

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

## **ZÁTĚŽ PEDAGOGŮ 1. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph.D.

Autor práce: Kristýna Kalivodová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Forma studia: prezenční

Ročník: 5.

2018

*„Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.“*

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

*„Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Josefu Notovi, Ph.D za odborné vedení, cenné rady a připomínky. Mé poděkování patří také učitelům ze ZŠ Poděbradova Strakonice a ZŠ T.G. Masaryka Blatná, kteří mi byli ochotni poskytnout rozhovor.“*

# Obsah

## TEORETICKÁ ČÁST

<b>ÚVOD</b> .....	6
<b>1. UČITELSKÁ PROFESE</b> .....	8
1.1. Vymezení pojmu učitel .....	8
1.2. Pomáhající profese .....	9
<b>2. PRACOVNÍ ZÁTĚŽ UČITELŮ</b> .....	10
2.1. Fyzická zátěž.....	10
2.2. Psychická zátěž .....	10
2.2.1. Běžná psychická zátěž .....	10
2.2.2. Optimální psychická zátěž .....	11
2.2.3. Pesimální psychická zátěž.....	11
2.2.4. Hraniční psychická zátěž .....	11
2.2.5. Extrémní psychická zátěž.....	11
<b>3. ZDROJE A PŘÍČINY ZÁTĚŽE UČITELŮ</b> .....	13
3.1. Individuální psychické příčiny .....	13
3.2. Individuální fyzické příčiny .....	14
3.3. Společenské příčiny .....	14
3.4. Institucionální příčiny .....	16
<b>4. RODINNÁ VÝCHOVA</b> .....	19
4.1. Pojem výchova.....	19
4.2. Výchovné problémy .....	19
4.3. Problematika odměn a trestů.....	20
<b>5. DŮSLEDKY ZÁTĚŽE</b> .....	23
5.1. Psychická oblast.....	23
5.2. Behaviorální oblast .....	25
5.3. Somatická oblast .....	26
<b>6. SYNDROM VYHOŘENÍ</b> .....	27
6.1. Definice.....	27
6.2. Příčiny syndromu vyhoření.....	27
6.3. Příznaky syndromu vyhoření .....	27
6.3.1. Vnější symptomy vyhoření .....	28

6.3.2.	Vnitřní symptomy vyhoření .....	28
6.4.	Fáze syndromu vyhoření .....	29
6.5.	Důsledky syndromu vyhoření .....	30
6.6.	Zotavení se z vyhoření .....	31
<b>7.</b>	<b>ODOLNOST VŮČI ZÁTĚŽI, STRESU</b> .....	<b>34</b>
7.1.	Chování typu A a B.....	34
7.2.	Tuhost osobnosti .....	35
7.3.	Emocionální a myšlenkový typ.....	35
7.4.	Zdravá a nezdravá orientace na výkon.....	36
7.5.	Proměnlivost proti monotónnosti.....	36
<b>8.</b>	<b>ZVLÁDÁNÍ STRESU</b> .....	<b>38</b>
8.1.	Pracovní oblast.....	38
8.2.	Soukromé vztahy .....	39
8.3.	Životní postoj.....	40
8.4.	Zdraví.....	42
<b>9.</b>	<b>VÝZKUM</b> .....	<b>46</b>
9.1.	Cíle výzkumu .....	46
9.2.	Výzkumná otázka.....	46
9.3.	Tematické okruhy .....	46
9.4.	Použité metody.....	46
9.4.1.	Kvalitativní výzkum.....	46
9.5.	Výběr výzkumného vzorku.....	47
9.6.	Průběh výzkumného šetření.....	47
9.7.	Charakteristika respondentů.....	48
9.8.	Analýza a interpretace dat.....	49
9.9.	Shrnutí a diskuze výzkumu .....	66
<b>ZÁVĚR</b>	.....	<b>79</b>
<b>ZDROJE POUŽITÉ LITERATURY</b>	.....	<b>80</b>
<b>PŘÍLOHY</b>	.....	<b>84</b>
<b>ABSTRAKT</b>	.....	<b>96</b>

## ÚVOD

Jako každá profese, má i učitelská své klady a zápory. Na pedagoga je v dnešní uspěchané době kladena čím dál větší zátěž. Učitelské povolání je náročné především po psychické stránce.

Existují výzkumy, z kterých vyplývá fakt, že náročnost učitelské profese tkví také v tom, že pedagog pracuje pod časovým tlakem, jsou na něho kladeny velké požadavky, které se týkají komunikace, a nese velkou zodpovědnost za bezpečnost dětí. (Blažková *in* Urbánek, 2005)

Jiné studie, i zahraniční, nám ukazují další psychické zátěže učitelského povolání, kterými jsou např.: zvládnání autority, problémové chování žáků, profesionální přístup, nadměrná administrativa, špatné vztahy na pracovišti. (Kyriacou *in* Urbánek, 2005). Některé tyto faktory psychické zátěže jsou následně v mé práci více rozebrány.

Pokud na člověka dlouhodobě působí zátěž, může dojít k psychickému vyhoření, což se u pedagogů objevuje poměrně často. Každý jedinec vnímá zátěž subjektivně a na základě toho reaguje a vyrovnává se s ní po svém.

Odborníci přišli na to, že učitel má schopnost odolnosti. Tato dispozice má v učitelském povolání důležitou roli právě při zvládnání zátěže. Z důvodu, že je tato schopnost pro učitele nezbytná, spousta odborníků se tímto tématem hlouběji zabývá. (Průcha, 2002)

V mé diplomové práci jsem se konkrétně zaměřila na učitele 1. stupně základních škol. Byla bych ráda, kdyby zde budoucí učitelé našli představu o úskalích, která tato profese přináší a zároveň by tato diplomová práce mohla přinést rady i stávajícím pedagogům, jak zvládat stresové situace vyplývající z tohoto povolání.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části je nejprve objasněna definice zátěže. Jsou zde vyjmenovány příčiny stresu. Především jsem se zaměřila na výchovu dětí, která v dnešní době přináší učitelům velký stres. Dále se zde zmiňuji o důsledcích učitelské zátěže a strategiích, jak se se zátěží vyrovnat.

V praktické části je nejprve objasněna definice kvalitativního výzkumu, následně je určen cíl tohoto výzkumu. Dále zde charakterizují účastníky mých rozhovorů. Poté je uvedena analýza zjištěných dat a na závěr shrnutí těchto dat a výsledky tohoto výzkumu.

# 1. UČITELSKÁ PROFESE

## 1.1. Vymezení pojmu učitel

I přesto, že se pojem „učitel“ objevuje hodně často v odborných knihách, které se týkají učitelského povolání, není jeho definice zcela jasná a přesná. Proto bych nejprve začala s vysvětlením tohoto daného tématu:

1. definice: Učitel je hlavním zprostředkovatelem logicky upravených poznatků z nejrůznějších vědních oborů ve škole a zároveň je po rodičích hlavním činitelem ve výchově dítěte.
2. definice: Učitel je jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, který z části nese zodpovědnost za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.
3. definice: Učitelé jsou to osoby, které mají v popisu práce předávat poznatky, postoje a dovednosti, se kterými jsou obeznámeny v kurikulárních programech pro žáky a studenty. Jsou to pouze pracovníci, kteří provádí přímo vyučování žáků. (Průcha, 2002, s. 17)

Podle Urbánka (2005, s. 11) je učitel jedním ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaného pedagogického pracovníka, spoluzodpovědného za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. K výkonu učitelského povolání je nezbytná pedagogická způsobilost. Tradičně byl učitel považován za hlavní subjekt vzdělávání, zajišťující ve vyučování předávání poznatků žákům. Současné pojetí učitele, vycházející z rozšířeného profesionálního modelu, zdůrazňuje jeho subjektivně-objektové role v interakci se žáky a prostředím. Učitel spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení.

Průcha (2002) ve své publikaci zmiňuje, že je učitel edukátor a patří do skupiny pedagogických pracovníků:

- Edukátor
  - Edukátor je člověk, který má za úkol vyučovat a vychovávat. K těmto lidem patří nejen učitelé, ale i další profese. Mezi edukátory právě patří dále zmiňovaní pedagogičtí pracovníci. (Průcha, 2002)



- Pedagogický pracovník
  - Je velká chyba, abychom užívali slovo učitel jako pedagogického pracovníka. Učitel patří pouze mezi pedagogické pracovníky, což je velká skupina profesí. Mezi tyto pracovníky patří např.: vychovatelé, vedoucí pracovišť, instruktoři, trenéři, atd. (Průcha, 2002)

## **1.2. Pomáhající profese**

Učitelské povolání patří do skupiny pomáhajících profesí. Tato povolání jsou založena na osobním vztahu ke klientovi. Tzv. „pomahači“ řeší jeho problémy, klient od něj očekává, že ho bude podporovat a zajímat se o něj. Ovšem problém například učitelského povolání je, aby se zachovala přiměřená hranice mezi učitelem a jeho žáky.

Nejvíce tuto hranici porušují obětaví učitelé, kteří považují své povolání za primární a vidí v něm spíše poslání. Tito učitelé se rádi obětují všem žákům, o všechny žáky se chtějí zajímat, pomoci jim a tak ze sebe postupně vydávají všechny své síly. Za tento přístup očekávají učitelé, že bude jejich práce oceněna, což se většinou neděje, protože veřejnost tento přístup od učitele očekává a bere ho jako samozřejmost. (Urbánek, 2005)

## **2. PRACOVNÍ ZÁTĚŽ UČITELŮ**

Zátěž a stres jsou synonymum. V nejširším smyslu jde o energický nárok na organismus. Jakákoliv energická změna může být považována za zátěž. (Hošek, 1997)

U lidí, na které působí zátěž, se může projevit pocit frustrace, znudění, podrážděnost, nervozita, vyhoření v práci. Dále mohou mít problémy s bolestí hlavy, žaludkem, únavou, spánkem. (Vašina, 2009)

Na učitele velice působí pracovní zátěž. Pro toto povolání je spíše charakteristická psychická zátěž, která má negativní dopad na zdraví učitelů. Ovšem fyzická zátěž se v této profesi objevuje také. (Průcha, 2002)

### **2.1. Fyzická zátěž**

Z hlediska fyzické zátěže, která se v povolání učitele objevuje, i přestože zřídka, vyučující trápí zejména únava, bolesti nohou. Častějším problémem je pro ně onemocnění hlasivek. Je potvrzeno, že tento problém přichází kvůli tomu, že učitel musí ve svém povolání pracovat s hlasem, zvyšovat ho. Dalším důvodem pro onemocnění hlasivek učitelů je především to, že učitel, hovoří denně 4-5 hodin, což je pro hlasivky náročné. Povolání učitele je z hlediska výkonu hlasivek srovnatelné s povoláním herce, zpěváka, moderátora. Učitelé by měli dodržovat určitou hlasovou hygienu, ale bohužel většina z nich ji nerespektuje. (Průcha, 2002; Solfronk, 2000)

### **2.2. Psychická zátěž**

Při psychické zátěži je někdo něčím zatížen. Každý člověk za stejných okolností, ve stejném prostředí prožívá psychickou zátěž jinak. (Mikšík, 2007)

Mikšík (2007) ve své knize rozděluje psychickou zátěž, z hlediska míry jejího působení na psychiku jedince, na běžnou psychickou zátěž, optimální psychickou zátěž, pesimální psychickou zátěž, hraniční psychickou zátěž, extrémní psychickou zátěž.

#### **2.2.1. Běžná psychická zátěž**

Během života jsou na člověka kladeny obvyklé, všední nároky, kdy nedochází

k žádným zásadním změnám. Jedinec si na základě nich vytvořil úroveň vyrovnávání se s těmito požadavky. Každý z nás má určitou motivaci, schopnosti, znalosti, aby daný problém vyřešil. (Mikšík, 2007)

### **2.2.2. Optimální psychická zátěž**

Pokud tato zátěž působí na člověka, člověk je nucen se psychicky rozvíjet. Ovšem nemá nepříznivé dopady na psychiku jedince. Jedinec dokáže takovou zátěž skoro bez problémů vyřešit. Člověk tím získá určité zkušenosti, dovednosti, postoje. Člověk, který úspěšně vyřeší danou situaci, je poté psychicky velmi vyrovnaný. (Mikšík, 2007)

### **2.2.3. Pesimální psychická zátěž**

Tato zátěž je charakterizována tím, že má výrazně nízké či nadměrně vysoké nároky na psychiku. Pokud má nízké nároky, jsou pesimální tím, že nepodněcují psychický rozvoj osobnosti. Jakmile není trénována psychika, jedinci se pak ocitají čím dál častěji v situacích, které se jim zdají neřešitelné a přesahující jeho možnosti. Ovšem pokud má zátěž vysoké nároky na psychiku, daný jedinec není schopen se s daným problémem vyrovnat. (Mikšík, 2007, s. 175)

### **2.2.4. Hraniční psychická zátěž**

Tato zátěž přinese jedinci takové nároky, se kterými se člověk vyrovnává s mimořádným vypětím psychických sil, což může ovlivnit některé psychické funkce. Rozvíjí se specifické, únikové, obranné a kompenzační mechanismy a způsoby chování k zachování vnitřní psychické integrity. Projeví se hlavně v psychice, především v oblasti emocionální. Ovšem i přesto je člověk ještě schopen danou zátěž vyřešit. (Mikšík, 2007, s. 175 – 176)

### **2.2.5. Extrémní psychická zátěž**

Extrémní psychická zátěž je taková zátěž, že člověk nemá možnost uplatnit své obranné mechanismy. (Mikšík, 2007, s. 176)

Průcha (2002) ve své knize uvádí, že profese učitele je více náročná na psychiku, objevují se zde zatěžující situace, které právě na ni působí. Je možné rozdělit psychickou zátěž na tři složky:

1. **Senzomotorická zátěž** - učitelé musí být v práci při plném vědomí. Toto povolání je náročné, protože by měl být vyučující neustále ve střehu. Proto toto povolání velice zatěžuje zrak a sluch.
2. **Mentální zátěž** - velice náročné pro učitelské povolání je každodenní práce s dětmi, vedení třídy, aj.
3. **Emocionální zátěž** - učitelé tuto zátěž vnímají nejvíce. Je velice důležité, aby učitel dokázal a uměl zabránit pocitům, jako jsou např.: sympatie nebo antipatie k určitým žákům a rodičům. (Průcha, 2002)

### **3. ZDROJE A PŘÍČINY ZÁTĚŽE UČITELŮ**

Je zřejmé, že se učitelé často ve své práci ocitnou ve stresových, zatěžujících situacích. S těmito zátěžovými situacemi se můžou setkat ve třídě, v učitelském sboru, problém může vzniknout i mezi učitelem a rodiči žáků. Ovšem je rozdíl v tom, na jakém stupni učitel působí. Každý stupeň má svá jiná specifika zátěže. (Průcha, 2002)

Hennig a Keller (1996) rozdělují ve své knize příčiny zátěže na individuální psychické, individuální fyzické příčiny, společenské a institucionální příčiny.

#### **3.1. Individuální psychické příčiny**

Je velmi zásadní, jak se lidé staví k situacím, s nimiž se v životě setkávají. Máme dva druhy postoje, se kterými mohou jedinci k problémům přistupovat. Dalšími důležitými aspekty jsou, zda jedinci vidí smysl ve své práci, zda na něj působí nějaké těžké životní situace a jak velkou mají potřebu být aktivní. (Hennig, Keller, 1996)

##### **Re – aktivní postoj a pro - aktivní postoj**

Jedinci, kteří v životě zastávají re-aktivní postoj, se častěji objevují ve stresu, protože jsou velice pasivní vůči událostem, které jim do života vstoupí, cítí se jako bezmocné oběti v rukou svého okolí, svou zodpovědnost předávají jiným osobám, institucím (přenášejí ji na žáky, rodiče, kolegy, vedení školy, ...)

Lidé s postojem pro - aktivním jsou ve svém životě aktivní, soustředí se spíše na přítomnost a budoucnost, než na minulost, jsou za sebe zodpovědní, problémy chápou jako výzvu vlastním schopnostem, pokouší se je ovlivnit a vyřešit. Tito lidé lépe zvládají stresové situace. (Hennig, Keller, 1996, s. 23)

##### **Smysl práce**

Učitelé, kteří postrádají smysl svého povolání, mají pocit marnosti a stereotypnosti ze své práce, případně povolání. Pokud se tak stane, je pro ně problémové zvládnout obyčejný pracovní den, protože musí do své práce dát více energie, než musel předtím. To vše má záporný dopad na jeho práci. Od žáků, kolegů nebo rodičů začne přijímat negativní odezvy. Kvůli těmto odezvám se učitel může ocitnout ve stresu a projevit se syndrom vyhoření. (Hennig, Keller, 1996)

##### **Nahromadění životních stresorů**

Velmi silné stresory, které na nás působí, jsou následující životní události, např.: smrt partnera, smrt blízkého člena rodiny, rozvod, zranění nebo těžká choroba, svatba, i přesto, že je to pozitivní stres, odchod do důchodu, změna finanční situace, atd. Tyto stresové situace ve školním prostředí zvyšuje psychické zatížení učitele a tím pádem urychlují syndrom vyhoření. (Hennig, Keller, 1996, s. 32)

### **Nadměrné opotřebování**

Člověk, který na sebe klade příliš velké nároky, chce mít o všem přehled, do všeho se angažuje a myslí si, že je nepostradatelný, se samozřejmě snadno vyčerpá a dostane se do chronického stresu. (Míček, Zeman, 1997)

## **3.2. Individuální fyzické příčiny**

### **Vagotonik a sympatikotonik**

V této kapitole se jedná o odolnost jednotlivce. Sympatikotonik je člověk, na kterého stresové situace působí víc negativně. Takový jedinec reaguje na stresové situace náhle, rychleji a výbušněji než vagatonik. Důsledkem tohoto chování je, že se tito lidé cítí neustále pod vlivem stresu. Vagotonici, kvůli tomu, že reagují na stresové situace klidněji, vydrží být psychicky odolní. (Hennig, Keller, 1996)

### **Nezdravý způsob života**

Lidé, kteří trpí nadváhou, nemají dostatek fyzického pohybu, hodně a často pijí alkohol a kouří, se častěji objevují ve stresu, protože nadváha, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu a kouření stres pouze podporuje. (Hennig a Keller, 1996)

## **3.3. Společenské příčiny**

Urbánek (2005) ve své knize uvádí, že běžné životní situace mohou být zdroji zátěže, protože nepříznivě působí na naši psychiku. Mezi takové situace můžeme zařadit např.: rozvod, smrt někoho blízkého, nemoc, změna bydliště.

Hennig a Keller (1996) uvádí další příčiny učitelovy zátěže. Jednou z těchto příčin je špatná výchova dětí, kdy se rodiče o své děti dostatečně nestarají. Poskytují jim pouze materiální péči, což má někdy za následek vývojové poruchy a poruchy učení a chování.

Pokud se ve třídě vyskytne dítě, kterému se rodiče dostatečně nevěnují, učitel má tendenci mu trochu nahrazovat rodiče, což může mít za následek to, že se opět dostanou do časové tísně, protože se nechtějí zanedbat péči o svou rodinu, děti. (Míček, Zeman, 1997)

Ovšem existují rodiče, kteří se příliš starají o své děti. Tito rodiče nepříjemně napadají učitele, ovšem mnohokrát zbytečně a neprávem, jen proto, aby se jejich dítě mělo lépe a bylo mu to ku prospěchu. (Míček, Zeman, 1997)

Velice nepříznivé jsou pro učitele názory společnosti na jejich profesi. Společnost si myslí, že jsou učitelé zodpovědní za výchovu jejich dítěte a pokud se vyskytne nějaký problém, je na ně negativně nahlíženo. Společnost si všímá pouze výhod učitelské profese, např.: dlouhá dovolená. (Hennig, Keller, 1996)

Míček a Zeman (1997) ve své knize sdělují, že je pro učitele velice nepříjemné dnešní postavení učitelů ve společnosti. Prestiž tohoto povolání ve společnosti klesla, s tím souvisí i to, že společnost zlehčuje pozici učitele. Tyto pohledy společnosti na tuto profesi negativně působí na učitele.

Za další společenský zdroj zátěže můžeme považovat média. Většinou nepříznivý dopad médií se vyskytne v rodinách, kde rodiče poskytují dítěti nedostačující péči a výchovu. Dítě se kvůli médiím může chovat agresivně, protože nevidí rozdíl mezi reálným světem a iluzí, fantazií. (Hennig, Keller, 1996; Urbánek, 2005)

Mezi výrazné stresory učitelské profese patří i negativní vztahy mezi učiteli. Nepříjemné vztahy mezi kolegy v práci, nepříznivě působí na psychiku dotyčného jedince. Tyto vztahy na pracovišti mohou vést k tomu, že začnou lidé mezi sebou soutěžit, předhánět se v tom, kdo je lepší, nebo se mohou navzájem vylučovat z kolektivů. To vše může přejít v duševní teror, tzv. mobbing. Většinou se obětí mobbingu stane člověk, který je od ostatních odlišný. (Míček, Zeman, 1997; Vašina, 2009)

Mobbing znamená pro určitého jedince to, že je svými kolegy zesměšňován, znevažován, šikanován, týrán. Tudiž se pobyt na pracovišti stane pro něj velmi nepříjemným až nesnesitelným. (Vašina, 2009, s. 43) Tím, že je jedinec takto ponižován

svými kolegy, začíná být izolován od ostatních. Pokud člověk žije v izolaci, nemá nikoho, na koho by se mohl obrátit, což je pro něj stresující. (Míček, Zeman, 1997)

### **3.4. Institucionální příčiny**

Stres a syndrom vyhoření jsou nejen následky individuálních a mezilidských problémů, ale i institucionálních problémů. (Hennig, Keller, 1996, s. 34)

Průcha (2002, s. 68) uvádí vlivy, které nejvíce obtěžují učitele základních škol, např.:

- hlučné prostředí
- nedostatek času pro odpočinek
- velký počet žáků ve třídách
- špatné postoje žáků k práci
- učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků
- špatné chování žáků

#### **Hluk**

S hlukem se učitelé setkávají denně. Nadměrný hluk pedagogům poškozuje sluch a negativně působí i na jejich psychiku. Tudíž se následně může vyučující ocitnout ve stresu, trpět na bolesti hlavy, mít problémy se spaním, být více náladový. (Křivohlavý J., 2003)

#### **Nedostatek času pro odpočinek**

Učitelé si nejvíce stěžují na to, že mají příliš práce, což postupně vede k únavě. Tento problém je nejvíce zatěžuje ve chvíli, kdy se potřebují věnovat své rodině, např.: nemocné děti, matka, atd. (Míček, Zeman, 1997)

Hennig a Keller (1996) ve své knize publikují další příčinu, proč se učitel může, kvůli časové tísní, cítit pod tlakem. Vyučující se musí držet rozvrhu hodin a během krátkých přestávek přebíhat z jedné třídy do druhé. Přestávky by právě měly sloužit k tomu, aby si mohli odpočinout a psychicky se nastartovat do dalších hodin.

#### **Příliš mnoho žáků ve třídě**



Na učitele jsou kladeny velké nároky, které je zatěžují. Vyučující by měl znát jak jména, tak charakter, nadání, schopnosti a zájmy svých žáků. Z důvodu toho, že má ve třídě učitel spoustu žáků, je velmi obtížné tyto nároky splnit. (Míček, Zeman, 1997)

### **Nezájem žáků o učení a kázeňské problémy ve škole**

Pokud jsou žáci při vyučování málo motivováni, zapojeni do výuky, může to vést k tomu, že se žáci o učení přestanou zajímat. Další příčinou nezájmu o učivo jsou nedostačující schopnosti žáků. Učitelé se ve třídě setkají s dětmi, které často porušují školní řád. Situace, které s kázní souvisí, jsou pro pedagogy velmi zatěžující. (Míček, Zeman, 1997)

### **Nedostatečná příprava studentů na učitelské povolání**

Podle ředitelů škol začínající učitel nejlépe zvládá předmětové znalosti, poté didaktiku a největší problém jim dělá samotná práce s dětmi, ukázat je a porozumět jim. (Urbánek, 2005)

Hennig a Keller (1996, s. 35) ve své publikaci uvádí, že právě v problémových situacích, kdy je třeba žákům porozumět, se tito pedagogové cítí mnohdy bezmocní. Absolventi do jednoho z psychicky nejnáročnějších povolání jdou s nedostačujícími znalostmi, které se týkají oboru psychologie.

Urbánek (2005) ovšem zastává ten názor, že tuto schopnost nezískají během svého pětiletého studia na vysoké škole, ale je k tomu zapotřebí několikaletá praxe.

### **Problémové chování**

Mezi nejčastější obavy učitele patří potíže zvládnout třídu. Děti často způsobují problémy, které musí učitel vyřešit, což není snadný úkol ani pro toho nejzkušenějšího učitele. Mnozí učitelé jsou navíc přesvědčeni o tom, že veškerá autorita učitele je koneckonců založena na předstírání moci. Sankce, jichž lze užít vůči dětem, jsou přísně omezeny, a jestliže děti tyto meze objeví, bude odhaleno i učitelovo klamání, čímž se stane bezmocným.

Problémové chování můžeme vymezit jako chování, které je pro učitele nepřijatelné. Výzkumy ukazují, že na základní i na střední škole se vyskytují více u chlapců než u dívek. (Fontana, 1997, s. 337)

Každý učitel vidí problémové chování jinak. Co se zdá jednomu pedagogovi ještě normální, druhý může vidět problém. Některý učitel nechá žáky při práci mluvit více, jiný dbá na úplné ticho. (Fontana, 1997)

## **4. RODINNÁ VÝCHOVA**

Toto téma v mé práci zmiňuji, protože se zcela jistě týká učitelské profese. Učiteli se lépe pracuje s dítětem, které má dobrý základ z rodiny, ví, jak se má chovat, respektuje vyučujícího, plnění svých povinností bere jako samozřejmost. Obtížněji se učitelům pracuje s žákem, u kterého není výchova tak důsledná, kde rodiče selhávají.

Právě proto, že existuje spousta názorů na výchovu, je pro učitele velmi náročné následně nevychované děti ukáznit. (Hennig a Keller, 1996)

### **4.1. Pojem výchova**

Prvním místem, kde se dítě s výchovou setkává, je rodina. Rodiče mají přirozeně právo a povinnosti vychovávat své děti, ale vždy musí akceptovat dětskou osobnost. Dítě má stále cítit, že je rodiči milováno, a to i tehdy, když ho rodiče trestají. Rodiče by měli své děti respektovat, měli by respektovat jejich potřeby, rozumět jim. Děti by naopak měly prokazovat svým rodičům oddanost, úctu a lásku. Nalézt správný vztah k dětem není pro rodiče mnohdy snadné. (Grecmanová a kol., 2003, s. 13)

### **4.2. Výchovné problémy**

K mé práci jsem použila knihy od Prekopové a Wingeta, protože s nimi souhlasím a jsou mi blízké jejich názory, které se týkají právě výchovných problémů.

#### **Agresivita**

Prekopová (1993) ve své knize uvádí myšlenku německé psychologičky Christy Meves. Ta tvrdí, že dnešní matky, které chodí při mateřské dovolené do práce, takové matky neposkytují svému dítěti dostatečnou péči, kterou potřebují. Zajišťují mu pouze potřebu jídla. Nehrají si s ním, což je také velmi důležité. Hraní nahrazuje sledování televize. Televize je pro děti nejlepší zábavou v čase, kdy by si měli spíše hrát se svými kamarády na hřištích a tam vybit svou přebytečnou energii.

V televizi vidí pouze nespočet násilí a agrese, děti toto chování berou jako samozřejmost a součást života. Jsou fascinovány brutalitou, neumí rozlišit, jaké jednání je správné a jaké ne. Právě tento způsob výchovy má za následek to, že jsou děti v dnešní době agresivní, nezodpovědné, sebestředné.

Psycholožka Christa Mever zastává názor, že pokud se dítě smí samo projevat, ale v rámci mezí, kdy dítě zná své hranice, které musí dodržovat, odstraní se právě problém agresivity. (Prekopová, 1993)

### **Rozmazlenost**

Winget (2010) uvádí další výchovný problém a to je rozmazlenost dětí. Autor zmiňuje, že v dnešní konzumní době spousta dětí nemá téměř žádné povinnosti a disciplínu, znají pouze zábavu. Rodiče je v tomto směru podporují, tím, že jim plní skoro každá přání.

Jedním z důvodů takového chování je také to, že rodiče své děti netrestají v situacích, kdy je zapotřebí. Tímto způsobem dítěti nedají najevo, jaké chování je dobré a jaké špatné. Další chybou, které se rodiče dopouští, je, že nejsou dostatečně důslední. (Winget, 2010)

### **4.3. Problematika odměn a trestů**

Matějček (2000) se právě tímto tématem zabýval. V následujícím textu si podrobněji tuto problematiku přiblížíme.

Matějček (2000, s. 71) ve své knize publikuje, že pokud je dítě zprvu za něco potrestáno a jindy za obdobnou věc pochváleno, následně vlastně neví, co je správně. Jestliže rodiče ve výchově důslední nejsou, dítě je zmatené a vychovatele to v jeho očích snižuje.

Matějček (2000, s. 25) sděluje, že to, co je trestem pro jednoho, nemusí být trestem pro druhého. Stejně tak je to i s odměnou. Z toho důvodu musíme vybírat pro děti trest a odměnu podle toho, co za trest nebo odměnu považují. Špatné chování trest pouze zastaví, avšak odměna správné chování buduje.

Odměna by měla sloužit k motivaci k žádoucímu chování a jednání. Dítě se snaží chovat tak, aby mu toto chování přineslo nějaký pozitivní zážitek a pochvalu od okolí. (Matějček, 2000)

Trest by měl:

- 1) zabránit nesprávnému chování.
- 2) zbavit pocitu viny.

3) napravit škodu.

### **Zábrana nesprávnému chování**

Trest by měl sloužit k tomu, aby dítě vědělo, jaké jednání je příznivé a jakému by se mělo vyhýbat. Pokud je za určité chování potrestáno, příště si dá pozor a už se tomuto nežádoucímu chování vyhne. (Matějček, 2000)

### **Zbavení se pocitu viny**

Když se dítě něčím proviní, začne ho trápit svědomí a pocit viny. Pokud dítě tento pocit nemá, považuje trest pouze jako násilný čin. Ovšem pokud ano, trest považuje jako spravedlivý čin, díky němu se dítě zbaví pocitu viny. Aby k ospravedlnění došlo, dítě musí od rodičů cítit, že ho stále milují, i přestože ho potrestali. Dítě hůře prožívá, když ho rodič nepotrestá ihned a trest oddálí. Je pro něj psychicky lepší, když je potrestané pohotově. (Matějček, 2000)

### **Náprava škody**

Pokud dítě napáchá nějakou hmotnou škodu, poté by mělo vědět, že je správné, alespoň malým množstvím přispět na nápravu. Ovšem tento čin by nemělo považovat jako trest, ale jako spravedlnost. (Matějček, 2000)

Je velice důležité, abychom při odměnách a trestech dodržovali dvě důležité zásady:

- 1) obměňovat tresty a odměny
- 2) nevolit příliš velké tresty a odměny

### **Odměňování trestů a odměn**

Je velice důležité, abychom tresty často obměňovali. Jakmile se tak nestane, budeme používat jeden a ten samý trest, dítě bude předpokládat, jaký trest za špatné chování bude následovat, což má za následek to, že dítě si z potrestání nevezme žádné ponaučení, začne mu odolávat. To samé platí i u odměn. Jakmile budeme odměňovat dítě jedním způsobem, nepřineseme mu radost, kterou bychom mu odměnou měli dát. To má za důsledek jednu věc, dítě nebude dostatečně motivováno. (Matějček, 2000)

### **Nevolit příliš velké tresty a odměny**

V odměnách ani v trestech nesmíme přehánět. Pokud začneme silnými tresty nebo odměnami, nemáme možnost je stupňovat a tím se poté právě dostaneme k té stereotypnosti. Příliš silné tresty vedou k útlumu, pasivitě, nebo naopak ke vzdoru, vzpouře, touze po pomstě. Dítě, které je až příliš odměňováno, si poté neváží menší odměny, takto vedeme dítě k pocitu nadřazenosti. (Matějček, 2000, s. 69)

## 5. DŮSLEDKY ZÁTĚŽE

Učitelství patří mezi stresová zaměstnání. Na učitele každý den působí nějaké stresory, ale má malou možnost, aby požádal o radu nebo, aby si popovídal o svých problémech s kolegy, protože celý den je mezi dětmi. Tudíž se musí po většinu doby postarat o sebe sami. Pokud se jedinci dostane podpory a rady od někoho blízkého, člověk se cítí lépe a necítí se být opuštěný. (Fontana, 1997, s. 370 - 371)

Fontana (1997, s. 370) ve své publikaci dále uvádí důsledky stresu. Patří mezi ně např.: nespavost, návaly paniky, změny v zaběhlých způsobech života, zvýšené požívání alkoholu, neklid, deprese, podrážděnost. Pokud se u nás tyto důsledky objeví, měli bychom se jim včas věnovat a nepodcenit je.

Hladký a kol. (1993) ve své publikaci rozděluje projevy zátěže na bezprostřední a projevy trvalejšího charakteru:

- 1) **Bezprostřední projevy** – Na stresové situace reagujeme ihned. Tyto projevy trvají krátkou dobu při vykonávání nějaké práce.
- 2) **Účinky trvalejšího charakteru** – Jestliže se člověk nachází ve stresu delší dobu, vzniká u něj stav vyčerpanosti. Pokud se situace nemění, dojde ke zhoršení tohoto stavu.

Stres vždy působí na 3 sféry:

- 1) **Oblast psychická** – tato sféra je emocionální, prožitková, představuje vnímání vnějších situačních faktorů a vnitřních prožitků.
- 2) **Oblast behaviorální** – tato oblast obsahuje naše chování, vnější projevy.
- 3) **Oblast somatická** – tato oblast představuje souhrn fyziologických a biochemických procesů a funkcí. (Vašina, Strnadová, 2002, s. 230)

### 5.1. Psychická oblast

Pokud na nás působí stres, ovlivňuje to psychickou oblast. Lidé se mohou projevit tím, že jsou více náladoví, rychle se jim mění pocity radosti a smutku, jsou velice úzkostliví, nervózní a mrzutí. Jsou častěji vysílení a unavení, proto se těžce koncentrují. Často se zabývají záležitostmi, které nejsou tak podstatné, vážné. Mají obtíže navázat s ostatními lidmi kontakt a raději se uzavře sám do sebe. (Vašina, Strnadová, 2002; Hladký a kol. 1993)

Jak jsme se již zmínili, projevy můžou mít účinky trvalejšího charakteru. Mezi tyto projevy řadíme úzkost, agresi a depresi. To jsou emoce, které prožívá člověk pod vlivem stresu. (Hladký a kol., 1993)

- **Úzkost**

- Jedinec, který začne být úzkostlivý, žije v neustálých obavách. Má ze všeho strach. Začne být více starostlivý. Kvůli tomu, že nad vším moc přemýšlí, začne mít problémy se spánkem, tudíž se poté špatně soustředí. (Vašina, Strnadová, 2002)

- **Agrese**

- U člověka, na kterého působí stres, se může projevit agrese. Člověk začne být agresivní, když je mu zamezeno dosáhnout jeho cíle. Začne prožívat frustraci a na ni právě může jedinec reagovat výbušně, agresivně. Dospělí spíše volí slovní agresivitu, než fyzickou. (Vašina, Strnadová, 2002)

- **Deprese**

- Jedinec, který je frustrovaný, se snáze může dostat do deprese. To je další reakce na frustraci. Člověk, který se ocitne v depresi, se uzavře do sebe a začne mu být daná situace lhostejná. (Vašina, Strnadová, 2002)

Míček a Zeman (1997) se ve své knize podrobněji zajímají projevy učitelského stresu na jeho psychiku. Mezi tyto projevy můžeme řadit: zúžení obzoru stresovaného člověka, naučnou bezmocnost, rozčilování.

- **Zúžení obzoru stresovaného člověka**

- Pokud se před námi objeví nějaký problém a je pro nás důležité ho vyřešit, nedokážeme myslet na nic jiného. Zajímáme se pouze o ten problém. Ovšem to vede k egocentrismu. Jedinec se zabývá sám sebou a nic a nikdo jiný ho nezajímá. (Míček, Zeman, 1997)

- **Naučená bezmocnost**

- Seligman zjistil, že pokud se jedinci naučí, že podněty, které na ně působí, jsou nezávislé na jejich reakci, ztratí motivaci k tomu, aby byli iniciativní při hledání dalších řešení, a dojde ke zhoršení jejich nálady. (Míček, Zeman, 1997, s. 35)

- **Učitelské rozčilování**



- Jedinec se rozčiluje tehdy, kdy se cítí bezmocný a bezradný. Myslí si, že rozčilením zabrání opakování nepříznivému podnětu, který na něj neustále působí, např.: pokud jsou při výuce žáci neklidní, učitel má pocit, že pokud se takto projeví, žáky tím zklidní. (Míček, Zeman, 1997)

## 5.2. Behaviorální oblast

Pokud se lidé ocitnou ve stresové situaci, může to ovlivnit i jejich chování, jednání. Stresory mohou ovlivnit jejich pracovní výkony. Jedincům, na které působí stres, začne být práce lhostejná a můžou ztrácet odpovědnost za svou práci. To vše má za následek to, že přestanou chodit do práce, vymlouvat se na nemoc, začnou dělat ve své odvedené práci více chyb, neplní všechny úkoly, které by měli. (Vašina, Strnadová, 2002; Hladký a kol. 1993)

Zátěž, která na jedince působí, se projeví i ve změně jeho životního stylu. Lidé, kteří doposud žili zdravě, začnou žít nezdravě. Jí nepravidelně, stravují se z rychlého občerstvení, kouří, pijí alkohol, přestanou cvičit, chodí spát pozdě v noci. Tento způsob života se brzy negativně projeví na jejich zdraví, což je podrobněji rozvedeno v následující kapitole. (Vašina, Strnadová, 2002; Hladký a kol. 1993)

Míček a Zeman (1997) ve své publikaci uvádí další důsledky stresu, které se odrážejí v chování jedinců. Jedinci jsou nepřírození, mají více negativní názory na ostatní lidi, učitelé mění postoj k žákům, atd.

- **Nepřírozenost ve vztahu k druhým**

- Jedinec, na kterého působí intenzivně stres, se obvykle chová nepřírozeně, strnule, křečovitě, je příliš formalistní. Jakmile stres přestane působit, začne se chovat přirozeněji. (Míček, Zeman, 1997, s. 48)

- **Negativní vidění lidí vlivem stresovanosti**

- Člověk, kterého trápí nějaké problémy a je ve stresu, má sklon vidět lidi kolem sebe v horším světle, než jací doopravdy jsou. (Míček, Zeman, 1997, s. 49)
- Pokud jedinec takto nahlíží na ostatní lidi, začne mít pocit, že jsou všichni jeho blízcí lidé (rodiče, manžel/ manželka, sourozenci, přátelé)

sobečtí, což má za následek to, že se cítí osamocen. (Míček, Zeman, 1997)

- **Atributivní teorie**
  - Člověk, který se dopustí nějaké chyby, připíše své selhání k okolnostem, které ho k tomu „donutily“. Pokud udělá chybu někdo druhý, nehledá, kvůli jakým okolnostem se mohla stát, vysvětluje si selhání jeho negativními charakterovými vlastnostmi.
  - Tuto atributivní teorii zastáváme mnohem horlivěji, pokud se nacházíme v trvalém stresu. (Míček, Zeman, 1997, s. 52)
- **Postoje stresovaných učitelů vůči žákům**
  - Jakmile se učitel ocitne ve stresové situaci, začne být egoistický a tím se změní postoj vůči žákům, protože o ně ztratí zájem. (Míček, Zeman, 1997)

### **5.3. Somatická oblast**

Další oblast, kterou zvýšená zátěž ovlivňuje, je somatická oblast. Stresory negativně působí na naše zdraví. Nejčastějšími nemocemi, které jsou způsobeny zátěží, jsou:

- ischemická choroba srdeční
- hypertenze, tj. chorobně zvýšený krevní tlak
- vředová nemoc
- nádorové onemocnění (Vašina, Strnadová, 2002, s. 234 – 240, Hladký a kol., 1993, s. 52)

Hladký a kol. (1993, s. 48 - 52) ve své práci také publikuje, že stres má nepříznivý dopad na naše zdraví a to tak, že začne jedinec trpět na bolesti zad, hlavy. Bolest hlavy může být způsobena zřakovou únavou, bolestí krčních, šíjových a zádových svalů. Dalšími projevy může být nevolnost, pocit dušnosti, poruchy spánku, chronická únava a slabost.

## **6. SYNDROM VYHOŘENÍ**

Povolání učitele s sebou nese riziko syndromu vyhoření. Toto povolání je náročné jak fyzicky, tak psychicky. Jak už jsme se v této práci rozebírali, fyzicky je náročné na hlasivky a psychicky z hlediska senzomotorické, mentální a emocionální stránky. Pokud právě na učitele působí zátěž dlouhodobě, může se u něj vyskytnout syndrom vyhoření. (Řehulka, 2009)

### **6.1. Definice**

Termín „vyhoření“ pro psychický stav nebo proces poprvé použili Herber Freudenberger a Christina Maslach. Termín „vyhoření“ se objevil v 70. letech 20. století. (Poschkamp, 2013, s. 10)

Dodnes neexistuje jednotná definice. Shodně se dá vyhoření popsat jako proces extrémního vyčerpání jak po stránce emoční, tak po stránce fyzické se současným cynickým postojem a sníženým výkonem, což je následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi. (Poschkamp, 2013, s. 10 - 11)

Mnoho autorů se domnívá, že je vyšší riziko vyhoření u osob, které pracují v oblasti s intenzivními sociálními kontakty, tudíž u osob, jejichž povolání patří mezi pomáhající profese. (Poschkamp, 2013)

### **6.2. Příčiny syndromu vyhoření**

Syndrom vyčerpání způsobuje řada faktorů:

- 1) dlouhodobé působení náročných situací na psychiku
- 2) negativní postoj k činnostem, lidem, životu
- 3) ztráta smysluplnosti své práce
- 4) nespokojenost se svými výkony, výsledky
- 5) rozdíly mezi počátečními představami a realitou (Mikšík, 2007)

### **6.3. Příznaky syndromu vyhoření**

Člověk nemusí být vystudován v oboru psychologie, aby dokázal poznat vyčerpanost jedince. Pokud je člověk vyčerpaný, dostaví se u něj typické příznaky vyhořelosti, které je možné vidět. Existují 2 druhy symptomů vyhoření, vnější symptomy a vnitřní symptomy. (Rush, 1987)

### **6.3.1. Vnější symptomy vyhoření**

Mezi vnější příznaky vyhoření patří:

- 1) velká aktivita, malá produktivita
- 2) podrážděnost
- 3) fyzická únava

#### Velká aktivita, malá produktivita

Když se vyčerpaný učitel snaží něčeho docílit, většinou daného záměru nedosáhne. I přesto, že dotyčný je více aktivní a začne více usilovat o daný cíl, produktivní bohužel není. Zvýšená aktivita, která má nahradit ztrátu produktivity, s sebou pouze přinese pocit frustrace, nespokojenost s prací. Pokud učitel zvyšuje svou aktivitu čím dál více, dojde k tomu, že brzy vypotřebuje svou energii. (Rush, 1987, s. 41)

#### Podrážděnost

Podrážděnost je dalším vnějším symptomem syndromu vyhoření. Začnou ho rozčilovat věci, které ho předtím nerozčilovaly. Nejdříve je nespokojený sám se sebou, protože nedokáže dosáhnout stanoveného cíle. Následně se rozčiluje na druhé, protože má pocit, že mu brání v dosažení úspěchu. Nakonec je rozzlobený na svou práci. (Rush, 1987)

#### Fyzická únava

Dalším vnějším příznakem je neustálá fyzická únava. Učitelé, kteří trpí syndromem vyhoření, jsou unaveny po stránce psychické, což náhle vede i k únavě a vyčerpanosti fyzické. (Rush, 1987)

### **6.3.2. Vnitřní symptomy vyhoření**

Mezi vnitřní příznaky vyhoření patří:

- 1) ztráta osobní identity a sebeúcty
- 2) ztráta objektivnosti
- 3) emocionální vyčerpanost

#### Ztráta osobní identity a sebeúcty

Významným příznakem syndromu vyhoření je ztráta osobní identity a sebeúcty. Vyčerpaní učitelé mají pocit, že není možné, aby byli úspěšní a schopní jako předtím. Přestávají mít energii, protože pokud se objeví ve stavu vyhoření, myslí si, že nejsou schopni dosáhnout jakéhokoliv cíle, který si stanoví. (Rush, 1987)

#### Ztráta objektivnosti

Existují pedagogové, kteří se rozhodují objektivně, což je správný a rozumný postup. Vyčerpaní učitelé přestanou na realitu nahlížet nestranně a objektivně a spíše se začnou řídit podle svých vlastních pocitů. Jakmile se vyhořelí učitelé rozhodují subjektivně, jejich úspěšnost, např.: v práci, klesá. (Rush, 1987)

#### Emocionální vyčerpanost

Vnitřním symptomem vyhoření je i emocionální vyčerpanost. Pedagogové, kteří jsou emocionálně vyčerpané, se snaží utéct před povinnostmi na nějaké vzdálené, tiché a opuštěné místo. Nemohou se vyrovnat s každodenním tlakem a těžkostmi, nemají dostatek energie na to, aby se vypořádali i s triviálními problémy. Právě proto dochází k závěru, že jediným řešením je před situací prehnout. (Rush, 1987, s. 46 – 47)

### **6.4. Fáze syndromu vyhoření**

Existují 4 fáze syndromu vyhoření:

- 1) idealistické nadšení
- 2) stagnace
- 3) frustrace
- 4) apatie (Stock, 2010)

#### **Idealistické nadšení**

Jedinec jde ze začátku do práce s velkým nadšením a očekáváním. Má mnoho plánů a spoustu elánu. Klade na sebe velké nároky, avšak jeho představy není možné splnit. Dotyčný člověk žije pouze svou prací, zaměstnáním a přestává se zajímat o cokoli a kohokoliv jiného. (Stock, 2010; Poschkamp, 2013)

#### **Stagnace**

Jedinec v této fázi začíná poznávat, jak realita doopravdy vypadá. Zjistí, že jeho prvopočáteční plány jsou neuskutečnitelné. Přestává být do práce zabraný, protože už pro něj není tak lákavá, jak se zdála na počátku. Práci nyní vykonává kvůli platu, růstu kariéry. Tyto věci pro něj předtím nebyly tolik důležité. (Stock, 2010; Poschkamp, 2013)

### **Frustrace**

Člověk začne pociťovat bezmoc z toho důvodu, že jeho cíle nelze reálně dosáhnout. Přestává vidět smysl své činnosti. Je zklamaný, protože chtěl něco získat, ale nepodařilo se mu to. (Stock, 2010; Poschkamp, 2013)

### **Apatie**

Poslední fáze syndromu vyhoření je rezignace. Člověk začne rezignovat, když je ze své práce neustále zklamán. Pokud se člověk ocitne v tomto stadiu, dělá pouze to, co je nutné a důležité. Raději se zabývá jednoduššími úkoly. Prvopočáteční nadšení je zcela pryč. (Stock, 2010; Poschkamp, 2013)

## **6.5. Důsledky syndromu vyhoření**

Hlavními důsledky syndromu vyhoření jsou např.:

- 1) ztráta smyslu života
- 2) ztráta sebevědomí
- 3) pocit osamocení
- 4) negativismus
- 5) pocit beznaděje. (Rush, 1987)

### **Ztráta smyslu života**

Pokud jedinci vidí smysl jejich života, jsou plní energie a jsou motivováni pro určité činnosti. Ti, kteří našli smysl své práce, většinou ví, za jakým účelem práci dělají, mají daný cíl. Vyhořelí lidé většinou smysl svého života a práce nevidí. Nejsou optimističtí, naopak přistupují k životu velmi negativně a vše vidí černě. Bojí se vyzkoušet něco nového, protože mají obavy z neúspěchu. (Rush, 1987)

### **Ztráta sebevědomí**

Sebevědomí je většinou závislé na tom, jak nás ostatní lidé vidí, jaký na nás mají názor. Pokud nás uznávají a pozitivně nás hodnotí, máme vyšší sebevědomí. Úspěšní lidé jsou většinou sebevědomí, protože se jim v životě daří. Avšak pokud dojde k nějakému neúspěchu, sebevědomí rychle klesne. Vyhořelý jedinec má dojem, že už nikdy ničeho nedosáhne a nikomu nebude prospěšný. Takový člověk si vůbec nevěří a nemá žádné sebevědomí. Zažívá pocit bezcennosti. (Rush, 1987)

### **Pocit osamocení**

Vyhořelí lidé se cítí osamocení a izolovaní od světa. Straní se druhých, včetně svých nejbližších, protože nejsou schopni se vyrovnat se selháním a se svým nízkým sebevědomím. Jedinci, kteří podlehl vyhoření, mají pocit, že ztratili všechny přátele, ale zároveň nikomu nedovolí, aby jejich přítelem byl. (Rush, 1987, s. 53 – 54)

### **Negativismus**

I přesto, že jedinec byl optimista, stal se z něho, kvůli vyhoření, negativní a nepřátelský člověk. Jedinci se zlobí sami na sebe, protože nedocílili toho, čeho chtěli, dále se zlobí na ostatní, protože mají pocit, že kvůli nim nedosáhli daného cíle. (Rush, 1987)

### **Pocit celkové beznaděje**

Vyhořelí lidé jsou přesvědčeni, že už nikdy nedosáhnou žádného úspěchu. Nemají důvod se snažit, protože mají pocit, že je všechno beznadějné. Myslí si, že nic není možné. Jedním z důvodů, proč mají vyhořelí lidé pocit beznaděje je takový, že si ho „přejí“. Mají obavy, že pokud budou riskovat, že opět selžou. Dalšímu neúspěchu by už nedokázali čelit, proto raději nebudou dělat nic, než aby riskovali další neúspěch. (Rush, 1987, s. 56)

## **6.6. Zotavení se z vyhoření**

Spousta lidí si myslí, že se ze stavu vyhoření dostanou sami. Tito lidé se mýlí. Člověk potřebuje, aby mu někdo druhý pomohl. Měla by to být osoba, která problému vyhoření rozumí a rozumí následné léčbě. Někteří se stydí a bojí vyhledat odborníka. Považují to za slabost, protože dříve byli dotyční jedinci odpovědní sami za sebe. Dělá jim velký problém přiznat, že své problémy si nedokáží vyřešit sami. Ovšem jediná

správná cesta je právě najít si odborníka a spolupracovat s ním. (Rush, 1987; Stock, 2010)

Při zotavování se ze stavu vyhoření je velmi důležitá:

- 1) sociální opora
- 2) odpočinek a relaxace
- 3) budování sebedůvěry
- 4) najít smysl života.

### **Sociální opora**

Rodina a blízcí přátelé hrají v procesu rekonvalescence vyhořelého člověka velmi důležitou roli. Pokud chtějí postiženému jedinci pomoci, musí znát několik doporučení, např.:

- neustále dávat dotyčnému najevo, že v něj blízcí věří
- neustále dávat najevo lásku
- zajímat se o jeho postup a pokrok
- dávat neustále najevo, že nevadí, pokud se mu něco nepovede
- nepoučovat ho. (Rush, 1987, s. 65)

Poschkamp (2013) ve své knize uvádí, že nám naši blízcí poskytují především emocionální oporu. Pokud nám naše rodina a přátelé věří, podporují a utěšují nás, cítíme se jistější a spokojenější.

### **Odpočinek a relaxace**

Než začneme řešit emocionální vyčerpání, musíme nejprve vyřešit fyzické vyhoření. Pro vyhořelé jedince není běžné relaxovat a odpočívat, proto je tento krok pro ně obtížný. Lidé by měli odjet na klidné, tiché místo, kde se mohou věnovat rekreačním činnostem, např.: plavání, golfu, tenisu, rybaření, turistice. Na tomto místě si psychicky odpočinou tím, že se nezabývají svými problémy, jsou daleko od své práce. Pomůže jim i zkoušení nových věcí, např.: pokud nikdy nehráli tenis, právě teď je vhodné si ho poprvé zahrát. (Rush, 1987)



Jedním z důvodů fyzického vyhoření je nedostatek pravidelného cvičení. Vyčerpaní lidé nemají dostatek energie pro pohyb. Dotyční jedinci by měli začít pravidelně cvičit. (Rush, 1987, s. 74)

### **Budování sebedůvěry**

Vyhořelí jedinci si velmi málo věří, mají nízké sebevědomí, proto je velmi důležité, aby se jim po návratu do práce dařilo. Nejprve si stanoví krátkodobé a jednoduché cíle, postupně začnou volit dlouhodobější cíle. Jestliže budou v plnění těchto cílů úspěšní, začnou věřit v sebe a vrátí se jim sebedůvěra. (Rush, 1987)

### **Najít smysl života**

Lidé, kteří pociťují vyhoření, ztratí smysl života. Rezignují na životě. Musí najít nový smysl života, protože ten starý smysl nejspíše přispěl k vyhoření. Nový smysl života musí být hodnotný a motivovat je k činnosti, ale nesmí se jím nechat ovládat natolik, aby je dohnal na pokraj vyhoření, jako kdysi. Když jedinec objeví nový smysl života, zjistí, že skutečně stojí za to žít. (Rush, 1987, s. 75 - 76)

## 7. ODOLNOST VŮČI ZÁTĚŽI, STRESU

Tuto kapitolu v mé práci zmiňuji proto, že učitel se denně setkává s náročnými stresovými situacemi. Aby se nedostal do fáze vyčerpání, musí být vůči těmto situacím odolný. V této kapitole se dozvíme, že odolnost člověka závisí na jeho charakteristice.

Stres má velké nároky na fyzickou a psychickou stránku těla. Je velice důležité, jakou povahu stres má, jak moc na jedince působí a jak moc je dotyčný odolný. Stresové situace jsou někdy velice nepříjemné, ale někdy je můžeme vnímat jako výzvu. (Fontana, 1997)

Díky určitým vlastnostem buď jedinec je vůči stresu odolný, nebo není. Existují lidé, kterým se jeví daný problém mnohem větší, než je. Tito lidé mají z této překážky obavy. Pokud takto přistupují, většinou v boji s problémem neuspějí. Na druhé straně jsou lidé, kteří přistupují k problému jako k výzvě. Jsou odhodlaní ji vyřešit, nemají žádné obavy. Většinou se jim úspěšně danou překážku podaří vyřešit, což jim přinese radost a nabydou na sebevědomí. (Křivohlavý, 1998)

### 7.1. Chování typu A a B

#### Typ A

Touto koncepcí se zabýval Rossenman a Friedman. Z jejich výzkumu, studie vyšlo, že osoby s chováním typu A dělají více věcí najednou, neustále pospíchají, jsou velice netrpěliví, soupeřiví, agresivní, perfekcionistačtí s malou fantazií. Nedovedou relaxovat a při odpočinku mají pocit viny. (Hošek, 1997, s. 58)

U jedinců, kteří volí tento způsob života, se často objevují srdeční onemocnění. Nejčastěji je postihne infarkt myokardu, na který dotyční jedinci umírají. (Křivohlavý, 1998)

#### Typ B

Lidé s chování typu B se vyznačují nižší mírou nepřátelského chování, agresivity, soutěživosti a naopak větší trpělivostí, klidem a uvolněností. (Stock, 2010, s. 43)

Člověk s chováním typu B má klidnou povahu. Tento jedinec nemá důvod, proč spěchat. Nedělá mu problém zrelaxovat, což je pro zdraví velice podstatné. (Hladký a kol., 1993)

Lidé s chováním typu A jsou neustále ve stresu, jelikož neustále někam pospíchají. Ovšem jedinci s chováním typu B jsou více flegmatictí. Tudíž je zřejmé, že u lidí s chováním typu A se častěji projeví syndrom psychického vyčerpání. (Křivohlavý, 1998)

## **7.2. Tuhost osobnosti**

Nezdolná, tuhá osoba se lépe vypořádá se zátěží, stresem. Tento jedinec musí mít tři důležité vlastnosti, které jim právě při zvládnání stresových situací pomáhají. Mezi tyto tři rysy patří:

- 1) kontrola
- 2) závazek
- 3) výzva (Hošek, 1997; Hladký a kol., 1993)

### **Kontrola**

Kontrola je schopnost řídit danou situaci. Pokud má člověk věci pod svou kontrolou, věří v to, že dokáže ovlivnit daný problém ve svůj prospěch. Velmi podstatné je, aby jedinec věřil sám v sebe. (Hošek, 1997; Hladký a kol., 1993)

### **Závazek**

Závazek je postoj odpovědné zaujatosti. Lidé s tímto postojem jsou odevzdání, oddaní, plně se věnují tomu, co dělají a považují to za smysluplné. Dobře chápou účel svého snažení i v zátěžových situacích. (Hošek, 1997, s. 59)

### **Výzva**

Lidé mohou vnímat zátěž jako výzvu. Pokud se tak stane, jedinci jsou motivováni k řešení dané situace. Nemají žádné obavy z nějakých změn, naopak touží zažít nějaké dobrodružství. (Hošek, 1997)

## **7.3. Emocionální a myšlenkový typ**

### **Emocionální typ**

Tito lidé se dokáží vcítit do stavu druhých lidí. Chápu potřeby a frustrace druhých lidí, jsou velmi empatičtí. Potřebují být v blízkém kontaktu s druhými lidmi. Nedělá jim problém spolupracovat s druhými lidmi, být jim oporou a snažit se jim pomoci. Stává se, že se věnují pouze druhým lidem a na sebe nedbají. Proto se u nich časem může dostavit psychické vyčerpání. (Křivohlavý, 1998)

### **Myšlenkový typ**

Tito jedinci mají schopnost rozumové analýzy, syntézy a logického myšlení. Jsou to rození kritici. Mají velmi jasné představy o tom, jak a co by se mělo dít. Tito jedinci nepotřebují ke svému životu druhé lidi. Jejich chování k druhým lidem je citově velmi chudé. Jsou necitliví k potřebám druhých lidí. Pokud se lidem tohoto typu nenaplnují ambice, nedaří se jim podle jejich představ, dostávají se do fáze vyhoření. (Křivohlavý, 1998, s. 81)

### **7.4. Zdravá a nezdravá orientace na výkon**

Učitelé jsou odolnější k psychickému vyhoření, pokud berou úspěch jako vedlejší produkt své činnosti, nikoli jako cíl svého snažení. (Křivohlavý, 1998, s. 87)

### **7.5. Proměnlivost proti monotónnosti**

Americká psycholožka Ayala Pines si všimla toho, že někteří lidé preferují spíše monotónnost, stereotypnost a jiní mají spíše sklon ke změnám. Lidé, kteří se spíše přiklání k monotónnosti, se změn obávají, protože lpí na věcech, na které jsou zvyklí. V jejich studiích vyšlo najevo, že jedinci, kteří mají rádi monotónnost, se častěji objeví ve fázi psychického vyhoření. Lidé, kterým změna nevadí, vítají nové situace jako výzvu a změn se nebojí. (Křivohlavý, 1998)

I přesto, že každý jedinec se chce se stresovými situacemi vypořádat, podstatný význam při vnímání zátěže má tedy především odolnost člověka. Ovšem i odolní jedinci se mohou zhroutit, pokud stres působí dlouho a je silný. (Fontana, 1997)

Proces zhroucení probíhá ve 3 stádiích:

- 1) Nastoupí poplachová reakce, následuje otřes, dále se mobilizují obranné mechanismy a vzdoruje se.
- 2) Dále přijde stadium odporu.

3) Poslední fáze je stadium vyčerpání, kdy následuje kolaps a dochází k fyzickému nebo psychickému zhroucení. (Fontana, 1997, s. 371)

Pokud na nás působí mírný stres, člověk má dostatečnou přirozenou odolnost a dokáže se mu přizpůsobit, proto nemusí nikdy dospět do třetí fáze, do stadia vyčerpání. (Fontana, 1997, s. 371)

## 8. ZVLÁDÁNÍ STRESU

Jedinec, který chce zvládnout stres, by měl:

- 1) snížit počet stresových situací během pracovního dne
- 2) zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem
- 3) změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (např.: změnou postoje, relaxační cvičení, ...) (Hennig, Keller, 1996, s. 39)

### 8.1. Pracovní oblast

Jedinec, který se chce ze stresu zotavit, by měl:

- 1) změnit názory, pohled na svou práci.
- 2) vyrovnat se s nároky druhých.
- 3) zúčastnit se případové studie. (Hennig, Keller, 1996)

#### Změna názorů, předpokladů

Psychoterapeut Albert Ellis zmínil, že někteří lidé na sebe, na své schopnosti kladou příliš velké nároky. Zastávají špatná přesvědčení na svou práci. Pokud tato nesprávná přesvědčení odstraníme, psychicky se nám uleví. Učitelé stojí většinou za následujícími názory: (Hennig, Keller, 1996)

- 1) Učitel by měl být oblíben u co největšího počtu osob v okolí.
- 2) Člověk je dobrým učitelem jen tehdy, když nedělá chyby.
- 3) Katastrofální je, když věci nejdou podle ideálních předpokladů.
- 4) Je stále obtížnější vychovávat a učit děti.
- 5) Jedině učitel je zodpovědný za blaho žáků a musí se pro ně obětovat. (Hennig, Keller, 1996, s. 40 – 41)

#### Vyrovnávání s nároky druhých

Na učitele je kladeno hodně nároků a očekávání od spousty osob. Žáci od učitelů očekávají, že jim zřetelně předají nové znalosti, pomůžou, pochválí, že budou zábavní, spravedliví. Rodiče chtějí, aby byli k jejich dětem velmi citliví, zajistili úspěch ve škole. Kolegové chtějí po svých spolupracovnících, aby byli usměvaví, vždy s dobrou náladou, dokázali poskytnout pomoc s jejich problémy, dokázali podpořit v těžkých

situacích. Vedení školy chce po svých zaměstnancích, aby byli spravedliví vůči svým žákům, chovali se morálně.

Učitelé chtějí často vyhovět všem očekáváním, bohužel to má za následek to, že se dostanou do fáze vyhoření. Nejlepší je, aby neměli potřebu splnit každé očekávání stoprocentně a vydat se „zlatou střední cestou“. (Hennig, Keller, 1996)

### **Případové diskuzní skupiny**

Pod pojmem diskuzní skupina si můžeme představit skupinu osmi až dvanácti učitelů, kteří se pravidelně setkávají pod vedením vedoucího skupiny nebo inspektora. Učitelé se scházejí za cílem poskytovat si vzájemnou pomoc při zvládnání každodenních pracovních problémů. (Hennig, Keller, 1996, s. 55)

## **8.2. Soukromé vztahy**

Velice důležitá je sociální podpora. Tu nám může poskytnout náš partner, rodiče, kamarádi, kolegové, atd. Pokud se setkáváme se stresem v práci, více nás podpoří naši spolupracovníci, protože rozumí našemu problému, než členové rodiny. (Vašina, 2009; Hennig, Keller, 1996)

Sociální podpora nám přináší:

- 1) emocionální oporu
- 2) instrumentální oporu
- 3) informační oporu (Poschkamp, 2013)

### **Emocionální opora**

Je velmi důležité, abychom byli od druhých lidí oceňováni, aby nám druzí rozuměli, vyjadřovali lásku. Tím, že se o nás budou druzí zajímat, dostane se nám pocit jistoty a bezpečí. Tato opora je pro člověka nejpodstatnější. (Vašina, 2009; Poschkamp, 2013)

### **Instrumentální opora**

Tuto oporu nám lidé projeví například tak, že nám půjčí peníze, nebo nám pomůžou s nějakou prací. Lidé nám takto poskytují přímou pomoc. (Vašina, 2009; Poschkamp, 2013)

## **Informační opora**

Jestliže nám někdo poskytne radu, jak se můžeme vyrovnat s našimi problémy, pomáhá nám k tomu, abychom sami našli správnou cestu k řešení daného problému a pomohli si sami. (Vašina, 2009; Poschkamp, 2013)

### **8.3. Životní postoj**

Pokud se jedinec ocitne v problémových a stresových situacích je velmi důležité, jaký životní postoj má a případně ho včas změnit, aby se nedostal do fáze vyčerpání a se stresem se vyrovnal. Člověk by měl:

- 1) myslet pozitivně.
- 2) dobře si zorganizovat čas.
- 3) najít smysl svého života. (Hennig, Keller, 1996)

#### **Myslet pozitivně**

Je prokázáno, že lidé, kteří jsou optimističtí, jsou po psychické a fyzické stránce zdravější a cítí se šťastněji, než lidé, kteří na život nahlíží negativně. (Hennig, Keller, 1996)

Seligman se zabýval rozdíly mezi myšlením optimistů a pesimistů, jejich viděním světa. Optimisté si myslí, že příznivé okolnosti trvají déle a jsou trvalejší než nepříznivé okolnosti, protože mají silnou tendenci vytvářet si naději, že brzy se situacelepší. Hledají pouze dočasné důvody pro své trápení. Pesimisté vidí příčiny svého trápení jako dlouhodobé a poddávají se beznaději.

Optimista připisuje vinu všemu nepříjemnému náhodě, nebo vlastnostem druhých lidí, zatímco pesimisté připisují vinu vždy sobě. Naopak optimisté si připisují zásluhu na dobrých, pozitivních okolnostech, zatímco pesimista přisuzuje důvod dobré události někomu jinému, nebo náhodě. (Míček, Zeman, 1997, s. 157 - 159)

Chungi (2001) ve své publikaci uvádí rady, aby člověk myslel pozitivně:

- 1) Člověk by měl myslet pozitivně, i když v něčem neuspěje. Jedinec chybou získá zkušenosti a vezme si do budoucna ponaučení.



- 2) Jedinec by neměl mít touhu být na cestě ke svému cíli dokonalý, protože při dosažení vysokého cíle nemusí být vždy úspěšný, což by mohlo vést ke snížení sebevědomí. Člověk by měl být spokojený za každý cíl, kterého dosáhne.
- 3) Každý večer bychom si měli shrnout, které příjemné okamžiky nás za uplynulý den potkaly.

### **Organizování času**

Nejvýraznějším a největším stresorem je časový tlak, který na nás vyvíjí okolí nebo my sami. Pokud zrychlíme tempo, naše pohyby jsou příliš rychlé, chaotické a neuspořádané. V tom případě si musíme říct „stop“ a začít pracovat pomalu a v klidu. (Hennig, Keller, 1996, s. 68)

Hennig a Keller (1996) ve své knize píše, že existuje několik technik, kterými se můžeme řídit. Tyto metody nám pomůžou si zorganizovat čas. Pomocí nich bychom se mohli vyvarovat časovému náporu. Člověk by si měl:

- 1) Stanovit priority
  - Pokud si člověk chce stanovit priority, měl by si uvědomit, které činnosti jsou důležité a musí se splnit včas. Těmto aktivitám samozřejmě musíme dát přednost před aktivitami, které tak naléhavé nejsou, nebo které se vůbec vykonat nemusí. (Hennig, Keller, 1996)
- 2) Technika diáře
  - Každý večer by si jedinec měl na další den sestavit daný plán, podle kterého by se měl držet. Musíme počítat s tím, že nás může potkat nepředvídatelná událost. Pokud je velmi důležitá, následující činnosti musíme odložit, nebo zrušit. (Chungi, 2001)
  - Hennig a Keller (1996) poskytují další radu ohledně vedení diáře. Každý by si měl do svého denního programu vložit „tichou hodinku“. Tato hodinka by měla sloužit k tomu, aby se člověk zrelaxoval, mohl se věnovat koníčkům a načerpat sílu a energii.

### **Hledat smysl života**

Člověk, který nevidí význam svého života, se častěji objevuje ve stresu. Člověk bez smyslu života je egocentrický, myslí pouze sám na sebe a je velice sebelítostný. Tudíž pokud chce dotyčný najít smysl a vypořádat se se stresem, měl by se především

soustředit na okolí, na ostatní lidi a na vztahy s nimi. Další věc, která mu pomůže najít význam svého života je, že se jedinec zamyslí nad tím, co považoval za smysl života předtím. Pokud význam svého života v minulosti nenajde, nebo si uvědomí, že to nebyl ten pravý smysl, musí se obrátit na budoucnost a hledat nový tam. (Hennig, Keller, 1996)

#### **8.4. Zdraví**

Je jasné, že pokud je jedinec v dobré fyzické a psychické kondici reaguje ve stresové situaci méně extrémně, zvládá své povinnosti s větší energií, dokáže reagovat mírně na provokace, je schopen se více ovládat, s větším úspěchem reaguje na problémy a zátěž. (Hennig, Keller, 1996, s. 78 – 79)

Zdravější životosprávu lze rozdělit na čtyři důležité základní oblasti:

- 1) strava
- 2) pohyb
- 3) dostatek spánku
- 4) relaxace (Hennig, Keller, 1996, s. 79)

##### **Strava**

Jedinec by měl jíst vyváženě. Vyvážená strava pozitivně ovlivní jeho zdraví a psychický stav. Lidé by měli jíst potraviny bohaté na vlákninu, např.: zeleninu, ovoce, saláty. Potraviny, které obsahují tuky, např.: maso, uzeniny, sýry, by si neměli dopřávat každý den, ale pouze občas. Neměli by zapomínat na snídani, ta má být vydatná a večere naopak lehká. (Cungi, 2001; Hennig, Keller, 1996)

Velice podstatné je, aby lidé jedli přiměřené množství jídla a nepřejídali se. Měli by jíst pouze tehdy, když je trápí hlad. Velice podstatné je to, že by lidé měli jíst pomalu a jídlo si vychutnávat v klidném a tichém prostředí. Jedinci by měli jíst vícekrát denně a po menších dávkách a rozhodně by neměli jíst před spaním. (Míček, Zeman, 1997; Hennig, Keller, 1996)

Pokud tyto zásady jedinec nedodrží, začne trpět nadváhou. Jedinec, který je obézní, má velké sklony k chronickým onemocněním, protože se nesprávně stravuje a přejídá se. Mezi tato chronická onemocnění, na které tyto lidé mohou trpět, patří např.: diabetes, onemocnění kloubů, poruchy srdce, krevního oběhu atd. (Hennig, Keller, 1996)

## **Pohyb**

Fyzická aktivita ochraňuje. Pokud je jedinec dostatečně fyzicky aktivní, je silnější, odolnější a také klidnější. Pohyb je zdrojem duševní rovnováhy. Tudiž sport, chůze, zahradničení velice příznivě ovlivňují zdraví. (Cungi, 2001, s. 186)

Hennig a Keller (1996, s. 81 - 82) ve své publikaci uvádí, že pomocí pohybu se člověk snadněji vyrovná se stresem a je vůči stresu i více odolný. Odbourávat stres může jedinec pomocí silových a rychlých sportů, které vyžadují hodně energie, např.: tenis, squash, horolezectví. Jsou však vhodnější vytrvalostní sporty, které vyžadují od organismu rytmický a stejnoměrný pohyb, např.: chůze, plavání, jízda na kole, běh na lyžích, veslování.

## **Dostatek spánku**

Spánek je velice důležitý a nezbytný. Bez dostatečného spánku není možné se fyzicky i psychicky zregenerovat. (Cungi, 2001, s. 179)

Dospělí lidé by měli každý den spát 6 – 8 hodin denně. Spánek nám slouží především k tomu, abychom načerpali nové psychické a fyzické síly. Důsledkem krátkého spánku je únava a podrážděnost. Jakmile jsme unavení, jsme méně odolní vůči zátěži, proto je spánek tolik důležitý. (Hennig, Keller, 1996)

Pokud na jedince působí stres, většinou se to odrazí na kvalitě jeho spánku. Jedinec pod vlivem stresu nemůže spát a většinou je nevyspalý. Dotyčný jedinec by se měl před spánkem uvolnit. To může provést několika způsoby:

- 1) Před spánkem by se měl odreagovat např.: posloucháním hudby, procházkou, vanou, čtením nenáročných knihy.
- 2) Před spánkem by měl volit spíše lehčí jídlo.
- 3) Jedinec by mohl vzpomínat na velmi příjemné situace, které prožil, např.: vzpomínky z dovolené. (Hennig, Keller, 1996)

## **Relaxace**

Termínem relaxace se rozumí „uvolnění“. Při zvládání psychického vyhoření právě jde o uvolnění napětí. (Křivohlavý, 1998, s. 114)

Pokud člověk nezvládne relaxovat je velmi pravděpodobné, že se u něj objeví syndrom vyhoření. Pokud naopak člověk dokáže zrelaxovat, je schopen uvolnit celé tělo a tím může stresu předcházet. (Hennig, Keller, 1996)

Relaxaci si můžeme navodit pomocí:

- 1) Autogenního tréninku
- 2) Progresivního uvolňování svalů
- 3) Relaxace
- 4) Meditace
- 5) Jógy

### Autogenní trénink

Tuto metodu vypracoval berlínský lékař J. H. Schultz. Patří mezi relaxačně – koncentrační metody. Využívá autosugesce, což znamená sebeovlivnění pomocí myšlenek a představ, na které je nutno se zcela soustředit. Díky sugesci si navodíme určité tělesné pocity. (Vašina, 2009, s. 81)

Autogenní trénink se skládá ze šesti cvičení, při kterých si navozujeme určité pocity:

1. tíhu v končetinách
2. teplo v končetinách
3. klidný dech
4. pravidelný rytmus srdeční činnosti
5. teplo v oblasti břicha
6. chladné čelo

Nácvik můžeme provádět samostatně, nebo nejlépe pod vedením zkušené osoby ve skupinkách. (Vašina, 2009, s. 81 - 82)

### Progresivní uvolňování svalů

Jedná se o uvolňovací postupy, které publikoval americký lékař E. Jacobson. Pomocí této metody dokážeme uvolnit dané svalové skupiny. Tato metoda je postavena na fázi napětí a fázi uvolnění. Nejprve člověk zatne určitou svalovou oblast, tuto fázi napětí drží 5- 10 sekund a následně se uvolní na 30 sekund. (Hennig, Keller, 1996; Vašina, 2009)

### Relaxace při hudbě

Pomocí hudby také můžeme relaxovat. Důležitý je výběr hudby. Výzkumy potvrzují, že jedinec si navodí stav relaxace pomocí pomalých vět z klasických skladeb barokní hudby, např.: skladby od J.S. Bacha, G. G. Händela, A. Vivaldiho, atd. (Hennig, Keller, 1996)

### Meditace

Slovo „meditace“ znamená „přemýšlení“. Pomocí meditace se také můžeme uvolnit. Abychom se dostali do stavu meditace, je třeba intenzivně se soustředit na určité činnosti a vyloučit všechny vnitřní a vnější podněty. Pro navození meditace můžeme pozorovat obrazy, přírodu, opakovat určité slovo nebo sousloví, poslouchat hudbu, použít dechová cvičení. (Hennig, Keller, 1996, s. 80)

### Jóga

Pod pojmem „jóga“ si můžeme představit cvičení, ve kterých jsou všechny fyzické a psychické síly osobnosti pod kontrolou vědomí a jsou tak rozvíjeny, aby pomáhaly k dosažení sebeosvobození. (Vašina, 2009, s. 83)

## **9. Výzkum**

### **9.1. Cíle výzkumu**

Cílem mé diplomové práce je zjistit, jaká jsou specifika náročnosti pedagogické profese, jak učitelé subjektivně vnímají pedagogickou zátěž a jaké způsoby psychohygieny volí.

### **9.2. Výzkumná otázka**

Jak učitelé vnímají zátěž a jak se s ní vypořádají?

### **9.3. Tematické okruhy**

1. Náročnost učitelského povolání
2. Zátěžové situace a reakce na ně
3. Psychické a fyzické problémy pramenící z učitelského povolání
4. Vnímání vyčerpání/ vyhoření
5. Možnosti psychohygieny

K těmto tematickým okruhům jsem se dostala prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru.

### **9.4. Použité metody**

Pro tento výzkum jsem si zvolila kvalitativní výzkumné šetření. Hlavní metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor. Data jsem analyzovala pomocí tematické analýzy dat.

#### **9.4.1. Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkumné šetření jsem si pro tuto diplomovou práci vybrala, protože umožňuje nahlédnout do hloubky určitého problému, proto dokážeme získat více podrobností o daném tématu. Má pružný charakter, což znamená, že průběh výzkumu můžeme měnit podle situace. (Hendl, 2005, str. 63)

##### **9.4.1.1. Rozhovor**

Kvalitativní výzkum se nejčastěji provádí pomocí rozhovorů. Existuje strukturovaný rozhovor, polostrukturovaný rozhovor, a nesktukturovaný. Já jsem použila pro mé výzkumné šetření polostrukturovaný rozhovor. Vede se pomocí otevřených otázek, které si musí badatel předem připravit. Tento typ rozhovoru jsem si

zvolila především proto, že jsem chtěla, aby komunikace mezi mnou a dotazovaným byla přirozená. Dalším důležitým aspektem pro vybrání této metody bylo to, že jsem mohla jít při pokládání otázek více do hloubky, tím, že jsem podle situace mohla pokládat další otázky, které jsem již neměla připravené.

Badatel se na rozhovor musí připravit. Jeho úkolem je sestavit si otázky, na které se bude ptát, následně šikovně položit doplňující otázky, poté přepsat všechny rozhovory, dále je vyhodnotit a nakonec sepsat výzkumnou zprávu. (Švaříček, Šed'ová, 2007, str. 159 – 160)

## **9.5. Výběr výzkumného vzorku**

Mé respondenty jsem vybírala na základě prostého náhodného výběru. Pro mé výzkumné šetření jsem si vybírala pouze učitele na 1. stupni základních škol. Dalším důležitým kritériem byl věk. Se záměrem jsem hledala učitele, kteří mají praxi v rozmezí 3- 4 roky a kteří už mají dlouholetou praxi a mají těsně před odchodem do důchodu. Vybírala jsem si takto, protože mě zajímá rozdíl ve vnímání zátěže a způsobu psychohygieny mezi těmito učiteli.

## **9.6. Průběh výzkumného šetření**

S respondenty jsem se vždy přišla domluvit osobně na tom, zda mi poskytnou rozhovor, kde a kdy se uskuteční. Na úplném začátku jsem je seznámila s mým tématem a zmínila jsem se o tom, jak bude rozhovor proveden, a že bude nahrán na diktafon. Všichni byli obeznámeni, že nahrávka bude použita pouze pro přepis údajů a že bude zachována jejich anonymita tím, že jim bude v diplomové práci změněno jméno.

Rozhovory probíhaly většinou ve školách v odpoledních hodinách po vyučování. S respondenty jsme vybrali vždy místa, kde nás nikdo nerušil a abychom byli v soukromí, například jsme si povídali ve třídách nebo ve sborovnách. Se dvěma učiteli jsem se sešla mimo jejich pracoviště, v kavárně. Zde byla atmosféra a komunikace uvolněnější a příjemnější.

Jednotlivé rozhovory trvaly pokaždé jinak dlouho. Nejkratší trval přibližně půl hodiny, naopak nejdelší trval hodinu. Celé rozhovory byly nahrány na diktafon a důležité věci, které učitelé zmínili několikrát, jsem si poznamenávala na papír. Po ukončení rozhovoru jsem ho vždy začala pomocí nahrávky doslovně přepisovat do počítače.

Po ukončení sběru dat jsem provedla tematickou analýzu dat. Tato analýza dat se provádí pomocí otevřeného kódování veškerých dat. Další analytický postup držíme v rámci jednotlivých rozhovorů. Tyto jednotlivé kódy následně přiřadíme k námi určené příslušné kategorii. Tyto kategorie se musí vytvořit ke každému rozhovoru zvlášť. Následně se tyto kategorie projdou a hledají se mezi nimi souvislosti. Sledujeme, zda se u různých rozhovorů objevuje tatáž kategorie, nebo zda se objevují kategorie, z nichž můžeme vytvořit jim nadřazenou kategorii. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 229 – 230)

## **9.7. Charakteristika respondentů**

### **Barbora B.**

Barboře B. je 57 let. Začala učit hned po vystudování vysoké školy. Toto povolání jí stále velice baví. Na gymnáziu zjišťovala, která práce by ji naplňovala a tam právě přišla na to, že by jí bavila práce s dětmi, proto vystudovala tento obor a začala ihned učit. Ve svém věku je stále plná energie, kterou jí dodávají i její 2 vnoučata.

### **Kateřina K.**

Kateřině K. je 60 let. Je velice sympatická, usměvavá. Učitelkou chtěla být už od malička. Její maminka i tatínek byli učitelé a ona se v této profesi viděla také. U dětí je oblíbená a tato práce ji velmi baví.

### **Petra P.**

Petra P. učí 30 let. Do práce nastoupila až po mateřské dovolené. Tato profese ji sice baví, ale jednou chtěla toto povolání opustit kvůli pracovnímu vytížení. Nakonec se situace uklidnila a v tomto zaměstnání pokračovala dál. Z Petry je cítit, že je už po tolika letech plnění tohoto povolání vyčerpaná a unavená. Nevyzařovala z ní energie, kterou by mohla vložit do práce.

### **Eliška F.**

Eliška F. učí jen 4 roky. Je jí 29 let. Už od základní školy věděla, že chce být paní učitelka. Vždy ráda pracovala s dětmi. Už spousty let organizuje různé dětské akce ve vesnici, odkud pochází, například den dětí, pohádkový les a další.

### **Karel K.**



Karlovi K. je 30 let. Sám říká, že tato práce je stvořená pro něj. Neumí si představit, že by dělal něco jiného. Nejvíce ho na tomto povolání baví, že každý den je jiný a není to stereotypní práce. Děti ho milují a je u všech velmi oblíbený. Má spousty jiných aktivit. Moc rád hraje na kytaru a zpívá. Nejenže učí na základní škole, ale k tomu ještě chodí 3x týdně učit do základní umělecké školy.

### **Denisa D.**

Denise je 29 let. Učí 4 roky. Na gymnáziu se rozhodovala, zda půjde učit na 1. stupeň, nebo na 2. stupeň základní školy. Nakonec se rozhodla pro 1. stupeň, protože se obávala práce se staršími dětmi. Nyní je těhotná a brzy půjde na mateřskou dovolenou, na kterou se těší. Po mateřské dovolené určitě plánuje učit dál.

## **9.8. Analýza a interpretace dat**

V mém výzkumu jsem srovnávala generaci starších učitelů s generací mladších učitelů, protože mě už od začátku zajímalo, zda je mezi nimi ve vnímání učitelské zátěže nějaký rozdíl.

### **1. Náročnost povolání**

#### ***Starší učitelé***

Toto povolání je podle dotazovaných respondentů s dlouholetou praxí náročné především psychicky, ale i fyzicky. Učitele trápí problémy s hlasivkami a po dlouhém dni únava.

*Kateřina K.: „Před tím to bylo asi více náročnější na tu psychiku a teď asi na tu fyziku no. Protože někdy mám pocit, že jsem fakt urvaná jako kuň a chtěla bych celý den proležet jen v posteli nebo na zahradě. A ještě když v úterý máme 6 vyučovacích hodin, ještě vlastně po tom obědě máme výtvarnou výchovu a děti jsou víc rozdováděny, tak to už se potom těším moc domů a jsem ráda, že jsem ráda.“*

*Barbora B.: „No náročný je určitě, že jo. Hlavně psychicky náročné, ale i fyzicky. Mě hodně trápí hlasivky, s nima mám problém každou chvíli.“*

#### ***Mladší učitelé***

Mladší respondenti vnímají náročnost hodně podobně jako starší. Mají stejný názor na to, že toto povolání je psychicky náročné.

Eliška F.: „*No asi po psychické stránce určitě jo. Je to tím, že kolikrát se mnou rodiče nespolupracují, tak jak by člověk potřeboval no.*“

Denisa D.: „*Ano, je to určitě psychicky náročné z důvodu dnešní administrativy a myslím i výchovy rodičů.*“

## **2. Vnímání zátěžových situací**

### **a) Výchova dětí**

#### ***Starší učitelé***

Učitelé připisují největší zátěž učitelského povolání výchovným problémům. Děti, podle učitelů mají velmi málo povinností, neznají žádné hranice, rodiče za ně vše dělají, řeší problémy. Učitelé si tuto výchovu vysvětlují tím, že chtějí rodiče pro své děti to nejlepší, proto se ubírají tímto směrem. Jedním z následků této výchovy podle učitelů je i to, že děti už nepovažují učitele za autoritu, jako dříve.

Petra P.: „*No tak určitě to podle mě náročné je. Řekla bych, že nejvíce to bude těmi rodiči, protože se setkávám poslední dobou s tím, že rodiče vychovávají své děti takovou tou volnou výchovou. Ve školce to ještě jde, dítě žádné povinnosti nemá, oni mu řeknou, udělej tohle a on to neudělá, no tak to udělají za něj.*“

Kateřina K.: „*Myslím, že dřív byl ten učitel autorita. Byl nějaký problém mezi žáky, tak učitel přišel a vyřídil si to a děti to doma ani neřekly, protože měly z rodičů respekt, dneska si dítě doma postěžuje, řekne si svojí verzi, jak jsem se už tady zmínila, rodiče hned, že je to jejich chudáček, kterému tady ubližujeme a který ani zlobit neumí, nakráčí do školy na učitele a už je problém.*“

#### ***Mladší učitelé***

Mladší respondenti mají stejný názor na výchovu jako starší. Hlavní problém vidí v tom, že jsou v dnešní době kvůli výchově dětí více rozmazlené.

Denisa D.: „*Myslím si, že je ta výchova taková volnější, děti nemají doma žádné povinnosti, rodiče mu dají tablet a hraj si. Potom je taky strašný, když tedy nějaký*

*problém s dítětem je, něco udělá, tak hned přijde rodič do školy a začne to řešit tím způsobem, že věří, že by to jejich šmudlinka neudělala, a že takový není a nikdy by nelhal. To je potom těžký no.“*

*Eliška F.: „Nejvíce mně vadí ta jejich výchova. Děti se neumí o sebe postarat. Rodiče nejsou dostatečně důsledný a trpělivý. Když třeba těm dětem nějaká věc nejde, tak to radši udělají za něj. Prostě podle mě, rodiče nechtějí své děti nějak zatěžovat, chtějí pro ně to nejlepší, tak to dělají tímhle způsobem, což je ale špatně.“*

*Karel K.: „No, myslím si, že většina dětí není dobře vychovaných. Mám tam hodně dětí, které jsou pro své rodiče nej. Jsou to bohové. Když si usmyslí, že něco dělat nebude, tak prostě nemusí. Takže si myslím, že hodně dětí je rozmazlených. Díky týhle výchově vlastně nejsme ani pro ty děti nějaká autorita, protože oni vidí v rodičích, že za ně veškerý problémy vyřeší. Takže si myslím, že určitě některý rodiče nevedou své děti dobrým směrem. Myslím, že by rodič měl být trochu přísný, to znamená, aby dítě znalo své hranice, co může a nemůže, plnilo si povinnosti úměrný svému věku, měl by být důsledný ve výchově, na druhou stranu dítě musí cítit, že ho mají rodiče rádi, že v nich má oporu a cítit, že se na ně může kdykoliv spolehnout, prostě podle mě taková ta zlatá střední cesta.*

## **b) Komunikace a spolupráce s rodiči**

### ***Starší učitelé***

Myslím si, že učitele v dnešní době trápí i spolupráce s některými rodiči. Podle učitelů rodiče považují své dítě za geniální, které nikdy nemůže udělat chybu, způsobit nějaký konflikt a nepřipouští, že by to bylo jinak a naopak jsou proti škole a učiteli. Na základě tohoto si učitelé myslí, že rodiče jdou proti škole, ve všem vidí problém a mají pocit, že učitelka pracuje s dětmi neprofesionálně.

*Barbora B.: „Rodiče v dnešní době jsou takový jako, myslí si, že to dítě má rozhodně pravdu. Že si myslí, že mají doma to geniální dítě a on nám nikdy nelže. No prostě neradi by slyšeli něco špatného. Takže se na ně musí hodně opatrně. Já mám takový pocit, že si myslí, že těm dětem tady ubližujeme a jsme proti nim zaujatý. Například když má to dítě ve škole nějaký problém, tak oni hned jdou a řeší to za ně. Chtějí pro něj to nejlepší, ale takhle to řešit není dobrý.“*

Kateřina K.: „*Mně osobně nejvíce vadí ta jejich nesoudnost. Dám ti příklad, když žák něco dělá tady, a doma o tom povídá jinak. A potom, když ti ten rodič řekne, a proč bych mu neměl věřit? Potom si tedy říkám, že ta naše komunikace je zbytečná, protože se na ničem nemůžeme domluvit. Takže to mě asi nejvíce trápí. No a samozřejmě některý ten přístup tich rodičů, kteří přijdou už s tím, že ta škola je proti nim. No a těžko jim potom vymluvíš, že se snažíme z těch dětí vytlouct maximum, ale určitě ne způsobem, že bychom na ně křičeli a já nevím, co všechno. Prostě oni mají ten přístup takovýhle a jdou sem už rovnou s tím, že je to jejich malý chudáček.*“

Dále je velký problém pro učitele v tom, že dítě mu ve škole říká něco jiného než rodič. Když žák nemá dobré známky, matka/otec je pozvaný na konzultaci, aby zde mohli probrat, kde je chyba. Existují rodiče, kteří tvrdí, že se se synem/dcerou skoro neustále učí a že v tom případě nechápou, v čem by mohl být problém. Přitom učitel ví, že té přípravě nedávají tolik, kolik je zapotřebí. V tom případě je opět spolupráce mezi rodičem a učitelem hodně zbytečná a komunikace velmi nepříjemná a proto je zatěžuje.

Petra P.: „*Já už s nimi dělám nějakou dobu a poznám, i když mi někteří tvrdí, že pro děti dělají maximum, že to tak není. Nehledě na to, že ty děti ti to i řeknou, že maminka teď neměla čas, nebo teď jsme nic nedělali. Nebo to i poznáš, je na něm vidět, jestli si mákne, nebo nedělá nic. Takže je mi velice nepříjemné dát to nějakých způsobem najevo těm rodičům, že vím, že to tak není, jak oni říkají.*“

Barbora B.: „*No a potom mě také nejvíce vadí to, že rodiče ti říkají, on doma všechno umí, my jsme se s ním učili, on to všechno spočítal, a potom přijde do školy a neumí nic. Tak to mě teda taky hodně vadí a špatně se jim to vysvětluje.*“

### ***Mladší učitelé***

Mladší učitelé pár konfliktů s rodiči už také zažili. Učitelé mají pocit, že si rodiče od nich nechtějí nechat poradit, protože jsou mladí a nerozumí výchově dětí, protože ještě žádné nemají.

Karel K.: „*No pár problémů už jsem řešil. Ale nebylo jich moc. Řešili jsme nějaký výchovný problémy. Ty rodiče to stejně ode mě nebrali vážně. Mám pocit, že je to kvůli tomu, že ty rodiče si prostě myslí, že jsem nějaký mladý učitel, který tomu stejně nerozumí a klade jim nějaký moudra. Ale zatím jsme neřešili nějaký velký problém.*“

Denisa D.: „Nějaké problémy byly, protože si mysleli, že si na mě mohou více dovolit, když sama děti nemám, ale nikdy to nezašlo někam daleko. Vždycky se to nějak vyřešilo. Myslím si, že když je té paní učitelce 50 a má 30 let praxi, tak že k ní mají ty rodiče jiný vztah a jinak s ní komunikují, než se mnou. Ale aby byl nějaký velký problém mezi mnou a rodiči, tak to ne.“

### c) Třídní schůzky

#### **Starší učitelé**

Třídní schůzky učitele také zatěžují. Pár dní před nimi jsou nervózní, špatně se jim usíná i po tolika letech praxe. Nejvíce se obávají třídních schůzek, když ještě neznají rodiče, tyto schůzky jsou pro učitele nejvíce stresující. Obávají se toho, že neví, co mají od rodičů čekat, jak se budou chovat nebo zda a jak budou spolupracovat. Moc dobře si totiž uvědomují, jak moc záleží na tom, v jakém složení se rodiče sejdou, např.: zda nebude někdo z rodičů proti nim a nebude dělat problémy.

Petra P.: „Nejvíce jsem nervózní v té první třídě, když předstoupím poprvé před narvanou třídu cizích lidí.“

Barbora B.: „No, jsem hodně nervózní, před třídními schůzkami nejsme ve své kůži, jsem pořád napjatá a špatně se mi usíná, ale nejvíce nervózní jsem, než poznám rodiče, takže ty první třídní schůzky. Nikdy totiž nevíš, v jakém složení se ti ty rodiče sejdou, zda ti budou pomáhat, spolupracovat, nebo zda půjdou proti tobě, na tom hodně záleží, od toho se vlastně pak odvíjí celých 5 let. No, pak když už ty rodiče znám, tak je to lepší, vím, co od koho mám čekat. Ale nervózní jsem pořád. Takže ano, třídní schůzky jsou pro mě také trochu zátěží.“

#### **Mladší učitelé**

Stejně jako starší respondenti jsou i mladí nervózní. První schůzky byly nejhorší, ale postupem času si učitelé zvykají a už se před nimi cítí lépe, ale nervozita tam působí samozřejmě nadále. Opět vnímají jinak výstup před dětmi a před rodiči. Před rodiči se cítí hůř, protože neví, jak se budou chovat, jestli budou mít nějaký problém a následně, jak s nimi budou spolupracovat.

Denisa D.: „No na začátku to bylo hrozný, hned ten první rok jsem dostala první třídu a my tady máme takový to vítání prvňáčků. Takže to bylo takový, že jsem se fakt cítila

*nepříjemně a hodně nervózně no. Ted' už je to lepší, než na úplném začátku. Každopádně jistěji se cítím před dětmi než před rodiči.*“

Eliška F.: *„Hele třídní schůzky, ze začátku, takový to první setkání s těmi rodiči, tak to jsem byla ten první rok hodně nervózní. Ted' musím říct, ty další roky jsem nervózní míň, ale pokaždé se bojím toho, s čím ty rodiče přijdou, jestli budou mít se mnou nějaký problém, pokud ano, tak jak ho vyřešit. Pro mě je jiný vystupovat před rodiči než před dětmi.*“

Jediný, kdo odpověděl jinak je Karel K., kterému třídní schůzky moc nevadí, je zvyklý vystupovat před dospělými lidmi.

Karel K.: *„Ne ne, vůbec heled' u mě nervozita nikdy nebyla problém. Já jak jsem asi zvyklej z koncertů, tak prostě nervózní nejsem no.“*

#### **d) Administrativa**

##### ***Starší učitelé***

Administrativa podle učitelů v dnešní době stoupá, proto to je pro ně velká zátěž. Mají na ni názor takový, že hodně věcí, které musí zapsat, je zbytečných. Každé setkání s rodiči se musí zdokumentovat, když se stane i menší hádka mezi dětmi, tak se musí také sepsat a spousta dalších jiných věcí. Učitelé si myslí, že za nárůstem administrativy stojí i postoj dnešních rodičů ke škole. Učitelé mají za to, že někteří rodiče jdou proti škole a za vším vidí problém. Administrativa právě slouží k ochraně učitelů proti rodičům. Jediné pozitivum, které vidí v dnešním systému je, že se administrativa píše do počítače, což usnadňuje práci.

Petra P.: *„V podstatě v této době musíš mít všechno na papíře, příklad: Kluci se poperou, já to musím sepsat a dát jim to podepsat, že to bylo takhle a takhle. Protože oni vyjdou ze školy a už to neví a řeknou si to pak jinak a doma to řeknou jinak a druhý den už pořádně neví vůbec nic. Takže pokud je nějaký problém, tak všechno to napsat na papír. A nejlépe to mít potvrzený od dětí. Pro učitele je to opět další zátěž, ale zase si myslím, že s přístupem a chováním některých dnešních rodičů, je možná dobře to mít takhle opatřený.“*

Barbora B.: „*No tak určitě stoupá, až zbytečně moc. Když se setkáš s rodiči, tak z toho musí být zápis. Nebo když je nějaký problém mezi žáky, tak to musíš sepsat na papír. Dříve to tak vůbec být nemuselo, v dnešní době je to hlavně kvůli rodičům, aby pak na tebe nepřišli s něčím, co třeba není pravda. Prostě musíš dělat hodně věcí, které si myslím, že jsou zbytečné. Já osobně pokládám úplně něco jiného za důležitější, ráda bych se učila novým věcem, novým metodám, ale nemám na to čas, a velký podíl na tom má právě administrativa.*“

### ***Mladší učitelé***

I mladé učitele administrativa hodně zatěžuje. Nahlíží na ni stejně jako starší. Podle jejich názoru administrativa také stoupla. Mnoho věcí pokládají za zbytečné, které mají pouze nařízené a musí je udělat, ale vezmou jim spoustu času. Opět vidí hlavní problém v některých rodičích, jejichž názor je takový, že škola i učitelé jdou proti nim i jejich dítěti.

Eliška F.: „*Myslím si, že toho je fakt dost. Protože, když cokoliv řeším s rodiči, jak telefonicky, tak ústně, tak všechny tyhle jednání musím zapsat. Musím si sednout, udělat zápis, o co se jednalo, jaké bude řešení. Vlastně když nad tím takhle přemýšlím, tak podle mě, v dnešní době se prostě musíme hodně podřizovat rodičům. Mám pocit, že v dnešní době rodiče pořád něco chtějí řešit, a myslí si, že my jejich dítěti akorát ubližujeme.*“

Jediný Karel K. zde nezmiňoval rodiče, ten na administrativu přihlíží tak, že ji musí respektovat, pokud chce vykonávat profesi učitele. Karla K. také administrativa zatěžuje, ale vnímá to trochu jinak než ostatní, vnímá to tak, že to k tomuto povolání patří a tyto povinnosti plnit musí.

Karel K.: „*Heleď já k té administrativě přistupuju tak, že jsou to naprostý kraviny, který musím dělat. Jsem prostě v nějaké instituci, jsem rád, že v ní jsem. No takže to musím respektovat. Je to tak, že vždycky tu administrativu odbydu, tak jak to musí být, ale myslím si, že mi to nic nedává, že nikomu to nic nedává. Takže administrativa určitě podle mého stoupla, ale jsou tam podle mě naprostý kraviny, které bychom nemuseli ani dělat. Ale beru to tak, že to prostě udělat musím.*“

## e) Práce s počítačem

### *Starší učitelé*

Práce s počítačem starší učitele na začátku hodně zatěžovala. Do té doby na takovou elektrotechniku nebyli zvyklí. Vše pro ně bylo nové. Než se vše naučili, trávili nad počítačem hodně času, což je velice zatěžovalo a obávali se, že se s ním nenaučí pracovat. Zároveň k této změně přistoupili tak, že se s počítačem museli naučit, protože dnešní doba to vyžadovala, společnost se vyvíjí pořád dopředu a i oni se v ní musí naučit žít a pracovat. Ovšem postupem času začali měnit názory, nyní je pro ně počítač velická výhoda, usnadňuje jim práci při administrativě i při vedení výuky.

*Petra P.: „Určitě jsem se bála takové té prvopočáteční práce s počítačem a interaktivních tabulí. Přece jen, čím víc je člověk starší, tak s tou technikou není úplně kamarád, takže jsem se učila dost dlouho, i doma. Ale kupodivu se mi na ten počítač názor změnil, i když jsem teda tomu nevěřila, ale zjistila jsem, že ty interaktivní tabule jsou, podle mě, výborný.“*

*Barbora B.: „Samozřejmě, než jsem se všechno naučila, tak to trvalo. Protože jsem na počítač do té doby nebyla zvyklá. To jako vím, že jsem se navztekala dost. Ale teď to беру jako pozitivum, máme elektronické třídnice, no a myslím si, že to vcelku usnadňuje práci. Myslím si, že my, starší učitelé, se musíme podřít této době, pokud chceme dál nějak fungovat. Dnešní doba je plná pokroků, co se týče této elektrotechniky, takže samozřejmě, že nám to přineslo i do tohoto povolání hodně změn. Myslím si, že každý člověk se bojí nějaké změny, když už jsi na něco zvyklá a nějak to funguje, tak je pak těžké přejít na něco jiného, nového. Ale já už jsem si zvykla a jak říkám, teď na to mám zas úplně jiný pohled a беру to jako pozitivum.“*

### *Mladší učitelé*

Pro mladé učitele není práce s počítačem žádný problém, žádná zátěž. Naopak si myslí, že práci ulehčuje a díky ní je vše rychlejší. Nedovedou si představit, že by veškerou administrativu měli psát ručně. Karel K. se dokonce zmínil o tom, že mu počítač pomáhá i při výuce, a nemá pocit, že by děti v trávení času s technikou podporoval, protože se s ní setkají i doma.



Eliška F.: „*No to asi ne, to docela zvládám, to je v pohodě. To spíš mají problém ty starší, těm hodně radíme. Takže ty to zatěžuje více, protože neví co a jak. Víš co, my k tomu máme jiný přístup než ty starší. My už jsme na tom trochu vyrůstali vid'. Podle mě, by to v dnešní době nemohlo být ani jinak, protože kolik je té administrativy, jakože jí je fakt hodně, tak bych se z toho zbláznila, kdyby nebyl počítač a musela bych to všechno psát ručně. Prostě jiná doba no. Všechno pokročilo no a pokrok nezastavíš.*“

Karel K.: „*Je to super věc. Podle mě jsou to všechno jenom výhody. Já osobně, bych si to bez počítače nedokázal představit, jak kvůli administrativě, tak kvůli výuce. Je super, když děti neznají nějaký pojem, tak si ho můžeme okamžitě ukázat, pak taky jsou ty interaktivní tabule a to je taky dobrá věc, protože děti to baví. Samozřejmě ji nepoužíváme pořád, ale občas jo. Stejně si myslím, že k té technice mají i doma přístup, takže nemám úplně ten názor, že bychom je tou interaktivní tabulí podporovali. Takže pro mě to není problém. Jako vím, že my mladý máme výhodu v tom, že jsme v téhle době počítačů vyrůstali, ale tím starším se snažíme pomáhat, ale za mě, ty interaktivní tabule a počítače, jediné plus.*“

#### f) Hluk

##### *Starší učitelé*

Hluk ve třídě a v jídelně vnímají učitelé jinak. Hluk ve třídě je pro starší učitele nepříjemný. Na konci dne jsou z něj unavení, občas je i rozbolí hlava. Nejvíce náročné jsou dny, kdy mají výuku i po obědě, například pracovní činnosti nebo výtvarnou výchovu. Snaží se, aby bylo ve třídě ticho a klid pro soustředění.

Hluk v jídelně je pro učitele o dost horší, protože, kvůli tomu, jak je hodně dětí pohromadě a všichni na sebe mluví, je tam neskutečně velký hluk. Učitelé se zde nemůžou v klidu najíst. Někteří si berou obědy dokonce i domů.

Kateřina K.: „*Tak když to vezmeme ve třídě, tak u mě musí být ticho (smích). To musí být, aby se děti soustředily. A můžu ti říct, že se mi to daří mít ve třídě ticho. Co mě nejvíce vadí, tak to je asi v té jídelně. To je ukrutný řev jo, a jíst v tom není vůbec nic příjemného. Z hluku mi moc hlava nebolí, spíš jsem hodně unavená.*“

Barbora B.: „*No tak když je to ve třídě, tak je mi to hodně nepříjemný, ale vždycky se to snažím usměrnit, aby to bylo v pořádku. V té třídě si myslím, že je důležité, aby byl klid,*

*protože děti se potřebují soustředit, a jakmile tu klid není, tak se rozjedou a už se nic nenaučíme. No ale co je strašný, fakt strašný, je hluk v jídelně. Hluk v jídelně se nedá zvládnout. Já tam nemůžu ani obědvat, já si to nosím domů, tam to vůbec nejde, tam by to bylo o vředy. Ani sousto bych tam nedala.“*

### ***Mladší učitelé***

I mladší učitelé vnímají hluk ve třídě a v jídelně rozdílně. Během vyučovací hodiny mladším učitelům nevadí pracovní ruch, šum. Nemají rádi úplně absolutní ticho, pokud dělají činnosti, které nevyžadují velkou pozornost. I když ví, že skupinové práce a další zábavnější aktivity, které se neobejdou bez pracovního ruchu, jsou náročnější na přípravu a celkovou organizaci, snaží se dětem zpříjemnit výuku, aby je učení více bavilo.

Eliška F.: *„Já nemám ráda, když je absolutní ticho, mám ráda takový ten pracovní ruch, když si třeba děti stříhají, tak si můžou potichu povídat. Já to беру tak, že chci, aby to ty děti ve škole bavilo, snažíme se pořád střídat aktivity, hodně právě děláme ty skupinové práce, a když vidím, že se ty děti snaží a že jsou pro něco zapálený, tak proč je nenechat se trochu rozjet. Ale zas, když je třeba se soustředit, tak je třeba, aby tam byl klid.“*

Denisa D.: *„Nemám ráda, když je hluk ve třídě, když dělají nějakou práci. Ale zase, když dělají třeba skupinovou práci, tak to mi nevadí nějaký ten pracovní šum. Nebo třeba při výtvarce, tak to mi taky nevadí, když si ty děti nějak potichu povídají a při tom pracují. Nejsem ten typ učitelky, která je nechá sedět celou hodinu, koukat do učebnice a psát příklady a dělat cvičení. Mám ráda aktivity, kdy se ty děti z té židle zvednou a děláme něco zábavnějšího. Sice je to trochu náročnější na organizaci té hodiny a jsem pak z toho unavená. Ale vždy mi zvedne náladu, když vím, že to ty děti baví.“*

Hluk v jídelně vnímají úplně stejně jako starší učitelé.

Karel K.: *„V jídelně to je masakr. Ale to jenom protože, nevím proč, ale jsou tam obrovská okna a žádný závěsy. Ono, kdyby se tam daly závěsy, tak by to bylo jiný a určitě ne tak strašný. Takže ano, v jídelně je to masakr, jako v klidu se tam nenajím no.“*

Eliška F.: *„Jídelna – katastrofa. To už si kolikrát říkám, jestli si neodhlásím obědy a nebudu jíst doma. V té jídelně je to fakt hrozný, jak je tam těch dětí hodně, a všichni si*

*povídají a křičí na sebe, tak je tam neskutečný hluk. Já bych se vždycky chtěla tak v klidu najít, ale to nejde. Je to prostě na hlavu. Kolikrát si tam ani s kolegyněmi nepopovídám no.“*

### **g) Školení**

#### ***Starší učitelé***

Učitelé si o většině školení myslí, že jsou zbytečná. Většina školení je ubírá o jejich čas a nedají jim žádné nové poznatky, proto jsou pro ně svým způsobem zátěž. Mají pocit, že školení jsou založena spíše na teorii a ne na praxi, a že ti, kteří přednáší, neví, jak to v běžné praxi chodí. Ovšem některá považují za užitečná, na kterých se dozví zajímavé věci, které použijí do dalších let praxe.

Petra P.: *„Některý školení mě fakt nebavilo a raději bych byla doma, prostě jsem tam byla zbytečně a chtěla jsem v polovině přednášky odejít. Ale zas jsou některý školení, které mě hodně přinesly, třeba když nás učili s těmi počítači, tak to jsem si říkala, že se to někde naučit musím.“*

Barbora B.: *„No samozřejmě, že nějaký školení jsou pro mě úplně zbytečný a akorát mi vezmou čas. Bylo hodně školení, kdy mi přišlo, že ten člověk, který o tom povídal, o tom stejně moc nevěděl, a nebo to měl naučené pouze teoreticky, protože kdyby věděl, jak to chodí v praxi, tak by věděl, že by to takhle nikdy nešlo.“*

#### ***Mladší učitelé***

Školení vnímají mladší respondenti stejně jako starší. I mladým učitelům většina školení nic nedá, akorát jim seberou čas. Podle jejich názoru je hodně školení zbytečných hlavně tím, že je vše bráno pouze teoreticky. Učitelé by uvítali, kdyby školení vedl člověk s praxí, například nějaký učitel s dlouholetou praxí.

Karel K.: *„Naprostá většina školení byla pro mě zbytečná, zbytečná ztráta času. Nechci, aby to vyznělo teda nějak blbě, některým to dává, ale mě to teda zatím nedalo nic. Přijde mi, že ti, co přednáší, praxi vůbec neznají a přednáší pouze teoreticky. Když už na to školení musím jet, tak bych docela rád uvítal, aby přednášel člověk, který tomu tématu rozumí, ví, o čem mluví, ale ne pouze teoreticky. To znamená, měl přednášet nějaký učitel, prostě člověk s praxí, který tomu opravdu rozumí.“*

Denisa D.: „Heleď většinou mě to zatěžuje. Mě vždycky přijde, že nás školí někdo, kdo v tom školství nikdy nebyl, kdo to zná jen teoreticky. A aby to bylo nějaký, jako že bych se z toho ponaučila, tak to ne. Takže pro mě hodně školení zbytečná ztráta času.“

#### **h) Přípravy na hodiny**

##### ***Starší učitelé***

Starší učitele nejvíce zatěžovaly přípravy na hodiny na úplném začátku jejich pedagogické praxe. Zmínili se mi o předepsané formě, podle které museli přípravy psát. Učitelé si na toto hodně stěžovali, protože nad tím trávili hodně volného času po výuce, i přesto, že by stačilo jen tak v bodech napsat, co by chtěli za hodinu s žáky probrat a ve zkratce napsat, jaké aktivity by použili. Zároveň věděli, že přípravy na hodiny jsou velmi důležité, aby byli připraveni na výuku, na to, co chtějí s žáky probrat a aby vyučovací hodina měla smysl.

Petra P.: „Ten první rok jsem musela dělat přípravy každý den, navíc to mělo předepsanou formu, tam se museli psát i cíle a formy, protože kdyby přišla inspekce, tak jsme to museli mít. Takže to mě hodně nebavilo, to bylo takový vymyšlení slovíček. A navíc jsem měla do toho dítě, takže mě hodně štválo, že musím sedět u přípravy, na úkor toho, že bych se mohla věnovat malému.“

Barbora B.: „No tak na začátku jsem se připravovala hodně, ne že bych se teď nepřipravovala, i teď se musím připravovat. Ale na začátku jsme museli psát přípravy podle určitých vzorů. Tam jsme museli psát cíle, pak nějaký organizační věci a tak. Takže to bylo ze začátku hodně časově náročné a na to jsem se vždycky po té práci netěšila. Ale zase jsem věděla, že bych bez té přípravy na tu výuku jít nemohla, nebyla jsem tak zkušená, abych šla jen tak, protože když chceš učit kvalitně, aby to mělo nějakou logiku a smysl, aby to bylo pro ty děti přínosné, tak tomu musíš nějaký čas dát i po práci a připravit se.“

Nyní si přípravy na hodiny dělají podle sebe, tak jak jim to vyhovuje, tím pádem je to pro ně dnes snazší a lehčí. Většinou si sepíší na papír v bodech, co chtějí za výuku probrat a jak to zrealizují.

Kateřina K.: „No a teď už jen tak mrknu do učebnice, zakroužkuji cvičení, která s nimi chci udělat a možná v bodech si napíšu, jak ta hodina bude probíhat.“

### ***Mladší učitelé***

První rok byl pro ně hodně náročný z hlediska příprav, které je hodně časově zatěžovaly. Vyráběli si pomůcky a psali celou přípravu na papír. Stále se na hodiny připravují, protože to považují za nutnost tohoto povolání. O tuto práci se zajímají, chtějí ji dělat dobře a kvalitně, což vyžaduje na každý den si udělat přípravu.

Eliška F.: „*No heled' první rok jsem se připravovala na každý den a vždycky hodně dlouho. To jsem si laminovala kartičky, pořád jsem si vyráběla nějaké pomůcky. Takže svým způsobem mě to zatěžovalo, to i můj přítel mi pořád říkal, že furt něco dělám. Ale já jsem to věděla, než jsem šla učit, že to není samozřejmě jen o učení, jak si myslel můj přítel, že si tam odučím 4- 5 hodin a jdu domů. Prostě, když se o tu práci zajímáš a chceš jí dělat dobře, tak se tomu musíš věnovat a dát tomu čas i po práci.*“

Denisa D.: „*No tak úplně na začátku, to bylo strašný. Já jsem byla zvyklá z vysoký, takže jsem si psala přípravy, co se bude dít po 5 minutách. To mi vydrželo asi tak měsíc. Pak jsem zjistila, že to takhle přece nemůže fungovat. Na to prostě nebyl čas. Ale tím nechci říct, že se teď nepřipravuju, pořád si dělám přípravy. Tahle práce mě naplňuje, chci jí dělat, jsem ráda, že tady můžu učit, takže tu práci musím dělat dobře a to vyžaduje právě i nějakou tu přípravu.*“

Karel K.: „*No heled', tak ten první rok, tak to jsem se připravoval určitě víc, ale musím říct, že to mě fakt nebavilo. Docela dost materiálů jsem měl z vysoké školy, takže něco používám. Hodně si radíme mezi kolegy, pomáháme si a navzájem si předáváme nějaké inspirace. Dneska je velký problém udržet děti 45 minut v lavici, takže je třeba mít zásobník nějakých aktivit a střídat to. Takže proto se na ty hodiny připravovat musím pořád. Chci jim ty hodiny vést trochu zábavněji. Já když si vzpomenu, když jsem seděl celou hodinu v lavici, tak mě ty hodiny hrozně nudily, proto se takovým hodinám chci vyvarovat.*“*(smích)*

### **3. Fyzické a psychické problémy**

#### ***Starší učitelé***

Hlasivky jsou pro učitele někdy problém, kvůli tomu, že ve své profesi musí neustále mluvit.

Barbora B. má s hlasivkami veliký problém, což jí práci velice ztěžuje: „*Hlasivky, ty mě nejvíc trápí. S nimi mám problémy skoro pořád. To jsem se i léčila docela dost dlouho.*“

Vyloženě psychické nebo fyzické problémy moje respondenti nemají, ale k tomuto povolání podle nich patří únava a občasná bolest hlavy, někdy poruchy spánku, když řeší ve škole nějaký problém a oni si ho vnitřně berou s sebou domů.

Petra P.: „*No takhle, problémy se spaním, aby to bylo chronické, nebo dlouhodobé to ne. Pokud jsou problémy s rodiči, nebo pokud se dítě zraní, nebo něco takového, tak to se mi třeba hůř usíná a přemýšlím nad tím a možná se mi to promítne do snu, ale abych měla nějaké chronické problémy to ne.*“

### ***Mladší učitelé***

I mé mladší respondenty trápí hlasivky, které jim přináší potíže v tomto povolání. Není to jediný problém, na který si stěžovali. Stejně jako starší učitele občas bolí hlava.

Karel K.: „*Heled' hodně často mě zlobí hlasivky. A vypožoroval jsem, že vždycky takhle v říjnu. Je to asi tím, že se ty moje hlasivky nezastaví. Protože tady ve škole melu furt, pak hodně často zpívám s kapelou. Takže hlasivky ty mě trápí no.*“

Denisa D.: „*Občas hlasivky, když třeba učím těch 6 hodin v kuse, tak se vlastně nezastavím, tak to už jsem pak třeba hlasivka trochu unavená.*“

Eliška F.: „*No občas mi zabolí hlava, když máme třeba dlouhý den. A někdy mi rozbolí hlava v té jídelně, ale dá se to zvládnout.*“

## **4. Psychická vyčerpanost**

### ***Starší učitelé***

Toto povolání je velice náročné na psychiku. Alespoň jednou byli všichni starší učitelé z mého výzkumu psychicky vyčerpaní. Důvodů psychického vyčerpání mých respondentů je mnoho, např.:

#### **a) Špatné vztahy s kolegy**

Kateřina K. byla jednou velmi psychicky vyčerpaná, právě kvůli špatnému vztahu se svou kolegyní: „*Jednou jo, my jsme tady měli jednu kolegyni, už tady, zaplat' pán bůh,*

*není, a já jsem učila jejího syna. A ona byla docela taková zvláštní a nějak jsme se nepohodly a ona si na mě šla stěžovat k řediteli. A ztropila tam takovou tu scénu maminky postiženého dítěte, i slzičku uronila.“*

#### **b) Náročná práce s prvňáčky**

*Barbora B. je vždy psychicky vyčerpaná, když učí první třídu. S takto malými žáky je neskutečná práce a je velmi náročná: „Ale třeba teď mám první třídu, a to je teda peklo. Z té první třídy jsem vždycky tak strašně vyčerpaná. Jak je musíš učit tomu řádu, aby těch 45 minut seděli v lavici.“*

#### ***Mladší učitelé***

I přesto, že jsou mladší respondenti v tomto zaměstnání chvíli, tak se už psychicky vyčerpaní cítili. Důvodů je opět více.

#### **c) Vztahy mezi učiteli a rodiči**

*Eliška F. se cítila vyčerpaná, když ji pomlouvali rodiče žáků: „Jo, to určitě. Třeba když jsem se dozvěděla, že mě jedni rodiče pomlouvají, tak to jsem si řekla, že to nemám za potřebí, aby na mě kydal někdo špínu. Ale snažila jsem se to zazdít, a neužírat se tím.“*

#### **d) Nefunkční výchovné apely**

*Karel K.: „Psychicky vyčerpaný jsem se určitě cítil. Mě prostě hodně ubíjí to, že nefunguje nějaká ta dohoda jo. Já si třeba vezmu k sobě toho agresora a zkusím úplně kamarádsky: Heleď to je blbost ne přeci, dyť to musí být i pro tebe hrozný ne, pojd' to udělat tak, že si prostě nebudeš nikoho všímat. Takhle si to hezky vysvětlíme a za 2 hodiny zas někoho srazí na zem, někomu ublíží a tak no. Tak z toho jsem vyčerpaný no, to mě ubíjí no.“*

### **5. Psychohygienu**

#### ***Starší učitelé***

Pro zvládání zátěže učitelům nejvíce pomáhají jejich záliby, které se ve většině případů týkají fyzické aktivity, u které respondenti nemusí přemýšlet.

*Petra P.: „Mám hrozně ráda ruční práce, to mě vždycky bavilo nějaké pletení, vyšívání a takový ty „blbosti“ u kterých prostě vypnu a odreaguju se.“*

Kateřina K.: „*Já miluju kytičky, takže já si tam s nimi jdu na chvilku povídat, takže to mi také docela pomáhá, tam se u nich alespoň trochu odreaguju. No a teď se mi narodila vnučka. Takže to je taky takový životabudič.*“

### ***Mladší učitelé***

I mladí učitelé mají své koníčky, u kterých se odreagují, zapomenou na všechny starosti a vrací je zpátky odpočaté za katedru.

Eliška F.: „*No chodím cvičit. Každý čtvrtek chodím na bodystyling. Hodně mi pomáhají procházky na čerstvém vzduchu. Ráda chodím na kávu s přáteli. O víkendu si často chodíme sednout na vínko. To mě baví. No a taky se mi hodně uleví, když si můžu popovídat s kolegy o tom, jak je to strašný.*“

Karel K.: „*Heleď, já dělám ještě druhou práci manuálně, sestavuju takový regály, dělám takový nárysy, pak si nařežu trubky a sestavuju regály a nemusím nahlas přemýšlet a to mi strašně pomáhá. Pustím si nahlas muziku, že se nejde bavit, jede mi tam sto hodin punku. Tak si tam hezky montuju a to je úplně skvělý. A kapela no, to je jasný, ta mě uklidňuje ze všeho nejvíc.*“

Denisa D.: „*Jo určitě, chodím cvičit. Chodím na zdravotní cvičení, tam cvičíme bosu, tabatu a zdravá záda a dřív se chodila na veslování a TRX, tak to člověk hodně vypne a to je super.*“

#### **a) Rituál před prací**

### ***Starší učitelé***

Hodně lidí začíná nový den nějakým svým rituálem, bez kterého by do práce nešli. U této profese, si myslím, že je hodně důležité pracovat už od samého rána na 100%, proto potřebuje být učitel dobře a pozitivně naladěn.

Petra P.: „*No tak asi bych nemohla jít do práce bez snídaně. Takže ráno určitě snídaně, pěkně v klidu doma, ta mě trochu nakopne.*“

Barbora B.: „*Já si vždycky ráno přivstanu. Udělám si velkou snídani. Sednu k novinám a takhle si v klidu posnídám.*“

### ***Mladší učitelé***



Eliška F.: „Co mě probudí, tak si dávám ráno sprchu a to mě asi tak nějak nastartuje.“

Karel K.: „Dobrá snídane. Já mám rád hrozně jídlo a ta snídane je pro mě takový základ. Takže pěkně v klidu se najíst. Takže ta snídane mě ráno asi nejvíc nakopne no.“

Denisa D.: „Snídane. To jako bez snídane bych nešla. Kafe si ráno nedávám, ale snídane musí být. To kdybych šla bez snídane, tak to bych nedala.“

## **b) Rituál po práci**

### ***Starší učitelé***

Tato profese je velmi psychicky náročná, proto si myslím, že je pro učitele hodně důležité, si po práci vždy, alespoň na chvíli, odpočinout. Nejvíce jim pomáhá káva a být chvíli v tichu. Na otázku, co je po práci vždy uklidní, mi respondenti většinou odpovídali, že po práci si vždy musí udělat kávu, na chvíli si sednout, nad ničím nepřemýšlet a nejlépe s nikým nemluvit.

Petra P.: „Kafe a knížka.“ (smích)

Kateřina K.: „Mám takový rituál každý den, že přijdu domů, udělám si kafe a třeba alespoň půl hodinky, nebo tři čtvrtě hodinky si sednu a odpočinu.“

Barbora B.: „Káva, sednout nebo lehnout a nemluvit minimálně půl hodiny.“

### ***Mladší učitelé***

Eliška F.: „Heled' většinou když přijdu domů, tak si aspoň na půl hodinky sednu a vypnu. Dám si kafe, pustím třeba televizi, nebo si pustím jen tak nějakou hudbu. No a po tý půl hodině jdu něco dělat.“

Karel K.: „No heled', vždycky nejvíc vyřízený jsem v pátek, po tom celým týdnem a to mě vždycky nejvíc dá do pohody, když už kluci sedí v naložený dodávce. Hodí mě do tý dodávky a jedeme na ten koncert. Tak to je úplně suprovka. To ze mě úplně všechno spadne, ty jejich kecy, to je výborný. No a samozřejmě samotný koncert, ten si taky vždycky užiju, tam už vůbec nad ničím nepřemýšlím a to mě baví no.“

Denisa D.: „No to kafe si dám. To přijdu domů, tam se sejdeme s manželem a dáme si spolu kafe. A chvíli po té práci si doma sednu. Stačí mně půl hodinka a pak můžu začít něco dělat.“

## 9.9. Shrnutí a diskuze výzkumu

Na závěr bych chtěla shrnout veškeré poznatky, které jsem získala pomocí mých respondentů, se kterými jsem rozhovory dělala. Jednotlivě zodpovím na každou výzkumnou otázku. Tyto informace mi sdělili pouze vybraní učitelé, proto neznámá, že takto vnímají zátěž všichni učitelé.

### 1) Je toto povolání pro vás náročné?

V mém výzkumu vnímají náročnost tohoto povolání starší i mladší pedagogové podobně. **Všichni respondenti se shodli na tom, že tato profese je náročná hlavně psychicky.** Učitelé s dlouholetou praxí zde zmínili i fyzickou náročnost, kterou jim tato profese přináší. Mají problémy s hlasivkami i s únavou po delším dni.

Učitelské povolání je psychicky náročné z toho důvodu, že patří mezi tzv. pomáhající profese. Jedinci, kteří vykonávají takovou profesi, pracují s lidmi, mají k nim osobní vztah a sdílí jeho problémy. (Urbánek, 2005)

Venglářová (2011) ve své publikaci uvádí, že právě tito lidé následně často přebírají jejich problémy do svých osobních životů, což je úskalí těchto profesí.

Učitel si proto musí vymezit základní hranici mezi ním a žáky. Tento vztah většinou poruší učitelky, které považují své povolání za důležité poslání a dávají do něho veškerou snahu a sílu, kterou mají. Tento přístup má většinou negativní dopad na učitelovu práci. (Urbánek, 2005)

Problém psychické náročnosti není pouze v míře osobních vztahů k žákům, ale existují i další zdroje této zátěže, např.: práce v hlučném prostředí, negativní chování žáků, byrokratické překážky, vztahy mezi kolegy, atd. (Urbánek, 2005)

### 2) Které situace vás zatěžují a jak je vnímáte?

Respondenti, se kterými jsem vedla rozhovory, se mi zmínili o zdrojích zátěže, které jsou jim osobně nejvíce přítěží. V debatě zazněla určitá témata, která v mé práci zmiňuji - výchova dětí, třídní schůzky, administrativa, práce s počítačem, hluk, školení, přípravy na hodiny a komunikace s rodiči.

## a) Výchova dětí

Existuje spousta způsobů, jak vychovávat děti. Grecmanová a kol. (2003) ve své publikaci uvádí 2 způsoby přístupu k dětem. Rodiče mohou své děti vést autoritativně nebo liberálně.

Rodiče, kteří preferují autoritativní výchovu, se často uchylují k různým druhům trestů. Děti pak často zažívají pocity strachu, úzkosti, jsou zakřiknuté, neprůbojné, ustrašené, mívají sklony k depresím. Mezi rodičem a dítětem je malá citová vazba. Autoritativní rodičovská výchova není vhodná. Rodič by měl být pro dítě přirozenou autoritou, což v tomto případě není, protože si ji získává pomocí nadměrných příkazů a trestů. (Grecmanová a kol., 2003)

Opakem autoritativní výchovy je výchova liberální. Takto vychovávané děti mají velkou svobodu a na druhou stranu málo povinností. Když už nějaký úkol mají a splní ho, jsou za něj ihned odměňovány. Rodiče, kteří své děti takto vychovávají, jsou jimi ovládáni. (Grecmanová a kol., 2003)

Dotazovaní učitelé se právě v dnešní době nejvíce setkávají s **volnou, liberální výchovou**, což je velice zatěžuje. Podle nich má za následek to, že některé děti jsou **rozmazlené a nesamostatné**. Podle dotazovaných pedagogů volí tuto výchovu ti rodiče, kteří nechtějí své děti zatěžovat problémy a úkoly, chtějí pro ně to „nejlepší“, bohužel nevnímají nepříznivé dopady této výchovy.

Grecmanová a kol. (2013) se ve své knize zmiňuje o tom, jak by měla správná výchova vypadat. Podle ní by měl panovat soulad mezi rodiči a dětmi. Jeden druhého musí chápat, dítě musí být zdravě povzbuzováno, ale i potrestáno, pokud je třeba. To má za následek, že se dítě cítí přirozeně, bezprostředně. Rodiče by měli být trpěliví, důslední, spravedliví. Díky tomuto přístupu z jedince vyroste samostatný člověk, který na rozdíl od dítěte vychovávaného liberální výchovou, dodržuje a respektuje normy, které vyžaduje společnost.

Dle mého názoru, by se mělo každé dítě ve své rodině cítit především bezpečně, mít jistotu ve svých rodičích a vědět, že při něm stojí. Rodiče by měli být pro své dítě osobou, které se mohou s jakýmkoliv problémem svěřit. Měli by být pro něj vzorem. Ve

výchově však musí být důslední. Proto pokud dítě nerespektuje společenské normy, měl by následovat přiměřený trest.

### **b) Třídní schůzky**

Z třídních schůzek **jsou nervózní** jak mladí pedagogové, tak pedagogové s delší dobou praxe. **Největší nervozitu pocítují, když se mají s rodiči poprvé setkat**, např.: v 1. třídě, kdy rodiče neznají a neví, co od koho můžou a nemůžou očekávat. Samozřejmě, že nejvíce prožívali třídní schůzky na úplném začátku své praxe.

Rampouchová Jaroslava (2012) uvádí důležitý aspekt, který působí na učitelovy pocity. Jde o rozdílnou komunikaci mezi učitelem a rodiči, protože učitelé jsou zvyklí na komunikaci s žáky, se kterými pracují každý den.

Myslím si, že se učitel snáze komunikuje s dětmi než s dospělými, protože před dětmi se učitel cítí jistěji, z důvodu, že s nimi pracuje každý den, je pro ně autorita a děti mu neoponují. Kdežto při jednání s dospělými už si učitel tak jistý není, jelikož rodiče jsou mu rovnocennými. Dovedou říci svůj názor a s učitelem nemusí vždy souhlasit.

Říhová Jana (2014) ve své bakalářské práci uvádí další aspekty, které nepříznivě ovlivňují pocity učitelů na třídních schůzkách. Pro učitele je velice těžké a nepříjemné hodnotit dospělé. Při špatně volených formulacích hodnocení rodičů, může také dojít ke konfliktu. Rodiče si pak mohou myslet, že nejsou pro děti dobrou autoritou.

Existuje způsob, jak třídní schůzku zpříjemnit pro obě strany, pro učitele i pro rodiče. Učitelé mohou uspořádat lavice jinak, než obvykle. Mohou se dát do kruhu, čtverce, obdélníku. (Čapek R., 2013) Myslím si, že pokud se tímto způsobem uspořádají lavice a učitel si sedne mezi rodiče, komunikace bude odlehčenější a ne tolik formální. Učitel nestojí před tabulí jako autorita, ale sedí mezi rodiči, čímž je pro něj atmosféra příjemnější.

### **c) Administrativa**

**Administrativa** je další věc, která zatěžuje obě kategorie účastníků mého výzkumu. **Podle jejich názoru administrativa určitě stoupla a v dnešní době je toho až zbytečně moc** a proto přichází o hodně času, který by mohli věnovat něčemu užitečnějšímu. **Podle mínění pedagogů za nárůstem administrativy stojí opět rodiče. Myslí si, že někteří dnešní rodiče jdou proti škole, chtějí, co nejméně zátěže pro své**

**dítě, co nejméně povinností, toto je právě znak volné výchovy. Učitelé zastávají názor, že tito rodiče hledají a vidí všude chyby a že škola, která klade na jejich dítě nějaké úkoly, jde proti nim. Hlavně kvůli takovýmto rodičům musí učitelé administrativu plnit, protože v mnohých případech pak slouží k jejich obhajobě.**

Touto zátěží se zabýval i pan Švancar. Provedl výzkum na téma růst administrativy a příčinu tohoto růstu. Výzkum vyšel v učitelských novinách číslo 22/2010. Paní Milena Prášková odpověděla: „Toho je tolik. Zbytečné a časově náročné administrativy opravdu přibývá a pro školy je zátěží. Výkazy, hlášení, statistické tabulky, dotazníky. Čím více papírů, tím lépe? Mnohdy nezbyvá ani čas na vlastní tvořivou pedagogickou práci.“ Jiří Kothánek: „Vadí mi, že všechno musí být na papíře, protože jinak se člověk lehko dostane do problému. Řada činností fungovala, dokud se nezformalizovala a nezačaly se vyžadovat papíry. Všechny úřady, které se dotknou školy, chtějí nějaké informace. Bez výjimky. A papír vládne škole. Jakmile se něco stane, hned se kontroluje, zda jsou v pořádku papíry, místo aby se zjišťoval reálný stav. Jako by administrativa byla nejdůležitější.“ (Švancar R., 2010)

Z mého výzkumu a z výzkumu pana Švancara je jasné, že většinu učitelů zatěžuje administrativa a tudíž to není pouze o jejich pocitu. Podle mého názoru by k této zátěži měli přistoupit jako pan Karel K., se kterým jsem dělala výzkum já. Pan Karel K. k administrativě přistupuje tak, že ji musí respektovat, pokud chce pracovat v tomto oboru. Tato práce ho naplňuje a musí ji brát i s jejími negativy. Navíc příliv nové technologie – počítačů, jim ohledně administrativy hodně pomůže, což by měli brát učitelé jako pozitivum.

#### **d) Práce s počítačem**

Učitelé pracují s počítačem každodenně. V časopisu Pedagogická orientace uvádí Balzarová A. (2004) několik situací, při kterých je počítač ve školách využíván. Učitelé pomocí této nové technologie vyřizují nezbytnou administrativu, užívají ji při zpracování určitých dokumentů, jako zdroj informací pro vlastní potřebu, při přípravách na hodiny, při vyučování.

Z mého výzkumu vyplývá, že práce s počítačem dělala na začátku velký problém starším učitelům, jim totiž tato technika byla cizí. Zpočátku trávili spoustu

**času nad počítačem, aby se vše naučili. Starší respondenti k této změně následně přistoupili tak, že ví, že se musí celoživotně vzdělávat, a jít s dobou. Nyní s ním jsou dokonce i spokojení jako mladí učitelé, kteří by si toto povolání bez počítače nedokázali představit, už jen kvůli administrativě.**

Balcarová uvádí, že většina učitelů je počítačově negramotná, proto musí probíhat různá školení, na kterých by měli být učitelé s prací na počítači seznámeni. Bohužel školení je v dnešní době pouze formalita. Učitelé ho absolvují, na konci obdrží certifikát, ale mnozí z nich po ukončení kurzu neumí ani základní ovládání počítače. Jde pouze jen o to, že se kurzu zúčastnili. (Balcarová A., 2004)

Většina těchto kurzů je zaměřena na technické ovládání počítače, což učitel v praxi moc nepotřebuje a bylo by mu prospěšnější, kdyby byl proškolen didakticky. (Zounek, Šed'ová *in* Zavřelová, 2017)

I po absolvování školení mnozí učitelé práci s počítačem odmítají, jsou konzervativní, bojí se změn a nejsou k nim motivováni. (Balcarová, 2004)

Balzarová (2004) uvádí několik důvodů, proč učitelům dělá problém pracovat s počítačem a proč ho odmítají. Jedním z aspektů je, že si učitelé nevěří. Dalšími důvody jsou např.: zesměšnění se před žáky, náročná a dlouhá příprava, nezvládnutí základní obsluhy PC.

Zavřelová (2017) uvádí další příklady, proč jsou počítače učiteli odmítány, např.: absence poradenství, náročná příprava, nedostatečné vybavení ve škole, nedostatečná informační gramotnost, obavy z poruchovosti technologie, obavy z nekázně. (Zounek, Šed'ová *in* Zavřelová, 2017, s. 57)

Myslím si, že by bylo prospěšné, kdyby školení bylo zaměřené na funkce, které učitel v práci využívá. Pak by si byl vyučující při práci s počítačem jistější, tím by přistoupil k této změně pozitivněji, neobával by se ji a neodmítal ji. Následně by přišel na to, že počítač ušetří čas a ulehčí práci, stačí pouze dobrý školitel.

Problém s počítačem se týká, podle mého názoru, pouze starší generace učitelů. Mladší generace s ovládáním této techniky problém nemá. Budoucí, studující učitelé se s výukou PC při studiu setkají. Podle mého mínění si myslím, že počet hodin není úplně

dostačující, ale vzhledem k tomu, že dnešní mladá generace je s počítačem v každodenním styku, nemají problém se naučit rychle novým věcem.

#### e) Hluk

**Hluk je pro učitele další velká zátěž. Všichni respondenti, mladí i starší, se shodli na tom, že nejhorší hluk je v jídelně, kde se nemohou ani v klidu najíst a odpočinout, naopak je zde rozbolí hlava a jsou z toho unavení.**

Webová stránka Bezpečnost a ochrana zdraví při práci se zmiňuje o tom, že materiál, ze kterého jsou podlahy a nábytek ve školní jídelně, je dobře omyvatelný, ale velice zhoršuje akustické podmínky. Hluková hladina ve školní jídelně v době oběda by byla téměř shodná s hladinou na živé ulici, protože se zde vystřídá celá škola. (Markvart, 2006)

Podle mého názoru, je i takové řešení, jaké uvedla jedna z mých respondentek Barbora B, která si vozí obědy domů. Líbila se mi i odpověď dalšího z mých respondentů Karla K., který zastává názor, kdyby se na velická okna v jídelně pověsily závěsy, hluk by se podstatně snížil. Jiné řešení možné bohužel asi není, hluk v jídelně vzhledem k počtu strávníků bude vždycky.

Ve třídě **mladým respondentům nevadí, když je při hodinách pracovní šum**, např.: při skupinové práci. **Chtějí své hodiny vést více zábavně a nestereotypně, tudíž se výuka bez pracovního šumu neobejde.** Pokud dělají činnost, která vyžaduje pozornost, mladí i starší učitelé vyžadují po dětech, aby si mezi sebou nepovídali a bylo ticho.

**Z hluku jsou všichni účastníci mého výzkumu unavení a občas, když mají dlouhé dny, je rozbolí i hlava.**

Podle mého mínění každého učitele zatěžuje hluk, ale s tím do tohoto povolání šel. Při vyučování si myslím, že jde i to, jakým způsobem učitel hodinu vede. Pokud pedagog svým výstupem a činnostmi žáky nezaujme, ti se po chvíli začnou nudit a vyrušovat, v tom případě logicky nastává hluk. Ovšem pokud vede učitel hodiny zábavnější formou, zapojí např.: skupinové práce, hry, soutěže, nastane pracovní šum, se kterým vyučující počítá, ale na druhé straně jsou děti aktivní a pracují.

#### f) Školení

**Školení vnímají učitelé také jako zátěž. Všichni respondenti mají na většinu školení názor takový, že jsou pro ně zbytečná ztráta času, protože se nic nového a zajímavého nedozví. Největší chybu většiny školení vidí v tom, že lidé, kteří školení vedou, znají vše pouze teoreticky. Učitelé by uvítali, kdyby vždy přednášel člověk, který má dlouholetou praxi a ve školství pracoval nebo pracuje.**

Lazarová a kol. (2006) uvádí, že nestačí, aby školení vedl pouze člověk, který ve školství pracuje a má dlouholeté zkušenosti, ale je nezbytné, aby měli potřebné vzdělání pro vzdělávání dospělých. V případě, že toto vzdělání nemají, může školení postrádat smysl.

Kvalitní lektor by měl umět stejně jako učitel předat vědomosti, hodnotit úspěchy a neúspěchy, stanovovat cíle. Navíc by měl být schopen vést projekty, skupinové práce, řešit problémy. Tyto kompetence mají v dnešní době i učitelé na základních školách. Rozdíl je v tom, že s dětmi na základní škole je tato forma výuky pomalá, kdežto v lektorské profesi je tento způsob nezbytný. Nejdůležitější dovedností, kterou by měl lektor mít, je spojit teorii s praxí. Dobrým lektorem může být pouze v případě, že má tyto schopnosti. (Lazarová a kol., 2006)

#### **g) Přípravy na hodiny**

Rys (1979) ve své publikaci uvádí, že by měli být pedagogové cílevědomí, proto by k této profesi měli přistupovat zodpovědně, tudíž by si měli svoji práci připravovat a plánovat.

Učitelé se musí připravovat, aby vedli smysluplné hodiny a žáci učivo pochopili. Ti by měli být aktivní, proto se v hodině musí objevovat činnosti, které by žáky motivovaly, např.: učitel může do hodin zapojit hádanky, hry, problémové úlohy, skupinové práce, atd. To vše vyžaduje určitou učitelovu přípravu. (Petty, 2002)

Zodpovědně přistupují ke svému povolání všichni respondenti z mého výzkumu. **Všech šest dotazovaných si každou hodinu plánuje. Přípravy nepodceňují a nepovažují je za zbytečné, právě z toho důvodu, protože svou práci chtějí vykonávat kvalitně a dobře, chtějí, aby hodina dávala smysl, nebyla nudná, děti byly aktivní a vyučování bylo pro ně přínosem.** Přípravy na hodiny jsou pro ně sice časově náročné, ale jsou si vědomi, že se pozitivně projeví na jejich hodinách.



Pokud se učitel připravovat nebude, jeho hodiny mohou být stereotypní. Žáci při takových hodinách nedávají pozor, nejsou aktivní, tudíž se do výuky nezapojují a to se negativně projeví na jejich výsledcích. (Rys, 1979)

Petty (2002, s. 326) ve své publikaci zmiňuje jednu důležitou a pravdivou myšlenku: „Neplánovat znamená plánovaný neúspěch.“

Myslím si, že učitel, který má rád své povolání, nedělá problém se každý den na výuku připravit a to i na úkor časové náročnosti, protože ví, že se to pozitivně odrazí v kvalitě jeho práce. Naopak člověk, kterému toto povolání nepřináší radost, nenaplňuje ho a ocitne se ve fázi vyhoření a vyčerpání, nemá ani potřebu se snažit a vykonávat ji dobře, ztratí chuť pracovat. Na hodiny se přestane připravovat a je mu lhostejné, jaký negativní dopad to má.

#### **h) Komunikace s rodiči**

Přáním každého učitele je mít ve třídě bezproblémové žáky a zároveň také dobře spolupracující rodiče. Zájemem a spoluprací se školou rodiče pomáhají svým dětem při studiu. (Čapek, 2013)

Někteří rodiče si myslí, že spolupráce se školou je výmysl moderní pedagogiky nebo učitelů. V tom se ovšem mýlí. Spolupráce je především ku prospěchu dítěte. Učitel by si měl získat jejich důvěru. (Hladíková, 2011)

Učitelé nemohou od rodičů očekávat důvěru okamžitě. Ta přichází časem, pomalým budováním. V případě, že nastane neúspěch, se nesmí couvnout, ale musí se hledat jiná řešení, která by nám pomohla k získání důvěry. (Krejčová V., 2005)

Rodiče by měli mít pocit, že učitel chce jejich dítěti pomáhat, že mu rozumí. Pokud se tak stane, jsou rodiče svolní spolupracovat s učiteli a společně se domluvit na řešení. (Hladíková, 2011)

Z mého výzkumu bohužel vyšlo, že spousta rodičů s učiteli spolupracovat nechce. Některí **rodiče považují své děti za geniální a nepřipouští, že by mohly způsobit nějaký konflikt. Mladším učitelům to navíc ztěžuje jejich věk. Rodiče je**

**považují za nezkušené, protože mnozí z nich ještě své děti nemají.** Proto si rodiče myslí, že takovýto učitel jim nemůže radit ve výchově jejich dítěte.

Rodič bezmezně věří svému dítěti, nevěří, že by mohlo situaci převyprávět podle své upravené verze. Podle mého názoru právě v těchto případech chybí důvěra rodičů k učitelům.

Existují doporučení, jak by měl učitel správně vést komunikaci s rodiči. Při dodržování následujících pravidel si může učitel snáze získat již zmiňovanou důvěru.

Učitel by měl:

- začít rozhovor chválou.
- brát rodiče jako rovnocenné partnery.
- snažit se pochopit názory a pohledy rodičů.
- zaobírat se daným tématem, popřípadě nemít obavy z případné kritiky.
- nemít vždy poslední slovo.
- nepovyšovat se nad rodiče.
- nechat mluvit také rodiče. (Hennig C., Keller G., 1996)

### **3) Máte nějaké psychické nebo fyzické problémy?**

V mém výzkumu se respondenti zmínili, že je občas trápí **únava a bolest hlavy**, zejména když mají dlouhý den, tzn. vyučování po obědě.

Řehulka (2009) se ve svém výzkumu zabýval, jaké situace podporují učitele v únavě. Učitelé trpí více únavou psychickou a senzomotorickou, než fyzickou, protože musí být neustále při vědomí, a tato práce má velké požadavky na smysly. Učitelé musí být při výuce neustále pozorní, což je velmi náročné na zrak a sluch. Dále je pro ně velice obtížné se setkávat a vyrovnávat se situacemi, které působí na jejich emoce. Tyto situace u nich vyvolávají právě danou vyčerpanost, únavu.

Dalším problémem, kterou tato práce mým respondentům přináší, je **onemocnění hlasivek**. Především starší respondenti s hlasivkami, které jsou pro tuto profesi důležité, mají starosti.

Solfronk (2000) ve své publikaci píše, proč má učitel s hlasivkami problém. Učitel hovoří 4- 5 hodin denně. Jeho hlasový výkon můžeme srovnat s výkonem herce,

zpěváka, komentátora. Z tohoto důvodu je postižení hlasivek pro povolání učitele časté onemocnění.

Učitelé mohou však tomuto onemocnění zabránit a potlačit ho. Existují rady, jak o hlasivky pečovat a zásady, které by měli dodržovat. Bartošová (2015) ve své diplomové práci právě uvádí, jak by se učitelé měli starat o svůj hlas. Jedna ze zásad je, že by učitelé neměli svůj hlas přetěžovat. Nejvíce by měli svůj hlas šetřit v období, kdy jsou nemocní, např.: při zánětu horních dýchacích cest. Další ze zásad, kterou by měli učitelé respektovat je dodržování pitného režimu a vypít denně 2 – 3 litry tekutiny, protože dodává hlasivkám vlhkost, která je příznivě ovlivňuje, ovšem měli by dbát na to, aby tekutina nebyla příliš horká nebo naopak studená, to má pro hlasivky negativní dopad. Další podstatná věc je např.: kouření a alkohol. To jsou další věci, které nejsou hlasivkám prospěšné. Učitelé se mohou o své hlasivky pečovat i tím, že se před výukou rozmluví a po výkonu dopřejí hlasivkám odpočinek. (Majtner, Frostová, Vydrová a kol. *in* Bartošová, 2015)

#### **4) Cítíte se někdy psychicky vyčerpaná?**

Povolání učitele s sebou nese riziko syndromu vyhoření. Toto povolání je náročné jak fyzicky, tak psychicky. Jak už jsme se v této práci rozebírali, fyzicky je náročné na hlasivky a psychicky z hlediska senzomotorické, mentální a emocionální stránky. Pokud právě na jedince působí zátěž dlouhodobě, může se u něj vyskytnout syndrom vyhoření. (Řehulka, 2009)

Tato teorie potvrzuje můj výzkum, **všichni účastníci mého výzkumu se alespoň jednou cítili psychicky vyčerpaní**. Ovšem důvodů je mnoho.

##### **a) Špatné vztahy s kolegy**

Jeden z respondentů byl psychicky vyčerpan kvůli **špatnému vztahu s kolegyní**. V knize od Vašiny (2009) je tento problém rozebrán. Vašina ve své publikaci zmiňuje, že je velice důležité mít pozitivní vztahy v pracovním kolektivu, protože se nám dostává sociální podpory. Když máme pozitivní vztahy s kolegy, můžeme od nich očekávat pomoc v obtížných situacích.

##### **b) Náročná práce s prvňáčky**

**Dalšími důvody psychického vyčerpání, o kterých jsme se v rozhovorech bavili, je například náročná práce s prvňáčky**, kdy je pro jednu z mých respondentek obtížné udržet děti 45 minut v lavici. Podle mého názoru s nástupem do školy se pro děti hodně věcí změní. Mají více povinností než ve školce, a další novou věcí je, že musí udržet pozornost při vyučovací hodině, která trvá 45 minut. Sedět celou vyučovací hodinu, je pro některé děti velký problém. Podle mého mínění kreativním učitelům nedělá potíže zvednout děti několikrát za hodinu ze židle. Děti se mohou protáhnout, zahrát hru spojenou s výukou, tím si myslím, že i učitel si hodinu zpestří a ulehčí. Není v závěru tak psychicky unavený jako učitel, který se snaží za každou cenu držet děti celých 45 minut v lavici.

#### **c) Vztahy mezi učiteli a rodiči**

Jednu z mých respondentek rodiče pomlouvali. Podle mého názoru se zde jedná o negativní vztah mezi učitelem a rodiči. Dobrý vztah mezi nimi závisí především na důvěře rodičů k učiteli.

Hladíková (2011) ve své práci zmiňuje, že pokud rodič vyučujícímu věří, že to s jejich dítětem myslí dobře, tak v takovém případě se snaží s učitelem spolupracovat.

Pedagog si důvěru rodičů může budovat například tím, že jim dá své telefonní číslo nebo email a oni se na něho mohou v případě, že nastane nějaký problém, kdykoliv obrátit. (Čapek, 2013)

Pokud tedy dojde na situaci, kdy učitel a rodič nezastávají stejný názor a dojde ke konfrontaci, nikdy u ní nesmí být dotyčný žák, protože to, jak mezi sebou komunikují, je pro něj vzorem chování. (Hladíková, 2011)

#### **d) Nefunkční výchovné apely**

Dalšího z mých respondentů velice trápí nefunkční výchovné apely. S tímto tématem souvisí, jak jsme se již v teoretické části zmínili, že většina pedagogů zastává názor ten, že jejich autorita stojí pouze na předstírání moci. Sankce, jichž lze užít vůči dětem, jsou přísně omezeny, a jestliže děti tyto meze objeví, stane se učitel bezmocným. (Fontana, 1997, s. 337)

Čáp a Mareš (2001) ve své publikaci uvádí, že právě kvůli tomuto problému je lepší cestou k řešení problémů spíše přesvědčování dotyčného žáka, než neustálé

vyhrožování. Přesvědčování může stát především na kladení otázek. Pokud dotyčnému položíme otázku, přinutíme ho k zamyšlení. Dále můžeme dítě přesvědčit o správném chování také tak, že mu celou situaci, jak by měla vypadat, vypoďobníme.

V případě mého respondenta Karla K. a jeho žáka se i tato metoda mívá účinkem.

#### e) Zklamání z očekávání

Křivohlavý (1998) uvádí další konkrétní případ, kdy dojde k vyhoření. Většinou mu podlehnou ty učitelky, které mají určitá očekávání, která se bohužel nenaplní. Chtějí své žáky naučit novým věcem, aby byli do budoucího života připraveni, avšak poté zjistí, že někteří žáci nemají zájem o vzdělání, tím se jejich očekávání této profese nenaplní a začne se projevovat syndrom vyhoření.

#### 5) Co vám pomáhá při zvláďání zátěže?

Všichni respondenti mého výzkumu mají své koníčky, záliby, u kterých si odpočnou, zrelaxují a na chvíli zapomenou na všechny jejich starosti a problémy, které v práci mají. Všimla jsem si, že starší učitelé si odpočnou u prací, při kterých mohou být sami, např.: **práce na zahrádce, vyšívání nebo pletení**. Naopak mladí učitelé preferují aktivity jako, např.: **sport, koncerty, posezení s přáteli**. Před prací nastartuje většinu mých účastníků **káva a snídaně, nebo sprcha**.

V knihách o strategiích, jak zvláďat stres, je častým tématem sport. Cungi Ch., (2001) ve své publikaci píše právě o tom, proč je pohyb pro člověka, který se ocitá ve stresu, důležitý. Díky pohybu se člověk cítí silnějším a vyrovnanějším. Fyzické činnosti je optimální věnovat se jednou až dvakrát týdně.

Člověk, který má tělesný pohyb, lépe zvláďá stres a pohybem zároveň reguluje krevní tlak a posiluje srdeční aktivitu. (Hennig C., Keller G., 1996)

V životě každého člověka je také velmi důležité mít někoho blízkého, kdo mu pomůže v těžkých chvílích. Může to být partner, kamarád či kolega. (Hennig C., Keller G., 1996)

Cungi Ch. (2001) se zmiňuje o tom, že člověk, který se může o své problémy s někým podělit, je na tom lépe.

Myslím, že je pro učitele velmi důležité mít nějakou aktivitu, při které se dokáží odreagovat a která jim přináší radost. Jedině tak, když jsou v dobré psychické kondici, můžou vykonávat svou profesi kvalitně.

## ZÁVĚR

Jelikož povolání učitele bych chtěla vykonávat, zajímaly mě především zápory, které tato profese obnáší a následně rady, jak se s danými zátěžovými situacemi vyrovnat.

Do svého výzkumu jsem již šla s určitou představou o negativěch, které souvisí s učitelskou profesí. Ovšem během rozhovorů se otevřela i témata, která mě do té doby ani nenapadla, že by se mohla tohoto povolání týkat, např.: nekvalitní školení a zdravotní problém týkající se hlasivek.

## ZDROJE POUŽITÉ LITERATURY

1. CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portal, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
2. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
3. ČAPEK, Robert. *Učitel a rodič: Spolupráce, třídní schůzka, komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4640-1.
4. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*. Praha: Portal, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
5. GRECMANOVÁ, Helena a kol. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-24-X.
6. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum - Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 807-367-040-2.
7. HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
8. HLADKÝ, Aleš. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.
9. HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
10. KREJČOVÁ, Věra. *Aktuální témata výchovy a vzdělávání ve škole: texty pro studijní disciplínu Teorie výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7041-391-3.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, spol., 1998. ISBN 80-7169-551-3.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. dopl. vyd. Praha: Portal, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
13. LAZAROVÁ, Bohumíra. *Cesty dalšího vzdělávání učitelů*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-114-6.
14. MATĚJČEK, Zdeněk. *Po dobrém nebo po zlém?*. 5. dopl. vyd. Praha: Portal, 2000. ISBN 80-7178-486-9.



15. MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. dopl. vyd. Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5.
16. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika odolnosti*. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8.
17. MYRON D., Rush. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2004. ISBN 80-7255-074-8.
18. PETTY, Geoffrey. *Moderní vyučování*. 2. dopl. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-681-0.
19. POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: Rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
20. PREKOPOVÁ, Jiřina. *Malý tyran: Co vlastně děti potřebují*. Praha: Portal, 1993. ISBN 80-85282-56-9.
21. PRŮCHA, Jan. *Učitel - současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
22. RYS, Slavomír. *Příprava učitele na vyučování*. Praha: SPN, 1979.
23. SOLFRONK, Jan. *Učitelství jako profese*. Liberec: Vysokoškolský podnik, 2000. ISBN 80-7083-390-4.
24. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
25. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
26. URBÁNEK, Petr. *Vybrané problémy učitelské profese: Aktuální analýza*. Liberec: Vysokoškolský podnik Liberec, 2005. ISBN 80-7083-942-2.
27. VAŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Repronis, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.
28. VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti*. 2. dopl. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. ISBN 80-7041-401-4.
29. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi - syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2001. ISBN 978-80-2473-174-2.

30. WINGET, Larry. *Za svoje děti si můžete sami: aneb Jablko nepadne daleko od stromu*. New York: Penguin Group, 2010. ISBN 978-80-249-1805-1.

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

31. BALCAROVÁ, Anita. Postoje učitelů k přílivu nových technologií do škol. *Pedagogická orientace* [online]. 2004, (3) [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/viewFile/8000/7243>
32. BARTOŠOVÁ, Petra. *Hlasová hygiena učitelů na základní škole* [online]. Brno, 2015 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/407592/pedf\\_b/BP\\_Bartosova\\_Petra\\_Hlasova\\_hygiena.pdf](https://is.muni.cz/th/407592/pedf_b/BP_Bartosova_Petra_Hlasova_hygiena.pdf). Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
33. HLADÍKOVÁ, Marie. *Spolupráce učitele s rodiči žáků* [online]. Brno, 2011 [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/174174/pedf\\_m/Spoluprace\\_ucitele\\_s\\_rodici\\_zaku.doc.pdf](https://is.muni.cz/th/174174/pedf_m/Spoluprace_ucitele_s_rodici_zaku.doc.pdf). Diplomová práce. Masarykova univerzita.
34. MARKVART, Karel. Hluk ve školách. *Bezpečnost a ochrana zdraví při práci* [online]. 2006 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <http://www.bozpinfo.cz/hluk-ve-skolach-ceska-republika>
35. RAMPOUCHOVÁ, Jaroslava. Třídní schůzky – žádný strach. *Www.rodicevitani.cz* [online]. 2012 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <http://www.rodicevitani.cz/nezarazene/tridni-schuzky-zadny-strach/>
36. ŘEHULKA, Evžen. Únava rodičů. *Škola a zdraví 21* [online]. 2009 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni\\_cze\\_clanky/14\\_rehulka.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/14_rehulka.pdf)
37. ŘÍHOVÁ, Jana. *Organizace třídních schůzek z pohledu učitele* [online]. Brno, 2014 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/75173/ff\\_b\\_b2/BC\\_leden\\_2014\\_xarotdkx.pdf](https://is.muni.cz/th/75173/ff_b_b2/BC_leden_2014_xarotdkx.pdf). Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
38. ŠVANCAR, Radmil. Školy mají upracované ruce od administrativy. *Učitelské noviny* [online]. 2010(22) [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=5333>

39. ZAVŘELOVÁ, Lucie. *Postoje učitelů 1. stupně ZŠ k inovacím v oblasti ICT* [online]. Hradec Králové, 2017 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/uqh0g9/STAG86211.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové.

## PŘÍLOHY

Do příloh přidávám pouze dva přepsané rozhovory mých respondentů.

### **Rozhovor č.1 – Petra P.**

**„Vy už učíte nějaký čas, je pro Vás toto povolání náročné?“**

*„No tak rozhodně bych řekla, že to náročné je a náročnost, podle mého mínění, stoupá. Jednak to bude, podle mě, myslím tou dobou, a jednak si myslím, že člověk, jak je starší, tak tím je to pro něj náročnější, nebo jestli mám pocit, že to musí být všechno dobře a dokonalý a ono to s těmi dětmi někdy nejde. Tak možná i tím, je to náročnější.“*

**„Co myslíte pod tím pojmem, že je to náročnější „touto dobou“?“**

*„Řekla bych, že nejvíce to bude těmi rodiči, protože se setkávám poslední dobou s tím, že rodiče vychovávají své děti takovou tou volnou výchovou. Ve školce to ještě jde, dítě žádné povinnosti nemá, oni mu řeknou, udělej tohle a on to neudělá, no tak to udělají za něj. A myslím si, že jak ty děti přicházejí potom do školy, tak po nich člověk vyžaduje, aby seděly na místě, aby si připravily svoje věci, aby se oblékly, aby plnily domácí úkoly, prostě těch úkolů je najednou víc, takže si myslím, že možná větší problém s tím mají ty rodiče, protože je musí kontrolovat a musí to být, nebo měla by to být taková ta soustavná práce. A pokud ty děti na to nejsou zvyklý od malička, na nějaký řád, tak se potom nějaký ten režim těžko nastavuje, když je dítěti 6 nebo 7 let. Myslím si, že ta volná výchova je převažující trend a doufám, že se ukázalo, že taková ta příliš volná výchova není úplně to nejlepší pro děti, pro děti zvlášť, že jak nemají mantinely, tak jsou takový rozevlátý a nejsou jistý a jak si nejsou jistý, tak zkoušejí, jak na koho si mohou co dovolit a co nemohou. Takže člověk, než je srovná do nějakých mezí, tak to chvíli trvá.“*

**„Než se dostaneme tedy k tomu, jak zátěž vnímáte, řekla byste mi v bodech, co vše Vám vůbec tu zátěž přináší?“**

*„No kdybych měla v bodech říct, co mi všechno přináší zátěž, tak to jsou určitě ty rodiče, jak už jsem zmínila, samozřejmě hluk, ten mě docela dost zatěžuje, no a taková ta administrativa a prvopočáteční práce s počítačem je pro mě taky trochu zátěž. A*

*takový ty mimoškolní aktivity jsou pro mě taky určitě náročný. A možná i nějaký ty školení, to je někdy takový trochu otravný. (smích)*

**„Dobře, tak kdybychom mohli začít s těmi rodiči, můžete mi říct, jak se třeba cítíte před třídními schůzkami, nebo když máte s nějakým rodičem komunikovat?“**

*„No když si vzpomenu na mojí první třídní schůzku, tak vím, že jsem byla strašně nervózní, ale to jsem vlastně vždycky. Nejvíce jsem nervózní v té první třídě, když předstoupím poprvé před narvanou třídu cizích lidí. Dokonce si vzpomínám, že na první třídní schůzce jsem na chvíli ztratila řeč. No ale postupem času už nejsem takový trémista, nervózní jsem, ale abych třeba nevydala hlásku, to ne. Ta nervozita na mě padá už den předtím, protože si člověk musí sestavit nějaký body a nějakou tu řeč. Musím se tedy taky přiznat, že se mi usíná trochu hůř, když vím, že druhý den mám třídní schůzky, ale čím víc znáš ty rodiče, tím víc je to takové bezprostřední. Třídní schůzky s rodiči té mé minulé třídy byly, jakoby sis šla pokecat s partou známých nebo kamarádů a i byli takový, že chtěli znát můj názor a řídili se jím. Měli prostě zájem a snažili se. Naopak u mých současných rodičů to není zdaleka u všech. Já už s nimi dělám nějakou dobu a poznám, i když mi někteří tvrdí, že pro děti dělají maximum, že to tak není. Nehledě na to, že ty děti ti to i řeknou, že maminka teď neměla čas, nebo teď jsme nic nedělali. Nebo to i poznáš, je na něm vidět, jestli si mákne, nebo nedělá nic. Takže je mi velice nepříjemné dát to nějakých způsobem najevo těm rodičům, že vím, že to tak není, jak oni říkají.“*

*„Když bych měla dát příklad, tak zrovna dneska jsem měla rozhovor s maminkou jednoho z mých žáků, který se teď zhoršil v učení i v chování a je jak z „divokých vajec“. Tenhle týden nenosil úkoly a tak jsem se ho ptala, proč je nenosí a on, že byl o víkendu na výletě s maminkou a že nic nedělal. Tak jsem si dneska pozvala maminku a ta mi vypráví, jak se s ním učí každý den. A když jsem jí řekla, že mi její syn říká něco jiného, že se do školy nepřipravuje, tak mi na to už nedokázala odpovědět. Takže ti můžu říct, že práce s těmito rodiči je velmi těžká, komunikace s nimi je náročná a strašně mě ubíjí. Ale vím, že se to asi nikdy nezmění a že někteří rodiče takový jsou a budou.“*

**„Ještě něco byste mi ke třídním schůzkám chtěla říct?“**

*„No ta my máme třídní schůzky 2x za ten rok, a pak jsou 2x do roka konzultace s rodiči. Heleď, vnímám to tak, že to k tomuhle povolání patří a vím, že je někdy zapotřebí si s těmi rodiči promluvit, i mimo schůzky. Je tam problém ten, v jakém složení se sejdou. Někdy je to výborná parta, která se snaží pomoci, a někdy jsou to naopak takový šťouralové, kteří prostě vidí všechno špatně, našemu nynánkovi všichni ubližují.“*

**„Zmínila jste se o tom, že i administrativa vás trochu zatěžuje, jakým způsobem a proč?“**

*„Určitě si myslím, že v poslední době administrativa stoupá.“*

*„Přece jenom, už tu nějaký pátek jsem, já jsem začínala se zelenou knížkou, to byly osnovy. Myslím si, že to bylo celkem dobře zpracovaný, přiměřeně tomu ročníku i těm schopnostem těch slabších dětí. Potom se najednou udělalo ŠVP, to byl dost velký problém, protože najednou co vymyslet jiného, aby to bylo extra svými slovy a aby to bylo aktuální. Pak se ukázalo, že čím víc nějakých neobvyklostí a novinek, rádobý inovací, které tam do toho ŠVP dali, tak tím to byl větší problém. Dneska bych řekla, že je přesně ten problém, když přecházejí děti ze školy na školu. Dneska se to sice zase trochu obrousilo, takže zase se to trochu vrátilo, že jsou určitý výstupy, které musí být v tom ročníku. Já osobně mám teď ve třídě holku, která přestoupila už na 4 školy, letos už vystřídala 3 školy a ona, když jsem přišla, neznala ještě ani písemné dělení, takže ona byla bezprizorní, protože my jsme s tím pracovali. A jestliže doma nemá žádnou podporu, jakože v tomto případě nemá, tak se v tom tak plácá od nikud nikam.“*

*„V podstatě v této době musíš mít všechno na papíře, příklad: Kluci se poperou, já to musím sepsat a dát jim to podepsat, že to bylo takhle a takhle. Protože oni vyjdou ze školy a už to neví a řeknou si to pak jinak a doma to řeknou jinak a druhý den už pořádně neví vůbec nic. Takže pokud je nějaký problém, tak všechno to napsat na papír. A nejlépe to mít potvrzený od dětí. Pro učitele je to opět další zátěž, ale zase si myslím, že s přístupem a chováním některých dnešních rodičů, je možná dobře to mít takhle opatřený.“*

**„Jak Vás zatěžovala ta prvopočáteční práce s počítačem?“**

*„Určitě jsem se bála takové té prvopočáteční práce s počítačem a interaktivní tabulí. Přece jen, čím víc je člověk starší, tak s tou technikou není úplně kamarád, takže jsem se*

*učila dost dlouho, i doma. Potom jsem si vymýšlela nějaký aktivity na interaktivní tabuli a to než jsem nějakou aplikaci vymyslela, to byl boj (smích). Pamatuji si, že mi to jeden čas lezlo i na nervy a chtěla jsem používat jen křídovou tabuli.*

**„Ted' už Vás práce s počítačem nezatěžuje?“**

*„Heleď, kupodivu se mi na ten počítač názor změnil, i když jsem teda tomu nevěřila, ale zjistila jsem, že ty interaktivní tabule jsou, podle mě, výborný, za předpokladu, že to funguje. Existuje spousta fajn programů. V podstatě, od té doby, co jí máme, co jsem se na tom naučila, což je nějakých asi 10 let, tak si dělám různé prezentace, které stačí jen nějak trochu obnovit a používám je pořád dokola.“*

**„Mohli bychom se přesunout k tomu hluku, jak ten hluk ve Vašem povolání vnímáte?“**

*„No, hluk. Ten je prostě pro mě prostě strašný. Ted' jsem zrovna byla v jídelně a říkala jsem si, to snad není možný, jaký je tady řev. Hluk je teda fakt hrozný. Dřív mi přišlo, že ty malý děti spíš jako ječí nebo piští. Ale ted' zrovna, jak jsem byla v jídelně, tak tam byly samé velké děti a řev tam byl taky strašný. A podle mě, hluk je způsobený hlavně tím, že je tich dětí moc, na jednom místě. Proto se snažím už od začátku žádný řuťu řuťu, ale nastavit si, že na práci bude klid. Tohle je důležitý, protože jinak bych se z toho hluku mohla taky zbláznit a vyplatí se to potom v těch dalších letech. Samozřejmě, že takové ty výchovy, jako jsou pracovky a výtvarka, tak tam se ten hluk dá tolerovat, když to nepřesahuje nějakou tu míru. Protože nejenom mě, ale i je bolí hlava a jsou z toho potom i unavený. Takže pokud možno, tak hluk minimalizovat, zátěž to prostě je a v té jídelně je to hrozný. Zatím jsem tedy nepřišla na to, jak je prostě ztišit, protože ono, když se na ně koukáš, tak nekřičí ani jeden, ale suma sumárum je to hrozný hluk.“*

**„A jak se cítíte při tom hluku, ať už je v jídelně nebo třeba na mimoškolních akcích?“**

*„No tak, pokud jsme tedy například v jídelně, nebo na nějaké akci a když tedy já konkrétně to nemusím hlídat, nemám třeba dozor a nemusím to řešit a jsem tam jen jako účastník, tak ten hluk jsem se za ty léta naučila nevnímat a v tu chvíli vypínám a dokážu ho eliminovat.“*

**„A ve třídě?“**

*„Když je hluk ve třídě, tak se mi osvědčuje, že čím tišeji mluvím, tak si tím víc získám jejich pozornost, protože mi přijde, že oni jsou na ten hluk tak nějak zvyklí a někdy ani nepozorují, že na ně křičím, nevnímají to a neposlouchají. Takže se spíš snažím nekřičet, ale když tedy JO zakřičím, tak to už se potom hodně leknou. Samozřejmě někdy opravdu zařvat musím, protože se to někdy jinak ani nedá udělat. Určitě mi občas zabolí i hlava, ale spíš se cítím, zvlášť když je delší den, unavená. Nejradši bych si vždycky sedla a „čuměl do blba“, dát nohy na stůl a kafe před sebe.“*

**„ Co byste mi řekla k těm školením? Když jste zmínila, že jsou pro Vás trochu otravné?“**

*„V dnešní době už těch školení není moc, dřív jich bylo víc a můžu říct, že některý školení mě fakt nebavilo a raději bych byla doma, prostě jsem tam byla zbytečně a chtěla jsem v polovině přednášky odejít. Určitě záleží na školiteli, protože jsem měla někdy pocit, že bych si tam místo něj mohla stoupnout já a bylo by to lepší. Ale zas jsou některý školení, které mě hodně přinesly, třeba když nás učili s těmi počítači, tak to jsem si říkala, že se to někde naučit musím. V dnešní době už je to probraný a buď je to školení potřebné, nebo si můžeš vybrat školení, které tě zajímá, ale hodně záleží na tom školiteli, jak už jsem říkala. Ale kdybych to měla shrnout, tak určitě to k mému povolání patří, takže to tak nějak musím brát a některý školení si tam jen tak odsedět.“*

**„Zmínila jste se, že jsou pro vás náročné mimoškolní aktivity. Z jakého důvodu nejvíce?“**

*„Můžu ti říct, že tyto akce fakt nemám ráda. Nerada tam chodím. Je to hodně velká zodpovědnost a určitě se nejvíce bojím o to, aby se nikomu nic nestalo a vrátili se všichni v pořádku. Zatím, musím zaklepat, že se nikomu nic nestalo a to jsem nesmírně ráda. Dokonce jsem vypožorovala, že s těmi největšími zlobily, není takový problém, jako když sedí tady ve třídě. No nejvíc šťastná jsem, když už zase všichni sedíme zpátky ve třídě. Pevně doufám, že mi tohle vydrží. Ale je fajn, že vedení je vstřícný, že když se mi někam nechce, tak tam jít nemusíme.“*

**„V čem nejvíce Vás zatěžují přípravy na hodiny?“**



*„Tak tady můžu říct, že jsem velice ráda, že už si tolik tich příprav nemusím dělat. Ten první rok jsem musela dělat přípravy každý den, navíc to mělo předepsanou formu, tam se museli psát i cíle a formy, protože kdyby přišla inspekce, tak jsme to museli mít. Takže to mě hodně nebavilo, to bylo takový vymyšlení slovíček. A navíc jsem měla do toho dítě, takže mě hodně štválo, že musím sedět u přípravy, na úkor toho, že bych se mohla věnovat malému. Jinak stoprocentně lepší je to teď, kdy si dělám přípravu pouze v bodech, jen pro mě. To mě tedy vůbec nevadí, naopak jsem ráda, protože to je kostra pro mě, co v té hodině budu dělat a cítím se tak víc sebejistější.“*

**„Bylo toto povolání náročnější na začátku, nebo až teď?“**

*„No na začátku pro mě bylo náročné to, že ta vysoká škola mě naučila spíše tu teoretickou část, ale v praxi jsem vůbec nevěděla. Takže tam jsem přišla do práce a nevěděla jsem, jak se vypisuje třídní kniha. Nikdo mi neřekl, jak se bude vypisovat vysvědčení nebo katalogový listy, kde má co být podepsaný atd. To mě tedy také zatěžovalo na začátku, protože jsem pořád chodila za kolegy a ptala se jich, co a jak má být vyplněný a to mi bylo trochu nepříjemné, že otravuju. Potom když si to člověk osahal, tak to začalo plynout samospádem. No a jinak se vlastně tedy stupňuje náročnost těmi lidmi. Co se týče učiva, to je pořád stejný.“*

**„Když jsme tedy u těch rodičů, jak se cítíte, když máte mít nějakou konzultaci s problémovým rodičem?“**

*„Když to řeknu na příkladu, přišel za mnou tatínek žáka, který chodil do jiné třídy, s tím, že jsem si zasedla na jejich syna. Zmiňoval tam situaci, kdy jsem měla dozor v jídelně a tomuto žákovi jsem řekla, že nejprve se jí hlavní chod a potom dezert a pak jsem si ho vzala stranou, když ubližoval mému žákovi, tak jsem mu řekla, že si nepřeju, aby se k němu takhle choval. Tatínek na mě začal na mě rvát a byl hodně arogantní a v tu chvíli jsem se cítila opravdu nepříjemně. Přemítala jsem si ty situace, kdy jsem s jejich synem mluvila a hledala jsem tam, zda nemá v něčem pravdu. Pravdu tedy neměl (smích). Snažila jsem se mu vysvětlit, že pravda je trochu taky někde. Tatínek si stál za svým a řekl, že by mu jeho syn nikdy nelhal. Tak v tuhle chvíli jsem si řekla, že už se není o čem dál bavit. No a nakonec že půjde za ředitelem. V tu chvíli jsem mu řekla, ať jde a hrozně se mi ulevilo, protože ředitel za námi většinou stojí, nechá si objasnit*

*situaci a vysvětlit, co a jak bylo a většinou člověka podpoří. A to je v těchto situacích neskutečně důležité a za to jsem ráda.“*

**„Cítila jste se někdy opravdu na dně?“**

*„Jo, určitě. Můžu ti říct, že jeden rok jo, ale teď nevím, kdy přesně to bylo, ale bylo to před prázdninami. A na konci školního roku jsem si připadala vyždímaná jak „fusekle“, že už nemám na to, jak bych vůbec dál fungovala. Vždycky mi stačilo se vyspat přes noc a ráno jsem fungovala normálně, pak, řeknu třeba poslední měsíc, jsem se dávala dohromady celý víkend, no a těsně před prázdninami to na mě tak padlo, že už mi nestačil ani ten víkend. Naštěstí to tedy bylo na konci školního roku, takže jsem pak odjela na chalupu, a tam jsem ležela asi tak týden a koukala se do zeleného stromu. Pak jsem se teda z toho dostala.“*

**„Víte, čím to bylo?“**

*„Vůbec netuším, asi to na mě všechno padlo, ani si nepamatuju, jaká to byla třída. Vím jenom, že mě nic nebavilo, žádné plánování dovolené, nebo nějakých aktivit. Opravdu jsem se na nic netěšila. Byla jsem jenom zralá na to, abych ležela a koukala se do stromu, do zelených větví“*

**„To jste se takhle cítila jen jednou? Nebo vícekrát?“**

*„V takovémhle stavu to bylo jenom jednou.“*

**„Plánovala jste i opustit toto zaměstnání?“**

*„To ne, to asi ne, spíš si myslím, že ty prázdniny přišly v pravou chvíli.“*

**„Máte nějaké fyzické nebo psychické problémy, jako například, problémy se spaním nebo bolesti zad, nebo něco podobného?“**

*„No takhle, problémy se spaním, aby to bylo chronické, nebo dlouhodobé to ne. Pokud jsou problémy s rodiči, nebo pokud se dítě zraní, nebo něco takového, tak to se mi třeba hůř usíná a přemýšlím nad tím a možná se mi to promítne do snu, ale abych měla nějaké chronické problémy to ne. A fyzické problémy to nemám. Zatím schody ještě vyjdu. (smích)“*

**„Co nejvíce Vám pomáhá při zvládnání zátěže? Pomáhají Vám vaše koníčky, jestli nějaké máte?“**

*„No tak asi jo, když přijdu domů, tak chvíli potřebuju nějaký relax, oraz. Tak určitě si odpočinu u čtení nějakých knížek, nebo mám hrozně ráda ruční práce, to mě vždycky bavilo nějaké pletení, vyšívání a takový ty „blbosti“ u kterých prostě vypnu a odreaguju se. To čtení je asi pro mě největší relax.“*

**„Co Vás po práci vždy uklidní?“**

*„Kafe a knížka.(smích) A potom teda dělá hrozně moc podle mě kolektiv. Mám tady kolegyni, která je zároveň má nejlepší kamarádka, prostě jsme se vcelku našly, takže jsme dobří kamarádky, dlouholeté kamarádky, takže si myslím, že pokud je nějaký problém, tak se můžu vypovídat s někým, jednak kdo ví, o čem mluvíš, kdo zná tu situaci a u koho víš, že to nepoužije proti tobě. Cože se teda taky ne vždycky podaří někoho najít, což se mně teda osobně podařilo, takže to je teda opravdu velký plus, a hodně důležitý, protože jestli máš přijít do kolektivu, kde se na tebe pořád vymračujou, nebo kde jsou takový ty zákulisní války, a podívejte se, ona dělá tohle, nebo nedej bože, kdyby na tebe chodil nějaký člověk donášet, že si přišla o 2 minuty pozdě na dozor, tak to by asi nebyla příjemná atmosféra. My vlastně máme s tou kolegyní zavedeno už dlouhodobě, že skoro každý pátek jdeme po práci na kafe a když mám nějaký problém a můžu se z toho vypovídat, tak to mi teda taky dost pomůže.“*

**„Mátě nějaké rituály, které Vás vždy nastartují do nového dne?“**

*„No tak asi bych nemohla jít do práce bez snídaně. Takže ráno určitě snídaně, pěkně v klidu doma, ta mě trochu nakopne. Jinak každou velkou přestávku mám kafe, když ho pak nemám, tak to mi pak chybí no. Ještě musím mít ten pocit, že prostě vím, co chci ten den dělat, být připravená, nemusím to mít nikde napsaný, ale jen třeba myšlenkově vědět, co budu dělat.“*

## **Rozhovor č. 2 – Karel K.**

**„Je toto povolání pro tebe náročný?“**

*„Ty jo, to je těžký. No jako psychicky to náročný je no. Mám třídu, kde mám asi 3 děti sociálně nevyzrálých, který se neumí chovat. Kdyby byl alespoň jeden, tak by to nějak*

*šlo. Ale když jich tam je 3, tak to už je moc no, to je příliš. To se navzájem ruší a podporují se. Mám tam jednoho agresora, který se neumí chovat, ubližuje dětem, aniž by chtěl, už tady bylo pár úrazů, takže já ho musím hlídat o přestávkách. Pak tam mám ještě jednoho nedozrálého, který byl ve speciální mateřské školce, k tomu je hyperaktivní, nerespektuje věci, je línej. K nim je ještě jeden, který je dost chytlavý. To je klučik matky, která v době těhotenství byla na drogách, takže se to na něm poznamenalo. Takže tímhle je pro mě ta práce náročná, to mě nebaví no.“*

**„Měl si někdy problém s rodiči, nějaký konflikt?“**

*„No pár problémů už jsem řešil. Ale nebylo jich moc. Řešili jsme nějaký výchovný problémy. Ty rodiče to stejně ode mě nebrali vážně. Mám pocit, že je to kvůli tomu, že ty rodiče si prostě myslí, že jsem nějaký mladý učitel, který tomu stejně nerozumí a klade jim nějaký moudra. Ale zatím jsme neřešili nějaký velký problém.“*

**„Děkuji, co bys mi řekl k výchově dětí. Je to v dnešní době problém?“**

*„No, myslím si, že většina dětí není dobře vychovaných. Mám tam hodně dětí, které jsou pro své rodiče nej. Jsou to bohové. Když si usmyslí, že něco dělat nebude, tak prostě nemusí. Takže si myslím, že hodně dětí je rozmazlených. Díky týhle výchově vlastně nejsme ani pro ty děti nějaká autorita, protože oni vidí v rodičích, že za ně veškerý problémy vyřeší. Takže si myslím, že určitě některý rodiče nevedou své děti dobrým směrem. Ale nechci křivdit, mám tam i několik dětí, které se chovají slušně. U nich je fakt vidět, že jsou perfektně vedený k nějakému slušnému chování. To dobré vedení je základ všeho.“*

**„Řekl bys mi něco k hluku? Jak ho vnímáš ve třídě a jak v jídelně?“**

*„V jídelně to je masakr. Ale to jenom protože, nevím proč, ale jsou tam obrovská okna a žádný závěsy. Ono, kdyby se tam daly závěsy, tak by to bylo jiný a určitě ne tak strašný. Takže ano, v jídelně je to masakr, jako v klidu se tam nenajím no.“*

*„Ve třídě, samozřejmě hluk nemůže být, ve chvíli, kdy se mají něco naučit, kdy musí být naprosto soustředěný na látku a učivo. Takže vyžadují, aby neměli nic v ruce, aby si nepovídali, což je jasný. Jako když se rozjedou, tak je to nepříjemný mě i dětem, ale většinou si je nějak srovnám. Zás ale nejsem ten typ učitele, který musí mít celou hodinu*

*ticho. Zapojujeme do hodiny i nějaký skupinové práce a tam mě ten pracovní hluk nevadí. Když si povídají ve dvojicích atak no. “*

**„Jsi nervózní před třídními schůzkami? Zatěžují tě nějak?“**

*„Ne ne, vůbec Heled' u mě nervozita nikdy nebyla problém. Já jak jsem asi zvyklej z koncertů, tak prostě nervózní nejsem no. “*

**„Co bys mi řekl k administrativě?“**

*„Heled' já k té administrativě přistupuju tak, že jsou to naprostý kraviny, který musím dělat. Jsem prostě v nějaký instituci, jsem rád, že v ní jsem. No takže to musím respektovat. Je to tak, že vždycky tu administrativu odbydu, tak jak to musí být, ale myslím si, že mi to nic nedává, že nikomu to nic nedává. Takže administrativa určitě podle mého stoupla, ale jsou tam podle mě naprostý kraviny, které bychom nemuseli ani dělat. Ale беру to tak, že to prostě udělat musím. “*

**„V dnešní době se pracuje hodně s počítačem, vadí ti práce s ním?“**

*„Naopak. Je to super věc. Podle mě jsou to všechno jenom výhody. Já osobně, bych si to bez počítače nedokázal představit, jak kvůli administrativě, tak kvůli výuce. Je super, když děti neznají nějaký pojem, tak si ho můžeme okamžitě ukázat, pak taky jsou ty interaktivní tabule a to je taky dobrá věc, protože děti to baví. Samozřejmě ji nepoužíváme pořád, ale občas jo. Stejně si myslím, že k té technice mají i doma přístup, takže si nemám úplně ten názor, že bychom je tou interaktivní tabulí podporovali. Takže pro mě to není problém. Zás jako vím, že my mladý máme výhodu v tom, že jsme v týchle době počítačů vyrůstali, ale tím starším se snažíme pomáhat, ale za mě, ty interaktivní tabule a počítače, jedině plus. “*

**„Zatěžují tě nějakým způsobem školení?“**

*„Naprostá většina školení byla pro mě zbytečná, zbytečná ztráta času. Nechci, aby to vyznělo teda nějak blbě, některým to dává, ale mě to teda zatím nedalo nic. (smích) Přijde mi, že ti, co přednáší praxi vůbec neznají a přednáší pouze teoreticky. “*

**„Jak moc tě zatěžují přípravy na hodiny?“**

*„No heled', tak ten první rok, tak to jsem se připravoval určitě víc, ale musím říct, že to mě fakt nebavilo. Docela dost materiálů jsem měl z vysoké školy, takže něco používám.*

*Hodně si radíme mezi kolegy, pomáháme si a navzájem si předáváme nějaké inspirace. Dneska je velký problém udržet děti 45 minut v lavici, takže je třeba mít zásobník nějakých aktivit a střídát to. Takže proto se na ty hodiny připravovat musím pořád. Chci jim ty hodiny vést trochu zábavněji. Já když si vzpomenu, když jsem seděl v lavici, tak mě ty hodiny hrozně nudily, proto se takovým hodinám chci vyvarovat.“ (smích)*

**„Bylo tohle povolání náročnější na začátku, nebo až teď?“**

*„Myslím, že je to pro mě pořád stejný. Asi se výrazně nic nezměnilo, abych mohl říct, co bylo náročnější. Ale kdybych si musel vybrat, tak asi ty začátky, než se člověk zaběhne, to souvisí i s těma přípravami, než poznáš ty lidi, než se ti to zajede.“*

**„Cítil ses někdy opravdu na dně?“**

*„To na dně asi úplně ne. Spíš někdy psychicky vyčerpaný. Ale zas jsem hodně splachovací, takže já pak přijdu druhý den a jsem zas v pohodě, jsem zas dobře naladěnej a spadne to ze mě no. Mě prostě hodně ubíjí to, že nefunguje nějaká ta dohoda jo. Já si třeba vezmu k sobě toho agresora a zkusím úplně kamarádsky: Heleď to je blbost ne přeci, dyť to musí být i pro tebe hrozný ne, pojď to udělat tak, že si prostě nebudeš nikoho všímat. Takhle si to hezky vysvětlíme a za 2 hodiny zas někoho srazí na zem, někomu ublíží a tak no. Tak z toho jsem vyčerpanej no, to mě ubíjí no.“*

**„Máš nějaké fyzické nebo psychické problémy?“**

*„Heleď hodně často mě zlobí hlasivky. A vyzozoroval jsem, že vždycky takhle v říjnu. Je to asi tím, že se ty moje hlasivky zastaví. Protože tady ve škole melu furt, pak hodně často zpívám s kapelou. Takže hlasivky ty mě trápí no.“*

**„Co ti nejvíce pomáhá při zvládnání zátěže? Máš nějaké koníčky?“**

*„Heleď, já dělám ještě druhou práci manuálně, sestavuju takový regály, dělám takový nárýsy, pak jsem si nařežu trubky a sestavuju regály a nemusím nahlas přemýšlet a to mi strašně pomáhá. Pustím si nahlas muziku, že se nejde bavit, jede mi tam sto hodin punku. Tak si tam hezky montuju a to je úplně skvělý. A kapela no, to je jasný, ta mě uklidňuje ze všeho nejvíc.“*

**„Co tě uklidní vždycky po práci?“**

*„No heleď, vždycky nejvíc vyřízenej jsem v pátek, po tom celým týdnem a to mě vždycky nejvíc dá do pohody, když už kluci sedí v naloženéj dodávce. Hodí mě do tý dodávky a jedeme na ten koncert. Tak to je úplně suprovka. To ze mě úplně všechno spadne, ty jejich kecy, to je výborný. No a samozřejmě samotnej koncert, ten si taky vždycky užiju, tam už vůbec nad ničím nepřemýšlím a to mě baví no.“*

**„Co tě vždycky nastartuje do nového dne?“**

*„Dobrá snídane. Já mám rád hrozně jídlo a ta snídane je pro mě takovej základ. Takže pěkně v klidu se najíst. Takže ta snídane mě ráno asi nejvíc nakopne no.“*

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá tématem zátěže učitelů na 1. stupni základních škol. Teoretická část se zabývá základními pojmy dané problematiky, zejména zátěží pedagogické profese, příčiny, důsledky zátěžových situací, syndromem vyhoření a psychohygienou. Cílem praktické části bylo zjistit, zda učitelé pociťují zátěž, jak ji vnímají a na základě toho, jaké způsoby psychohygieny volí.

**Klíčová slova:** učitel, stres, zátěž, syndrom vyhoření, způsoby zvládnání stresu, příčiny stresu, projevy stresu



## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the issue of burden on teachers at the first level of elementary schools. The theoretical part deals with the basic concepts of given problems, especially with burden of pedagogical profession, causes and consequences of stress situations, burnout syndrome and mental hygiene. The aim of practical part was find out wheter teachers feel the burden they perceive and which mental: hygienic methods they choose.

**Key words:** teacher, stress, load, burnout, ways of managing stress, stress factor, teacher, manifestations plus effects of stress