

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

STRES V PROFESI PEDAGOGA

Vedoucí práce: Mgr. Iva Žlábková

Autor práce: Michaela Piskláková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: prezenční

Ročník: 3.

2010

Prohlašuji, že svoji bakalářskou jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Ivě Žlábkové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Mé poděkování patří také pracovníkům Salesiánského střediska mládeže – domu dětí a mládeže České Budějovice a Školní družiny ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích.

OBSAH

| | |
|------------|---|
| ÚVOD | 6 |
|------------|---|

I. TEORETICKÁ ČÁST

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | STRES | 8 |
| 1.1 | Obecný adaptační syndrom | 10 |
| 1.1.1 | Projevy a účinky stresu..... | 12 |
| 1.2 | Příčiny stresu | 13 |
| 1.3 | Způsoby zvládání stresu | 15 |
| 1.3.1 | Nevhodné způsoby zvládání stresu | 18 |
| 1.3.2 | Vhodné způsoby zvládání stresu | 19 |
| 1.3.2.1 | Antistresové programy | 19 |
| 1.3.2.2 | Zvládání negativních emocí | 20 |
| 1.3.2.3 | Pozitivní myšlení | 20 |
| 1.3.2.4 | Dýchání | 21 |
| 1.3.2.5 | Správná životospráva a zdravý životní styl | 22 |
| 1.3.2.6 | Organizování času | 25 |
| 1.3.2.7 | Sociální opora | 25 |
| 1.3.2.8 | Mezilidské vztahy | 26 |
| 2 | STRES V PROFESI UČITELE | 28 |
| 2.1 | Příčiny učitelského stresu | 31 |
| 2.2 | Projevy a účinky učitelského stresu | 33 |
| 2.3 | Způsoby zvládání učitelského stresu | 36 |
| 2.3.1 | Organizování času a práce | 34 |
| 2.3.2 | Řízení vyučování | 37 |
| 2.3.3 | Motivování žáků k učení | 37 |
| 2.3.4 | Komunikace a spolupráce mezi spolupracovníky | 38 |
| 2.4 | Pedagog volného času | 38 |

| | | |
|-------|---|----|
| 2.4.1 | Stres v profesi pedagoga volného času | 40 |
|-------|---|----|

II. PRAKTICKÁ ČÁST

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3 | VÝZKUMNÁ SONDA | 41 |
| 3.1 | Hypotézy | 41 |
| 3.2 | Metodika | 41 |
| 3.3 | Charakteristika výzkumného vzorku | 42 |
| 3.3.1 | Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže ČB | 42 |
| 3.3.2 | Školní družina ZŠ Grünwaldova ČB | 43 |
| 3.4 | Vlastní výzkum | 43 |
| 3.5 | Vyhodnocení | 43 |
| | ZÁVĚR | 46 |
| | SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 47 |
| | SEZNAM PŘÍLOH | 50 |
| | PŘÍLOHY..... | 51 |
| | ABSTRAKT | 56 |
| | ABSTRACT | 57 |

ÚVOD

Téma bakalářské práce „Stres v profesi pedagoga“ jsem zvolila na základě absolvovaných praxí v rámci studia na Teologické fakultě v Českých Budějovicích. Během praxí jsem měla možnost pozorovat nejen pozitivní stránky práce učitelů a pedagogů volného času, ale i úskalí a stinné stránky, které jim jejich povolání přináší. V této práci sleduji tedy konkrétní vlivy, požadavky a nároky, kterým jsou učitelé a pedagogové volného času při vykonávání své profese vystaveni, a díky kterým se mohou ocitnout ve stresu, pokud nejsou na „boj“ s ním patřičně vybavení. Ještě předtím se však snažím přiblížit, z obecného hlediska, velice obsáhlou teorii stresu, jeho příčiny, projevy, účinky a možnosti jak se stresem „bojovat“.

Text bakalářské práce je v první řadě rozdělen na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část tvoří kapitoly „Stres“ a „Stres v profesi učitele“. Praktickou část práce představuje „Výzkumná sonda“.

Cílem teoretické části práce je přiblížení problematiky stresu, jeho příčin, projevů, účinků a možných způsobů zvládnutí. A to jednak z obecného hlediska, jednak z hlediska pedagogického. Cílem praktické části je pak zjištění, do jaké míry, na základě subjektivního hodnocení, považují pedagogové volného času své povolání za stresující, a zda se příčiny stresu u učitelů a pedagogů volného času shodují.

Celý text práce je rozdělen do tří kapitol. První kapitola „Stres“ se věnuje vymezení základních pojmů jako zátěž, stres, jejich dalšímu členění, pojetí stresu dle jednotlivých autorů, historickému pohledu na stres a osoby, které k formulaci teorie stresu přispěly. Dále se zabývá členěním i popisem příčin, projevů a účinků stresu. Rozsáhlá část kapitoly je věnována nevhodným a převážně pak vhodným způsobům zvládnutí stresu, které mají ale i preventivní charakter.

Druhá kapitola „Stres v profesi učitele“ se zaměřuje na osobnost učitele, vymezení základních pojmů jako učitel, žák, učitelský stres aj., historickou a současnou podobu této profese, specifické příčiny, projevy, účinky a způsoby

zvládání učitelského stresu. Závěr kapitoly je věnován osobnosti pedagoga volného času, požadavkům na jeho povolání a přítomnosti stresu při vykonávání této profese.

Třetí kapitola „Výzkumná sonda“ představuje praktickou část práce. Ta se zaměřuje na zjištění, do jaké míry, na základě subjektivního hodnocení, považují pedagogové volného času své povolání za stresující a zda se příčiny jejich stresu shodují s nečastějšími příčinami stresu učitelů. Konkrétně se zde jedná o pracovníky Salesiánského střediska mládeže – domu dětí a mládeže České Budějovice a Školní družiny ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích. Jako metody pro zjištění míry stresu u pedagogů volného času i shody mezi příčinami stresu jsem zvolila dotazník a jeho vyhodnocení. Výsledky výzkumu nemůžeme zobecňovat, platí tedy jen pro náš výzkumný vzorek.

Mezi základní literaturu, kterou jsem zvolila pro první kapitolu teoretické části své bakalářské práce „Stres“, patří publikace Křivohlavý, J. *Jak zvládat stres*, Cungi, CH. *Jak zvládat stres*, Švingalová, D. *Stres v učitelské profesi* a Hladký, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. V druhé kapitole teoretické části „Stres v profesi učitele“ jsou nejvíce použité publikace Hennig, C., Keller, G. *Antistresový program pro učitele*, Švingalová, D. *Stres v učitelské profesi* a Míček, L., Zeman, V. *Učitel a stres*. V praktické části práci jsem čerpala převážně z publikace Benčo, J. *Metodológia vedeckého výskumu*. Veškeré zdroje, ze kterých jsem při psaní práce vycházela, jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

1 STRES

Pojem stres pochází z anglického slova „stress“, které se nejčastěji překládá, v širším slova smyslu, jako zátěž či napětí. Křivohlavý¹ ještě navíc uvádí, že anglické slovo „stress“ pochází původně z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“, což znamená „utahovati, stahovati, zadržovati – jako oprátku člověka, který bude oběšen“.

Pro pojem stres existuje celá řada definic. Švingalová² definuje stres jako stav organismu, kdy dochází k narušení jeho ucelenosti a proto musí zaktivizovat všechny síly, aby se mohl bránit.

Definice stresu podle Henniga a Kellnera. „*Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory).*“³

Průcha⁴ zase pojímá stres jako stav organismu, který vzniká za působení vnějších vlivů představující zátěž (např. nepřiměřené fyzické a psychické zatížení) a obranných mechanismů člověka.

V literatuře, věnované stresu a s ním související problematice, se můžeme setkat jednak s tím, že autoři pojem stres a zátěž ztotožňují a chápou zátěž jako synonymum stresu a jednak s užíváním dvou různých definic pro tyto dva pojmy.

V této práci budeme tedy chápat zátěž a stres tak, jak je ve své knize popisují Hladký a Židková⁵. To znamená, že zátěž můžeme označit jako zvládání požadavků, které jsou na jedince kladeny a které jsou určovány jednak svou obtížností, jednak vybaveností člověka tyto požadavky zvládat. O stresu pak hovoříme jako o nepřiměřené zátěži, kdy už člověk není schopen na něho kladené požadavky zvládnout, a to z toho důvodu, že není pro jejich zvládnutí dostatečně vybaven.

¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 7.

² Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelství*, s. 8.

³ HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 15.

⁴ Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 240.

⁵ Srov. HLADKÝ, A., ŽIDKOVÁ, Z. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*, s. 7–8.

Zároveň Hladký a Židková⁶ dodávají, že výše uvedené definice zátěže a stresu jsou obecné, protože se druhů požadavků, které na člověka doléhají, týkají obecně. Podle jednotlivých druhů požadavků se rozlišují tyto druhy zátěže nebo stresu v tom případě, že by došlo k překročení hranice možností danou zátěž zvládat:

1. Biologická zátěž (stres): tyto požadavky mají fyzikální, chemický a biologický charakter a organismus na ně odpovídá formou primárně biologickou reakcemi a psychickými reakcemi, které jsou následně a druhotné.
2. Fyzická zátěž (stres): tato zátěž klade požadavky na svalovou činnost, která se projevuje v psychickém prožívání (percepce prožívání).
3. Psychická zátěž (stres): sem spadají požadavky týkající se životních a pracovních situací, které jsou primárně zpracovány a kdy jsou tělesné projevy v tomto případě druhotné. Tuto zátěž dělíme ještě na další tři druhy:
 - Senzorická zátěž: představuje požadavky na činnost periferních smyslových orgánů a jim odpovídajících struktur centrálního nervového systému.
 - Mentální zátěž: do této skupiny spadají požadavky kladené na zpracování informací, pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování.
 - Emoční zátěž: je reakce na situace, požadavky, které u člověka vzbouzejí citovou odezvu.

Křivohlavý⁷ ještě rozlišuje stres dle intenzity stresové reakce na *hyperstres*, kdy dochází ke ztrátě schopnosti vyrovnat se se stresem. V opačném případě se pak jedná o *hypostres*, který je zvládnutelný. Stres dělí ale i na *distres*, což je negativní stres se všemi jeho nepříznivými následky, a na *eustres*, který

⁶ Srov. HLADKÝ, A., ŽIDKOVÁ, Z. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*, s. 8.

⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 11–12.

představuje pozitivní stres, jenž člověk prožívá například při čekání na příjezd blízké osoby.

Přejdeme nyní k historickému vývoji stresu. Křivohlavý⁸ se k prvním pokusům o vysvětlení stresu vyjadřuje následovně. Zájem na vysvětlení původu stresu a s ním související problematiky měl například I. P. Pavlov, který při svých pokusech přiváděl psy do stresu a sledoval fyziologické změny v jejich organismu a chování. A také i Walter Cannon, který sledoval reakce koček a psů v situaci ohrožení. Při těchto pokusech objevil u zvířat dva stereotypní způsoby reagování v situaci ohrožení, a to „boj nebo útěk“. Byl to právě Hans Selye, kdo na Cannona navázal a po dlouholetých pokusech se zvířaty, která vystavoval nejrozličnějším stresovým situacím, odhalil tolik složité funkce endokrinního systému a doplnil tak Cannonovu reakci „boj nebo útěk“ o další dvě fáze. Společně je pak označil jako *obecný adaptační syndrom*.

Hlavním úkolem obecného adaptačního syndromu je podle Švingalové⁹ znovuoobnovení psychické a fyzické rovnováhy, která byla vlivem stresu narušena a která je důležitá pro stálost vnitřního prostředí organismu tzv. homeostázu. Jednotlivé fáze obecného adaptačního syndromu jsou charakterizovány v následující kapitole.

1.1 Obecný adaptační syndrom

Schreiber¹⁰ nazývá první reakci organismu na náhlý, neočekávaný stres, kdy se aktivují nervové a hormonální mechanismy, které připravují jedince na boj či útěk, jako *poplachovou reakci*. Jedná se tedy o Cannonovu reakci „boj nebo útěk“. Při této reakci dochází k podráždění sympatického nervového systému a tím pádem k nadprodukci hormonů *adrenalinu* a *noradrenalinu*, které vytváří kůra nadledvin. To má za následek, že se z jater uvolňuje cukr, z tukových zásob zase tukové složky, a to z toho důvodu, že jak cukr, tak i tukové složky jsou

⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 15–17.

⁹ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelství*, s. 9.

¹⁰ Srov. SCHREIBER, V. *Lidský stres*, s. 26–29.

zdrojem pro svalovou činnost. Dochází ale i ke zvýšení krevního tlaku a zrychlení krevního oběhu za účelem podpory výživy pracujících tkání. Dále se do krve vyplavuje *antidiuretický hormon* (vasopresin), který v tomto případě způsobuje nadměrné odpařování vody kůží, čímž se tělo při stresu ochlazuje. Tento hormon má ještě několik dalších účinků. Snižuje přítok moče do močového měchýře, ale při silném stresu může dojít i k povolení svěračů a pomočení. Dokonce má schopnost rozšiřovat cévy, čímž se zvyšuje fyzická výkonnost. Další z jeho účinků je posilování paměťové stopy. Člověk si tak lépe zapamatuje stresové situace, jež můžeme využít při příštím překonávání stresu. Do krve se vylučuje ještě hormon *oxytocin*, který naopak paměťovou stopu oslabuje. Autor dodává, že hlavním úkolem této reakce je především uvést organismus do stavu, kdy je připraven na boj či útěk, čehož využíval a využívá člověk primitivní v přírodních podmínkách. Člověk dnešní doby ale jen těžko může reagovat na akutní, náhlý stresor tím, že bude bojovat nebo uteče, a tak těmito mechanismy vzniklá energie není uvolňována a stává se pro organismus škodlivou.

Pokud působí stresor dlouhodobě, dochází k *fázi adaptace*. Tu popisuje Schreiber¹¹ následovně. V této fázi hraje důležitou roli především hormon adenohipofýzy, *adrenokortikotropin* (ACTH), který způsobí, že kůra nadledvin začne produkovat jeden z nejdůležitějších stresových hormonů, *kortizol*. Hlavní účinek tohoto hormonu spočívá v tom, že uvolňuje energetické zásoby pro stresové reakce a způsobuje v metabolismu takové změny, které umožňují výdej energie na dlouhou dobu. *Kortizol* při dlouhodobém působení snižuje tvorbu určitých bílkovin, které jsou důležité pro tvorbu protilátek a tím pádem tedy dochází ke snížení imunity. Dalšími hormony, které se vyplavují ve stresu do krve, jsou *endorfiny*. Jejich účinek je ve stresu takový, že tlumí bolest, uklidňují a navozují pocit libosti. Můžeme tedy říci, že mají v podstatě stejný účinek jako *morfín*, což je vysoce návyková látka. Proto i zde můžeme hovořit o návyku na stres, například z rychlé jízdy autem, extrémních sportů, hazardních her aj.

¹¹ Srov. SCHREIBER, V. *Lidský stres*, s. 30–33.

Poslední, *fáze vyčerpání*, nastává, jak popisuje Schreiber¹², při dlouhodobém a trvalém působení stresoru, kdy dochází k vyčerpání těchto adaptačních reakcí a těžkým patologickým změnám v organismu. V nejhorším případě může nastat i smrt. Těmito dvěma fázemi navázal Selye na Cannonovu reakci „*boj nebo útěk*“ a společně je pojmenoval jako obecný adaptační syndrom.

1.1.1 Projevy a účinky stresu

Existují však ještě doprovodné příznaky reakcí, ke kterým při stresu v organismu dochází. Projevují se v oblasti *fyziologické, emoční i behaviorální* a rozlišujeme je podle doby jejich vzniku na *projevy a účinky* stresu. Definice projevů podle Hladkého je následující. „*Projevy jsou bezprostřední, akutní a krátce trvající reakce, vznikající v situaci, která klade určité nároky na člověka a jeho organismus, např. vzestup krevního tlaku*“.¹³

Účinky vymezuje Hladký takto. „*Účinky pak znamenají vliv těchto situací na organismus v dlouhodobém měřítku*“.¹⁴

Mezi *projevy* stresu ve *fyziologické oblasti* řadí Míček a Zeman¹⁵ bušení srdce, sucho v hrdle, svírání rukou, hrbení ramen, napětí v šíji, pocení dlaní, nucení na stolici, nutkavé pocity k močení a pocit celkové „*vysušenosti*“. Z *účinků* zmiňují bolesti hlavy, žaludku, zad, ztuhlost šíje a ramen, únavu, vyčerpanost, zvýšení krevního tlaku, hladiny cukru a adrenalinu v krvi, roste i potřeba kyslíku, zrychluje se činnost plic aj.

K *projevům v emoční oblasti* řadí Míček a Zeman¹⁶ pocity vzrušení, nervozity, přílišnou starostlivost, neschopnost soustředit se, negativní myšlenky a pochybování o své osobě. Z *účinků* je to zase podrážděnost, frustrace,

¹² Srov. SCHREIBER, V. *Lidský stres*, s. 33.

¹³ HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*, s. 45.

¹⁴ Tamtéž, s. 45.

¹⁵ Srov. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s. 16–17.

¹⁶ Srov. Tamtéž, s. 18.

neschopnost adaptace, flexibility, poruchy pozornosti, deprese a nedocení své osobnosti.

Z *projevů v behaviorální oblasti* zmiňuje Hladký¹⁷ poruchy kognitivních funkcí, větší výskyt chyb při práci a pokles pracovního výkonu. Z *účinků* je to zase kouření, přejídání, pití alkoholu v nadměrném množství a fluktuace, o které hovoří jako o vzrůstající pracovní zátěži, která má za následek změnu strategie pracovníka, nedodržování pracovního postupu při práci či jeho zjednodušení. Toto vše má zakrýt skutečnost, že pracovník zátěž nezvládá. V takovém případě jde vždy o riziko selhání lidské faktoru.

1.2 Příčiny stresu

Příčiny stresu označuje Cungi¹⁸ jako stresory, které u člověka vyvolají *stresovou reakci*, tedy obecně adaptační syndrom, díky které se jedinec na stresory adaptuje. Ovšem ne vždy mají stresory (např. rozvod) negativní charakter. Mívají i pozitivní náboj (např. svatba). Přesto oba tyto stresory mohou vyvolat u jedince stejnou reakci.

Šolcová a Kebza¹⁹ třídí stresory na *akutní* a *chronické*. *Akutní stresory* označují události v našem životě, které jsou nežádoucí, přicházejí náhle a nabourávají náš životní řád. *Chronické stresory* označují spíše přetrvávající rozpory mezi tím, co chceme a je nám dáno, ale i mezi tím, co musíme a chtěli bychom.

Cungi²⁰ zase rozlišuje *stresory dle jejich povahy*, ale i *stresory konkrétní a vztahové*. K jednotlivým stresorům se autor vyjadřuje následovně. Stresory můžeme dělit *dle jejich povahy* hned na několik typů. Prvním typem jsou stresory, které souvisejí se zaměstnáním. Jde například o nadbytek informací, které musí zaměstnanec přijmout a zpracovat, problémy, úkoly, které musí řešit, soutěživost, nezaměstnanost, rozdíl mezi tím, co ve skutečnosti děláme a chtěli bychom dělat,

¹⁷ Srov. HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*, s. 48–51.

¹⁸ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 15–16.

¹⁹ Srov. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. *Burnout: Úvod do problému*, s. 43.

²⁰ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 20–23.

rutina atd. Další typ stresorů vychází ze špatné finanční situace, zadlužení, pořízení nemovitosti atd. Tento typ stresorů je v dnešní době, kdy vládne finanční krize, velice aktuální. Patří sem ale i ten typ stresorů, které odrážejí podmínky, ve kterých žijeme (např. hluk, narušené životní prostředí atd.). Velikou pozornost si zaslouží i ten typ stresorů, jejichž zdrojem jsou problémy v mezilidských vztazích (v rodině, zaměstnání). Může se jednat například o hádky, kritiku, odloučení, odpovědnost atd.

Stresory konkrétní pak souvisejí s tím, jak si jedinec dokáže zorganizovat čas, jakým způsobem řeší problémy a zda umí učinit rozhodnutí. Zdrojem *stresorů vztahových* bývají pak konflikty a soutěživost.

Křivohlavý²¹ rozlišuje ještě další dva druhy stresorů. *Mikrostresory*, což jsou mírné podmínky, které působí na vznik stresu. A *makrostresory*, které mají silný negativní vliv na vznik stresu.

Ve svých publikacích uvádí Švingalová²² a Křivohlavý²³ tzv. *Inventář životních událostí*, který sestavili v 60. letech američtí vědci T. H. Holmes a R. H. Rahe. Tento inventář představuje tabulku různých stresorů seřazených a obodovaných dle míry jejich negativního působení. Jde v podstatě o škálování stresogenních situací, tj. situací, kdy je člověk ve stresu. Je třeba zdůraznit, že bodové hodnoty jednotlivých stresorů nejsou univerzálně platné. Jedná se pouze o přibližné hodnoty, a to z toho důvodu, že míra zátěže stresorů je závislá na zdravotním stavu jedince, jeho fyzických a psychických předpokladech, zkušenostech atd. Součet bodů stresorů za jeden rok nám udá míru zátěže, které je člověk vystaven. Pokud je hodnota součtu vyšší než 250 bodů, řadíme osobu do rizikové skupiny. Je-li překročena hranice 350 bodů, hovoříme již o stresu, který může způsobit psychické a zdravotní onemocnění.

²¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 13.

²² Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 12.

²³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 23.

Příklady stresorů s nejvyšším počtem bodů z Inventáře životních událostí dle Švingalové²⁴:

| STREOSORY | BODY |
|------------------------------------|-------------|
| Úmrtí partnera | 100 |
| Rozvod | 73 |
| Odloučení od manžela/ky | 65 |
| Uvěznění | 63 |
| Úmrtí blízkého člena rodiny | 63 |
| Vlastní úraz nebo vážné onemocnění | 53 |

1.3 Způsoby zvládnání stresu

Podle Míčka a Zemana²⁵ by první krokem při zvládnání stresu mělo být v první řadě rozpoznání skutečnosti, že jsme ve stresu, což nebývá až tak obtížné, vzhledem k již zmíněným projevům a účinkům stresu. Nabízí se zde i možnost diagnostiky stresu pomocí nejrůznějších diagnostických metod a dotazníků.

Jako další, neméně důležitý krok, uvádí Švingalová²⁶ snahu zvládnout stres v jeho počátečních fázích, a to za využití vhodných způsobů zvládnání stresu. Zároveň dodává, že důležité je odstranit především příčiny stresu a ne pouze jeho důsledky.

Každý člověk je podle Hladkého²⁷ pro zvládnání požadavků, které jsou na něj kladené, vybaven určitými vlastnostmi a zdroji, které souhrnně nazývá *dispozičními faktory*. Mezi tyto faktory řadí zdravotní stav, tělesnou zdatnost a psychické schopnosti, všechny znalosti, zkušenosti a dovednosti, které člověk v průběhu své života získal, a jako poslední jsou to vzorce reagování a chování člověka na zátěžové situace.

²⁴ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 12–13, tabulka v bc. práci upravena autorkou.

²⁵ Srov. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s. 16–23.

²⁶ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 17.

²⁷ Srov. HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*, s. 18–19.

Dokonce existují dva typy životních postojů, které určují náchylnost jedince ke stresu. Podle Henniga a Kellera²⁸ dokonce existují dva typy životních postojů, které určují náchylnost jedince ke stresu. Prvním typem je *re-aktivní životní postoj ke stresu*. Osoby s tímto typem postoje se ocitají ve stresu velice snadno. Jsou charakterističtí tím, že přenášejí vlastní zodpovědnost na druhé osoby či instituce, označují sebe sama jako bezmocné oběti a mívají pocity pasivní role v událostech týkajících se jejich života. Druhým typem je pak *pro-aktivní životní postoj ke stresu*. Tyto osoby jsou, v porovnání s prvním typem, proti stresu znatelně odolnější. K jejich charakteristikám patří naopak aktivita, se kterou utvářejí svůj život, zaměřenost na přítomnost a budoucnost, jsou zodpovědní, problémy se snaží řešit a chápat jako výzvu.

Schreiber²⁹ poukazuje na to, že ne vždy se člověk musí stát obětí svého vlastního stresu, ale naopak může využít svou vlastní aktivitu a své schopnosti k tomu, aby si osvojil určité postupy, jak se se stresem vypořádat, ale i jak mu předcházet a zachovat si tak vnitřní rovnováhu.

Křivohlavý³⁰ hovoří o třech základních termínech z oblasti zvládnání stresu, a to o *adaptaci, koupinku a strategii*. Termín *adaptace* pochází ze složeného latinského slova „ad-aptare“. „Apto, aptare“ je překládáno jako připravit a upravit (např. připravit se na cestu, připravit zbraně k boji, připravit se duševně na očekávající životní zkoušku). „Aptus“ pak tedy jinak řečeno znamená schopný, způsobilý, přiměřený daným požadavkům. Pokud je tedy někdo adaptovaný, znamená to, že je „dobře připraven k tomu, co ho čeká“.

Počestěný termín *koupink* pochází z anglického slova „coping“ a bývá překládán jako „umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol“. V češtině se však častěji setkáme s užíváním výrazu *koupink* ve významu „zvládnání nadlimitní zátěže“ (např. při těžké nemoci, v životní krizi apod.). Křivohlavý navíc uvádí, že slovo „coping“ bylo původně odvozeno z řeckého kořene „colaphos“. Tímto termínem

²⁸ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 23-24.

²⁹ Srov. SCHREIBER, V. *Lidský stres*, s. 87-88.

³⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 39-44.

se rozumí doslova „prát se“, bojovat s někým, podrobit ho vlastní vůli apod. Stejný význam tohoto termínu má i francouzské slovo „couper“.

I když se *adaptace* i *koupink* vztahují k aktivitě člověka v těžké situaci, je mezi nimi, dle Křivohlavého³¹, zásadní rozdíl. *Adaptace*, narozdíl od *koupinku*, představuje vypořádání se s poměrně běžnou, snadno zvládnutelnou zátěží. *Koupink* naopak představuje vyrovnávání se s obtížně zvládnutelnou, nadlimitní zátěží (stresem). Jde o zátěž mimořádně dlouhou a silnou a ne vždy se člověku podaří ji zvládnout. V tomto případě hovoříme o *maladaptaci* (selhání snah o zvládnutí a přizpůsobení) či *malcopingu* (nezvládnutí situace). Pokud se ovšem člověku podaří situaci ovládnout (control) a řídit (management), můžeme pak hovořit o *adjustaci* (přizpůsobení) či *kompenzaci* (vyrovnání).

Posledním z termínů je *strategie*. Pochází z řeckého slova „stratos“ – armáda a „agein“ – vésti. Strategie byla tedy původně chápána jako umění či věda, jak vést armádu v boji s nepřítelem. Ovšem co se týče strategie vztahující se k boji se stresem, chápeme její význam jako pečlivě vypracovaný plán, postup, program k dosažení zcela určitého vytyčeného cíle.

Při volbě strategie, kterou při boji se stresem zvolíme, musíme vycházet jednak z *dispozičních faktorů*, jednak, dle Křivohlavého³², z oblasti *kognitivní, emociální a volní*. V *kognitivní oblasti* jde především o vyrovnání se se stresovou situací, její myšlenkové řešení a zvážení následků jednotlivých řešení. V *emociální oblasti* záleží hlavně na snížení negativních emocí, kterými člověk ve stresu překypuje (např. obavy, strach, pocity ohrožení apod.). Ve *volní oblasti* je zase důležité chování člověka (např. sebeovládání), který se chce se stresem vypořádat.

Křivohlavý³³ navíc poukazuje na nepříjemnou skutečnost, kdy lidé při svém boji se stresem zvolí určitou strategii, u které ale setrvají, což má za následek, že strategie, která se v určité situaci jevila jako ta nejefektivnější, ztrácí svou účinnost. Nebo jsou naopak tací, kteří mění své strategie velmi rychle a nestačí tak ani ohodnotit její účinnost či neúčinnost.

³¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 42–43.

³² Srov. Tamtéž, s. 52–53.

³³ Srov. Tamtéž, s. 54.

Švingalová³⁴ ke zvládnání stresu dodává, že způsoby prevence stresu a jeho zvládnání (coping), které si člověk v průběhu života vytváří, jsou individuálně specifické a mají sloužit k udržení rovnováhy nebo k její obnově, pokud dojde vlivem stresu k jejímu vychýlení. Zároveň dodává, že důležité je odstranit především příčiny stresu a ne pouze jeho příznaky.

Ještě předtím, než se začneme věnovat vhodným způsobům prevence a zvládnání stresu, zmíníme i několik nevhodných způsobů jak se stresem „bojovat“.

1.3.1 Nevhodné způsoby zvládnání stresu

Křivohlavý³⁵ o nich hovoří následovně. První místa v této skupině nevhodných způsobů řešení stresu zaujímají *alkohol, cigarety a drogy*. Důvod je ten, že volba nevhodných postupů představuje pro člověka prožívajícího stres okamžitou úlevu, zbavení se tíhy, úzkosti a napětí. Proto se k nim člověk v těchto chvílích tak rád uchyluje. A není divu, tyto způsoby totiž nepříjemné pocity na určitou chvíli opravdu přebijí. Ovšem zvládat stres tímto způsobem nelze donekonečna. Dříve či později tyto nevhodné postupy svou funkci ztrácí, stávají se z nich stresory a stresovou situaci ještě více zhoršují.

Mezi nevhodné postupy zvládnání stresu patří, podle Křivohlavého³⁶, i *obranné mechanismy*, které lze vysvětlit jako klamná, iluzivní pojetí skutečnosti a neuskutečnitelné řešení těchto obtíží. Na rozdíl od *strategií*, které respektují skutečnost, *obranné mechanismy* skutečnost překrucují, nedokáží rozlišit význam a důležitost určitých stránek situace, odmítají skutečný zdroj obtíží, jejich skutečnou příčinu a vzbuzují v člověku pocity síly a moci způsobem, který je společností neakceptovatelný.

³⁴ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 17.

³⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 55.

³⁶ Srov. Tamtéž, s. 59–63.

Z obranných mechanismů zmiňuje Křivohlavý³⁷ například *inverzi*, kterou je popsáno převrácené chování. Člověk, který se například ze společenských důvodů nemůže chovat přirozeně, se v rámci své obrany začne chovat zcela opačným způsobem (např. se ke svým nepřítelům bude chovat velice přátelsky). Z dalších je to *racionalizace*, což znamená hledání si dobrých důvodů pro své chování, které je ale špatné (např. lhaní pro dobrou věc). Jako poslední můžeme zmínit *nutkavou formu* odčinění chyby. Jedná se o nutkavé chování s cílem napravit chybu. Například člověk zjistí, že jí špinavýma rukama, považuje to za chybu, chce ji napravit, a proto se začne mýt. Ne ale před každým jídlem, nýbrž padesátkrát denně.

1.3.2 Vhodné způsoby zvládání stresu

Přejdeme nyní k jednotlivým, a zároveň nejvíce preferovaným způsobům zvládání stresu, které mají za úkol, jak již bylo jednou řečeno (viz kap. 1.3), udržení nebo obnovení psychické a fyzické rovnováhy, která byla vlivem stresu porušena.

1.3.2.1 Antistresové programy

Švingalová³⁸ se k těmto programům vyjadřuje následovně. Antistresové programy jsou v podstatě metody založené na fyzické a psychické relaxaci (uvolnění), které se docílí pomocí sugesce a imaginace. K uvolnění se dá využít ale i poslech hudby, krátká cvičení, zavedení přestávek apod. Účinky těchto programů spočívají ve schopnosti udržovat rovnováhu organismu, v předcházení stresu, ale i k udržení soustředěné pozornosti. Dokonce přispívají k harmonickému sociálnímu zázemí člověka a podporují jeho budoucí vize.

³⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, s. 62–63.

³⁸ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 17.

1.3.2.2 Zvládání negativních emocí

Podle Švingalové³⁹ je cílem těchto aktivit zvládání negativních emocí (např. strach, vztek, úzkost a zlost). Doporučení, jak se s negativními emocemi vypořádat, je citlivě tuto emoci popsat sobě i ostatním a nechat stresovou situaci vyprchat. Jako další možnost se nabízí odstranění negativní emoce pomocí relaxace.

K zvládání negativních emocí se vyjadřuje i Cungi⁴⁰, který zastává názor, že jednání člověka pod vlivem negativních emocí bývá neadekvátní a neúčinné. Měl by se proto v první řadě především uklidnit a teprve pak až přemýšlet a jednat. První pomoc, jak se v takových chvílích uklidnit, je podle Cungiho⁴¹ tzv. *rychlá relaxace*. Podstatou této metody je soustředění se na dýchání, kdy každý výdech vzbuzuje u člověka pocity klidu. Po každém výdechu se člověk cítí uvolněnější a zároveň se bude počet dechů snižovat. Člověk by měl toto cvičení provádět posazený, se zavřenýma očima. Postupně by ale měl provádět nácvik s otevřenýma očima a snažit se dosáhnout stejného efektu. Podle autora je předpokladem pro zahájení relaxace tzv. *hypoventilace* (viz kap. 1.3.2.4).

1.3.2.3 Pozitivní myšlení

Podle Cungiho⁴² má stresovaný člověk tendenci upínat se na činnosti a úkoly, které nezvládl, a začne sám sebe vnímat jako neúspěšného. Následkem této tendence je pak prohloubení stresu, nabourání sebedůvěry, nespokojenost, vysmívání se pozitivismu a předpovídání pouze špatných konců. Proto, abychom se cítili lépe, dokázali se snáze vypořádat s problémy a zabránili vzniku negativních emocí, je třeba naučit se pozitivně myslet. Posilování pozitivního myšlení se provádí prostřednictvím metod, jejichž cílem je to, aby se člověk

³⁹ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 19.

⁴⁰ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 69.

⁴¹ Srov. Tamtéž, s. 77.

⁴² Srov. Tamtéž, s. 107-108.

naučil dané věci pozitivně ohodnotit. Nemělo by ale dojít k tomu, aby se za např. za splněný úkol neoceňoval přespříliš nebo naopak nepřiměřeně.

Cungi⁴³ považuje za jednu z metody posilování pozitivního myšlení *vytvoření pozitivní bilance svých činností*. Tato metoda spočívá v tom, že člověk se má po zvládnutí nějakého problému nebo činnosti, zaměřit na to, co se podařilo, na pozitivní výsledky. Důležité je především to, že člověk může nabýt řadu zkušeností i z neúspěchů a využít je v budoucnu, například při řešení podobného problému ve svůj prospěch.

Jako další metodu zmiňuje Cungi⁴⁴ *pozitivní bilanci jednoho dne*. Tato metoda, jednoduše řečeno, vyzývá člověka k tomu, aby každý den svého života prožil „naplno“, využil všechno to, co mu daný den přináší a udělal si každý večer pozitivní bilanci za pomoci metody *diáře*. Tato metoda spočívá v tom, že člověk si každý večer zhotoví program příjemných věcí, které má udělat následující den. Například to, že zítra zatelefonuje rodině, navštíví výstavu, poslechne si pěknou hudbu apod. Večer si provede pozitivní bilanci svého programu a vytvoří program na následující den. Odměnou je pak posílení těchto příjemných věcí, činností atd., kterých se nám podařilo dosáhnout, naučit se radovat z maličkostí a dosažení žádoucích pracovních výsledků.

1.3.2.4 Dýchání

Cungi⁴⁵ uvádí, že člověk si ve stresové situaci velice dobře uvědomuje zrychlení určitých fyziologických funkcí ve svém organismu. Především se jedná o zrychlení srdeční činnosti, což si může ověřit změřením tepu na zápěstí. Důležité je v takové situaci především to, aby se člověk dokázal uklidnit, k čemuž může využít několik metod pro zpomalení tepové frekvence. Tyto metody jsou založené na zpomalení rytmu dýchání, což je povel pro parasympatikus, který

⁴³ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 109-112.

⁴⁴ Srov. Tamtéž, s. 111-112.

⁴⁵ Srov. Tamtéž, s. 73-76.

všechny pochody v organismu zpomaluje, a to znamená, že zpomalí i dýchání, které následně způsobí fyziologický a psychologický útlum.

Z metod pro zpomalení tepové frekvence můžeme zmínit například *hypoventilaci*. Postup nácviku hypoventilace popisuje Cungi⁴⁶ následovně. V první řadě je důležité, aby si člověk zkontroloval tep (např. na zápěstí), který bude v případě prožívání stresu zrychlený. Samotný postup při hypoventilaci spočívá ve volném, přirozeném výdechu a pak následném vdechnutí malého množství vzduchu, který se má na krátkou chvíli v plicích udržet. Celý tento proces se opakuje až do té doby, dokud se tepová frekvence nezpomalí. Při prvních pokusech nácviku hypoventilace se můžeme setkat s tím, že tep se naopak zrychlí, a to z toho důvodu, že se jedná o nový, organismu neznámý postup, stimulující sympatický nervový systém, který všechny pochody v organismu zrychluje. Při pravidelném nácviku hypoventilace se srdeční a tepová frekvence zpomalí. Zároveň ale dojde i ke zpomalení všech pochodů v organismu. Tento stav lze pokládat za první stupeň relaxace.

Příklad dechového cvičení nabízí i Hennig a Keller⁴⁷, které je založeno na počítání nádechů a výdechů od 1 do 10 a jejich následné opakování. Tzn. nadechnout (1), vydechnout (2), nadechnout (3). Následně by se měl člověk zaměřit na samotný průběh dýchání, představit si, jak vzduch prochází jednotlivými částmi dýchacího ústrojí a následně jimi vychází. Toto cvičení se doporučuje provádět až do té doby, dokud nebudeme dýchání řídit svými představami.

1.3.2.5 Správná životospráva a zdravý životný styl

Podle Henniga a Kellera⁴⁸ je důležitým předpokladem pro zvládání stresu především psychické a fyzické zdraví. Protože jedině člověk, který je v dobré fyzické a psychické kondici, se dokáže, podle autorů, ve stresové situaci lépe

⁴⁶ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 74.

⁴⁷ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 90–91.

⁴⁸ Srov. Tamtéž, s. 78–79.

ovládat, jeho reakce jsou přiměřené, je schopen mnohem lépe řešit své problémy a své povinnosti zvládá bez větších obtíží. Vidíme tedy, že pro zvládání stresu je fyzické i psychické zdraví velice významné a měli bychom mu proto věnovat více pozornosti. Návodem pro dobrou fyzickou a psychickou kondici je dodržování správné životosprávy a zdravého životního stylu. V této podkapitole se tedy zaměříme na *stravu, pohyb a spánek*.

Doporučení týkající se *stravování* zní následovně. Míček a Zeman⁴⁹ apelují na udržování si své ideální hmotnosti, pro jejíž vypočítání existuje celá řada způsobů. Jedním z nich je například tzv. *Brocovo pravidlo*, podle kterého má člověk vážit tolik kilogramů, o kolik jeho výška přesahuje jeden metr. Autoři doporučují vyhýbat se pití alkoholu a kávy, omezit konzumaci uzenin, konzerv, bílé pečivo, mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, bílý cukr, umělá sladidla, sladké nápoje a smažená jídla. Naopak se snažit do svého jídelníčku zařadit ovoce, med, výrobky z celozrnné a tmavé mouky, brambory, rýži, rostlinné oleje, kysané mléčné nápoje, vitamíny, minerální vodu, bylinkové čaje (obojí bez cukru). Autoři dodávají, že u člověka, který je ve stresu, se skladba jídelníčku, spotřeba živin i rychlost metabolismu mění. Dochází především ke zvýšené spotřebě vitamínů C, E, A, D, B2, B5, B6, a to z toho důvodu, že ve stresu se zvyšuje sekrece žláзовých hormonů a pro jejichž tvorbu jsou tyto vitamíny velmi významné.

Podle Henniga s Kllera⁵⁰ dochází u lidí, kteří vědomě potlačují zátěž či stres, k *poruchám spánku*. Může se jednat o poruchy usínání, časté probouzení během noci, brzké probouzení či nedostatečnou hloubku spánku. Důvod je podle autorů ten, že během spánku odpadá kontrola vědomí, a tudíž tyto obavy, problémy atd., vyplují na povrch, člověk nad nimi bloumá, přemýšlí o nich, ale někdy je dokonce ani nepozoruje. Důsledkem jsou pak tedy poruchy spánku, které se lidé pokoušejí odstranit nejčastěji – zato nejnevhodnějším způsobem, a to pomocí léků na spaní. Velmi rychle však dochází k závislosti na lécích a zároveň i ke zhoršení poruchy spánku.

⁴⁹ Srov. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s. 125–129.

⁵⁰ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 84–85.

Hennig a Keller⁵¹ při léčení poruch spánku považují za nejdůležitější především odstranění jejich příčin, v tomto případě stresu, k jehož zmírnění či odstranění lze využít například zmíněné metody. Doporučují i několik rad pro zdravý spánek.

„Tzv. zdravý spánek, tj. spánek přiměřeně hluboký, přiměřeně dlouhý a osvěžující obvykle doprovází dobrý stav tělesného i duševního zdraví.“⁵²

Rady pro zdravý spánek, podle Henniga a Kellera⁵³, jsou následující. Patnáct minut předtím, než si jdeme lehnout, bychom se měli věnovat činnostem, které nás uvolní, například se jít na procházku, poslechnout si hudbu, číst si, ale i oživit si příjemné vzpomínky za využití všech smyslů. Měli bychom věnovat pozornost tomu, aby v ložnici nebyly, včetně budíku, další hodiny. Pohled na ně v nás vyvolává pocity rozčilení z toho, že už je tolik hodin a my ještě nespíme. Pocity rozčilení totiž aktivují sympatikus, který tím pádem člověku nedovolí usnout. Využijme radši čas, kdy nemůžeme usnout, k činnostem, které nás uvolní (např. čtení knížky, relaxace). To samé platí i u lidí, kteří jsou citliví na elektrické napětí. Ti by zase měli ze své ložnice odstranit všechny elektrospotřebiče nebo vypnout proud. Před spaním je dobré se vyvarovat těžkým jídlům, alkoholu a ke spánku se rozhodně nenutíme silou vůle.

Hennig a Keller⁵⁴ zdůrazňují, že by v žádném programu zaměřeném na zvládání stresu neměl chybět *tělesný pohyb*. A to z toho důvodu, že odstraňuje negativní emoce, vnitřní zábrany, na jejichž vzniku se stres podílel. Dále upravuje krevní tlak, má pozitivní vliv na imunitní systém, dýchání, činnost srdce, umožňuje kontakt s druhými lidmi atd.

Cungi⁵⁵ doporučuje spíše sporty vytrvalostní, do kterých spadá chůze, běh, jízda na kole aj. Člověk by měl ale volit ten druh sportu, který mu bude přinášet uspokojení, s ohledem na svůj zdravotní a psychický stav.

⁵¹ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 85.

⁵² MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s. 131.

⁵³ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 85–87.

⁵⁴ Srov. Tamtéž, s. 81.

⁵⁵ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 187.

1.3.2.6 Organizování času

Stresovaného člověka poznáme podle Cungiho⁵⁶ tak, že si neustále stěžuje na nedostatek času a čím více času se snaží získat, tím více ho naopak ztrácí. Proto autor přichází s několika metodami pro efektivní nakládání s časem. Jedná se o *techniku diáře, pouze jeden úkol a metodu tady a teď*.

První metoda se opírá o plánování činností, *technika diáře*, spočívá v tom, že si člověk každý večer připraví časový plán činností pro následující den. Tím pádem bude vědět, co ho v daný den čeká, nebude muset přemýšlet nad tím, co musí ještě udělat, co je potřeba zařídit, a získá tak čas, který by jinak musel věnovat organizaci těchto činností.

Další z metod je *pouze jeden úkol*. Ta zase vyzývá člověka k tomu, aby se vždy soustředil pouze na jednu činnost, protože v dnešní době spočívá snaha lidí především v tom, že se snaží najednou zvládnout co nejvíce úkolů. Což ale často vede k chybným úkonům, ztrátě času a vystavování se stresu.

Poslední z metod, *tady a teď*, poukazuje na to, že stresovaný člověk věnuje svoje myšlenky spíše minulosti a budoucnosti a úplně přitom zapomíná na přítomnost – na to, co můžeme udělat tady a teď. Naopak se stále zaobírá myšlenkami, co všechno ještě bude muset udělat, co ještě není hotovo. Tato metoda tedy radí člověku, aby se plně soustředil na to, co právě dělá. Stane se tak více výkonnější a jako další pozitivum je to, že získá více času. Autor rovněž doporučuje, aby se člověk snažil dělat věci okamžitě a neodkládal je na dobu neurčitou, na později.

1.3.2.7 Sociální opora

Cungi⁵⁷ uvádí, že pro to, aby se člověk dokázal lépe vypořádat se stresem, je důležitá podpora rodiny, přátel a spolupracovníci. Daleko přínosnější je pro

⁵⁶ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 117–127.

⁵⁷ Srov. Tamtéž, s. 26.

člověka bojujícího se stresem to, že si má s kým pohovořit o svých problémech, stabilní rodinné prostředí a práce v dobrém kolektivu. Naopak špatné vztahy se svým okolím a stranění se blízkým lidem člověku naopak sílu pro zvládnání stresu ubírají.

1.3.2.8 Mezilidské vztahy

Za významný stresor v životě člověka byly označeny mezilidské vztahy (viz kap. 1.2). Ať už jsou to vztahy na pracovišti, v rodině nebo vztahy přátelské, dochází v nich, podle Cungiho⁵⁸, dříve či později k situacím, kdy o něco žádáme, sdělujeme své názory, pocity, myšlenky, přijímáme chválu a sami chválíme, kritizujeme a sami jsme podrobováni kritice, konverzujeme, souhlasíme a nesouhlasíme. Proto bychom si podle autora měli osvojit několik pravidel, jak se v takovýchto situacích zachovat.

Cungi⁵⁹ se k těmto situacím vyjadřuje následovně. Lidé mívají často pocit, že na to, o co chtějí požádat, nemají žádný nárok a ze strachu z reakce okolí se požádat radši ani nepokoušejí. Výsledek je pak ten, že si člověk donekonečna pokládá otázku, jestli nebyla chyba nepožádat, zda se o to přeci jen neměl pokusit. S těmito otázkami ztrácí člověk sebedůvěru, mívá špatnou náladu a tím pádem se ocitá ve stresu. Je třeba mít na paměti, že za zeptání nic nedáme, nic neztratíme, ba naopak můžeme jen získat. Neměli bychom se tedy bát vyjádřit svůj požadavek. Při sdělování svých názorů, pocitů a myšlenek je třeba se vyjadřovat vždy přesně, jasně, klidně, ale i důrazně. Jedině tak může naše vyjádření splnit požadovaný efekt.

Pochvala je pro většinu lidí příjemnou záležitostí, která mívá velice dobrý vliv na mezilidské vztahy. Setkáme se ovšem i s takovými lidmi, bývají to převážně pesimisté, kteří pochvalu vnímají jako něco nepříjemného či jako povinnost ji druhému oplatit. Naučme se tedy pochvalu přijímat, vyslechněme ji, určíme, zda

⁵⁸ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*, s. 144.

⁵⁹ Srov. Tamtéž, s. 153–167.

je pochvala na místě či nikoliv, zda jsme jí porozuměli a následně se podle toho zachovejme.

Kritiku naopak člověk vnímá jako nepříjemnost téměř pokaždé, ať už se týká strany, která kritizuje nebo je kritizována. Pokud my sami někoho kritizujeme, dbejme na to, abychom kritiku formulovali vždy přesně, jasně, přímo a zároveň se snažili o to, abychom s druhou stranou zachovali dobré vztahy. Pokud je kritika směřována přímo k nám samým, měli bychom se vždycky uklidnit, poslouchat, určit, zda je kritika na místě či nikoliv, ujistit se, že jsme jí správně porozuměli, snažit se přijít na důvody kritiky a následně se podle toho zachovat.

I konverzace má svá pravidla. Pro začátek konverzace volit jednoduchá, pozitivní témata, důležité je druhému člověku pozorně naslouchat, pro udržování konverzace se jistě vyplatí užívat adekvátním způsobem gesta, otevřené otázky, volit témata, která by druhá strana mohla ocenit, říci i něco o sobě, neodbočovat od tématu a ukončit rozhovor tak, aby byl kontakt s druhou stranou zachován.

Na problém ale můžeme narazit i v situaci, kdy druhé straně nemůžeme z nějakého důvodu vyhovět. Často se totiž stává, že člověk, ať už slušnosti nebo ze strachu z reakce druhé strany, vyhoví, a to i přesto, že třeba ani nemůže. Výsledkem pak bývá nedorozumění, kritika a narušení vztahů. Naučme se tedy vyslechnout žádost, zvažme, zda v této záležitosti můžeme vyhovět, nemůžeme nebo možná, sdělme své rozhodnutí a popřípadě se snažme společně přijít na jinou možnou alternativu.

2 STRES V PROFESI UČITELE

Ještě předtím, než se začneme zabývat učitelským stresem jako takovým, jeho příčinami, projevy a možnostmi zvládnání, je třeba si hned na začátku objasnit několik pojmů, se kterými budeme v této práci operovat nejčastěji a jejíž různé interpretace, lišící se dle jednotlivých autorů, by mohly vzbudit případné nejasnosti. Jedná se o tyto pojmy: *učitel*, *žák*, *učitelská profese* a *učitelský stres*. Označení *pedagog*, *pedagogický* chápeme v této práci jako synonyma pojmů *učitel*, *učitelský*.

*„Učitel – jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.“*⁶⁰ V souvislosti s touto prací se bude jednat jak o muže, tak i ženy, vykonávající tuto profesi. *Žákem* pak Průcha⁶¹ označuje člověka, jakékoliv věkové kategorie, kterého učitel vyučuje. Svou definici má i *učitelská povolání* (učitelská profese). *„Učitelské povolání – sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a cítění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací.“*⁶² *Stres učitelů* (učitelský stres) pak podle Průchy⁶³ vzniká v souvislosti s vykonáváním činností *učitelské profese*.

Literatura, z které jsem při psaní práce vycházela, mapuje pouze stres učitele. To znamená, že se může jednat o učitele, jejichž působení začíná ve škole mateřské a končí školou vysokou. Máme tu tedy učitele a pedagoga volného času, kdy se činnost každého z nich opírá o řadu specifik a kdy zároveň musí společně čelit celé řadě požadovaných vlastností i nároků, které mají, jak zjistíme, společné. Otázkou tedy zůstává, pokud učitelé i pedagogové volného času čelí určitým společným vlastnostem a nárokům, hodnotí i pedagogové volného času, stejně jako učitelé, své povolání jako stresující a pokud ano, do jaké míry se pak shodují příčiny stresu u učitelů a pedagogů volného času. V první řadě se tedy

⁶⁰ PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 270–271.

⁶¹ Srov. Tamtéž, s. 323.

⁶² Tamtéž, s. 272.

⁶³ Srov. Tamtéž, s. 240.

budeme zabývat stresem z pohledu učitele a následně pak z pohledu pedagoga volného času.

Přejdeme nyní k historickému vývoji učitelské profese. „*Obecně lze říci, že učitelství existuje od dob, kdy se vyučování někoho něčemu stalo činností, na kterou se někteří jedinci specializovali.*“⁶⁴ K dalšímu vývoji této profese se Průcha⁶⁵ vyjadřuje následovně. Prvními, kdo předávali poznatky, dovednosti a nejrůznější informace, nebyli ovšem učitelé jako takoví, ale například šamani, náčelníci kmenů, kněží atd. Učitelská profese, tak jak ji známe dnes, pochází ze starověkých států Egypta, Indie, Číny, později i z Řecka a Říma, kde vznikly první školy. Pokud bychom měli jmenovat ty, kteří se o rozvoj učitelství zasloužili nejvíce, nechyběla by mezi nimi jména jako J. A. Komenský, J. J. Rousseau, J. H. Pestalozzi atd. V průběhu celého vývoje učitelství si tato profese prošla celou řadou změn. Ať se tyto změny týkaly přípravy učitelů na jejich povolání, zavedení povinné školní docházky, učebních obsahů apod., všechny přispěly k té podobě učitelství, tak jak je známe dnes. V současné době se učitelství neomezuje pouze na vodění ratolestí svých pánů do škol, jako ve starém Řecku, ani na pouhé číst, psát, počítat.

Dnes, ve 21. století, se bavíme o učitelích, na které je podle Henniga a Kellera⁶⁶ kladeno ze strany *žáků, rodičů, spolupracovníků, vedení školy i společnosti*, takové množství nároků, požadavků, že vyhovět jim, znamená jednoznačně ocitnout se ve stresu. K nárokům a požadavkům kladeným na učitele se Hennig a Keller vyjadřují následovně. *Žáci* požadují po učiteli srozumitelné zprostředkování učiva, má jim věnovat chválu, uznání, poskytnout radu, citovou otevřenost, pomoc při učení, má být spravedlivý a zábavný.

Požadavky *rodičů* jsou zase takové, aby učitel jejich děti „něco naučil“, poskytl jim pomoc, ochranu před hrozbou, přistupoval k nim citlivě a sami rodiče očekávají, že s nimi bude učitel spolupracovat.

Spolupracovníci očekávají, že se jim kolega bude svěřovat, naslouchat jim, bude vždy pozitivně naladěný a připraven se za ně při konfliktech postavit. Nemalé

⁶⁴ PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*, s. 9.

⁶⁵ Srov. Tamtéž, s. 9–13.

⁶⁶ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 45–46.

nároky má i *vedení školy*, které po učiteli požaduje, aby naplnil stanovené cíle v oblasti výchovy a výuky, objektivní hodnocení žáků, dokázal vést třídu odpovídajícím způsobem, měl by být společensky a profesně aktivní, být svým žákům příkladem, musí být schopen zapojit do výuky i problémové žáky aj.

Nároky na učitele klade i sama *společnost*, a to takové, aby učitel připravil žáky pro jejich budoucí povolání, motivoval je k aktivitě, úspěchu, potlačoval jejich slabé, negativní stránky a naopak podporoval rozvoj těch silných apod.

Míček a Zeman⁶⁷ poukazují na současný svět konzumu, který má na svědomí ztrátu zábran u mladých lidí, šíření pohlavních chorob, konzumaci drog, prostituci, těhotenství nezletilých dívek, vysoký počet rozvodů, potratů, ničení přírodního prostředí aj. Všechny tyto důsledky vážně ohrožují zdravý vývoj naší společnosti, a proto je zapotřebí zapojit do ozdravného procesu společnosti i učitele. Podmínkou pro zlepšení stavu dnešní společnosti je ale vyrovnanost a zvládání životních stresorů. Zvláště pak duševní vyrovnanost učitelů, která má zásadní vliv na duševní rovnováhu žáků, ale i jejich sebedůvěru, sebevědomí, jednání aj., což následně ovlivňuje vývoj společnosti.

Podle Řehulky a Řehulkové⁶⁸ se pedagogů týká především *zátěž fyzická* a *psychická*. U *fyzické zátěže* se jedná především o bolesti nohou a hlasovou zátěž. Sami lékaři vytýkají učitelům špatnou hlasovou hygienu a jejich neschopnost správně nakládat se svým hlasem. Co se týče *psychické zátěže*, bývají učitelé vystaveni rovnou všem jejím druhům (viz kap. 1). *Senzorickou zátěž* pociťuje učitel opravdu silně, neboť musí svou práci vykonávat za plného vědomí, s vysokými nároky kladenými na zrak a sluch. *Mentální zátěž* zase učitelé pociťují nejvíce při práci s žákem, při řízení a vedení třídy, řešení výchovných problémů apod. Jako poslední a zároveň učiteli nejvýrazněji pociťována se jeví *zátěž emocionální*. Té čelí převážně učitelé základních škol, a to z toho důvodu, že jejich činnost je uskutečňována v těsných sociálních vztazích mezi učitelem a žáky. Ale hlavně také proto, že emoce v těchto vztazích jsou velmi vratké a v současnosti bývají tyto vztahy spíše konfliktní, nejisté a nevyrovnané.

⁶⁷ Srov. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s.9–13.

⁶⁸ Srov. ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Problematika tělesné a psychické zátěží výkonu učitelského povolání*, s. 100–101.

2.1 Příčiny učitelského stresu

Doposud jsme hovořili o příčinách či zdrojích stresu (stresorech) spíše z obecného hlediska. Tato kapitola je proto věnována stresorům, které s učitelskou profesí souvisejí a jsou pro ni specifické. U většiny autorů si můžeme povšimnout, že se při označování hlavních stresorů, které vycházejí z pedagogické profese, do značné míry shodují.

Například Průcha, Walterová a Mareš⁶⁹ označují za hlavní příčiny učitelského stresu problémové žáky, narušené vztahy mezi učiteli, časovou tíseň, nevyhovující pracovní podmínky, narušené vztahy na pracovišti, nízké společenské hodnocení učitelské profese apod.

V práci Švingalové⁷⁰ se setkáme s dělením příčin učitelského stresu hned na několik skupin, a to na *individuální psychické příčiny*, *individuální fyzické příčiny* a *institucionální příčiny*. K jednotlivým skupinám příčin se Švingalová vyjadřuje následovně. Mezi *individuální psychické příčiny* spadají například situace, kdy člověk musí čelit hned několika životním stresorům, perfekcionismu, stanovení si nereálných cílů, apod. Dále na *individuální fyzické příčiny*, kam řadíme sníženou odolnost vůči zátěži, přejídání, pití alkoholu v nadměrném množství, nedostatek pohybové aktivity aj. Z *institucionální příčiny* je to například práce s problémovými žáky, časová tíseň učitelů, nevyhovující podmínky pro vykonávání činnosti (nedostatečné osvětlení, hluk, prostorové omezení), již zmíněné narušené vztahy mezi učiteli aj. Ze *společenských příčin* jmenujme nedocenění učitelského povolání společností, podceňování odborné přípravy budoucích učitelů a plná odpovědnost učitelů za chyby ve výchově dětí a mládeže.

Autoři Míček a Zeman⁷¹ třídí zdroje učitelského stresu na ty, které souvisejí s *povoláním učitele*, kam patří časová tíseň a neúnosné množství povinností. Dále na stresory *související s žáky a jejich rodiči*, například velký počet žáků ve třídách, nezájem žáků o učení, nedocenění učitelské profese, nezájem některých

⁶⁹ Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 240.

⁷⁰ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 32–33.

⁷¹ Srov. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, 61–98.

rodičů o své děti aj. Jako poslední jsou to *stresory dnešní doby*, jako úpadek morálky, bezohlednost a lhostejnost k lidem apod.

O příčinách učitelského stresu se ve své knize zmiňuje i Fontana⁷², který za hlavní zdroje jeho vzniku považuje stálý apel na udržování kázně ve třídách, nejasně vymezený počet hodin pro odvedení své práce, což má za následek, že učitel si odnáší svou práci domů a okrádá se tak o čas určený k odpočinku. Z dalších stresorů je to sdílení úspěchů a neúspěchů svých žáků, požadavek na přizpůsobení se změnám v osnovách a vyučovaných předmětech, omezený přístup k dalšímu vzdělávání a pocity izolace, které vyvolává to, že učitel pracuje s dětmi sám, bez přítomnosti některého z kolegů, kterého by například mohli požádat o radu či pomoc. Učitelé jsou jednoduše odkázáni sami na sebe.

K příčinám učitelského stresu se vyjadřuje i Paulík⁷³, který v rámci svého výzkumu sledoval příčiny stresu u učitelů ZŠ, SŠ a VŠ. Ve všech typech škol se učitelé shodli na tom, že příčinou jejich stresu je hlavní nedocení učitelé profese společností, nedostatečné finanční hodnocení a řízení jejich činnosti administrativními rozhodnutími, která neberou v potaz jejich názory. Z dalších příčin je to například chybějící čas pro odpočinek, kázeňské přestupky žáků; na ZŠ pak lhostejný přístup žáků k přípravě na výuku, k práci samotné, na ZŠ a SŠ pak přesahující kapacita žáků ve třídách, rozdílná úroveň žáků a lhostejnost rodičů vůči spolupráci se školou.

2.2 Projevy a účinky učitelského stresu

Můžeme si povšimnout, že projevy a účinky učitelského stresu se s těmi obecnými v podstatě shodují. Avšak u projevů se můžeme setkat s tím, že bývají doplněné o ty projevy, které se k učitelskému stresu vztahují a jsou pro něj specifické.

⁷² Srov. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*, s. 371.

⁷³ Srov. PAULÍK, K. *Co obtěžuje učitele různých typů škol*, s. 39.

Podle Míčka a Zemana⁷⁴ patří mezi tyto specifické projevy *učitelské rozčilování, změna postoje stresovaného učitele vůči svým žákům a změna výkonu stresovaného učitele*. K jednotlivým projevům se autoři vyjadřují následovně. *Učitelské rozčilování* může mít podle autorů hned několik významů. Dá se chápat jako projev bezmocnosti, bezradnosti, dále jako obrana proti opakovaně doléhajícím negativním podnětům nebo jako snaha uniknout před problémem, který si žádá řešení. Ale je ho možné chápat i jako útok. U učitelů se s rozčilováním setkáváme často v momentě, kdy své žáky nedokážou usměrnit a jediný možný způsob, jak toho dosáhnout – tedy rozčilování, se jim zdá nejefektivnější. Opak je ale pravdou. Rozčilování je obecně považováno za naprosto nevhodný způsob jednání, u kterého navíc hrozí to, že se z něho postupem času stane nám vlastní způsob chování, v podstatě zvyk, jakým začneme řešit své problémy.

Co se týče *změny postoje stresovaného učitele k žákům*, platí zde přímá úměra. Čím více je učitel stresován, tím více se pozornost učitele ubírá k sobě samému, nikoliv k žákům. Učitelův zájem o žáky je minimální a důležitá je pro něj spíše jeho vlastní stresová situace. Někdy dokonce dojde až k vytvoření negativního vztahu k žákům. U stresovaných učitelů, převážně pak u učitelek, se můžeme setkat s tzv. *pseudozájmem* o žáky, a to s tím úmyslem, aby svým intenzivním zájmem o žáky vzbudili u inspektora dojem, že takto má vypadat „správný“ učitel a získali tím pádem kladné hodnocení.

A nakonec se dostáváme ke *změně pracovního výkonu stresovaného učitele*. V této oblasti je na místě zdůraznit, jak silný vliv mají mezilidské vztahy na činnost těch pracovníků, u kterých jde především o duševní práci a kteří prostřednictvím této činnosti působí na lidi. Proto je důležité, aby člověk přistupoval k druhým lidem přirozeně, aby ho jeho vlastní stresovanost nepřiměla vidět ostatní jako druhotné, nespravedlivě je obviňovat z neschopnosti, sobectví, přenášet na ně vinu a záměrně vyvolávat konflikty s druhými.

Více než jednotlivým projevům učitelského stresu věnují autoři více pozornosti jednomu jevu, a to *syndromu vyhoření*, tzv. *burnout efektu*, jenž Průcha,

⁷⁴ Srov. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*, s. 37–54.

Walterová a Mareš⁷⁵ definují jako stav vyčerpání fyzických a psychických sil, který se nejčastěji objevuje u tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové).

Hennig a Keller⁷⁶ dodávají, že tento *syndrom* vzniká za působení dlouhodobého stresu a při nevhodně zvolených postupech pro zvládnutí psychické a tělesné zátěže. Podle autorů probíhá tento syndrom v několika fázích a trvá i roky, než dojde k fázi vyhoření. Fáze *syndromu vyhoření* podle Henniga a Kellera jsou tedy: 1. nadšení, 2. stagnace, 3. frustrace, 4. apatie a 5. syndrom vyhoření.

1. Učitel má v této fázi vysoké ideály, práce ho baví, zajímá se o ni a sám ji i vyhledává.
2. Nároky kladené na učitele ze strany žáků, rodičů a vedení školy začínají představovat určitou obtíž, při realizaci svých ideálů sklízí neúspěchy, a proto jejich znění mění.
3. Učitel v této fázi není schopen udržovat kázeň, dochází zde ke střetu ideálu učitele a školní reality, kdy si učitel odnáší pocity zklamání.
4. Mezi učitelem a žáky je nepřátelský vztah, o práci nad rámec svých povinností nejeví zájem a má snahu se vyvarovat odborným rozhovorům.
5. V této fázi dochází k úplnému vyčerpání.

Šolcová a Kebza⁷⁷ navíc dodávají, že na vzniku *vyhoření* se nepodílí pouze dlouhodobý stres, ale i osobní charakteristiky člověka, jako empatie, citlivost, úzkostlivost, poměřování se s druhými, puntičkářství, idealismus aj.

Podle Švingalové⁷⁸ se *syndrom vyhoření* projevuje v *oblasti psychické, emocionální a oblasti sociální*. K jednotlivým oblastem se Švingalová vyjadřuje následovně. V *oblasti psychické* se syndrom vyhoření projevuje tak, že se učitel nedokáže soustředit, je více agresivní, nedoceňuje své schopnosti, k rodičům, žákům i škole samotné pociťuje spíše nepřátelství, zájem o profesní témata je

⁷⁵ Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 32.

⁷⁶ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 17.

⁷⁷ Srov. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. *Burnout: Úvod do problému*, s. 49.

⁷⁸ Srov. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*, s. 28–29.

minimální a je zde typický únik z reality. Dále je to v *oblasti emocionální*, kam patří projevy, jako je napětí, sebelítost, pocity nedocenění a nemohoucnosti. Za další jsou to projevy v *tělesné oblasti*, mezi které řadíme sníženou imunitu, poruchy spánku, zvýšený svalový tonus, rychle nastupující únavu, vysoký krevní tlak a bolesti hlavy. Jako poslední jsou to projevy v *sociální oblasti*, kam spadá vyhýbání se kontaktu s kolegy, rodiči a žáky, podceňování přípravy na vyučování a přibývajících problémy v soukromém životě.

Podle Šolcové a Kebzy⁷⁹ patří učitelství k těm povoláním, u kterých můžeme syndrom vyhoření, vzhledem k nárokům kladených na příslušníky této profese, předpokládat. Autoři dodávají, že správná prevence vyhoření spočívá především v osvojení si základních postupů a strategií pro zvládání stresu, úpravy životosprávy, denního harmonogramu a životního stylu vůbec.

2.3 Způsoby zvládání učitelského stresu

Doposud jsme o možnostech zvládání stresu hovořili spíše z obecného hlediska a i přesto tyto metody nacházejí v boji učitelů se stresem své místo. Není pochyb o tom, že pozitivní myšlení, relaxace, zdravý životní styl, sociální podpora atd., se dokážou stejně tak dobře uplatnit při zvládání stresu u všech lidí, bez ohledu na jejich profesi. Kromě již zmíněných vhodných způsobů zvládání stresu (viz kap. 1.3.2), mohou učitelé při zvládání učitelského stresu využít i několik specifických metod, které byly vytvořené na základě charakteristik jejich povolání.

⁷⁹ Srov. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. *Burnout: Úvod do problému*, s. 49.

2.3.1 Organizování času a práce

Stresování učitelé, si stejně tak jako stresování lidé obecně, stěžují podle Henniga a Kellera⁸⁰ na nedostatek času, což souvisí i s tím, že si správně nedokážou rozvrhnout svou práci. Autoři proto doporučují níže uvedené strategie. Za základní považují to, aby učitelé využívali metodu *plánovacího kalendáře, pouze jeden úkol a tady a teď* (viz kap. 1.3.2.6). Dále autoři doporučují soustředit se vždy na to, co je podstatné, důležité, uspořádat si své pracovní místo tak, aby se dalo pracovat klidně, plynule a nesnažit se všechny úkoly splnit sám, ale pokud to jde, tak je rozdělit i mezi ostatní. Individuálně pak doporučují zachytit to, co je podstatou učiva, přípravu na vyučování, přípravu pomůcek a materiálu, nezahlcovat žáky neúměrným množstvím nově probírané látky, snažit se s žáky učivo prohlubovat, vést s nimi dialog, dodržovat vyučovací hodinu, nezadávat úkoly těsně před skončením hodiny, společně s kolegy naplánovat zadání písemných prací během roku a včas o nich žáky informovat, práce opravovat průběžně a hodnotit své pracovní postupy, které by měl pedagog případně změnit.

2.3.2 Řízení vyučování

Hennig a Keller⁸¹ poukazují u stresovaných učitelů na jejich omezený repertoár schopností pro řízení vyučování a učitel tím pádem není schopen vzniklým problémům, převážně nedodržování kázně, ve vyučování čelit a svou energii, ovšem často neefektivně, vynakládá na zklidnění žáků. Autoři doporučují učitelům následující. Na začátku školního roku je třeba žákům sdělit pravidla, normy, kterými se budou řídit, neměly by je ovšem zcela omezovat, ani jim zároveň dopřát úplnou volnost. Náhodnou neukázněnost by měl učitel přehlížet nebo ji zmírnit například gestem jako je zvednutí očí. Pokud se ale jedná o situaci, kdy dochází k opakovanému porušování kázně, je na místě, aby učitel použil

⁸⁰ Srov. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*, s. 48–50.

⁸¹ Srov. Tamtéž, s. 48–50.

adekvátní tresty, neukázněné žáky zapojovat do činnosti a zadávat jim odpovídající úkoly, aniž by žák utrpěl jakoukoliv újmu. Učitel nemá během hodiny setrvávat na jednom místě, své požadavky má sdělovat jasně a srozumitelně, chválit žáky i třídu za dodržování klidu, pořádku a dát třídě prostor pro vyjádření svých přání, stížností a pocitů.

2.3.3 Motivování žáků k učení

Hennig a Keller⁸² poukazují ve své knize i na neschopnost učitelů motivovat své žáky. Učitel se sice snaží předat žákům určité množství učiva, ale přitom zapomíná na doporučení metod, kterými by si žáci toto učivo osvojili. Zároveň učitelé často neberou ohled ani na osobnost žáků, nepřiklání jim žádnou pozornost a jejich styl vyučování bývá jednotvárný, nudný. Doporučení, jak motivovat žáky, jsou následující. Učitel má oceňovat snažení, pokroky a vytrvalost u jednotlivých žáků, slabší žáky nikdy nezesměšňovat, neshazovat, ba naopak chválit, případnou kritiku formulovat jasně, srozumitelně, snažit se u žáků probudit zvědavost, náročnost výuky volit vždy s ohledem na možnosti žáků, do osvojování učiva se snažit zapojit všechny jejich smysly, pravidelně a v malých úsecích důležité učivo opakovat, využívat pomůcky pro názornost, snažit se o propojování učiva, měnit způsob výuky, její náplň a zařazování přestávek v hodinách.

2.3.4 Komunikace a spolupráce mezi spolupracovníky

Hennig a Keller⁸³ na základě výpovědí stresovaných učitelů, kteří do příčin svého stresu zahrnuli i problémy související s nedostatky učitelského sboru, jako absence prostoru pro rozhovor s kolegy o nepříznivé situaci ve třídě či problémových žácích, nedostatečná otevřenost, ochota, soudržnost, spolupráce

⁸² Srov. HENNIG, C., KELLER, G., *Antistresový program pro učitele*, s. 48–51.

⁸³ Srov. Tamtéž, s. 52–54.

kolektivu a neschopnost shodnout se na podstatných výchovných zásadách, vypracovali několik doporučení pro zlepšení komunikace a spolupráce učitelského sboru. Jde především o vytvoření prostoru, kde by učitelé mohli prezentovat své návrhy, postupy, nápady a jejich uplatnění při výuce, dále doporučují supervize učitelů, prostorově upravit kanceláře, sborovny a kabinety tak, aby byly komunikačně přístupnější. Pro zlepšení informovanosti se zaměřit i na správné umístění nástěnek ve sborovně, dbát na uspořádání pedagogických rad a konferencí na škole, podporovat vzdělávání učitelů svými kolegy (např. seznámení s metodami relaxace), vypracovat společně zásady pro řešení konfliktů, přestupků žáků, podporovat založení sportovního učitelského oddílu a přítomnost druhých učitelů při vyučování aj. Lze zde využít i výše zmíněná doporučení v oblasti mezilidských vztahů (viz kap. 1.3.2.8)

2.4 Pedagog volného času

„Pedagog volného času jako profesionálně připravený odborník promýšlí, projektuje a zabezpečuje efektivní činnosti ve volném čase se zřetelem k cílenému komplexnímu utváření osobnosti jedince.“⁸⁴ Navíc musí pedagog volného času při své práci bezpodmínečně dodržovat pedagogické principy, formy a metody práce, které se vztahují k organizování volného času dětí a mládeže. V souvislosti s touto prací, se bude jednat o muže, tak i ženy, vykonávající tuto profesi. Pojem *vychovatel* zde budeme chápat jako synonymum termínu pedagog volného času. O stresu se hovoří v rámci profese učitele a *pedagoga volného času*.

V této práci budeme chápat pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže především v době mimo vyučování, což v našem případě zajišťuje Školní družina ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích. V druhé řadě pak jako ovlivňování volného času dětí a mládeže prostřednictvím mimoškolní výchovy, konkrétně pak v Salesiánském středisku dětí a mládeže České Budějovice. Děťmi a mládeží v této práci chápeme jedince do 26 let věku.

⁸⁴ SPOUSTA, V. *Osobnost pedagoga volného času*, s. 135.

Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové⁸⁵ jsou jedinci, kteří vykonávají pedagogickou profesi, vystaveni celé řadě nároků. Ať už jde o učitele základních škol, středních škol, pedagogy volného času aj. A jelikož patří pedagogická profese k tzv. pomáhajícím profesím, kde je obzvláště důležitá psychická stránka osobnosti, rozlišují autoři tři skupiny požadovaných znaků osobnosti pedagoga a v tomto případě pak zvláště pedagoga volného času. Jsou to tedy *pozitivní obecně lidské vlastnosti, vlastnosti obzvláště důležité pro pedagogy* a nakonec *specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času*.

K první skupině znaků, *pozitivní obecně lidské vlastnosti*, patří vlastnosti jako dobrá paměť, pozornost, sebeovládání, tvůrčí schopnosti, schopnost ovládat své emoční prožívání, odpovídající volní vlastnosti. Pedagog by měl mít ale i odpovídající vědomosti, dovednosti, návyky, postoje a schopnosti. Autoři však poukazují na skutečnost, že není možné, aby měl jeden jedinec všechny výše uvedené pozitivní znaky a vlastnosti. Každý jedinec má totiž vedle svých silných stránek také stránky slabé a je tedy třeba, aby si je uvědomil a dokázal s nimi pracovat.

Druhou skupinu znaků tvoří *vlastnosti obzvláště důležité pro pedagogy*. Spadá sem empatie, komunikační schopnosti, určitá míra dominance k vedení druhých, zvládání zátěžových situací, optimismus, ale i zdravá míra skepse. Důležité je mít pozitivní vztah k dětem, dospělým i seniorům, být rád v jejich společnosti. Autoři jsou přesvědčeni, že ne všechny výše uvedené vlastnosti jsou člověku od přirozenosti vlastní, ale může se k nim dopracovat. Značné nedostatky ve výše uvedených vlastnostech však mají za následek neúspěšné a nespokojené pedagogy.

Poslední skupinu tvoří *specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času*. Do této skupiny spadá schopnost čelit rozmanitým a rychle se měnícím situacím, aktivita, iniciativa, dokázat prosadit své názory a požadavky, kreativita, tvůrčí vlastnosti, dobrý tělesný a psychický stav, hravost, vtipnost, výborné komunikační schopnosti, efektivní jednání, být seznámen se specifiky

⁸⁵ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 132–135.

jednotlivých věkových skupin a mít příjemný vzhled. Tyto požadavky by se podle autorů měly dotýkat všech pedagogů, obzvláště pak tedy u pedagogů volného času. Důvod je podle Hájka, Hofbauera a Pávkové⁸⁶ ten, že pedagogové volného času nepracují podle jasně vymezeného obsahu výchovy, pevně není vymezeno ani hodnocení výsledků jedinců, ocitají se často v celé řadě rolí jako učitel, kamarád, rádce, rodič, formální nebo neformální autorita aj. a svou práci vykonávají v nejrůznějších podmínkách a prostředích. Toto všechno může pro pedagoga volného času představovat zdroj zátěže a stresu, pokud není schopen naplnit některý z požadavků.

Vidíme tedy, že určité požadavky se vztahují na všechny pedagogy bez rozdílu. Tato profese si tedy přímo žádá, aby tyto jednotlivé požadavky byly naplněny, protože pokud mají pedagogové v některé z těchto tří oblastí hrubé nedostatky, mohou pro ně tyto požadavky představovat zdroj zátěže a stresu.

2.4.1 Stres v profesi pedagoga volného času

Pokud se výzkumem prokáže, že pedagogové volného času, na základě subjektivního hodnocení, považují své povolání za stresující, můžeme se na základě výše uvedených společných vlastností a požadavků (viz kap. 2.4), které jsou kladeny na všechny pedagogy bez rozdílu, ptát po společných příčinách stresu učitelů a pedagogů volného času. Zda i pedagogové volného času označují za zdroj svého stresu ty samé příčiny, na kterých se učitelé shodovali nejvíce (viz kap. 2.1). Zároveň je ale důležité, aby pedagogové volného času dostali prostor pro označení i dalších stresorů, které zatím nebyly uvedené nebo souvisejí se specifickými požadavky kladených na jejich profesi.

⁸⁶ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 131–132.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÁ SONDA

Cílem praktické části bakalářské práce, která navazuje na část teoretickou, je v první řadě zjistit, do jaké míry, na základě subjektivního hodnocení, považují pedagogové volného času své povolání za stresující a zda se příčiny stresu u učitelů (viz kap. 2.1) a pedagogů volného času, shodují. Na základě těchto cílů byly zformulovány dvě hypotézy. O stresu zde hovoříme v rámci profese učitele a pedagoga volného času. Při vytváření praktické části práce jsem se opírala o publikaci Benča⁸⁷ a Čápa⁸⁸.

3.1 Hypotézy

H1: Pedagogové volného času hodnotí své povolání jako stresující.

H2: Příčiny stresu se u učitelů a pedagogů volného času shodují.

3.2 Metodika

Pro zjištění stanovených cílů a pro vyvrácení nebo potvrzení hypotéz jsem provedla kvantitativní výzkum. Za hlavní výzkumnou techniku jsem zvolila dotazník a jeho vyhodnocení. Dotazníková technika je velice rozšířená a to hlavně díky své časové a finanční nenáročnosti. Důraz se zde klade především na správné formulování otázek, jejich tematické uspořádání, ale i formální a grafickou úpravu dotazníku.

⁸⁷ Srov. BENČO, J. *Metodológia vedeckého výskumu*, s. 75–99.

⁸⁸ Srov. ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 154–155.

Ve své bakalářské práci jsem zvolila anonymní dotazník (příloha I.) s předem připravenými, formulovanými otázkami i odpověďmi. V dotazníku jsem použila 2 otázky uzavřené, které se vztahují k první hypotéze (H1) a dále pak posuzovací škálu s variantou odpovědi „jiné“, která se vztahuje k hypotéze druhé (H2).

3.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek tvořilo dohromady 9 pedagogů volného času, kdy 6 z nich bylo ze Salesiánského střediska mládeže – domu dětí a mládeže České Budějovice (viz kap. 3.3.1) a 3 ze Školní družiny ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích (viz kap. 3.3.2). Konkrétně se jednalo o 3 muže a 6 žen ve věkovém rozmezí od 25 do 54 let.

3.3.1 Salesiánské středisko mládeže - dům dětí a mládeže ČB

Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže České Budějovice⁸⁹ nabízí dětem a mládeži možnosti, jak mohou naplňovat svůj volný čas, a to bez ohledu na náboženskou orientaci, barvu pleti a sociální postavení. Salesiánské středisko⁹⁰ zajišťuje pro děti a mládeže nejrůznější zájmové kroužky, sportovní turnaje, výlety, tábory, umožňuje dětem navštěvovat otevřené kluby, ale zaměřuje se i na terénní práce a pomoc dětem a mládeži při sociálních obtížích či konfliktech.

⁸⁹ *Obecné informace* [online]. České Budějovice.

⁹⁰ *Činnost střediska* [online]. České Budějovice.

3.3.2 Školní družina ZŠ Grünwaldova ČB

Školní družina ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích⁹¹ se skládá z 6 oddělení, kdy každé z nich je vedeno jedním zaměstnancem družiny (vychovatelkou). Školní družina zajišťuje pro děti kroužek hudební, logopedii, kroužek dovedných rukou, ale organizuje i celoroční hry, olympiády, mezidružinová klání a jednodenní výlety. K dispozici má školní družina i sportovní hřiště, které s dětmi navštěvují. Družinu mohou děti navštěvovat vždy od 6 do 17 hodin.

3.4. Vlastní výzkum

Zhotovené dotazníky byly předloženy pedagogům volného času ze Salesiánského střediska dětí a mládeže České Budějovice a Školní družiny ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích v období únor 2010 až březen 2010.

3.5. Výsledky

Hlavní výzkumnou metodou byl zvolen dotazník, který byl předložen respondentům k vyplnění. Dotazníky byly vyhodnoceny na základě získaných údajů, a to tak, že byly sčítány příslušné odpovědi respondentů. Byla zde zahrnuta i varianta dopovědi „jiné“. Vyhodnocení dotazníků přineslo následující výsledky.

⁹¹ *Družina* [online]. České Budějovice.

Ot. č. 1. Považujete profesi pedagoga volného času za stresující?

Tabulka 1: Hodnocení stresujícího charakteru povolání.

| NABÍDKA ODPOVĚDÍ | POČET ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ |
|------------------|----------------------------|
| ano | 2 |
| spíše ano | 5 |
| nevím | 0 |
| spíše ne | 2 |
| ne | 0 |

Z tabulky vyplývá, že pedagogové volného času se, na základě subjektivního hodnocení, přiklánějí ke stresujícímu charakteru této profese. Pouze 2 z 9 respondentů se, na základě subjektivního hodnocení, ke stresujícímu charakteru tohoto povolání spíše nepřiklánějí.

Ot. č. 2. Ocítáte se Vy sami v rámci své profese ve stresu?

Tabulka 2: Stres u respondentů.

| NABÍDKA ODPOVĚDÍ | POČET ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ |
|------------------|----------------------------|
| velmi často | 1 |
| často | 6 |
| nevím | 0 |
| zřídka | 2 |
| vůbec nikdy | 0 |

Z tabulky vyplývá, že pedagogové volného času se, na základě subjektivního hodnocení, ocítají ve stresu často. Pouze 2 z 9 respondentů se, na základě subjektivního hodnocení, ocítají ve stresu zřídka.

H1: Pedagogové volného času subjektivně hodnotí své povolání jako stresující – tato hypotéza se výzkumem potvrdila. Valná většina pedagogů volného času se skutečně přiklání ke stresujícímu charakteru tohoto povolání a přiznává, že i oni sami se v rámci své profese ocítají ve stresu často.

Ot. č. 3. Ohodnot'te, do jaké míry jsou pro Vás, v rámci Vaší profese, níže uvedené vlivy stresující. Popřípadě doplňte i jiné vlivy.

(1 – stresující, 2 – spíše stresující, 3 – nevím, 4 – spíše nestresující, 5 - nestresující).

Tabulka 3: Hodnocení stresujících vlivů. (příloha II.)

H2: Příčiny stresu se u učitelů a pedagogů volného času shodují – výzkumem bylo zjištěno, že příčiny stresu u učitelů a pedagogů volného času se shodují pouze v některých případech. A to především u práce s velkým počtem dětí, dále u nedostatku času pro vykonávání činnosti i práce s problémovými dětmi a v neposlední řadě také u narušených vztahů mezi spolupracovníky a nevyhovujících podmínek pro vykonávání činnosti (hluk, špatné osvětlení, prostorové omezení).

Výsledky výzkumu potvrdily, že povolání pedagoga volného času je stresující, a i přesto, že učitelé i pedagogové jsou společně vystaveni celé řadě vlastností a nároků, které jsou na ně kladené, nacházíme při označování shodných příčin jejich stresu určité rozdíly. Byla ovšem objevena i určitá shoda příčin, která dokazuje, že existují i ty příčiny stresu u všech pedagogů bez rozdílu. Bylo by tedy jistě troufalé zlehčovat náročnost práce určitých skupin pedagogů a naopak obtížnost práce u jiných skupin pedagogů zveličovat. Výsledky výzkumu přinesly navíc i jiné, další možné příčiny stresu u pedagogů volného času, kterým by měla být při prevenci a zvládnání stresu věnována pozornost. Nabízené možnosti způsobů zvládnání stresu (viz kap. 1.3.2, 2.3) mohou při svém „boji“ se stresem využít rovněž i pedagogové volného času.

Závěr

V teoretické části své bakalářské práce jsem se v první řadě snažila přiblížit problematiku stresu, jeho příčiny, projevy, účinky a v neposlední řadě i nabídku způsobů, jak s ním „bojovat“. U zdrojů, ze kterých jsem při psaní práce vycházela, byl největší problém orientovat se v celé řadě definic a možností, skrze které se dá stres, a s ním související teorie, uchopit. Ať už se jednalo o příčiny stresu, projevy, účinky nebo možnosti jak stres zvládnout. Jednoduše řečeno, kolik autorů, tolik možností a způsobů, jak tomuto termínu porozumět. Teorie stresu je velice široká, a proto jsem se ve své práci snažila dbát na co nejsrozumitelnější formu výkladu.

U kapitoly „Způsoby zvládání stresu“ stresu byly velice zajímavé techniky užívané v „boji“ se stresem, které mají zároveň i preventivní charakter. Hlavní problém zde vidím především v přístupu současného člověka ke stresu, a to konkrétně v jeho tendenci řešit vlastní stres až v tom momentě, kdy je jím zcela ovládnut. Právě v tuto chvíli se člověk uchyluje k technikám zvládání stresu, od kterých očekává okamžitý efekt a vůbec si neuvědomuje, že dodržováním základních pravidel zdravého životního stylu, organizováním času atd., by mohl této situaci předejít. Jde zde v podstatě o podceňování preventivní složky těchto technik a riziko uchýlení se k řešení stresu nevhodnými způsoby.

Hlavním úkolem kapitoly „Stres v profesi učitele“ bylo nastínit, k jakým změnám došlo v chápání této profese v průběhu času u společnosti, ale i přiblížení specifických příčin učitelského stresu, jeho projevů, účinků a nakonec způsobů jeho zvládání. Závěrečná část kapitoly byla věnována osobnosti pedagoga volného času a přítomnosti stresu v jeho povolání.

V praktické části jsem zvolila kvantitativní výzkum. Na základě získaných výsledků jsem se opravdu přesvědčila, že profese pedagoga volného času je povoláním, které je stresující. Je tedy potřeba se na tyto vlivy zaměřit a snížit jejich stresující působení. Bylo by jistě zajímavé rozpracovat tuto problematiku více do hloubky a vzít při bádání v úvahu i věk učitelů, pohlaví, ale i možnost porovnání povolání učitele s jinou pomáhající profesí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

1. BENČO, J. *Metodológia vedeckého výskumu*. Bratislava: IRIS, 2001. ISBN 80-89018-27-0.
2. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
3. ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: H+H, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
4. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
5. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
6. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
7. HLADKÝ, A. et al. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.
8. HLADKÝ, A., ŽIDKOVÁ, Z. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.
9. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

10. MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade Mecum Opava, 1997. ISBN 80-86041-25-5.
11. PAULÍK, K. *Co obtěžuje učitele různých typů škol*. In *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Pavel Křepelka, 1998. s. 35-41. ISBN 80-902653-0-8.
12. PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
13. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 2., rozš. přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.
14. ŘEHULKA, E. ŘEHULKOVÁ, O. *Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání*. In *Učitelé a zdraví I*. Brno: Křepela, 1998. s. 99-104. ISBN 80-902653-0-8.
15. SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2. uprav. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
16. SPOUSTA, V. *Osobnost pedagoga volného času*. In *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita Brno, 1994. s. 135. ISBN 80-210-1007-X.
17. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. *Burnout: Úvod do problému*. In *Učitelé a zdraví I*. Brno: Pavel Křepelka, 1998. s. 43-54. ISBN 80-902653-0-8.
18. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2000. ISBN 80-7083-382-3.

ELEKTRONIKČÉ DOKUMENTY:

19. Činnost střediska. In *Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže České Budějovice* [on-line]. České Budějovice: Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže v Českých Budějovicích, 2010 [cit. 2010-12-03]. Dostupné na WWW: http://www.sasmcb.sdb.cz/?page_id=20.

20. Družina. In *ZŠ Grunwaldova* [on-line]. České Budějovice: ZŠ Grunwaldova, 2010 [cit. 2010-12-03]. Dostupné na WWW: <http://www.zsgrunwaldova.cz/index.php?page=druzina>.

21. Obecné informace. In *ZŠ Grunwaldova* [on-line]. České Budějovice: ZŠ Grunwaldova, 2010 [cit. 2010-12-03]. Dostupné na WWW: http://www.sasmcb.sdb.cz/?page_id=42.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. – Dotazník

Příloha II. – Tabulka č. 3

PŘÍLOHY

Příloha I.

Stres v profesi pedagoga volného času

Dobrý den,

jsem studentka oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. V rámci své bakalářské práce, která se zaměřuje na stres v profesi pedagogů, jsem si pro Vás připravila dotazník, který mi má pomoci zjistit, jak do jaké míry Vy sami považujete povolání pedagoga volného času za stresující. Dotazník je anonymní! Nemusíte se proto obávat, že by Vámi poskytnuté informace byly nějakým způsobem zneužity! Vybrané odpovědi zakroužkujte, případně rozepište.

Studentka Michaela Piskláková

Pracoviště:

Věk:

Pohlaví:

žena muž

1) Považujete profesi pedagoga volného času za stresující?

ano spíše ano nevím spíš ne ne

2) Ocítáte se Vy sami v rámci své profese ve stresu?

velmi často často nevím zřídka vůbec nikdy

3) Ohodnořte, do jaké míry jsou pro Váš, v rámci Vaší profese, níže uvedené vlivy stresující. Popřípadě doplňte i jiné vlivy.

(1 – stresující, 2 – spíše stresující, 3 – nevím, 4 – spíše nestresující, 5 – nestresující)

| STRESUJÍCÍ VLIVY | POČET ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ | | | | |
|--|----------------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Narušené vztahy mezi spolupracovníky | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nízké společenské hodnocení profese | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Práce s velkým počtem dětí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Neodpovídající finanční ohodnocení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nedostatek času pro vykonávání činností | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Práce s problémovými dětmi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nevyhovující podmínky pro vykonávání činnosti (hluk, špatné osvětlení, prostorové omezení) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nedostatek příležitostí pro další vzdělávání | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nedostatek spolupráce ze strany rodičů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nedostatek prostoru pro odpočinek a relaxaci | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nedostatek pomůcek pro práci s dětmi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Administrativní rozhodnutí, která neberou ohled na názory pedagogů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jiné: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jiné: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jiné: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Děkuji za vyplnění dotazníku!

Příloha II.

Tabulka 3: Hodnocení stresujících vlivů.

| STRESUJÍCÍ VLIVY | POČET ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ | | | | |
|--|----------------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Narušené vztahy mezi spolupracovníky | 2 | 3 | 1 | 3 | 0 |
| Nízké společenské hodnocení profese | 0 | 1 | 2 | 5 | 1 |
| Práce s velkým počtem dětí | 4 | 3 | 0 | 1 | 1 |
| Neodpovídající finanční ohodnocení | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 |
| Nedostatek času pro vykonávání činností | 0 | 6 | 1 | 2 | 0 |
| Práce s problémovými dětmi | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Nevyhovující podmínky pro vykonávání činnosti (hluk, špatné osvětlení, prostorové omezení) | 1 | 4 | 1 | 3 | 0 |
| Nedostatek příležitostí pro další vzdělávání | 1 | 0 | 1 | 5 | 2 |
| Nedostatek spolupráce ze strany rodičů | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Nedostatek prostoru pro odpočinek a relaxaci | 0 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| Nedostatek pomůcek pro práci s dětmi | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 |
| Administrativní rozhodnutí, která neberou ohled na názory pedagogů | 0 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Jiné: <i>nedostatečná supervize</i> | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jiné: <i>zpětná vazba od kolegů</i> | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jiné: <i>možnost porovnat sebe se zkušenějšími pedagogy</i> | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Pro pedagogy volného času, kteří se přikláněli k odpovědím „1 – stresující“ a „2 - spíše stresující“, jsou zdrojem jejich stresu následující vlivy. V první řadě je to práce s velkým počtem dětí, za druhé nedostatek času pro vykonávání činnosti i práce s problémovými dětmi a za třetí jsou to narušené vztahy mezi spolupracovníky a nevyhovující podmínky pro vykonávání činnosti (hluk, špatné osvětlení, prostorové omezení).

Největší počet odpovědí „4 – spíše nestresující“ a „5 – nestresující“ byl u následujících vlivů. V první řadě neodpovídající finanční ohodnocení

i nedostatek příležitostí pro další vzdělávání, za druhé nízké společenské hodnocení profese i nedostatek pomůcek pro práci s dětmi, na třetím místě pak nedostatek spolupráce ze strany rodičů a nedostatek prostoru pro odpočinek a relaxaci. Co se týče administrativních rozhodnutí, které neberou ohled na názory pedagogů, považují pedagogové volného času za stresující, ovšem v tomto případě byl počet odpovědí vcelku vyrovnaný. Jeden z respondentů zvolil odpovědi „jiné“, mezi které uváděl nedostatečnou supervizi, zpětnou vazbu od kolegů a možnost porovnat sebe se zkušenějšími pedagogy. Ke všem vlivům přiřadil odpověď „1 – stresující“. Odpověď „nevím“ zvolili respondenti celkem 18krát.

ABSTRAKT

PISKLÁKOVÁ, M. *Stres v profesi pedagoga*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Iva Žlábková.

Klíčové pojmy: stres, příčiny stresu, projevy a účinky stresu, způsoby zvládnání stresu, učitel, učitelský stres, pedagog volného času.

Práce se zabývá problematikou stresu v profesi pedagoga. Teoretická část práce popisuje problematiku stresu, jeho příčin, projevů, účinků a způsobů zvládnání z obecného hlediska a z hlediska pedagogické profese. Závěr teoretické části práce je věnován osobnosti pedagoga volného času, požadavkům na jeho povolání a přítomnosti stresu při vykonávání této profese.

Praktická část práce se zaměřuje zjištění, zda pedagogové volného času považují, na základě subjektivního hodnocení, své povolání za stresující a jestli se příčiny učitelského stresu u učitelů a pedagogů volného času shodují.

ABSTRACT

Stress in profession of a pedagogue.

Pivotal notions: stress, stress factors, manifestations plus effects of stress, ways of managing stress, teacher, teacher's stress, pedagogue of spare time.

Work deals with stress problems in the profession of a pedagogue. Theoretic part of the work describes stress problems, its causes, manifestations, effects plus ways of managing from the viewpoint of pedagogic profession. Conclusion of theoretic part of work is applied to personalities of a pedagogue of spare time, demands on his occupation and presence of stress at doing this profession.

Practical part of work surveys whether pedagogues of spare time consider, on the grounds of subjective evaluation, their occupation as stressful and if factors of teacher's stress on teacher's and pedagogues of spare time agree.