a tvůrčí:** vyšší státní úředníci, vědci, lékaři, advokáti, režiséři, šéfredaktoři atp..

Na základě uvedené sociologické studie ovšem můžeme vidět učitele jako povolání s sebou nesoucí vysoké nároky na kvalifikovanost. Přesto se můžeme u veřejnosti setkávat s dojmem nízké kvalifikovanosti a malém pracovním zatížení učitelů.

2 POJEM STRESU V ODBORNÉ LITERATUŘE

Pro termín „stres“ lze v české terminologii nalézt výraz „zátěž“. S ohledem na člověka, považujeme za stres psychofyzické reakce na vnější a vnitřní činitele zvané „stresory“.

Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou stres vyvolávající situace (stresogenní situace) a kapacitou jedince danou situaci zvládnout. O stresogenní situaci hovoříme v tom případě, že míra její intenzity je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní zátěž. Podle tohoto poměru je pak možno hovořit o stresu obecně a odlišit od něho tzv. „distres“ – negativně prožívaný stres. K distresu dochází tam, kde kapacita jedince nedává možnost zvládnout to, co ho ohrožuje. Distres může mít negativní účinek na naše zdraví.

Tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o „eustresu“. Do skupiny situací, které vyvolávají eustres, patří kladné zážitky - např. svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy. O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika (např. při sportovních výkonech, při zkoušení nových neprověřených postupů atp.). Obecně tedy jde o situace sice zatěžující, ale příjemně.

Pochopením problematiky stresu nám mohou velmi pomoci teorie, které formuloval LAZARUS (1966) a SELYE (1976).

2.1 Lazarusova teorie stresu

R. S. Lazarus je autorem tzv. kognitivní, neboli poznávací a myšlenkové teorie stresu. Poznatky ze svého studia lidského chování shrnul do dvojího zhodnocování situace ohrožení. Prvotní zhodnocení situace se týká zvážení situace z hlediska ohrožení. Druhotné zhodnocení se pak týká možností určitého člověka zvládnout danou situaci. U obou zhodnocení bral LAZARUS (1966) v potaz jak objektivní danost situace, tak jejich subjektivní percepci daným člověkem.

2.2 Selyeova teorie stresu

Pro popsání lidských reakcí na přetrvávající stres lze aplikovat teorii, kterou formuloval maďarský fyziolog SELYE (1976) a která je známa jako tzv. obecný adaptační syndrom. Podle Selyeho má taková reakce tato stádia:

- fáze poplachové reakce (v těle se navozuje stav pohotovosti jako přípravy na boj nebo útěk. Koncentrace hormonů nadledvinek stoupá, tělo začne ovládat nervový systém, což se projeví zvýšenou látkovou výměnou a nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů, plíce pracují intenzivněji, srdce bije rychleji, stoupá krevní tlak. Následkem toho je také třes rukou či zvýšené pocení).
- fáze odporu (snaha organismu vyrovnat se stresovou situací. Nastupují psychické reakce jako strach, hněv, agrese).
- fáze vyčerpání (nepodařilo-li se stresovou situaci zvládnout – zhroucení obranných schopností organismu a dostává se tak do stavu vyčerpání).

3 STRESORY

Za stresory považujeme nepříznivé vlivy, které vedou ke stresu. Díky faktu, že stres sebou nese řadu negativních důsledků pro lidské zdraví, začala se stresorům věnovat pozornost autorů vědeckých prací jako například ČERNOUŠEK (1992), KEBZA (1998) či HLADKÝ (1993).

Stresorů je celá řada a lze je také různě členit. JANKE (1994) stresory dělí na několik skupin podle různé emociogenní hodnoty a rozlišuje tak:

- vnější stresory (např. hluk, situace nebezpečí);
- překážky v uspokojování primárních potřeb (např. spánku, jídla, odpočinku);
- sociální stresory (např. sociální izolace, konflikty v mezilidských vztazích);
- konflikty (např. nejistota v rozhodování, v pokusech o zvládnutí úkolu);
- zátěže při výkonu povolání (stres z časové tísně, nadměrných požadavků, požadavky spojené s monotónní prací atp.).

S ohledem na mapování zvládnutí stresu v konkrétní oblasti, učitelské profesi, rozhodli jsme se v naší práci stresory dělit stručněji na:

- vnitřní
- vnější

3.1 Vnitřní stresory

Pro vnitřní stresory vznikají ze znovuprožívání určitých účinků traumatických příhod jedince. V tomto oddíle budou uvedeny časté příklady vnitřních stresorů, které se u člověka, tedy i u učitele, mohou objevovat.

3.1.1 Myšlenkové a pocitové vzorce

Iracionální myšlenkové vzorce způsobující stres se skládají z přesvědčení, která autosugestivně, formou „vnitřní samomluvy“, řídí chování člověka.

Řada myšlenkových vzorců je nám vštěpována již v dětství prostřednictvím užšího okolí (rodina). Později se přidává vliv učitelů, vedení školy a dalších autorit. Čím méně si

přijímaná hodnocení a názory ověřujeme, tím škodlivější jsou pro naše vlastní myšlení, cítění a jednání (HENNIG – KELLER, 1996).

Velmi často se podle ELLISE (2002) setkáváme s následujícími přesvědčeními:

1. Je pro mě absolutně nutné, aby mě prakticky každý člověk z mého okolí miloval nebo uznával.
2. Za plnohodnotného člověka se smím považovat jen tehdy, jsem-li v každém ohledu způsobilý, pilný a výkonný.
3. Někteří lidé jsou špatní a zlí. Za jejich špatnost je nutné je přísně kárat a trestat.
4. Je to katastrofa, jestliže věci nejsou tak, jak bych je chtěl mít.
5. Lidské utrpení má vnější příčiny; proto mohu své starosti a problémy ovlivňovat jen málo.
6. Musím být neustále ve střehu a dělat si starosti, protože se kdykoliv může objevit nebezpečí.
7. Je pro mě jednodušší se obtížím vyhnout než jim čelit.
8. Měl bych se spoléhat na ostatní, a proto potřebuji někoho silnějšího, o koho bych se mohl opřít.
9. Moje minulost má rozhodující vliv na mé současné chování. To, co již dříve jednou ovlivnilo můj život, jej bude ovlivňovat i nadále.
10. Musím se starat o ostatní, musím si tedy dělat starosti, když ostatní mají problémy a obtíže.
11. Pro každý problém existuje jedno absolutně správné, dokonalé řešení. Bude to katastrofa, když ho nenajdu.

Myšlenkové vzorce hrají významnou roli v psychice stresovaného učitele. Při analýzách stresu se opakovaně ukazuje, že důsledkem je hněv, zklamání a rozmrzelost ze zaměstnání.

3.1.2 Individuální fyzické příčiny

Vedle psychických příčin vedou ke stresovým stavům i faktory fyzické. Nezdravý způsob života se právě vyznačuje určitými fyzickými faktory. Ty mohou být jak příčinou, tak i důsledkem zátěžových situací. (KŘIVOHLAVÝ, 2001)

Kouření, nadměrné užívání alkoholu a léků (resp. jejich zneužívání) lze použít jako (zdánlivou) strategii ke zvládnutí stresu. Výsledek je však zcela opačný - již existující stres se stupňuje a narůstá.

3.2 Vnější stresory

Stres a syndrom vyhoření v učitelské profesi jsou nejen následky individuálních a mezilidských problémů, nýbrž vyplývají také z nedostatků v řízení a struktuře společenských organizací a institucí. Na rozdíl od vnějšího stresu je lze omezit pouhým snížením pracovní zátěže nebo změnou jiné stránky pracovního prostředí.

3.2.1 Faktory fyzického prostředí

Negativní vliv školního prostředí lze podle PRŮCHY (2002a) vystopovat z jeho charakteristiky jako pracoviště:

- nedostatečné prostory;
- špatné osvětlení;
- vysoká hladina hluku;

Všechny tyto fyzikální stresory na učitele denně působí a snižují jejich práh citlivosti pro stresové podněty.

3.2.2 Časový faktor

Obrovská zátěž učitele pramení rovněž z časového faktoru. Jak pokračuje KOHOUTEK (1998), zátěžová však není jen délka pracovní doby, ale také struktura a organizace vyučovacího dne: 45minutové úseky se střídají s velmi krátkými přestávkami. Učitel se „štve“ podle rozvrhu hodin ze třídy do třídy, aniž by měl dostatečnou příležitost si odpočinout nebo se duševně připravit na další zátěž.

3.2.3 Složení třídy

Vznik stresu v učitelské profesi je v současné době ovlivněn i podstatně vyšším počtem problémových žáků ve třídách. Postižení jsou podle PRŮCHY (2002b) především učitelé tzv. sociálně rizikových škol. Tam už tradiční repertoár výchovných prostředků k udržení

řádu školy a k zabezpečení jejího působení nestačí, k vyhoření učitelů zde přispívají především časté konflikty s agresivními žáky.

3.2.4 Vztahy v kolektivu spolupracovníků

Zdrojem stresu u učitele může rovněž být narušená komunikace a kooperace v pedagogickém sboru. Znamená to, že chybí vzájemná pomoc a podpora kolegů, výchovné a vyučovací problémy se otevřeně nediskutují, neexistuje všeobecná shoda ohledně základních výchovných a vzdělávacích cílů atp..

Podle PRŮCHY (2002a) uvádějí učitelé za stresující tyto charakteristické jevy ve svém sboru:

- Příliš málo času a příležitostí pohovořit si s kolegy a kolegyněmi o obtížné situaci ve třídě nebo o problémových žácích.
- Konflikty se neřeší otevřeně, jsou potlačovány a při vhodné příležitosti znovu propukají.
- Obecný nedostatek vstřícnosti a otevřenosti v kolektivu.
- Nedostatečná shoda v důležitých výchovných zásadách.
- Nedostatek podpory ze strany kolegů a kolegyň.

3.2.5 Vztah k vedení školy

Dalším stresorem pro učitele je, jestliže vedení školy nevyjadřuje svým pedagogům podporu a důvěru, nevytváří jim vhodné zázemí a zaujímá pouze roli správce a kontrolora provozu školy. Z hlediska míry zátěže bývá tento faktor uváděn na druhé místo, hned za problémové žáky. Čím méně se učitel cítí podporován vedením školy, tím větší je u něj pravděpodobnost vzniku stresu a syndromu vyhoření. (RUSH, 2003)

3.2.6 Finanční ohodnocení

Motivaci k výkonům a spokojenost učitelů v zaměstnání jistě neposiluje ani fakt, že možnosti profesionálního postupu jsou relativně nepatrné a že angažovanost jednotlivce je velmi špatně finančně odměňována. (KŘIVOHLAVÝ, 1998)

Přestože jsme uváděli, že by se učitelská profese podle studií měla u veřejnosti těšit vysoké prestiži, malé finanční ohodnocení učitele spíše demotivace a navíc odrazuje mladé absolventy pedagogických fakult od tohoto povolání.

3.2.7 Věkové složení učitelů

Jak PRŮCHA (2002b) zmiňuje, nevýhodou je i současné věkové složení učitelů na školách. Průměrný věk učitele se pohybuje kolem 48 let a věkový rozdíl mezi pedagogy, dětmi a mládeží se stále zvětšuje.

Absence mladých učitelů je dnes patrná téměř na každé škole. Souvislost lze spatřovat s nízkou prestiží a finanční ohodnoceností této profese. Často tak ve výuce musí zastupovat učitelé v důchodovém věku, kteří věkový odstup od svých žáků dále zvyšují a navíc se stávají cílem posměšků od svých žáků. Vzhledem k vyššímu věku a nižší schopnosti těchto lidí zátěž odolávat, mohou se tito učitelé dostávat často do stresu.

3.2.8 Životní stresory

Výsledky výzkumů ukázaly, že jako silné stresory jsou vnímány především následující životní události (seřazené podle intenzity účinku, který vyvolávají):

- smrt partnera;
- rozvod;
- smrt blízkého člena rodiny;
- zranění nebo těžká choroba;
- svatba (pozitivní stres);
- odchod do důchodu;
- změna finanční situace atp..

Tyto stresory mohou spolu se stresovými situacemi ve školním prostředí zvyšovat psychické zatížení učitele a urychlovat jeho vyhoření (HENNIG - KELLER, 1996).

3.3 Vliv stresu na lidské zdraví

Jak jsme již uvedli, stres může mít negativní účinek na naše zdraví. Ukazuje se, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo, nebo nepřímo. Příímým účinkem stresu na onemocnění se rozumí obvykle jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepříímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka. Nejvíce pozornosti bylo dosud věnováno vlivu stresu na řadu různých onemocnění (HLADKÝ, 1993). Jak doplňuje CHARVÁT (1970), jde v podstatě o neúčelnou mobilizaci energie, která sloužila k aktivaci fyzických sil pro případ boje či útěku.

4 SYNDROM VYHOŘENÍ

Nejen učitelé, ale obecně všichni lidé pracující v sociálně – emocionální oblasti jsou vystaveni zátěži. Dlouhodobě působící stres a nevhodné vypořádání se s psychickou i tělesnou zátěží se mohou vystupňovat do té míry, že se objeví tzv. „syndrom vyhoření“ (burnout efekt)

Jak uvádí KŘIVOHLAVÝ (2001), tento stav se projevuje po řadu měsíců trvajícím sníženou celkovou výkonností. „Vyhořelý“ člověk má dojem, že jako člověk nemá žádnou hodnotu. Prožívá odliv veškeré síly, energie, osobního zaujetí a nadšení. Není s to se pro něco rozhodnout, proti něčemu se postavit a do něčeho se dát. Nemá valné mínění sám o sobě a o tom, co dělá - spíše naopak. Neví si rady ani sám se sebou, ani s problémy, které ho trápí. I sebemenší činnost (námaha) se mu zdá nadlidskou (nesmírně těžkou). Vše ho nadměrně zatěžuje. Ztratil všechny iluze, ideje, naděje, plány a žije v neustálém napětí - i když nic nedělá.

5 STRATEGIE PŘEKONÁVÁNÍ STRESU

Pro popis metod prevence a zvládnání stresu (coping) je možno najít v současné literatuře více zdrojů. Komplexní antistresovou příručku Antistresový program pro učitele vydanou autory HENNIG - KELLER (1996) jsem shledal jako práci zaštiťující některé zdroje a proto jsem z této práce často čerpal.

Jak uvádí KEBZA (1997) existují tři východiska pro zvládnání či prevenci stresu:

- snížit počet stresových situací během pracovního dne;

- zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem;
- změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atp.).

5.1 Pracovní oblast

5.1.1 Sebejisté vyrovnávání se s nároky druhých

Očekávání kladená na učitele jsou velmi vysoká. Je vystaven požadavkům rodičů, žáků, svých kolegů a vedení školy. Chce-li učitel všem nárokům vyhovět, zcela zákonitě se dostane do stresu. Zátěž je způsobena nejen velkým množstvím nároků, ale především mírou konfliktů, které z nich vyplývají. Nároky jednoho a téhož nositele jsou totiž někdy neslučitelné. Aby byl učitel schopen stres účinně odbourávat, musí si udělat jasno, která očekávání ho deprimují nejvíce.

Jak MAYEROVÁ (1997) pokračuje, je nejvhodnějším řešením odbourat nadměrnou identifikaci s očekáváním a vydat se „zlatou střední cestou“. Například rodičům, od nichž jistý nárok vzešel, adresovat svou ochotu v rámci svých možností sice vycházet vstříc, ale také poukázat na hranice svých povinností, fyzických a duševních schopností.

Pokud tedy učitel předem tímto způsobem vymezí hranice, nemůže silný tlak očekávání vůbec vzniknout, v případě, že jsou na něj kladeny nějaké požadavky.

Tlak nároků a očekávání druhých může učitel zmírnit i tím, že dá svému okolí zřetelněji a sebejistě najevo, do jaké míry je pracovní vytížen. Mnozí lidé se totiž stále ještě domnívají, že učitel má tolik volného času, že hravě dokáže zpracovat každý úkol, a proto může být bez omezení zatěžován. Tomu ale oponuje SCHMIDBAUER (2000), když odkazuje na například na výzkumnou studii KŘIVOHLAVÉHO (1994) a VAŠINY (1999), z níž vyplývá, že být učitelem patří k psychicky nejnáročnějším povoláním s vysokou mírou opotřebování organismu, jak již bylo uvedeno.

Takové poznatky je nutné veřejnosti otevřeně sdělovat, shrnují HENNIG - KELLER (1996).

5.1.2 Zvyšování si pracovní kvalifikace

Mnoho učitelů při rozhovoru s psychologem nebo psychoterapeutem bez obalu přiznává, že se dostávají do stresu, protože se nikdy nenaučili správně rozdělovat a plánovat čas. Jiní si stěžují na to, že nejsou schopni úsporně hospodařit se svými silami a stěží dokážou zmobilizovat dostatek energie pro podstatné věci. Stejný je také počet těch, kteří si uvědomují, že jejich plánování výuky má daleko k dokonalosti (SCHMIDBAUER, 2000).

Při hledání příčin a zdrojů či stresových situací tedy učitel narazí na tři oblasti. Jsou to:

- plánování práce;
- řízení vyučování;
- motivace k učení.

Pro rozšíření svých profesionálních schopností dále HENNIG - KELLER (1996) navrhují řazení určitých změn ve svých pracovních návycích:

- V rámci organizace práce například zapisovat úkoly do přehledných diářů, rovnoměrně časově dělit své povinnosti, neodkládat věci, neřešit více úkolů naráz, umět předat úkoly, které mohou splnit kolegové. Dále doporučuje dobře se připravovat na vyučování, v hodinách tvořit rezervy pro opakování, své vyučovací hodiny začínat a končit včas.
- V oblasti řízení vyučování je nutné si vytvořit pravidla, která se budou důsledně dodržovat, zadávat práce jasně a zřetelně, dávat třídě příležitosti vyjádřit své starosti, pocity či přání.
- Pro dobrou motivaci k učení pravidelně střídat obsah i formu výuky, volit rozumný stupeň obtížnosti svých hodin, respektovat žákovu potřebu aktivity a zachovávat rovnováhu mezi napětím a uvolněním, a to například relaxačními cvičeními či třeba užívat humoru.

5.1.3 Změna myšlenkových a pocitových vzorců, které vyvolávají stres

Kdo chce minimalizovat stres z povolání, musí hledat příčiny. Nejlépe je lze identifikovat, když si člověk uvědomí jaké myšlenky mu během stresové situace problesknou hlavou.

Po jejich identifikaci je nutné důkladně každou jednotlivou myšlenku rozebrat a přezkoumat její správnost. Cílem tohoto snažení je nalézt racionálnější způsob myšlení. V

případě, že učitel například odhalí své příliš vysoké nároky na úspěšnost vyučování, může formulovat závěr: „Jistě mám několik dobrých možností, jak pomoci žákům k úspěchu v učení. Nejsem však za tento úspěch plně zodpovědný. Je to také povinnost žáka samotného a jeho rodičů“ (HENNIG - KELLER, 1996).

5.1.4 Zlepšení komunikace v učitelském sboru

Zabránit stresu v učitelském sboru, popřípadě ho zmírnit, nedokáže jednotlivec. K tomu je nutná součinnost celého kolektivu.

Možností jak zlepšit komunikaci a spolupráci v pedagogickém sboru může být zorganizování tzv. „pedagogického dne“. Pedagogický den je vždy věnován konkrétnímu tématu a představuje jen vstup do dané problematiky, kterou je pak zapotřebí na jednotlivých školách s větší nebo menší intenzitou dále trvale zpracovávat. Jak dále autoři HENNIG - KELLER (1996) a PRŮCHA (2002a) uvádějí, lze navrhnout možná témata pro zlepšení spolupráce a komunikace učitelů:

- opatření k efektivnějšímu uspořádání pedagogických rad a konferencí na škole;
- vytvoření burzy návrhů a nápadů pro výuku;
- vzájemné hospitace učitelů v hodinách;
- pedagogické rozhovory;
- komunikativnější uspořádání sborovny a kabinetů;
- přehledné uspořádání nástěnky ve sborovně s cílem zlepšit tok informací;
- znovuoživení sportovního oddílu učitelů;
- dohoda o konstruktivním přístupu k prohřeškům žáků proti školnímu řádu a k porušování stanovených pravidel;
- interní vzdělávání kolegů jednotlivými učiteli (například na téma učební metody, relaxační metody, tvořivá pedagogika atp.);
- vypracovat pravidla, jak zacházet s konflikty (například rychlá, přímá a poctivá „zpětná vazba“) atp..

Pro zajištění efektivity tohoto způsobu zvládnutí stresu v učitelské profesi by měl pak být pedagogický den završen sestavením týmu ze zástupců každé skupiny učitelského sboru a

zástupců vedení školy. Tento tým by pak měl v praxi dohlížet na skutečné dodržování změn navržených kolektivem.

5.1.5 Účast v diskuzních skupinách

Diskusní skupinou je kolektiv osmi až dvanácti učitelů, kteří vše pravidelně setkávají pod vedením vedoucího skupiny nebo inspektora. Cílem schůzek je poskytovat si vzájemnou pomoc při zvládání každodenních pracovních problémů. Setkání se konají většinou jednou měsíčně a trvají dvě až čtyři hodiny. Diskusní skupina se může setkávat po pevně stanovenou dobu, jejíž trvání může sahát od jednoho k několika školním rokům, nebo podle potřeby svou činnost regulovat. Podstatným předpokladem pro vznik důvěryhodné atmosféry ve skupině je zachování mlčenlivosti účastníků o problémech projednávaných ve skupině.

HENNIG - KELLER (1996) chápou spolupráci v diskusní skupině jako podnětnou v takových situacích, kdy učitelé:

- nevědí sami, jak dál, ztrácejí přehled o situaci nebo problém;
- jsou nespokojeni se svým pracovním životem;
- stále častěji uvažují o odchodu ze zaměstnání nebo o odchodu do důchodu;
- mají všední školní den spojen s rozčilováním, psychickou zátěží fyzickou nevolností a „bojem“ s žáky i kolegy;
- cítí potřebu přehodnotit svou profesní situaci.

5.2 Přístup k životu

Podle KŘIVOHLAVÉHO (2001) může volba správného postoje v životě značně zvýšit odolnost člověka vůči stresu. V tomto oddílu budou uvedeny některé možné změny.

5.2.1 Organizace času

Jak ještě bude v kapitole 5.3 Časový faktor uvedeno, je časová tíseň jedním z hlavních stresových faktorů v životě. KŘIVOHLAVÝ (2001) zmiňuje sedm tipů k efektivnímu zacházení s časem:

- stanovit si priority dle naléhavosti a důležitosti jednotlivých problémů;

- sestavit si písemně denní plán;
- stanovit si pravidla plánování s ohledem na obranu proti rušivým vlivům;
- mít každodenní tichou hodinku k načerpání „pozitivní energie“ ;
- respektovat biorytmus organismu;
- vyřizovat správných věcí ve správnou dobu;
- dělat pravidelné přestávky.

5.2.2 Pozitivní myšlení

Je obecně známo, že pozitivně myslící člověk neodmítá vzít na vědomí i negativní věci. Podstatné je to, že se jim brání podlehnout. A skutečně, například KOHOUTEK (1998) či KŘIVOHLAVÝ (1998) ve svých výzkumech této problematiky potvrzují, že pozitivně uvažující jedinci jsou psychicky i fyzicky zdravější (například zvýšená odolnost imunitního systému) a žijí šťastněji než „negativisté“.

Jak ale SCHMIDBAUER (2000) podotýká, často zde dochází k nedorozumění o pozitivním myšlení - konkrétně příklon k módnímu trendu, který razí heslo „být na tom dobře vždy a všude“, „být v pohodě“ za každých okolností, potlačovat a zapírat veškeré problémy a obtíže života.

5.2.3 Orientace na budoucnost

Postatou tohoto opatření je čerpání síly a poučení z minulosti k úspěšnému čelení výzvám (cílům) v budoucnosti.

Autoři HENNIG – KELLER (1996) uvádějí jako příklad cvičení, kde si svůj život představíme jako řeku, která překonává překážky (krize) v podobě hor či bažin. Autosugescí se ujišťujeme, že jak jsem zvládl(a) problémy v minulosti, tak je překonám i v budoucnu.

5.2.4 Fyzické zdraví

Jak praví jedna stará lidová moudrost, zdraví není všechno, ale bez zdraví není nic. A skutečně, jak tvrdí KŘIVOHLAVÝ (1994) a později KUBÁLKOVÁ (2000), člověk v dobré fyzické a psychické kondici,

- reaguje ve stresové situaci méně extrémně;
- zvládá své školní povinnosti s větší energií a aktivněji;
- na provokace dokáže reagovat mírně, s rozvahou;
- je schopen se více ovládat;
- pružněji a s větším úspěchem reaguje na problémy a zátěž.

5.2.4.1 Pohyb

Pravidelný tělesný pohyb nesmí chybět v žádném programu, jehož cílem je zvládnutí stresu. KUBÁLKOVÁ (2000) toto tvrzení opírá o tyto důvody:

- pohyb prokazatelně odbourává city, blokády a fyzické napětí podmíněné stresem;
- umožňuje redukci nadváhy;
- způsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi (častého důsledky stresu) ;
- reguluje krevní tlak (příznivě je ovlivňován jak vysoký, tak nízký krevní tlak) ;
- posiluje činnost srdce a oběhového systému;
- upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti;
- poskytuje možnost, abychom se podle potřeby pohybovali sami nebo v kontaktu s ostatními;
- zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži;
- posiluje imunitní systém;
- prohlubuje dýchání.

Přestože z výše uvedených důvodů plyne přínos tělesného pohybu pro zvládnutí stresu, měl by člověk před volbou konkrétní pohybové aktivity zvážit svůj zdravotní stav, případně se poradit s lékařem.

5.2.4.2 Spánek

Jak uvádí CHARVÁT (1970), mají lidé rozdílnou potřebu spánku, doba 6 až 8 hodin se obecně považuje za dostačující pro většinu dospělé populace. Dostatečné množství spánku

a jeho hloubka je nezbytným předpokladem k načerpání nových fyzických a psychických sil člověka. Jestliže člověk pravidelně spí příliš krátce a mělce, dostane se do pohybu neblahý kolotoč únavy a podrážděnosti a s tím související snížená odolnost organismu vůči stresu.

Zvýšený stres je jedním z hlavních faktorů poruch spánku. Nejúčinnějším prostředkem k odstranění poruch spánku je uplatňování strategií k redukci a zvládnutí stresu. Autoři HENNIG - KELLER (1996) dále uvádějí některé užitečné rady pro zdravý spánek:

- před spánkem se věnovat uklidňující činnosti;
- nikdy se ke spánku nenutit a nezlobit se na fakt, že ještě spánek nepřišel;
- čas strávený nespavostí trávit oddechovou literaturou či pozitivními myšlenkami;
- vyhýbat se alkoholu a těžkým jídlům před spánkem;
- v případě citlivosti na „elektrosmog“, vypnout elektrický okruh v ložnici.

5.2.4.3 *Strava*

K otázce stravy a jejího vlivu na lidské zdraví dnes existuje velké množství literatury. Z ní podle KŘIVOHLAVÉHO (2001) jednoznačně plyne, že chceme-li chránit sami sebe (šetřit životní prostředí), měli bychom dávat přednost potravinám, které se produkují ekologicky šetrným způsobem, před potravinami průmyslově vyráběnými. K plnohodnotné výživě tedy patří konzumace čerstvě připravených jídel namísto jídel z průmyslových polotovarů a konzerv.

Výzkumy v oblasti výživy, například KUBÁT (2001), dospěly ke shodě, že pro zdravého dospělého člověka (ten, který nemusí dodržovat speciální dietu) je nejzdravější strava poměrně chudá na maso (jednou týdně) nebo plnohodnotná vegetariánská strava (ovoce, zelenina, obilniny) s nepatrným podílem bílkovin a vysokým podílem zbytkových látek.

V poslední je všeobecně propagována mimo jiné i tzv. středomořskou dieta; jejími základními složkami jsou ryby, velké množství ovoce a zeleniny, česnek, sýry, olivový olej a v přiměřeném množství, červené víno atp..

Časté požívání alkoholu jako způsobu zvládnání stresu odmítají NEŠPOR (1992) a později HENNIG – KELLER (1996). Kromě zdravotních rizik, která alkohol lidskému organismu

přináší, může se učitel ve snaze uspět v porovnání s kolegy postupně sám stávat zdrojem stresu, vzniklé stresové situace hůře zvládá a rychleji podléhá vyhoření.

5.3 Sociální podpora

Nejen manželství a partnerství, ale i přátelství hraje při odbourávání stresu důležitou roli. Jak píše KEBZA (1997), intenzita a trvání stresové situace a její následky na lidský organizmus závisí nejen na druhu stresoru, ale také na možnosti člověka prožívat tzv. stres – sharing. Podstatou stres – sharingu je sdílení pracovních stresových situací, jejich analýza a společné hledání řešení v kruhu přátel.

Podle zjištění HENNIGA - KELLERA (1996) učitelé, kteří se účastnili setkávání těchto skupin, shodně prohlašují, že všední den ve škole ani stresory (například žáci s problémovým chováním, nespolupracující kolegové nebo rodiče) se sice nezměnily, ale změnil se jejich způsob zacházení s těmito stresovými faktory. Díky změně vnitřního postoje i novým možnostem jak překonávat stres prožívají nyní svůj všední školní den jako podstatně méně stresující.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1 CÍL VÝZKUMU

Z teoretické části je možné vysledovat možné způsoby prevence a zvládnání stresu. Jak již tedy bylo uvedeno, lze:

- snížit počet stresových situací během pracovního dne;
- zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem;
- změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atp.).

V našem výzkumu jsme se rozhodli na vzorku pedagogických kolektivů základních škol vysledovat, jak v praxi učitelé užívají „protistresových“ rad, zkušeností či poznatků z „protistresových“ školení jak jsou postihovány ale také považovány za ověřené. Protože cílem našeho výzkumu bylo provedení sondy ve vybrané skupině respondentů za účelem získání jejich názorů na konkrétní problematiku, lze náš výzkum chápat jako explorační.

2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Jako výzkumný soubor pro naši práci jsme zvolili pedagogické kolektivy dvou základních škol v Břeclavi. Přestože byly dotazníky distribuovány do základních škol ze stejného města, jednalo se o navzájem opačné městské části Břeclavi. Obě školy jsou v oblastech největších sídlišť města.

Byly zkoumány názory učitelů prvního a druhého stupně a vychovatelé ze školních družin obou základních škol. Pohlaví našich respondentů nebylo v dotaznících zohledněno, což může působit jako jistý nedostatek našeho výzkumu a naopak radou pro podobné výzkumy v budoucnu.

Celkem bylo rozdáno 65 dotazníků.

3 POUŽITÉ METODY

Pro realizaci projektu jsme vybrali metodu dotazníku, a to i přes jisté nevýhody, jako pravděpodobnost nevrácení vyplněných exemplářů, odlišné odpovědi (ta samá otázka má pro respondenty odlišný osobný význam) a že dotazník vnucuje odpovědi či vede k volbě alternativy nerepresentující skutečnost.

Naopak jako důležité přednosti se jeví, že dotazník:

- dává možnosti předkládat ho velkému počtu jednotlivců za poměrně krátký čas;
- je racionálnější a méně nákladný jako interview;
- svou anonymitou zvyšují poctivost a upřímnost odpovědí;
- umožňuje poměrně snadné vyhodnocení a porovnávání.

3.1 Navrhování otázek dotazníku

Problematika navrhování otázek dotazníku je složitá a bezprostředně souvisí s naším cílem. Proto jsme se při navrhování otázek snažili dbát na tato obecná a osvědčená pravidla:

- nezahrnovat do šetření otázky jen proto, že jsou zajímavé;
- držet se jednoduchého jazyka;
- otázky formulovat krátké a jasné;
- abstraktní, nejasné nebo dvojsmyslné výroky upřesnit;
- „dvouhlavým“ otázkám se vyhnout, ptát se jen na jednu věc;
- vyvarovat se formulací otázek, které mohou ovlivnit nebo „navádět“ na určité odpovědi;
- vyvarovat se otázek pro respondenta nepříjemných, znepokojujících.

3.2 Navrhování kategorií odpovědí

U většiny položek dotazníku jsme zvolili škálu odpovědí, aby co nejlépe „mapovaly“ názor respondenta. Protože jsme ve výzkumu sledovali míru pravidelnosti užívání „protistresových“ postupů učitelů, zvolili jsme za škálu odpovědí časovou frekvenci:

- **VELMI ČASTO**
- **ČASTO**
- **JAK KDY**
- **ZŘÍDKA**
- **VELMI ZŘÍDKA**

Pro zachycení všech možných názorů jsme do našeho dotazníku také zařadili položku s otevřenou odpovědí. Na tomto místě respondenti uváděli své individuální a jedinečné způsoby prevence a zvládání stresu, které bychom nebyli schopni časovou škálou zjistit.

Provedený výzkum lze tak považovat za kvantitativní a částečně kvalitativní.

3.3 Distribuce a sběr dotazníků

Distribuci dotazníků na základních školách předcházeli souhlas jejich ředitelů, kteří je ale podmiňovali nejmenováním škol v našem výzkumu. Tento požadavek jsme v naší práci respektovali.

Vytvořené dotazníky byly zkopírovány, a to společně s průvodním textem popisujícím respondentovi jak dotazník vyplnit. V průvodním textu byl respondent ujistiěn o anonymnosti šetření (žádný podpis a názory prezentovat křížky). Ukázka provedení našeho dotazníku je obsahem přílohy P1.

Připravené prázdné dotazníky jsme osobně vložili do přihrádek jednotlivých učitelů ve sborovnách obou základních škol. Odevzdávání vyplněných bylo provedeno anonymně, a to do připravené určené schránky ve sborovnách vyšetřovaných škol. Termín na odevzdání vyplněného dotazníku byl stanoven na 14 dní.

4 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Porovnáním rozdaných a zpět vybraných dotazníků jsme s potěšením zjistili plnou návratnost všech 65 rozdaných dotazníků.

Z přílohy P1 je patrné, že 17 položek našeho dotazníku bylo učiteli odpovídáno formou zaškrtnutí z uzavřeného výběru odpovědí, poslední položka č. 18 pak otevřenou odpovědí.

4.1 Určování četností odpovědí

Dotazníky byly shromážděny a analyzovány odpovědi u každé položky s uzavřeným výběrem odpovědí. K tomu velmi dobře posloužil program MS Excel, ve kterém byla vytvořena pracovní tabulka, jejíž ukázku lze nalézt v příloze P2. Pro kontrolu správného zaznamenání byl vždy proveden kontrolní součet všech odpovědí. Správně prováděný průzkum musel dát u každé dotazníkové otázky vždy stejný počet. Tedy 65, protože, jak již bylo výše uvedeno, se sesbíralo 65 dotazníků.

Bohužel některé z položek s uzavřeným výběrem odpovědí byly učiteli ponechány bez odpovědi. Jak je patrné z pracovní tabulky v příloze P2, tento problém jsme vyřešili rozšířením škály o kategorii „nevyplněno“.

V případě položky č. 18, tedy otázky s otevřenou odpovědí jsme zaznamenali četnost dotazníků (příloha P2), ve kterých učitelé na tuto otázku nějak reagovali a zaznamenali jsme tyto odpovědi.

Na základě zjištěných četností jednotlivých odpovědí v dotaznících jsme dále pomocí MS Excel sestavili celkové pořadí uváděných způsobů pro předcházení a zvládnání stresu, a to od nejčastěji užívaného po nejméně užívaný. K objektivnímu zachycení všech uváděných odpovědí v dotaznících jsme odpovědi „velmi často“ přiřazovali hodnotu plus dva body, odpovědi „často“ plus jeden bod. Analogicky pak odpovědi „zřídka“ odpovídá minus jeden bod a „velmi zřídka“ minus dva body. Odpověď „nevím“ byla počítána jako hodnota nula. Algebraický součet všech bodů u každé položky (otázky) dotazníku jí dal přesné pořadí. Tabulka s tímto pořadím uváděných způsobů předcházení a zvládnání stresu je obsahem přílohy P3.

4.2 Grafický výstup výzkumu

Na číselné zpracování jednotlivých dotazníkových otázek navazovalo grafické zpracování v podobě výsečových grafů. K tomu nám také výborně posloužil početní editor Microsoft Excel. Veškeré grafy s frekvencemi odpovědí jsou obsaženy v sekci výsledků.

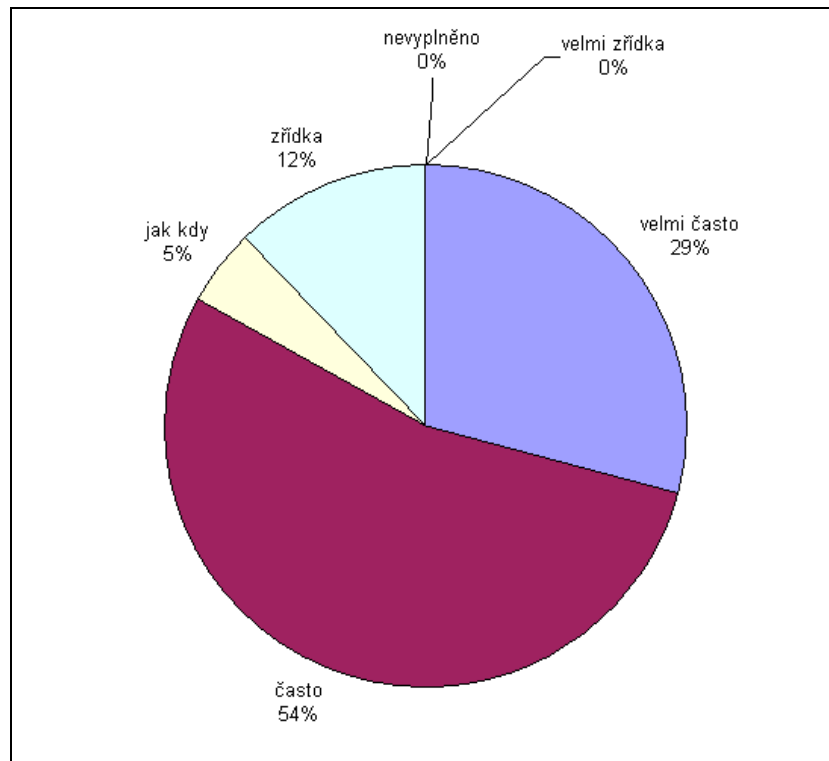
5 VÝSLEDKY

Na základě poměrného zastoupení sledované odpovědi u každé dotazníkové otázky byly získány přehledné grafické výstupy. Na jejich základě jsme pak mohli u každé otázky číst zastoupení jednotlivých odpovědí.

Na následujících stranách této sekce naší práce jsme představili postupně výsledky u jednotlivých položek, tedy frekvence odpovědí. V sekci výsledků jsme se omezili jen na jejich deskripci, zjišťování údajů bude provedeno v kapitole diskuze.

Položka č. 1: Dbám o to, abych měl(a) dostatek času na přípravu vyučování.

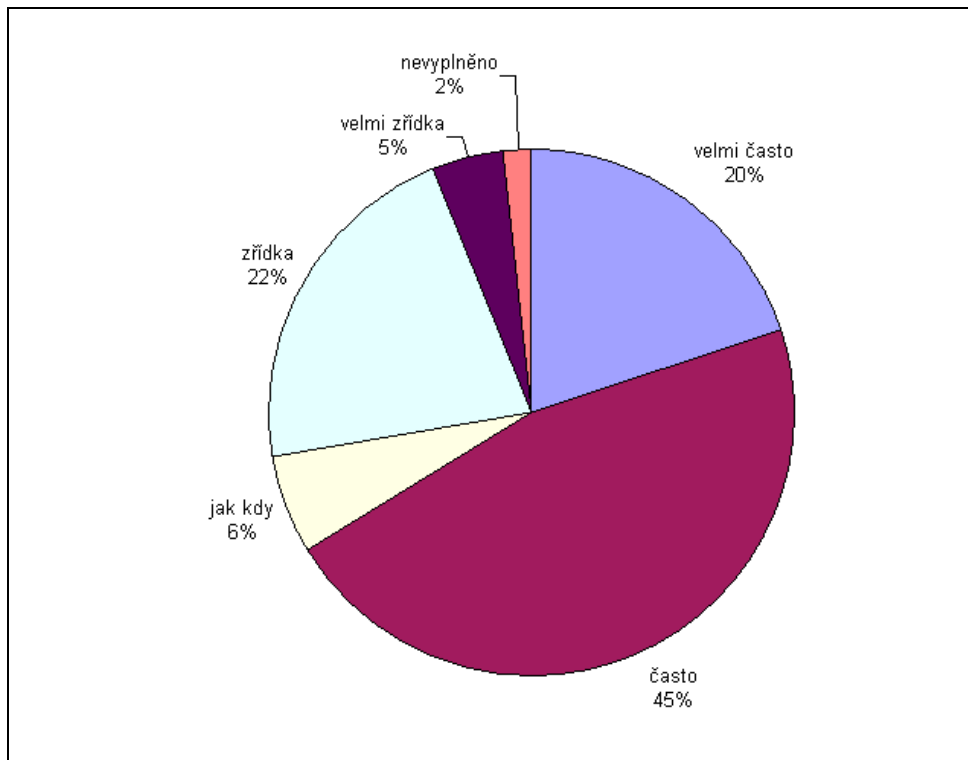
Učitelé dbají ve velké většině, 83 procent, na dostatek času pro přípravu svého vyučování.



Graf č. 1: Frekvence odpovědí – položka č. 1

Položka č. 2: Dbám o to, abych odděloval(a) fázi intenzivní práce a odpočinku.

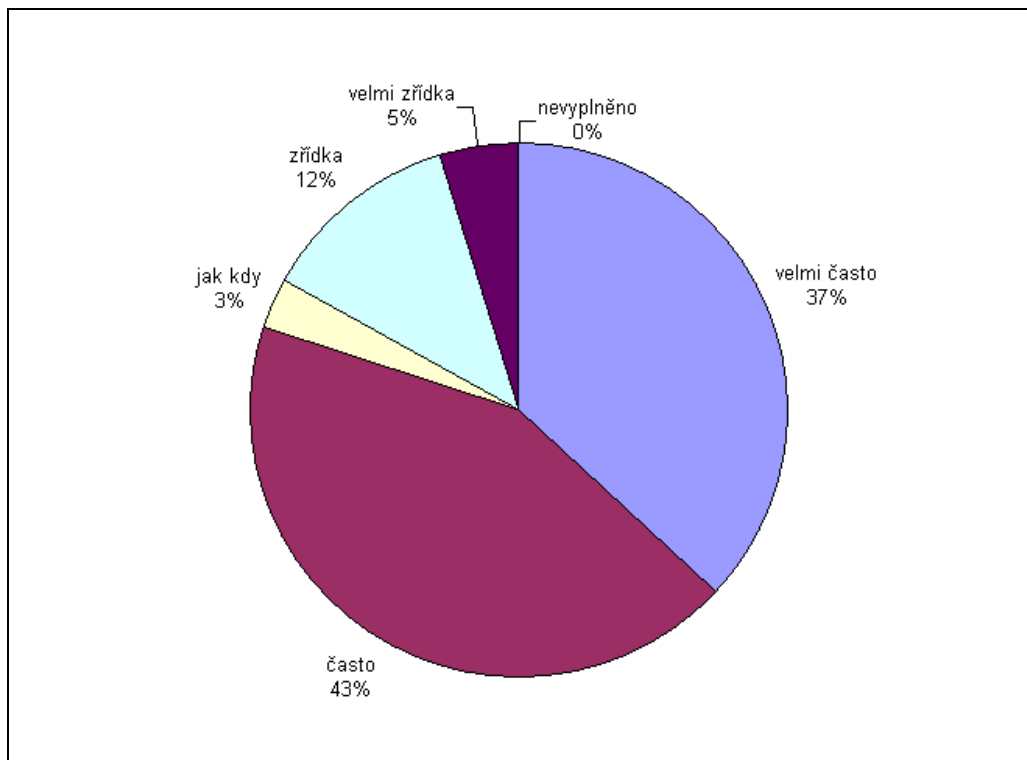
Odpočinek a intenzivní práci dotazovaní oddělují ve velké většině, 65 procent. Odpověď „zřídka“ zvolilo 22 procent dotazovaných.



Graf č. 2: Frekvence odpovědí – položka č. 2

Položka č. 3: Dbám o to, abych důsledně reagoval(a) na nedodržování dohodnutých pravidel.

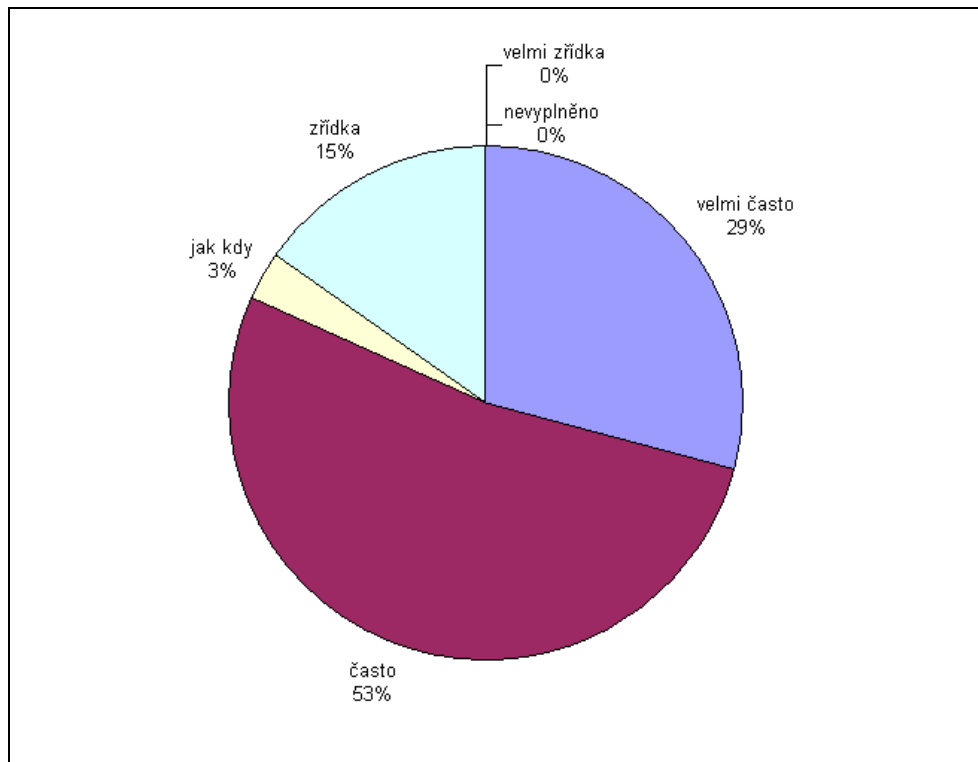
Této doporučené „protistresové“ rady dbají učitelé v našem vzorku v plných 80 procentech. Osm dotazovaných, tedy 12 procent, uvedlo, že na dodržování pravidel ve svých hodinách nedbá.



Graf č. 3: Frekvence odpovědí – položka č. 3

Položka č. 4: Dbám o to, abych své hodiny odlehčoval(a) - například humorem.

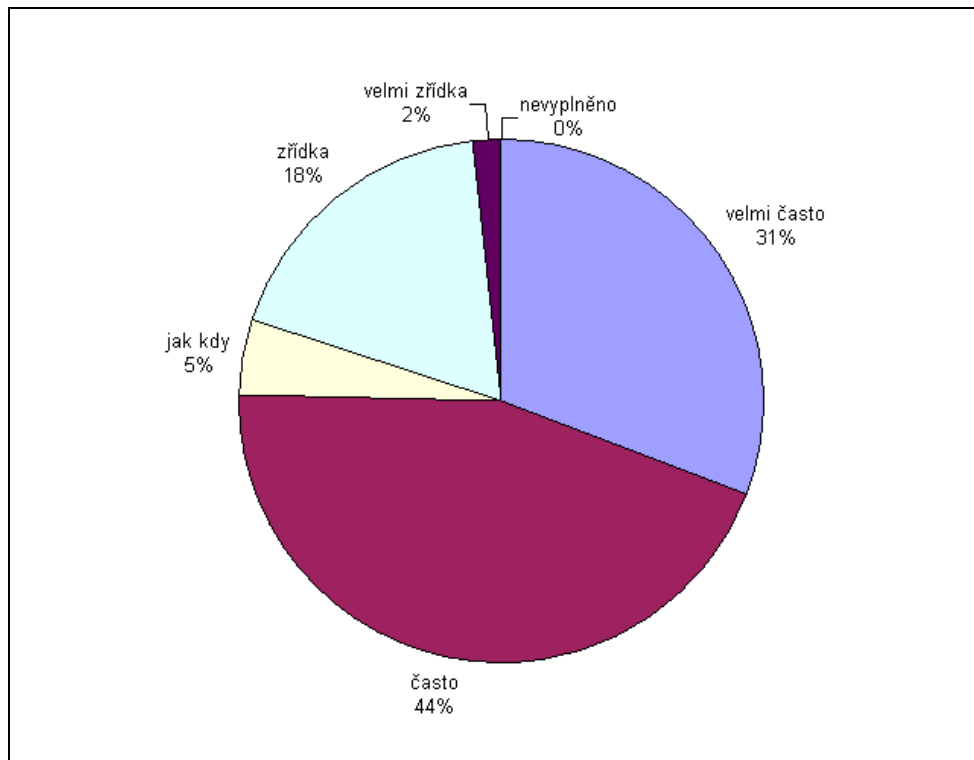
Z grafického výstupu této položky plyne, že plných 82 procent dotazovaných často až velmi často odlehčují své hodiny. Naopak zřídka se snaží své hodiny odlehčovat 15 procent dotazovaných.



Graf č. 4: Frekvence odpovědí – položka č. 4

Položka č. 5: Dbám o to, abych měl(a) své cíle a úkoly přehledně zapsány v kalendáři.

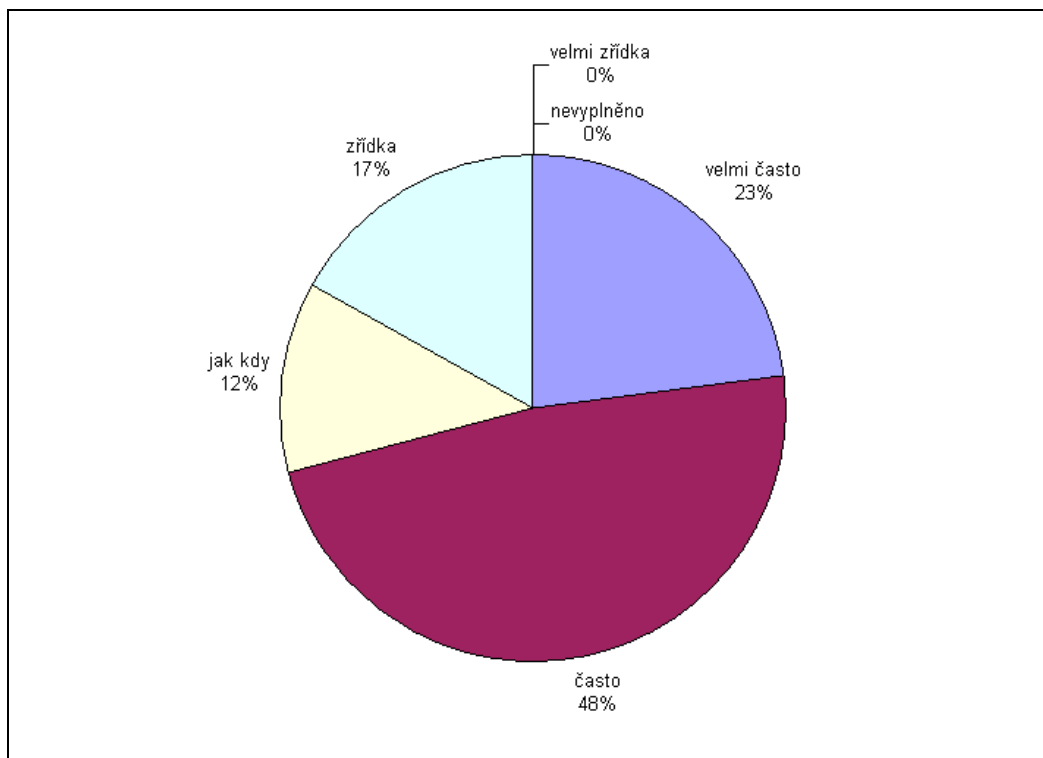
Z grafu č. 5 opět plyne velká převaha odpovědí „často“ či „velmi často“. Přesto, 18 procent dotazovaných uvedli, že si své úkoly nezapisují do kalendáře.



Graf č. 5: Frekvence odpovědí – položka č. 5

Položka č. 6: Dbám o to, abych si nebral(a) na sebe úkoly, které již není v mé kapacitě zvládat.

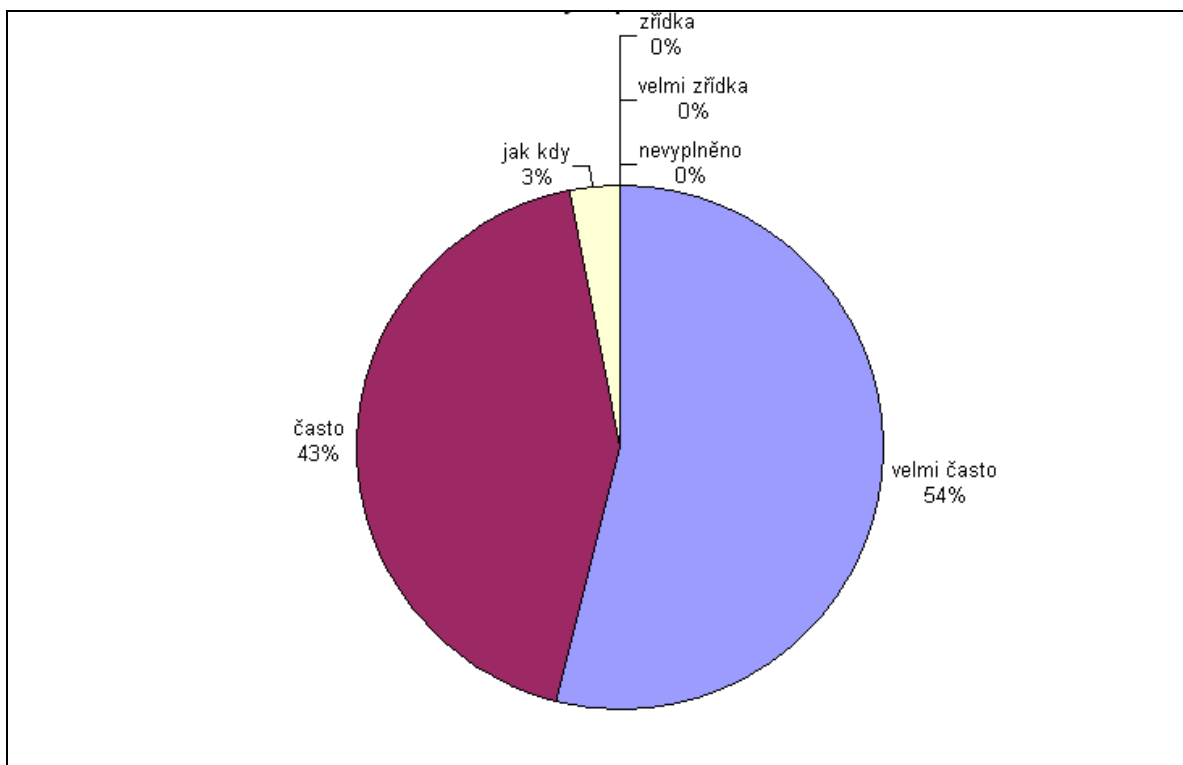
Často se snaží na sebe nebrat úkoly, které není schopna zvládat, asi polovina z dotazovaných, 48 procent. Z grafu č. 6 dále můžeme vysledovat 17 procentní skupinu učitelů, kteří toto dokáží jen zřídka. Skupina 12 procent z dotazovaných se u této položky ztotožňuje s názorem „jak kdy“.



Graf č. 6: Frekvence odpovědí – položka č. 6

Položka č. 7: Dbám o to, abych měl(a) v pracovním kolektivu nebo mimo něj někoho, s kým si mohu pohovořit o svých pocitech.

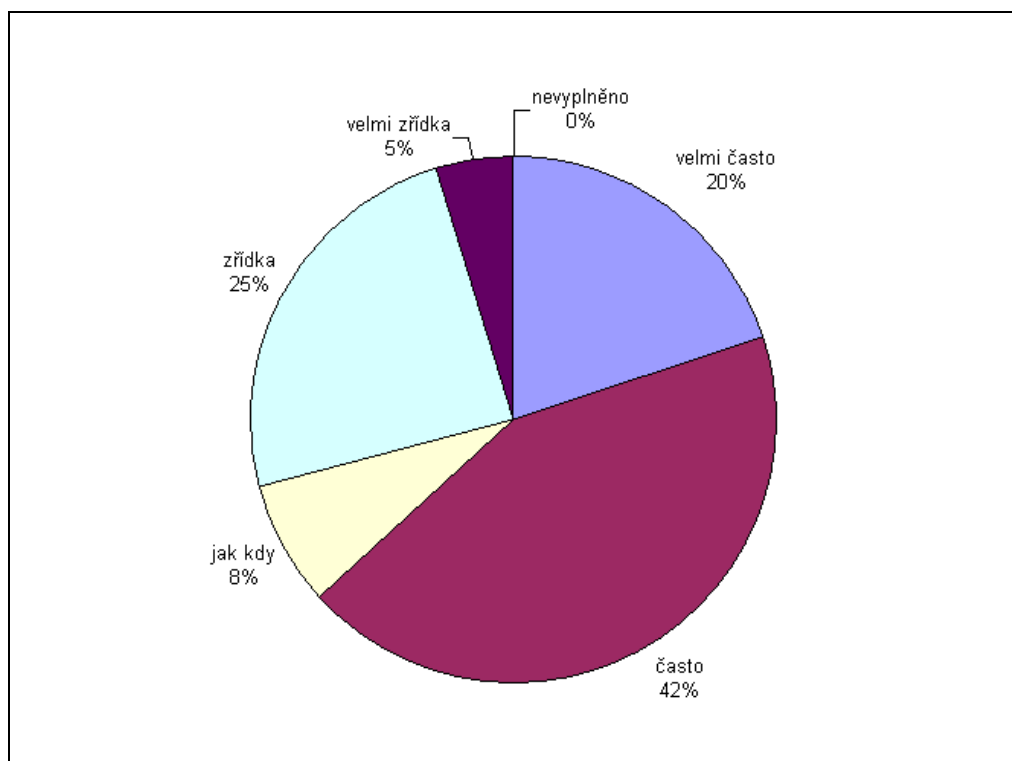
Ve výrazné převaze vítězí u této položky odpověď „velmi často“. Odpověď „zřídka“ či „velmi zřídka“ zde nezvolil nikdo z dotazovaných učitelů a vychovatelů.



Graf č. 7: Frekvence odpovědí – položka č. 7

Položka č. 8: Dbám o to, abych požádal(a) o pomoc, pokud situace přesáhne moji kapacitu.

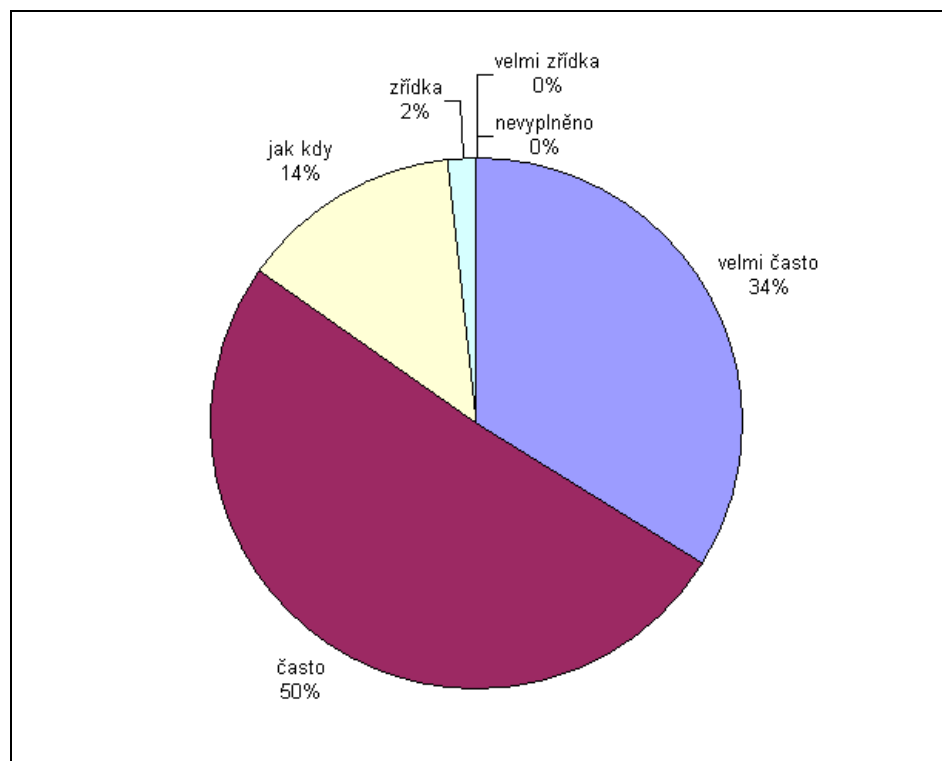
Učitelé zde v 62 procentech uvedli, že požádají o pomoc kolegu v případě problému nad jejich vlastní kapacitu. Z grafu č. 8 dále plyne, že asi třetina učitelů by o pomoc kolegu požádali jen zřídka či velmi zřídka.



Graf č. 8: Frekvence odpovědí – položka č. 8

Položka č. 9 : Dbám o to, abych se věnoval(a) vztahům, které jsou pro mě důležité.

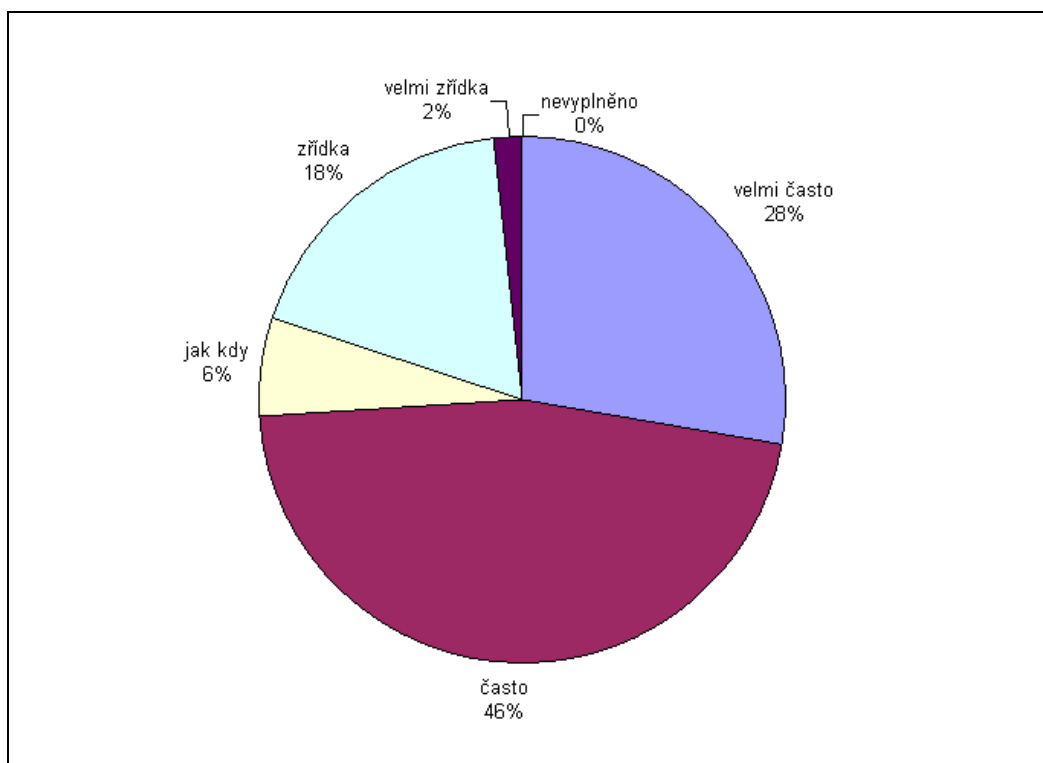
U položky číslo 9 našeho dotazníku se většina učitelů ztotožňuje s názorem „často“.
Konkrétně 50 procent uvedlo odpověď „často“ a 34 procent zvolilo možnost „velmi často“.



Graf č. 9: Frekvence odpovědí – položka č. 9

Položka č. 10: Dbám o to, abych své pocity, názory, potřeby atp. vyjadřoval(a) otevřeně.

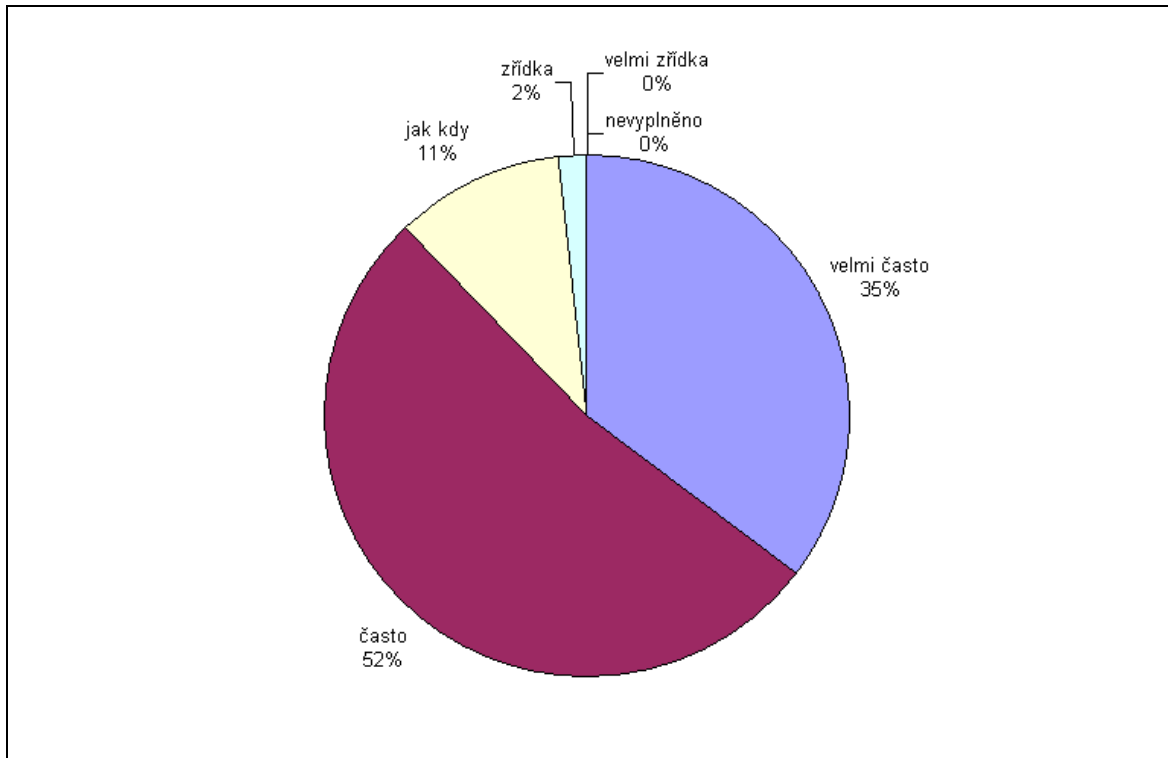
Na tuto položku odpovědělo 74 procent oslovených vyučujících kladně, tedy „často“ či „velmi často“. Zřídka ovšem dává své pocity najevo poměrně také poměrně velká část, plných 18 procent.



Graf č. 10: Frekvence odpovědí – položka č. 10

Položka č. 11: Dbám o to, abych svou práci (např. opravy písemek atd.) dělal(a) průběžně a neodkládal(a) ji.

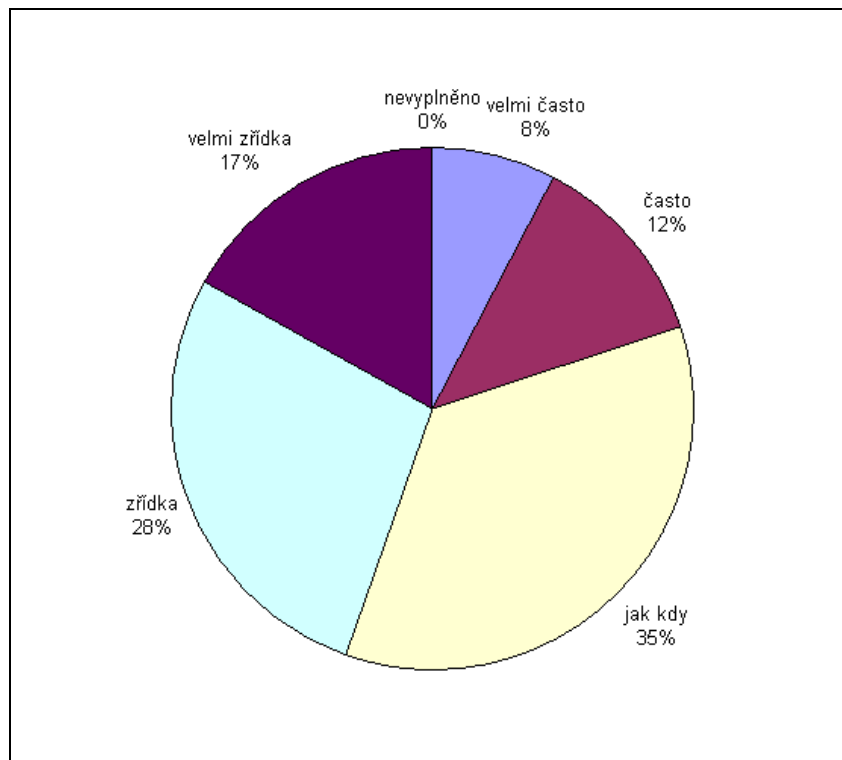
„Protistresovou“ poučkou obsaženou v této položce se často (a velmi často) řídí při přípravě vyučování opět naprostá většina učitelů. Odpověď „zřídka“ zde zvolil jen 1 učitel.



Graf č. 11: Frekvence odpovědí – položka č. 11

Položka č. 12: Dbám o to, abych střídal(a) pravidelně obsah a formu výuky.

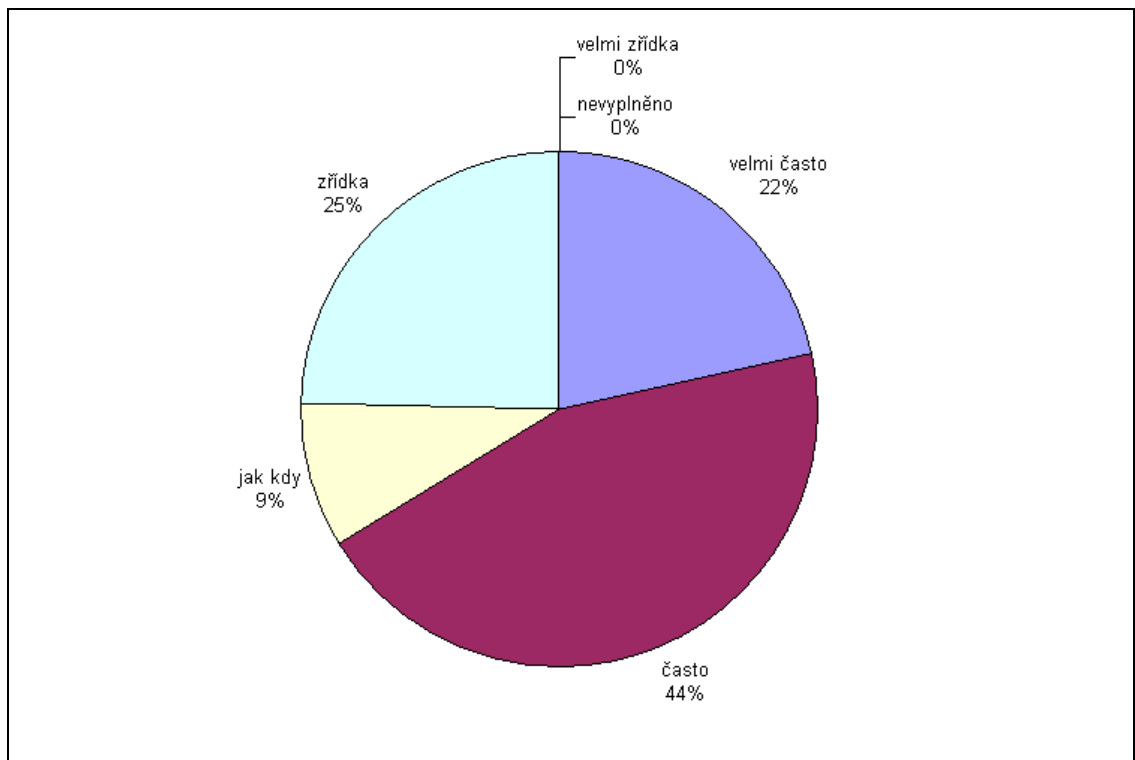
Výsledek této položky je ve značném protikladu s trendem převažujících odpovědí „často“ u ostatních otázek. Dost učitelů (plných 45 procent) zde totiž uvádí, že zřídka kdy střídají obsah a formu své výuky. Také spíše neutrální variantu „jak kdy“ zde zvolilo značných 35 procent dotazovaných. Pravidelně výuku obměňuje jen 20 procent učitelů.



Graf č. 12: Frekvence odpovědí – položka č. 12

Položka č. 13: Dbám o to, abych využíval(a) nabídek k rozšiřování svého vzdělání.

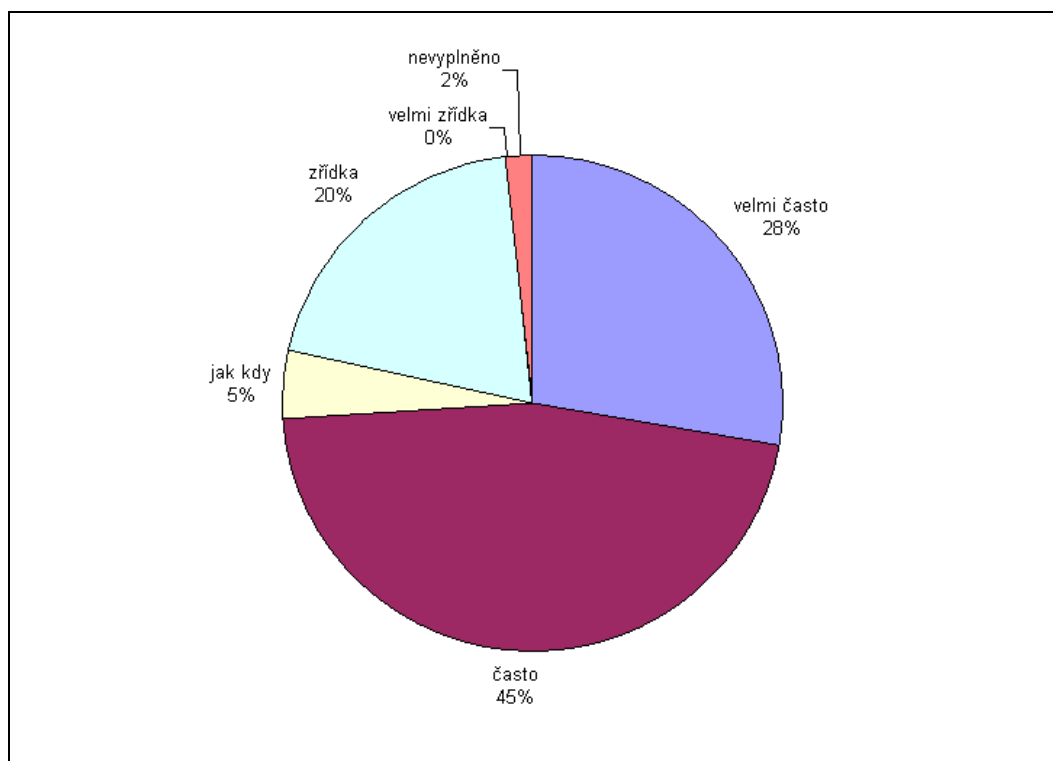
Z grafu č.13 je patrná výrazná skupina učitelů usilujících o rozšiřování svého vzdělávání – odpovědi „často“ a „velmi často“ zde celkem zvolily dvě třetiny učitelů (66 procent). Čtvrtina učitelů (25 procent) našeho vzorku, zde uvádějí, že zřídka využívají nabídek ke svému vzdělávání.



Graf č. 13: Frekvence odpovědí – položka č. 13

Položka č. 14: Dbám o to, abych měl(a) každý den „chvilku jen pro sebe“.

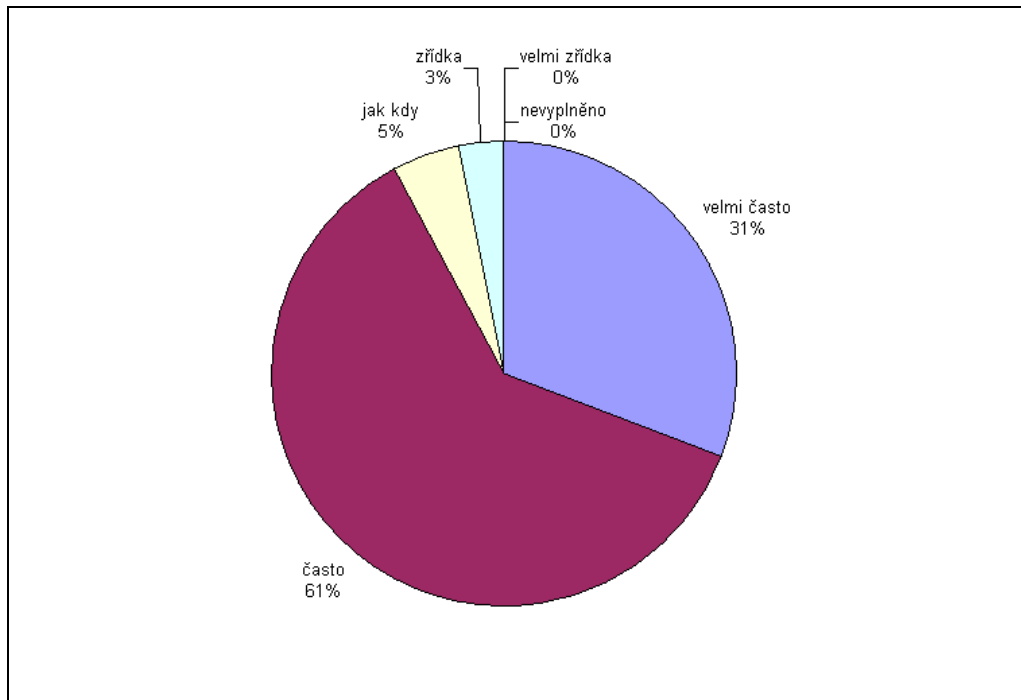
Dotazovaní učitelé dbají na „chvilku pro sebe“ ve výrazné většině, celkem v 73 procentech. Z grafu č. 14 ovšem také vyplývá, že 20 procent učitelů na tyto chvílky během svého dne nedbá. Jistý informační únik u této otázky přinesla 2 procenta dotazníků bez vyplněné odpovědi na tuto otázku.



Graf č. 14: Frekvence odpovědí – položka č. 14

Položka č. 15: Dbám o to, abych měl(a) dostatek spánku.

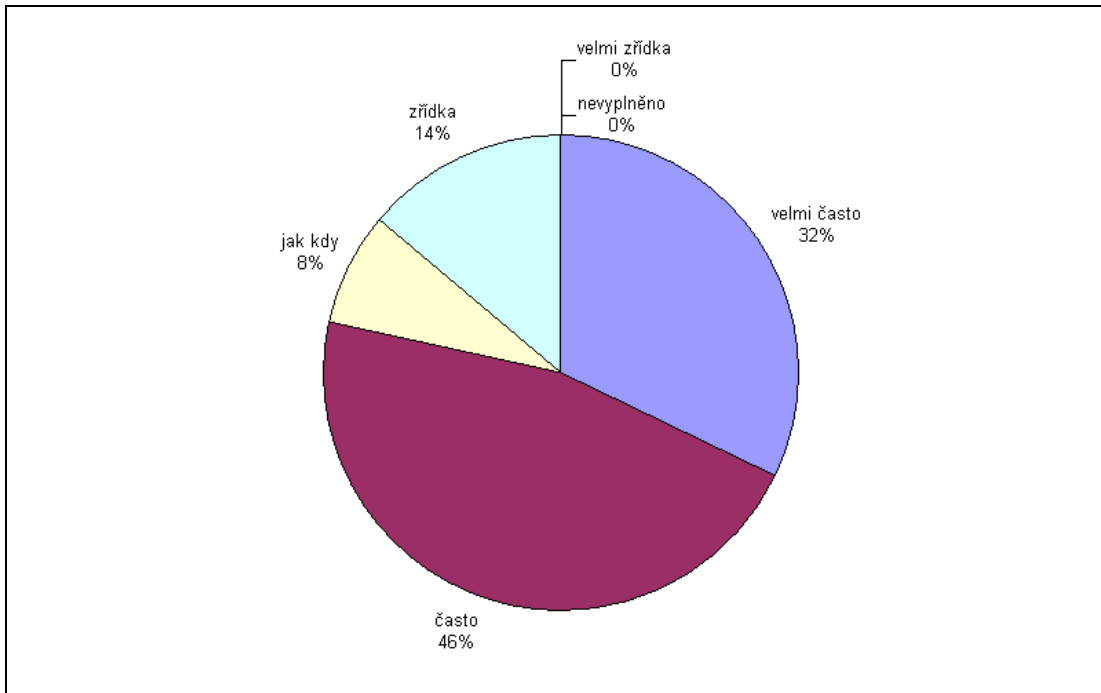
Na dostatek spánku dbá plných 92 procent dotazovaných. Jen 5 procent dotazovaných v dotazníku s odpovědí „jak kdy“ a 3 procenta s odpovědí „zřídka“ tvoří zbývající část zkoumaného vzorku.



Graf č. 15: Frekvence odpovědí – položka č. 15

Položka č. 16: Dbám o to, abych měl(a) svůj jídelníček tvořený z čerstvě připravených jídel (ne konzervovaných).

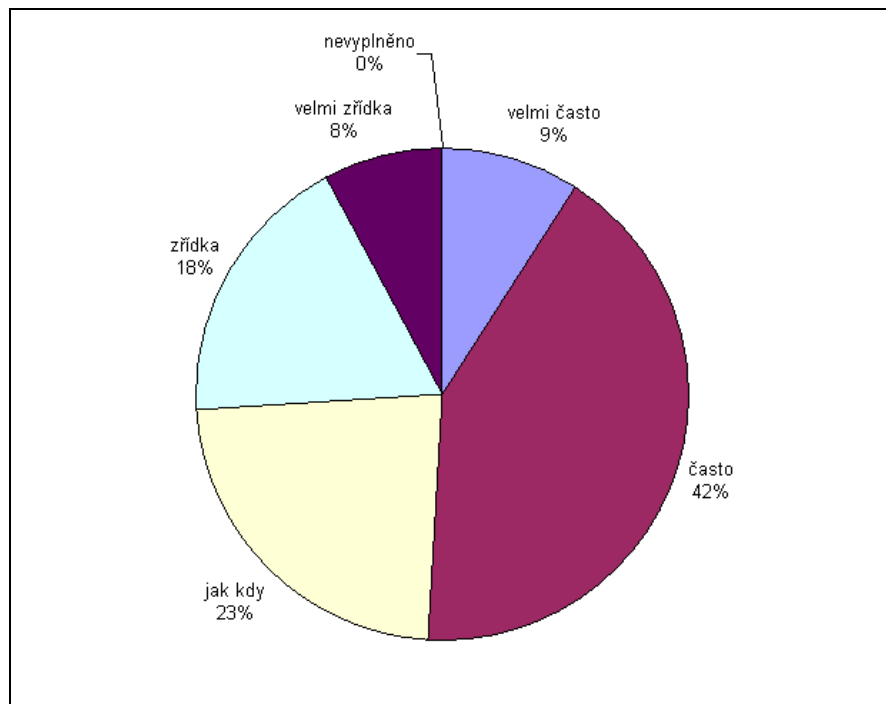
Z výsledku plynoucího z této položky můžeme vyčíst, že často a velmi často dbá na jídelníček z čerstvých jídel 78 procent dotazovaných. Naproti této většině 14 procent učitelů zde uvedlo, že zřídka kdy si čerstvé jídlo dopřejí. Neutrálních odpovědi „jak kdy“ zde tvoří 8 procent z celku.



Graf č. 16: Frekvence odpovědí – položka č. 16

Položka č. 17: Dbám o to, abych měl(a) během dne aktivní tělesný pohyb.

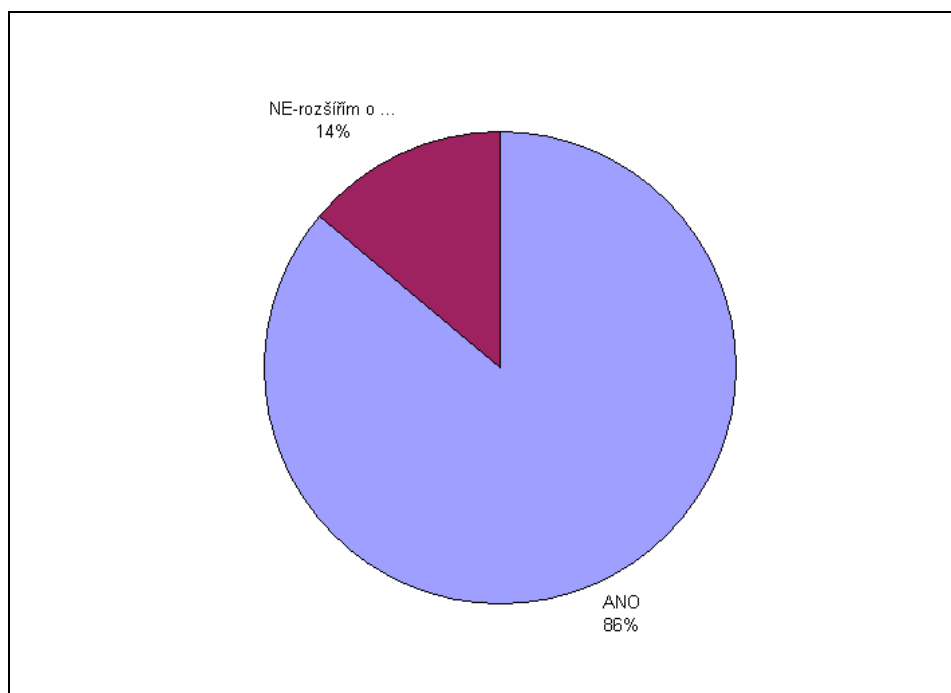
Z grafu číslo 17 plyne, že polovina dotazovaných uvádí aktivní pohyb za „častou“ až „velmi častou“ část svého dne. Naproti tomu učitelé ve 26 procentech uvádějí, že si zřídka kdy během dne dopřejí aktivní pohyb. Silnou skupinu zde také tvoří učitelé s názorem „jak kdy“ na otázku týkající se aktivního tělesného pohybu během jejich dne.



Graf č. 17: Frekvence odpovědí – položka č. 17

Položka č. 18: Pokryl dotazník všechny vaše způsoby předcházení a zvládnání stresu?

Na základě grafu č. 18 je možno konstatovat, že učitelé v 86 procentech k této otázce neuvedli nic, nechali tedy políčko prázdné. Zbývajících 14 procent učitelů naopak doplnilo své osobní metody předcházení a zvládnání stresu. Zde byl nejčastěji zmiňován sport, fyzická práce („úklid“, „oprava rodinného domku“, „zahrádka“), za další způsoby pak byly dále uváděny posezení s přáteli („citové zázemí a kontakt s jinými lidmi“, „posezení u dobrého moku“, „ať už je pátek“). Kromě výše zmíněných se objevily i jiné možnosti jako „aktivity, které nemají nic společného se školou“, četba, křížovky, ale i „prášky“ a „alkohol“. Z výčtu uváděných osobních názorů učitelů zaujal i tento názor: „Úkoly se snažím dělat v dostatečném předstihu po menších částech a tak, aby zůstalo dostatek času na případné korekce nebo zopakování. Čas, který mám vyhrazen na práci se snažím plně využít, poté vypínám a relaxuji. Mírný časový skluz mě motivuje k větší aktivitě“



Graf č. 18: Frekvence odpovědí – položka č. 18

Pořadí položek dotazníku podle bodů

Z tabulky v příloze P3 lze vyčíst, že se respondenti nejvíce ztotožnili s položkou „Dbám o to, abych měl(a) v pracovním kolektivu nebo mimo něj někoho, s kým si mohu pohovořit o svých pocitech.“ Tato položka získala 98 bodů a další položky pak pokračovaly podle získaných bodů sestupně až ke stavu -22. Tento bodový zisk dal položce „Dbám o to, abych střídal(a) pravidelně obsah a formu výuky“ poslední pozici v pořadí.

6 INTERPRETACE A DISKUZE VÝSLEDKŮ

Z výsledků jsou nám již známa jednotlivá procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí u každé položky. Věnujme se nyní diskuzi nad zmiňovanými čísly.

Jak plyne z teoretické části naší práce, dobrá organizace vlastního času je značně důležitým faktorem, jak se stresu vyhnout. Tímto pravidlem se podle našeho výzkumu řídí při přípravě vyučování opět naprostá většina učitelů. Z odpovědí na položky na téma organizace svého času, plyne že času na přípravu vyučování, opravě písemných prací či přehledného zapisování úkolů do kalendáře se věnuje většina učitelů. Zde ovšem nelze s jistotou tvrdit že dotazovaní uvádějící, že si své úkoly nezapisují do kalendáře, neumějí hospodařit s časem – jejich organizační schopnosti mohou být vrozené a mohou k zapisování do kalendáře dospějí podle potřeby později.

Ačkoli odpočinek a intenzivní práci se snaží v položce č. 2 učitelé oddělovat, ze zastoupení opačných odpovědí „zřídka“ můžeme předpokládat, že nemusí být v silách všech učitelů práci a odpočinek oddělit. Navážeme-li výsledky položky č. 14, dotazovaní navíc ve velké většině dbají na „chvilku pro sebe“. O důležité úloze uvolnění se, případně meditace a relaxačního cvičení učitelé ve většině nepochybují a dbají na ně. U dotyčných, kteří uvedli, že na toto nedbají se nabízí otázka, zda při svém běžném dni si tyto relaxační okamžiky mohou dovolit, především v případě každodenních rodinných povinností. Často se totiž ve sborovně naší školy setkávám s názorem, že na tu či onu věc na školní poradu vůbec nemá čas, že doma nestíhá atp.. S odpočinkem souvisí také spánek a jak můžeme z výsledků položky č. 15 vysledovat, většina dotazovaných přesvědčivě ukazuje, že význam tohoto odpočinkového prvku nepodceňuje. Odpovědi uvádějící názor „jak kdy“ a „zřídka“ by mohly vypovídat spíše o problémech se spánkem než že by se jej zmiňovaní snažili zanedbávat.

Podle výsledků položky č. 3 se učitelé z našeho vzorku snaží pravidla ve svých hodinách udržovat. Uváděné procento učitelů, které na dodržování pravidel ve svých hodinách nedbá, může být ovlivněno tím, že například vedení školy samotné učitele pro dodržování pravidel tolik nemotivuje, případně je při problému nepodpoří.

K otázce odlehčování vyučovacích hodin lze usuzovat, že se vyučující snaží své hodiny přesunout do role příjemně stráveného času pro obě strany – sebe a žáky. Menšina učitelů uvádějící, že zřídka kdy své hodiny odlehčují což ovšem nemusí naprosto znamenat, že svými hodinami nedokáží zaujmout. Je navíc otázkou zda v některých případech a předmětech není odlehčování hodiny spíše na škodu.

Jak z výsledků vyplynulo, dotazovaní učitelé ve většině dokáží odhadnout své síly a nenechávají na sebe skládat příliš mnoho úkolů, nad svou kapacitu. Učitele uvádějící opak, tedy odpověď zřídka, mohou být v situacích, kdy úkoly dostanou zadány a v okolí nenajdou nikoho ochotného či schopného na pomoc. Skupina odpovědí, která se ztotožňuje s názorem „jak kdy“ může upozorňovat na různě náročná období ve školním roce, kdy se na učitele může naráz nahnout až příliš úkolů (například časté zástupy za nemocné kolegy, dočasné zástupy ve třídnictví atp.). Pokud se ovšem učitelé dostanou do problémů nad jejich vlastní kapacitu umí, jak uvedli u položky č. 8, požádat o pomoc kolegu. U skupiny učitelů, kteří by o pomoc kolegu nepožádali je možné, že nechtějí ukázat svému okolí svou neschopnost přidělený úkol zvládnout sám, ovšem důvodem k nepožádání o pomoc může být také empatie ke kolegům - přece i oni mají své povinnosti a nechci je více zatěžovat.

Budování dostatečné citové podpory je jedna z nejdůležitějších věcí v případě předcházení a odbourávání stresu. A je dobré, že naprostá většina učitelů nám toto v dotaznících u položky č. 9 potvrzuje. Na položku č. 10, kde dotazovaní uváděli míru své otevřenosti při vyjadřování svých pocitů, kladně odpovídala většina. K zastoupení odpovědí „zřídka“ lze podotknout, že někteří učitelů jsou lidé uzavření a nepociťují potřebu se nějak ventilovat. Bohužel i tento fakt může vést ke stresu, učitel který nemá na první pohled žádných potřeb a svůj názor nedává najevo může ve skutečnosti problém mít, jen se s ním nedokáže svěřit.

Přesto, na základě pořadí položek dotazníku podle bodů (příloha P3) jsme zjistili, že dotazovaní učitelé se nejvíce ztotožňují s názorem, že se snaží mít v pracovním kolektivu někoho, s kým by sdíleli své pocity, tedy s položkou č. 7 dotazníku. Jak jsme již uvedli v teoretické části, sdílení problémů je důležitý prostředek pro úspěšné předcházení a

zvládání stresu. Na základě zmíněných údajů se domníváme, že dotazovaní učitelé se touto radou řídí a budování sociální podpory je pro ně silným prvkem pro předcházení a zvládání stresu. Tuto domněnku nám potvrzuje i výsledek položky č. 18. Důvodem k tomuto výsledku ovšem také může být vůbec snaha člověka se v kolektivu nějak zařadit, najít si kolegu, za kterým je možno zajít na „kus řeči“, chodit na např. oběd a přitom probrat všechny své problémy. A to vše aniž by před tím absolvoval nějaké školení k předcházení a zvládání stresu, které by mu tento postup doporučilo.

Výsledek položky č. 12 týkající se střídání forem a obsahu výuky je ve značném protikladu s trendem většiny odpovědí u ostatních otázek. Učitelé zde ve většině uvedli, že nepřiliš často střídají obsah a formu své výuky. Variantu „jak kdy“ zde zvolilo značných 35 procent dotazovaných, čímž značně snížili informační význam výsledku této otázky. Navíc na základě pořadí položek dotazníku podle bodů (příloha P3) vidíme, že tento způsob přecházení a zvládání stresu je až na poslední pozici z hlediska používání učiteli. Z těchto faktů můžeme vyvozovat, že učitelé neradi mění svůj zaběhnutý systém výuky. Jakožto učitel mnohdy slýchávám od kolegů, že nebudou na svých hodinách nic měnit, když rozsah naprosto stačí, nehodlají pouštět do svých hodin multimediální prvky a jiné. Je nutno podotknout, že jako učitel tyto názory často slýchávám od starších kolegů. A je také nutné podotknout, že je to snad i lidské, usnadnit si život opakováním zaběhnuté formy. Přesto je na zvážení, zda právě tento výsledek není indikátorem možného nebezpečí vyhoření učitele.

Kontrast s předchozím závěrem tvoří výsledek položky č. 13. Zde se totiž jeví většinová skupina učitelů usilujících o zvýšení své znalostí (například zvládání stresu či vedení vyučovacích hodin), často prováděné kolegy učiteli z jiných škol formou různých přednášek, školení. Přesto nelze opomenout čtvrtinu učitelů naše vzorku, kteří sami o další vzdělávání nestojí. Zde je možno spatřovat další možnou příčinu výskytu stresu až vyhoření v učitelském povolání – díky neinformovanosti se učitel neinspire prezentovanými radami a při problémech se kterými se doposud nesetkal pak často neví jak dál.

Učitelé rádi jedí čerstvá jídla. Aspoň to vypovídá výsledek plynoucí z této položky č. 15. Přesto, jak 14 procent uvedlo, zřídka kdy si čerstvé jídlo dopřejí. Toto číslo nás poměrně překvapilo, vzhledem k obecnému povědomí o obsahu přídatných látek a absenci čerstvého ovoce a zeleniny v konzervovaných jídlech. Myslíme si proto, že k těmto

potravinám se budou pravděpodobně uchýlovat více pracovním vytížením kolegové nemající čas dbát na kvalitní stravování. Je přeci jen v obecném povědomí, že předpřipravené jídlo je po pár minutách (strávených například v mikrovlnné troubě) teplé na jídelní stole. K tomu názoru se přikláníme i podle neutrálních odpovědí „jak kdy“ (z výsledků - 8 procent) připouštějících jistou nepravděpodobnost svého jídelního režimu.

Nutnost mít aktivní tělesný pohyb během dne chápe asi polovina dotazovaných – ti uvádějí aktivní pohyb za „častou“ až „velmi častou“ část svého dne. U těchto lidí lze očekávat že využívají všech možností, které se jim během dne naskytou, aby se aktivně hýbali – chůze, zahrádka atp.. K početné skupině uvádějící „jak kdy“ v souvislosti s mírou jejich aktivního tělesného pohybu během dne lze uvést, že pravděpodobně považují za aktivní tělesný pohyb rekreačně praktikovaný sport.

V položce č. 18 učitelé uváděli osobní způsoby pro předcházení a zvládnutí stresu. Většina dotazníků zůstala u této otázky nevyplněna. Buď jsme v dotazníku svými otázkami pokryli všechny způsoby předcházení a zvládnutí stresu dotyčných učitelů, nebo zde nebyla ochota se s nimi v dotazníku svěřit. Některými učiteli doplněné osobní způsoby lze ale přesto zařadit do kategorií již uváděných otázek dotazníku (aktivní tělesný pohyb či sdílení svých pocitů s přáteli atp.). Jak jsme již výše uvedli, i zde se tedy objevuje snaha dotazovaných o budování své sociální podpory.

ZÁVĚR

Nejdříve si shrneme údaje získané v oddílech této práce. Na jejich základě pak vyslovíme její celkový závěr.

V teoretické části naší práce jsme nejprve nahlíželi na profesi učitele podle různých kritérií a snažili se formulovat poznatky o jejich pracovním zatížení, a to s ohledem na stres. Byly načrtnuty základní náhledy na pojem stresu v odborné literatuře a představeny základní teorie. Neopomenuli jsme připomenout, že stres je příčinou zdravotních potíží a pokud trvá déle, může přecházet k tzv. „syndromu vyhoření“. Za příčinu stresu jsme označili stresory a věnovali se dále jejich základní kategorizaci a popisu. V části věnované metodám vedoucích ke zvládnání stresu jsme představili způsoby tak, jak jsou učitelům v odborných příručkách a školeních v oblasti stresu nejčastěji nabízeny.

Protože jsme si za cíl práce stanovili zjistit, zda v praxi učitelé využívají doporučované prostředky pro prevenci a zvládnání stresu tak, jak jsou prezentovány na přednáškách či v literatuře, byl v praktické části formou dotazníku proveden výzkum na vzorku učitelů. V dotaznících byli učitelé dvou základních škol tázáni na časovou frekvenci užívání konkrétních prostředků. Četnosti odpovědí pak byly počítačově zpracovány a vytvořeny grafy frekvencí odpovědí. Počítačovým zpracováním jsme také vytvořili tabulku odpovědí s pořadím od učiteli nejčastěji uváděného způsobu pro předcházení a zvládnání stresu až po nejméně používaný.

Z grafu četností všech odpovědí provedeného dotazníkového šetření plyne, že učitelé našeho vzorku celkově volili možnost často až velmi často v plných dvou třetinách. Tento výsledek pravděpodobně koresponduje se vytrvalou snahou uváděných a mnohých jiných odborníků publikovat v literatuře nové poznatky v oblasti předcházení a zvládnání stresu a ochotou učitelů se o tyto poznatky obohacovat. Za nejčastěji uváděný způsob se v našem výzkumu ukázala snaha učitele o budování své sociální podpory.

Věnujeme-li se těm názorům, kdy učitelé uvádějí malou míru svého užívání publikovaných prostředků pro zvládnání stresu, nemusíme nutně dospět k závěru jejich zatvrzelé neochoty se nějak poučovat či vzdělávat v této oblasti. Můžeme toto procento naopak chápat jako výzvu pro pokračování ve výzkumech v oblasti stresu a syndromu vyhoření a dokazování, že prevence je vždy účinnější než řešení pak vzniklých pro učitele nepříjemných stresových situací.

Výsledek průzkumu se jeví jako jednoznačný. Přesto musíme zmínit jistý únik informací v podobě odpovědí, kde se v desetině případů učitelé ztotožňují s neutrální kategorií „jak kdy“. K tomuto faktu můžeme přistoupit tak, že učitel za všech okolností nezaujímá stejné stanovisko ke konkrétní otázce. Za jistý nedostatek našeho výzkumu můžeme také považovat nezjišťování pohlaví a věku dotazovaných učitelů. Věříme, že se další podnikané výzkumy v této oblasti z tohoto jistého nedostatku ponaučí a získají další cenné informace v této oblasti.

Za závěr naší práce považujeme zjištění uvědomělého přístupu většiny dotazovaných učitelů ke stresu, především v oblasti budování sociální podpory. Také sledáváme, že zveřejňované prostředky pro předcházení a zvládnání stresu nacházejí v praxi své uplatnění.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ČERNOUŠEK, M. Psychologie životního prostředí. Praha: Horizont, 1992.
- ELLIS, A. Trénink emocí. Praha: Portál, 2002.
- HENNIG, C. - KELLER, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996.
- HLADKÝ, A. et al. Zdravotní aspekty zátěže a stresu. Praha, 1993.
- HLADKÝ, A. Hodnocení psychosociální zátěže. Praha: Karolinum, 1999.
- CHARVÁT, J. Život, adaptace a stress. Praha: Avicenum, 1970.
- JANKE, W. Filozofie existence. Praha: Mladá Fronta, 1994.
- KEBZA, V. Zvládání stresu. Praha: SZÚ, 1997.
- KEBZA, V. Syndrom vyhoření. Praha: SZÚ, 1998.
- KOHOUTEK, R. Psychologie zdraví pro pedagogy. Brno: CERM – ITEM, 1998.
- KOPŘIVA, K. Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál, 2000.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada – Avicentrum, 1994.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada – Avicentrum, 1998.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.
- KUBÁLKOVÁ, L. Pohyb v prevenci a péči o zdraví. Praha: FTVS UK, 2000.
- KUBÁT, K. Jak zvládat diabetes. Praha. Grada – Avicentrum, 2001.
- LAZARUS, R. S. Psychological Stress and the Doping Process. New York: Mc Graw-Hill, 1966.
- MAYEROVA, M. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada, 1997.
- NEŠPOR, K. Alkohol, drogy a vaše děti. Praha: Sportpropag, 1992.
- ORNSTEIN, A. C. – LEVINE, D. U.. Foundations of Education. Boston, 1989.
- PRŮCHA, J. Moderní pedagogika. Praha: Portál, 2002a.
- PRŮCHA, J. Učitel - současné poznatky o profesi. Praha: Portál, 2002b.
- RUSH, M. D. Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů, 2003.
- SCHMIDBAUER, W. Psychická úskalí pomáhajících profesí. Praha: Portál, 2000.

SELYE, H. Stress in Health and Disease. San Francisco: Buttersworth, Reading, 1976.

VAŠINA, B. Psychologie zdraví. Ostrava: Ostravská univerzita, FF, 1999.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1: Provedení dotazníku

Příloha P2: Zpracování dat v programu MS Excel

Příloha P3: Pořadí položek dotazníku podle bodů

PŘÍLOHA P1: PROVEDENÍ DOTAZNÍKU – PRVNÍ STRANA

v Břeclavi dne 22. 2. 2006

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění přiloženého dotazníku, který se věnuje problematice *zvládnutí stresu v učitelství*. Cílem tohoto dotazníku je získání informací k jejich dalšímu zpracování v bakalářské práci, kterou sepisuji při Univerzitním institutu Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Před vyplněním dotazníku si prosím přečtěte pár pokynů:

- dotazník je **zcela anonymní**, nikde nemusíte uvádět své jméno.
- k tvrzením je Vám nabídnuta škála možných názorů. Vaším úkolem je označit (zakřížkovat) názor, se kterým se ztotožňujete
- bude-li to možné, snažte se vyhnout možnosti „jak kdy“ z možných nabídek.
- vyplněné dotazníky mi prosím odevzdejte nejpozději **do 10. března**, a to do mé přihrádky ve sborovně naší ZŠ

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas darovaný vyplnění tohoto dotazníku!

Váš kolega,

Ing. Ondřej Spáčil

PŘÍLOHA P1: PROVEDENÍ DOTAZNÍKU – DRUHÁ STRANA

	ČASOVÁ FREKVENCE:				
	V E L M I Č A S T O	Č A S T O	J A K O D Y	Z Ř Í D K A	V E L M I Z Ř Í D K A
DBÁM O TO, ABYCH ...					
1. ...měl(a) dostatek času na přípravu vyučování.					
2. ...odděloval(a) fázi intenzivní práce a odpočinku.					
3. ...důsledně reagoval(a) na nedodržování dohodnutých pravidel					
4. ... své hodiny odlehčovala - například humorem.					
5. ...měl(a) své cíle a úkoly přehledně zapsány v kalendáři.					
6. ... si nebral(a) na sebe úkoly, které již není v mé kapacitě zvládat.					
7. ...měl(a) v pracovním kolektivu nebo mimo něj někoho, s kým si mohu pohovořit o svých pocitech					
8. ...požádala o pomoc, pokud situace přesáhne moji kapacitu.					
9. ... se věnoval(a) vztahům, které jsou pro mě důležité.					
10. ... své pocity, názory, potřeby atp. vyjadřoval(a) otevřeně.					
11. ... svou práci (např. opravy písemek atd.) dělal(a) průběžně a neodkládal(a) ji.					
12. ... střídal(a) pravidelně obsah a formu výuky.					
13. ... využíval(a) nabídek k rozšiřování svého vzdělání.					
14. ...měl(a) každý den „chvilku jen pro sebe“.					
15. ...měl(a) dostatek spánku.					
16. ...měl(a) svůj jídelníček tvořený z čerstvě připravených jídel (ne konzervovaných).					
17. ...měl(a) během dne aktivní tělesný pohyb.					
18. Je možné, že v dotazníku nebyly pokryty všechny způsoby předcházení a zvládnutí stresu. Uveďte prosím způsob, jakým předcházíte a zvládáte stres právě Vy:					

PŘÍLOHA P2: ZPRACOVÁNÍ DAT V PROGRAMU MS EXCEL

The screenshot displays a Microsoft Excel spreadsheet with the following data table:

	velmi často	často	jak kdy	zřídka	velmi zřídka	nevyplněno
20	9	10	5	1	0	0
21	5	9	2	6	3	0
22						
23						
24						
25						
26	19	35	3	8	0	0
27	13	30	4	14	3	1
28	24	28	2	8	3	0
29	19	34	2	10	0	0
30	20	29	3	12	1	0
31	15	31	8	11	0	0
32	35	28	2	0	0	0
33	13	28	5	16	3	0
34	22	33	9	1	0	0
35	18	30	4	12	1	0
36	23	34	7	1	0	0
37	5	8	23	18	11	0
38	14	29	6	16	0	0
39	18	30	3	13	0	1
40	20	40	3	2	0	0
41	21	30	5	9	0	0
42	6	27	15	12	5	0
43		ANO				
44	56	9				
45	305	504	104	163	27	2
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62						
63						
64						
65						
66						
67						
68						
69						
70						
71						
72						
73						
74						
75						
76						
77						
78						
79						
80						
81						
82						
83						
84						
85						
86						
87						
88						
89						
90						
91						
92						
93						
94						
95						
96						
97						
98						
99						
100						
101						
102						
103						
104						
105						
106						
107						
108						
109						
110						
111						
112						
113						
114						
115						
116						
117						
118						
119						
120						
121						
122						
123						

PŘÍLOHA P3: POŘADÍ POLOŽEK DOTAZNÍKU PODLE BODŮ

Pořadí	Otázka dotazníku	Body
1	Dbám o to, abych měl(a) v pracovním kolektivu nebo mimo něj někoho, s kým si mohu pohovořit o svých pocitech.	98
2	Dbám o to, abych svou práci (např. opravy písmeček atd.) dělal(a) průběžně a neodkládal(a) ji.	79
3	Dbám o to, abych měl(a) dostatek spánku.	78
4	Dbám o to, abych se věnoval(a) vztahům, které jsou pro mě důležité.	76
5	Dbám o to, abych měl(a) dostatek času na přípravu vyučování.	65
6	Dbám o to, abych měl(a) svůj jídelníček tvořený z čerstvě připravených jídel (ne konzervovaných).	63
7	Dbám o to, abych důsledně reagoval(a) na nedodržování dohodnutých pravidel.	62
8	Dbám o to, abych své hodiny odlehčoval(a) - například humorem.	62
9	Dbám o to, abych měl(a) své cíle a úkoly přehledně zapsány v kalendáři.	55
10	Dbám o to, abych měl(a) každý den „chvilku jen pro sebe“.	53
11	Dbám o to, abych své pocity, názory, potřeby atp. vyjadřoval(a) otevřeně.	52
12	Dbám o to, abych si nebral(a) na sebe úkoly, které již není v mé kapacitě zvládat.	50
13	Dbám o to, abych využíval(a) nabídek k rozšiřování svého vzdělání.	41
14	Dbám o to, abych odděloval(a) fázi intenzivní práce a odpočinku.	36
15	Dbám o to, abych požádala o pomoc, pokud situace přesáhne moji kapacitu.	32
16	Dbám o to, abych měl(a) během dne aktivní tělesný pohyb.	17
17	Dbám o to, abych střídal(a) pravidelně obsah a formu výuky.	-22