

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2013

Ing. Jitka Kálalová



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Zvládání pracovní zátěže učiteli střední školy

Vypracoval: Ing. Jitka Kálalová
Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský

České Budějovice 2013

Prohlášení studenta

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Dne 23. června 2013

.....
Ing. Jitka Kálalová

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Luboši Krninskému za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Děkuji také kolegům a ostatním pedagogům za účast v dotazníkovém šetření.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou zvládání pracovní zátěže učiteli střední školy. Teoretická část objasňuje pojmy pracovní zátěž, stres a syndrom vyhoření. Dále popisuje strategie pro zvládání pracovní zátěže. Cílem praktické části práce je zjistit, do jaké míry pociťují pracovní zátěž učitelé vybraných středních škol a jaké metody používají k vyrovnání se s pracovní zátěží.

Abstract

The bachelor thesis deals with issues of coping with workload among secondary school teachers. The theoretical part explains the terms as workload, stress and burnout effect. Then the work describes methods of coping with workload. The aim of practical part is to define a degree of workload among teachers from chosen secondary schools, and to describe their methods of coping with workload.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Teoretická část.....	9
2.1 Učitel a učitelská profese	9
2.2 Pracovní zátěž a zdraví učitelů.....	10
2.2.1 Fyzické zatížení učitelů.....	10
2.2.2 Psychické zatížení učitelů	10
2.3 Stres a stresory	11
2.3.1 Projevy stresu	12
2.3.2 Zdroje učitelského stresu.....	14
2.3.3 Dopady stresu na psychiku jedince	17
2.4 Syndrom vyhoření	19
2.5 Strategie zvládání pracovní zátěže a stresu	20
2.6 Ozdravení učitelské profese	26
3 Praktická část	28
3.1 Metodika práce.....	28
3.1.1 Cíl výzkumu	29
3.1.2 Předpoklady	29
3.2 Dotazníkové šetření.....	29
3.2.1 Charakteristika výzkumného vzorku.....	30
3.2.1.1 Složení respondentů dle pohlaví	30
3.2.1.2 Složení respondentů dle věku.....	31
3.2.1.3 Složení respondentů dle délky praxe.....	33
3.3 Vyhodnocení dotazníků	34
3.3.1 Pracovní zátěž	35
3.3.1.1 Složky pracovní zátěže.....	35
3.3.1.2 Fyzické zatížení.....	35
3.3.1.3 Psychické zatížení	37
3.3.1.4 Pocit celkové pracovní zátěže	38
3.3.2 Strategie zvládání pracovní zátěže	39
3.3.2.1 Léky	39

3.3.2.2 Kouření.....	41
3.3.2.3 Alkohol.....	42
3.3.2.4 Zájmová činnost.....	43
3.3.2.5 Sport	45
3.3.2.6 Změna a úprava režimu práce a odpočinku.....	46
3.3.2.7 Použití vlastních psychologických postupů	47
3.3.2.8 Použití odborných psychologických postupů.....	48
3.3.2.9 Sociální opora.....	49
3.3.2.10 Lékař, psycholog.....	51
3.3.2.11 Pomoc právní	52
3.3.3 Ostatní strategie zvládání pracovní zátěže	53
3.3.4 Doporučené metody zvládání pracovní zátěže.....	53
3.4 Vyhodnocení výzkumu	54
3.4.1 Srovnání výsledků výzkumů.....	57
4 Závěr.....	58
Použitá literatura	60
Seznam grafů	62
Seznam tabulek	63
Příloha 1: Dotazník	64

1 ÚVOD

Učitelské povolání patří podle různých žebříčků k těm prestižnějším. Ovšem představa řady lidí je taková, že učitel má mnoho volného času a mnoho peněz. Pokud ale někomu navrhnete, aby si učitelskou roli sám vyzkoušel, obvykle odpoví stejně, že by to dělat nemohl.

Řada lidí si teprve po zamyšlení uvědomí, že učitelova práce není jen odučit si hodiny a jít domů, ale že učitel se také musí na hodiny připravovat, snažit se žáky zaujmout, řešit kázeňské problémy, hodnotit žáky, mnohdy řešit i jejich osobní problémy. Kromě toho se musí také i sám učitel dále vzdělávat, získávat a ověřovat nové poznatky, učit se pracovat s novými technologiemi, orientovat se ve školských předpisech. Z povinnosti plnění řady úkolů pak může u učitele vzniknout pocit pracovní zátěže.

Problematikou pracovní zátěže se v České republice od devadesátých let zabývá několik autorů, například Oliva a Evžen Řehulkovi. Uskutečněné výzkumy se však zaměřují spíše na učitele základních škol, učitelé středních škol jsou téměř opomíjeni.

Tématu pracovní zátěže učitele střední školy se věnuje tato bakalářská práce. Práce si klade za cíl popsat projevy pracovní zátěže, které učitelé střední školy pociťují, a zjistit, prostřednictvím jakých metod se s touto zátěží vyrovnávají.

Teoretická část byla zpracována na základě studia odborné literatury. První část práce objasňuje pojmy učitel a učitelská profese, pracovní zátěž a její projevy. Dále jsou definovány pojmy stres a stresor, projevy, zdroje a dopady stresu, syndrom vyhoření. Závěr teoretické části pak popisuje strategie pro zvládání pracovní zátěže a možnosti ozdravení učitelské profese.

Úkolem praktické části práce je zjistit, do jaké míry pociťují pracovní zátěž učitelé vybraných středních škol a jaké metody používají k vyrovnání se s pracovní zátěží. K tomuto účelu bude sestaven dotazník a provedeno dotazníkové šetření mezi učiteli vybraných středních škol. Výsledky výzkumu budou po ukončení dotazníkového šetření v práci interpretovány a porovnány s předem stanovenými výzkumnými předpoklady.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Učitel a učitelská profese

Pojmem učitel označujeme obecně osobu, která vyučuje ve škole (Průcha 2002).

Učitel je jedním ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

Vašutová (2007) uvádí následující definice učitele:

- *Být učitelem* znamená přijmout zodpovědnost vůči společnosti za vzdělanost mladé generace, za její přípravu pro život a budoucí povolání. Učitelství není jen pouhé poslání, ale náročná odborná práce v oblasti vzdělávání a výchovy.
- *Být dobrým učitelem* znamená ovládat strategie vyučování a učení, být odolný vůči stresům školního prostředí, umět komunikovat a jednat s lidmi ve škole i mimo školu, být schopen řešit výchovné situace a pedagogické problémy, být flexibilní a tvořivý v práci, být náročný, zodpovědný a důsledný vůči sobě i svým žákům, být empatický a tolerantní, kooperativní a kolegiální ve svém profesním prostředí.
- *Stávat se dobrým učitelem* znamená přemýšlet o své profesi, neustále se v ní zdokonalovat, sledovat proměny vzdělávací reality a reflektovat je ve své pedagogické práci.

Učitelská profese představuje sociální pracovní roli spojenou s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a cítění žáků. Nedílnou součástí učitelova povolání je také předávání znalostí, dovedností a návyků vytvořených kulturou předchozích generací (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

Povolání učitele je na základě průzkumů hodnoceno českou veřejností jako vysoce prestižní, tedy vážené. Sami učitelé jsou v hodnocení prestiže své profese spíše skeptičtí a někteří z nich dokonce opouštějí své povolání a věnují se jinému (Průcha, 2002).

2.2 Pracovní zátěž a zdraví učitelů

Co se pracovní zátěže týká, veřejnost připouští, že učitelská profese nepatří k snadným a je psychicky namáhavá, což může nepříznivě působit na zdravotní stav učitelů. Dřívější výzkumy pracovní zátěže se zaměřovaly spíše na fyzickou stránku zátěže. Od 80. let 20. století se výzkumy více zaměřují na duševní zdraví učitelů (Průcha, 2002).

Pracovní zátěží rozumíme nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi. Existuje tedy rozdíl mezi tím, čemu je pracovník vystaven, a jeho předpoklady tyto nároky zvládnout (Řehulka, Řehulková, 1998).

2.2.1 Fyzické zatížení učitelů

Učitelé obvykle svou práci považují za průměrně či podprůměrně fyzicky náročnou. Mnoho učitelů pociťuje po skončení vyučování středně silnou fyzickou únavu, často si stěžují na bolesti nohou. Specifickým problémem pak bývá hlasová zátěž, které podle lékařů učitelé nevěnují dostatek pozornosti (Řehulka, Řehulková, 1998).

2.2.2 Psychické zatížení učitelů

Psychická, respektive psychofyzilogická zátěž je v práci učitele mnohem pestřejší než fyzická. Řehulka, Řehulková (1998) uvádějí její členění do 3 oblastí:

- senzorická zátěž,
- mentální zátěž,
- emoční zátěž.

Senzorická zátěž se projevuje u učitelů poměrně značně. Učitelova práce vyžaduje plné až vyostřené vědomí, velké nároky jsou kladeny na zrak a sluch. Případné nedostatky v těchto oblastech omezují ve velké míře možnosti úspěšného výkonu pedagogické práce.

Mentální zátěž je spojena s psychologickými otázkami, které vyplývají z práce se žákem, s vedením a řízením třídy, s poznáváním a formováním osobnosti žáka a také s řešením psychologických problémů výchovy a vyučování ve škole.

Emocionální zátěž úzce souvisí se zátěží mentální. Emocionální zátěž tvoří afektivní odezva veškeré pedagogické práce. Mezi učiteli a žáky vznikají úzké sociální vztahy a učitel je v těchto vztazích velmi často silně osobnostně, a tedy i emocionálně, angažován. Negativní složka emocionální zátěže je dána tím, že emoční vztahy mezi učiteli a žáky mohou být konfliktní, nestabilní a nevyrovnané. Narůstání emocionální zátěže také podporuje pocit odpovědnosti za žáky a nemalou mírou se na něm podílí i jednání a rozhodování v situaci, kdy učitel nemá dostatek informací. Zejména u učitelek lze často pozorovat značný neuroticismus. Podle průzkumů se na emoční zátěži podílí též vztahy mezi učiteli navzájem a mezi učiteli a vedením školy.

2.3 Stres a stresory

Stres můžeme obecně definovat jako nadměrnou zátěž (Švingalová, 2000).

Stres lze chápat jako „proces a stav zvýšeného opotřebování organismu“ (Míček, Zeman, 1997, str. 14).

Švingalová (2000, str. 8) pak definuje stres jako „stav, kdy je působením fyzikálních, chemických či sociálně psychologických vlastností podnětů (stresorů) jedinec vystaven takovým nárokům (zátěži), které obvyklým způsobem své činnosti nezvládá.“

Fontana (2003) uvádí, že stres je v podstatě zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti mysli a těla. Z toho plyne, že stres není sám o sobě ani dobrý ani špatný a jeho charakter je ovlivňován intenzitou stresoru a mohutností naší psychické odolnosti.

Stres se tedy vyskytuje tehdy, pokud se lidé setkají s událostmi, které vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce (Atkinsonová a kol., 2003).

Kromě toho lze také rozlišit pojmy distres a eustres. Distres ovlivňuje člověka negativně, eustres pak značí stres s účinky pozitivními (Míček, Zeman, 1997).

Stresory jsou činitelé – podněty, které působí zátěžově. V 60. letech prezentovali T. H. Holmes a R. H. Rahe „Inventář životních událostí“, který se často používá k měření psychosociální zátěže. K jednotlivým stresorům přiřadili bodovou hodnotu, která vyjadřuje jeho sílu negativního vlivu. Mezi největší stresory patří ztráta partnera (Švingalová, 2000).

Adaptace organismu na stresor může být pomalá a dlouhodobá nebo rychlá. H. Selye popsal obecný adaptační syndrom (označovaný GAS), který probíhá v následujících fázích (Švingalová, 2000):

- fáze poplachová (alarmující),
- ustoupí-li stresor: fáze zotavovací,
- neustoupí-li stresor: fáze odporu, fáze vyčerpání organismu.

Obdobně uvádí fáze adaptace při reakci na stresor Míček, Zeman (1997):

- poplachová reakce – doprovázena biochemickými změnami, projevy např. bolení hlavy, horečka, únava,
- stádium rezistence – při dlouhodobějším vystavení stresoru začne organismus člověka vyvíjet rezistenci, což pomáhá adaptaci organismu na stres – obnovit normální funkci,
- stádium vyčerpání – pokud je doba působení stresoru dlouhodobá, organismus již není schopen rezistence. Řada fyziologických disfunkcí z poplachové fáze se znovu objevuje a mohou vyústit v onemocnění či dokonce smrt.

2.3.1 Projevy stresu

Stres se může projevovat v oblasti duševní, chování a tělesné. V duševní oblasti to mohou být poruchy spánku, podrážděnost, únava, napětí, strach, agrese deprese, produkce negativních myšlenek, pokles pozornosti, pokles výkonnosti apod. V oblasti chování se mohou objevit například změny v aktivitě, apatie, neklid, chaotické chování, chybné úkony. V oblasti tělesné se stres může projevit jako svalová ochablost, zvracení, průjem, pocení, oslabení imunitního systému (Švingalová, 2000).

Míček, Zeman (1997) definovali příznaky stresovanosti v těchto třech oblastech: fyziologické, emoční a behaviorální (stres projevující se v chování). Příznaky v jednotlivých oblastech jsou uvedené v následujících tabulkách.

Tabulka 1 Stres ve fyziologické oblasti

Krátkodobé symptomy:	Dlouhodobější projevy:
• bušení srdce • sucho (vyprahlost v hrdle) • svírání rukou • hrbení ramen • napětí v šíji • pocení dlaní • střevní potíže • nutkání k vymočení • pocit „vysušenosti“	• bolesti hlavy • bolesti žaludku nebo napětí • bolesti zad • ztuhlost šíje a ramen • zvýšený krevní tlak • únava, vyčerpanost

Zdroj: MÍČEK, L. – ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997, s. 16.

Tabulka 2 Emoční stres

Akutní příznaky:	Chronické příznaky:
• cítím se vzrušený • nedokáži se soustředit • pochyby o sobě • mysl se toulá • mysl je urychlena • cítím se nervózní • moc se starám • negativní myšlenky	• předrážděnost • poruchy koncentrace • pocity méněcennosti • zatížen starostmi • pocity frustrovanosti • depresivita • pocity bezmocnosti • pocity osamocenosti • nepružnost, nepřizpůsobivost

Zdroj: MÍČEK, L. – ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997, s. 18.

Tabulka 3 Behaviorální stres

Projevy:
• plačtivost • zapomnětlivost • zvyšování hlasu, vřiskání • obviňování druhých • sekýrování druhých • hněvivost, vzteklost • netrpělivost • agitovanost (tělesný neklid, zvýšená pohyblivost) • nutkavé přejídání • nutkavé kouření • nutkavé žvýkání gumy

Zdroj: MÍČEK, L. – ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997, s. 18.

2.3.2 Zdroje učitelského stresu

Učitelským stresem označujeme situace, kdy se učitelé cítí rozzlobení, deprimovaní, nervózní a zklamaní, když pocítují úzkost či napětí v důsledku nějaké skutečnosti, která souvisí s jejich pedagogickou prací. Četné výzkumy ukazují, že většina učitelů občas určitý stres pocítuje a že značný počet učitelů ho prožívá poměrně často (Kyriacou, 1996).

Kyriacou (1996) rozdělil hlavní zdroje stresu do sedmi oblastí:

- žáci se špatnými postoji a motivací k práci,
- žáci, kteří vyrušují, a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě,
- časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy,
- špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení,
- časový tlak,
- konflikty s kolegy,
- pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.

K obdobným závěrům dospěli též Míček, Zeman (1997). Ti uvádí jako hlavní zdroje stresovanosti v povolání učitele následující:

- příliš mnoho povinností, nedostatek času,
- stresory související s žactvem a rodiči žáků – příliš mnoho žáků ve třídě, nezájem žáků o učení, kázeňské problémy ve škole, nezájem některých rodičů o své děti, příliš velký zájem, snaha rodičů ovlivňovat učitele,
- vztahy v kolektivu a k nadřízeným – dusná atmosféra v pracovním kolektivu, problémy mužských a ženských sborů, problémy ředitelů.

Mlčák (2000) se zaměřil na zdroje psychické zátěže učitelů, které rozděluje na primární a sekundární. Obě skupiny faktorů ovlivňují motivaci i rozsah úsilí, které učitel investuje do své náročné práce.

Primární faktory působí na učitele přímo, v užším prostředí třídy či školy. Učitel si je více uvědomuje a může je do jisté míry sám ovlivňovat. Co se primárních faktorů týče, nachází Mlčák zdroje učitelského stresu v těchto základních interakčních oblastech:

- učitel a učivo (např. příliš náročné učivo, nevhodná následnost učebních témat, nedostatek vhodných učebnic a pomůcek),
- učitel a žáci (např. záporný vztah žáků ke škole, kázeňské problémy, udržování pozornosti žáků),
- učitel a pedagogický sbor (např. chybějící opora u kolegů a kolegyň, ocenění, nedostatek spolupráce),
- učitel a škola (např. mnoho administrativy, neodpovídající plat, časový tlak během dne, nemožnost vyjádřit svůj názor, příliš početné třídy, suplování),
- učitel a rodiče (např. nedostatek respektu a korektnosti, nezájem rodičů o prospěch a chování žáků),
- učitel a vnější instituce (např. nezájem některých institucí o spolupráci).

Sekundární zdroje psychického zatížení učitelů mají charakter spíše méně intenzivního a stálého pozadí, v jehož rámci faktory primární aktuálně působí. Jedná se tedy o nepřímé působení, které si učitel uvědomuje pouze okrajově a může je ovlivňovat jen v omezené míře. Mezi sekundární faktory psychického zatížení učitelů lze zařadit například:

- transformační změny v edukačním systému (vznik nových univerzit, studijních oborů, zavedení výpočetní techniky apod.),
- experimenty (vznik rodinných škol, nekvalitních soukromých škol, úpadek kvality maturit, zánik některých učilišť apod.),
- nedostatečná reflexe dynamického poznatkového vývoje a navyklá schémata pojetí výchovy a vzdělávání (nízká míra profesní samostatnosti a osobní flexibility, sklon k frontálnímu vyučování, rutinérství apod.),
- pokles formální prestiže profese učitele.

Tyto sekundární faktory vyplývají jak z celkové úrovně edukačního systému a jeho základních ekonomických, politologických, sociologických a psychologických parametrů, tak i ze základního pojetí sociální role učitele ve společnosti.

U učitelů základních a středních škol zkoumali stresory spjaté s učitelskou profesí také profesor Karel Paulík a V. Holeček.

Paulík (1998) sestavil na základě výzkumu hierarchii čtrnácti stresorů (zátěžových faktorů):

1. nízké společenské hodnocení – prestiž,
2. neodpovídající plat,
3. podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí,
4. nedostatek času pro odpočinek a relaxaci,
5. učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,
6. nedostatečná spolupráce s rodiči,
7. špatné postoje žáků k práci,

8. nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování,
9. špatné chování žáků,
10. učení ve třídách s velkým počtem žáků,
11. práce spojená se shonem a chvatem,
12. mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky,
13. potíže s motivováním žáků,
14. nedostatek prostoru pro skupinovou práci.

Z výsledků výzkumu také vyplynulo, že vlivy zátěže mohou být pocíťovány učiteli odlišně, podle druhu školy. Například velký počet žáků ve třídě hodnotí učitelé základních škol jako zdroj zátěže, učitelé středních škol jej považují za zdroj nevýznamný.

Holeček (2001; in Kohoutek, Řehulka, 2011) stanovil ve svém výzkumu s 317 učiteli konaném v letech 1999-2001 sedm stresorů, které jsou uvedeny v pořadí jejich výskytu v jeho výzkumu od nejčastěji se vyskytujících po méně často se vyskytujících:

- pracovní přetížení učitelů a učitelek,
- vedení školy nadřízenými orgány,
- problémoví žáci,
- neupokojená potřeba seberealizace („frustrace“),
- problémoví rodiče,
- nevyhovující pracovní prostředí školy,
- problémoví kolegové.

2.3.3 Dopady stresu na psychiku jedince

Stres se promítá do psychiky jedince různými způsoby. Nejvíce se projevuje v oblasti citů a emocí, například zvýšením napětí, zvýšenou angažovaností nebo naopak pasivitou, depresi, střídáním nálad (Míček, Zeman, 1997).

Učitelé často vykazují výrazné psychosomatické stesky, jako jsou bolesti hlavy, zažívací obtíže, vegetativní problémy (např. zvýšená potivost, nejistota v pohybech). Dále si stěžují na poruchy komunikace, v podobě nejistoty, pocitu nejasnosti, či dokonce neschopnosti komunikace (Řehulka, Řehulková, 1998).

Míček, Zeman (1997) dále uvádějí následující dopady stresu:

- neúměrná míra opotřebování,
- zúžení obzoru stresovaného člověka, sebestřednost,
- ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil,
- naučená bezmocnost,
- učitelské rozčilování.

V mezilidských vztazích se může stresovanost promítnout těmito způsoby:

- nepřirozenost, křečovitost ve vztahu k druhým,
- negativní vidění lidí vlivem stresovanosti,
- relativizace mezilidských vztahů,
- soutěživost a agresivita,
- atributivní teorie a stresy,
- postoje stresovaných učitelů vůči jejich žákům,
- vliv stresovanosti na výkon učitele.

Důsledkem dlouhodobé zátěže a stresu pak může být syndrom vyhoření (Řehulka, Řehulková, 1998).

2.4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, neboli tzv. burn-out effect, je charakterizován jako vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (př. učitelé). (Švingalová, 2000).

Řehulka, Řehulková (1998) uvádějí, že syndrom vyhoření se projevuje depersonalizací (zvěcněným pohledem na lidské problémy, „necitlivostí“), nízkou pracovní spokojeností a emočním vyčerpáním.

Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu, kdy se jedinec není schopen vypořádat s psychickou a fyzickou zátěží. Proces, jehož vyvrcholením je efekt vyhoření, probíhá v několika fázích (Švingalová, 2000):

- fáze nadšení,
- fáze stagnace,
- fáze frustrace,
- fáze apatie,
- syndrom vyhoření.

Fáze nadšení je charakteristická tím, že učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky. Pokud se ideály nedaří realizovat, nastává fáze stagnace. Učitel mění zaměření ideálů a požadavky žáků, rodičů a vedení školy ho začínají obtěžovat. Ve fázi frustrace vnímá učitel žáky negativně a na kázeňské problémy často reaguje donucovacími prostředky. Učitelské povolání pro něj představuje velké zklamání. Následuje fáze apatie, kdy ve vztahu učitel – žáci vládne nepřátelství. Učitel vykonává jen nejnutnější činnosti, vyhýbá se odborným rozhovorům a jiným aktivitám. Poslední fází je samotný syndrom vyhoření, neboli stádium úplného vyčerpání.

2.5 Strategie zvládání pracovní zátěže a stresu

Fyzická a psychická zátěž se vyskytuje v různém poměru a s různou intenzitou. Odborníci hovoří o existenci psychické schopnosti či dispozici jedince, kterou označují termínem hardiness, tedy odolnost. Tato dispozice má pro výkon učitelského povolání prvořadou důležitost, proto se stává předmětem zkoumání u českých učitelů (Průcha, 2002).

Vašina, Valošková (1998) definují hardiness jako souhrn tří osobnostních vlastností:

- přesvědčení jedince, že je schopen ovlivňovat události ve svém životě a okolí,
- schopnost ztotožnit se se sebou samým, s vlastní existencí, s tím, co jedinec dělá, s institucemi, do nichž patří, a nacházet v tom smysluplnost,
- přesvědčení, že změny a životní události nejsou jenom hrozbou, ale i výzvou pro další rozvoj.

V boji proti stresu je velmi důležité odstraňovat jeho příčiny, nikoli příznaky, které jsou jeho důsledkem. Každý člověk si během života vytváří své způsoby prevence proti stresu a vyrovnání se s ním (Švingalová, 2000).

Úspěšné zvládání stresu zahrnuje dva typy strategií Kyriacou (1996):

- techniky přímé akce,
- uvolňující techniky.

Základem technik přímé akce je odhalení toho, co nás stresuje a proč. Poté následuje rozhodnutí, které opatření využít pro úspěšné řešení příčiny stresu.

Využití uvolňujících technik představuje možnost, jak zmírnit pocit stresu, i když jeho zdroj přetrvává. Patří mezi ně například humor, sdílení obav a starostí s druhými, relaxační cvičení, odpočinek.

Mezi nejčastější antistresové aktivity, které zmiňuje Švingalová (2000), patří:

- antistresové programy – fyzická a psychická relaxace,

- antistresové aktivity v oblasti emoční – zvládání negativních emocí jako zlost, vztek, strach a úzkost,
- antistresové aktivity v oblasti myšlení – produkce pozitivních myšlenek,
- dechová cvičení ,
- humor,
- správná životospráva a zdravý životní styl – pohyb, dostatek spánku a odpočinku, pravidelnost a střídmost ve stravování.

Metody, jak se bránit proti stresorům a stresu jako takovému, uvádí ve své publikaci také Míček, Zeman (1997):

1. Obrana proti akutnímu stresoru

- oblast tělesných projevů – zpomalit osobní tempo, uvolnění těla, hluboké dýchání,
- opatření v oblasti psychiky – odvrátit pozornost od nežádoucího stresoru,
- povzbuzující autosugesce – „jsem zcela klidný“,
- změna systému hodnot – zda má smysl se kvůli dané věci stresovat.

2. Úprava životosprávy

Doporučení prof. Žáčka (Míček, Zeman, 1997), jak si udržet zdraví:

- pravidelně cvičit, event. sportovat, manuálně pracovat, mít dostatek zdravého pohybu,
- nepřejídat se, udržovat přiměřenou váhu,
- pravidelně snídat,
- zbavit se kouření,
- vyvarovat se alkoholu a dalších drog,

- dostatečný spánek a odpočinek,
- pravidelný denní režim a denní rytmus.

Pohyb

Pohyb, zejména pravidelný, má příznivé účinky na organismus i psychiku člověka.

V somatické oblasti pravidelný pohyb snižuje cholesterol, nároky na svalovou práci, zlepšuje činnost srdce a celkovou fyzickou zdatnost. V psychické oblasti pomáhá vyrovnat se se stresovými faktory i následně uklidnit a zharmonizovat psychické stavy. Zároveň snižuje nebezpečí agresivity a jiných negativních emocí.

Ideální hmotnost

Existuje několik způsobů, jak si člověk může vypočítat ideální hmotnost. Nejjednodušší je tzv. Brocovo pravidlo, které říká, že člověk by měl vážit tolik kilogramů, o kolik cm přesahuje jeho výška jeden metr. V. Patrovský uvádí jiný postup – vynásobit obvod hrudníku v cm výškou a vydělit 240.

V rámci dosažení a udržení váhy je nutné zamezit přejídání, které plyne především ze snahy zahánět stres jídlem, zejména sladkým. A také omezit nadměrný přísun potravin ve večerních hodinách.

Správná výživa

Součástí správné životosprávy je také dodržování správných stravovacích zvyků, nebo se alespoň snažit stravovací zlozvyky odstraňovat. Mezi zásady patří například:

- jíst, když máme hlad, nikoliv chuť,
- jíst pomalu, častěji a menší dávky,
- zvýšit konzumaci „zdravých“ potravin na úkor „nezdravých“,
- zajistit pravidelný přísun vitamínů v potravě.

Zbavte se kouření

Nejčastěji jsou lidé svedeni ke kouření svými přáteli. Mezi další důvody pak mohou patřit nuda, zvědavost, uklidnění nebo posílení sebedůvěry. Nikotin pak způsobuje závislost mozku na tomto jedu. Existuje řada propagovaných metod, jak skončit s kouřením (např. okamžitý konec s kouřením, postupné odvykání, žvýkačky). Avšak nejúčinnější metodou je nezačít kouřit vůbec.

Zdravý spánek

Dostatečný spánek zajišťuje člověku dobré tělesné i duševní zdraví. Stres může způsobovat poruchy spánku jako potíže s usínáním, předčasné probouzení, nespavost. Proto je potřeba naučit se před ulehnutím relaxovat a nespolehat se na léky na spaní, které při dlouhodobém užívání kvalitní spánek nezajistí.

Rytmicita našeho života

V našem každodenním životě bychom měli zavést určitý rytmus – pravidelnost. Důležité je především rozvrhnout čas věnovaný práci a odpočinku, bdění a spánku.

Řehulka, Řehulková (1998a) provedli ve školním roce 1996/1997 výzkum metod zvládání zátěže v souboru 220 učitelek ZŠ na Brněnsku. Po analýze výsledků dospěli k následujícímu výčtu postupů:

1. postupy farmakologické
 - laické,
 - doporučené lékařem,
2. kouření, alkohol,
3. zájmová činnost,
4. sport,
5. změna a úprava režimu práce a odpočinku,

6. použití vlastních psychologických postupů (implicitní metody),
7. použití odborných psychologických postupů (explicitní metody) převzaté z odborné literatury nebo získané po konzultaci s psychologem event. psychiatrem,
8. postupy sociálně psychologické, orientované na sociální podporu,
9. odborná pomoc medicínsko-psychologická (návštěva lékaře, psychologa),
10. pomoc právní.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že konzumace léků proti bolesti hlavy či na uklidnění je častá, neboť 79 % oslovených učitelek používá léky nejméně 2x měsíčně, z toho 24 % dokonce na základě rady lékaře.

Častým prostředkem zvládání stresu je též kouření. Za kuřačky se považuje 43 % oslovených, přičemž při mimořádné zátěžové situaci si zapálí cigaretu 49 % učitelek (tedy i „nekuřačky“). Obdobně se často zvládá stres jednorázovým požitím alkoholu. Tento postup praktikuje 19 % oslovených, avšak za vhodný postup jej označilo téměř 70 % respondentek.

Zájmové aktivity, jako ruční práce, zahrádkaření, četba atd., využívá k zvládání stresu 36 % učitelek. Sportovní aktivity pak využívá 21 % respondentek.

Co se opatření v oblasti režimu práce a odpočinku týká, nejčastěji se uvádí prodloužení spánku, dřívější ulehání k spánku a akceptování nároku na odpočinek, které praktikuje 74 % oslovených učitelek.

Zajímavostí je, že řada učitelek si vytváří vlastní psychologické postupy ke zvládání zátěžových situací v rámci sebereflexe. Metody jako meditace, denní snění a jednoduché relaxace používá 44 % učitelek.

Na druhé straně odborné psychologické metody, které jsou zpravidla efektivnější než metody samostatně vypracované, využívá pouze 5 % respondentek.

Velkou měrou jsou pak využívány postupy sociální podpory, jako rozmluva a porady s blízkými přáteli, rodinnou a kolegy, a to v 84 % případů.

Pokud si jedinec nedovede poradit sám, může navštívit lékaře nebo psychologa. Tuto možnost využilo 10 % oslovených učitelek.

Právní konzultaci, kterou lze chápat hledání jistot a obran v náročných zátěžových situacích, vyhledalo 6 % učitelek.

Řehulka, Řehulková (1998a) závěrem konstatují, že učitelky využívají ke zvládnutí zátěže takové postupy, které jsou určeny jednak sociálně psychologickými charakteristikami ženy v dnešní společnosti (význam sociální podpory) a jednak charakterem profese. Nedostatkem je pak nadměrné používání léků a nedostatečné využívání odborných psychologických postupů při zvládnutí zátěže.

Obdobný výzkum provedli Řehulka, Řehulková (2004) u 79 učitelek v roce 2002. Z výsledků výzkumu vyplývá, že učitelky omezily spotřebu léků a kouření jako metodu zvládnutí zátěže. Naopak vzrostl význam zájmových činností a sportu, odborné pomoci a bohužel i alkoholu.

Srovnání zastoupení metod zvládnutí zátěže uvádí následující tabulka:

Tabulka 4 Srovnání zastoupení metod zvládnutí zátěže

Metody zvládnutí zátěže	1997	2002
Léky	79 %	49 %
Kouření	49 %	30 %
Alkohol	19 %	26 %
Hobby	36 %	51 %
Sport	21 %	32 %
Režim odpočinku	74 %	75 %
Implicitní psychologické metody	44 %	46 %
Explicitní psychologické metody	5 %	15 %
Sociální opora	84 %	75 %
Lékař, psycholog	10 %	32 %
Právník	6 %	15 %

Zdroje: ŘEHULKOVÁ, O. – ŘEHULKA, E. Zvládnutí zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek, 1998a. + ŘEHULKOVÁ, O. – ŘEHULKA, E. Strategie zvládnutí stresu u učitelek základních škol., 2004.

2.6 Ozdravení učitelské profese

Závažným stresorem v zaměstnání není jen psychická náročnost, ale také určitá míra volnosti při rozhodování. Dalšími faktory jsou mezilidské vztahy, sociální práva, smysluplnost činnosti, soulad práce s rodinným životem (Míček, Zeman, 1997).

Autoři Míček, Zeman (1997) zároveň uvádějí zásady zvyšující míru spokojenosti v učitelské profesi a snižující stresovanost učitelů:

- plná možnost uplatnění osobnostních předpokladů a rozvinutí osobního stylu v práci – měl by mít možnost se dál vzdělávat, zdokonalovat se v metodách působení na žáky,
- uplatnění vlastního rozhodování, široký prostor pro samostatnou práci – iniciativní přístup učitele k řešení problémů,
- zmírnění intenzity psychických nároků – učitel má odpovědnost za výuku a výchovu žáků, měl by mít dostatek času pro regeneraci sil,
- sociální práva – dohoda mezi učitelským sborem a ředitelem, právo podat stížnost a hájit své zájmy,
- sociální kontakty – výměna zkušeností mezi kolegy, kontakt s externími subjekty, pružnost,
- společenské uznání učitelovy práce,
- dlouhodobý dopad učitelovy práce – zpětná vazba – učitel svým přístupem ovlivňuje žáky,
- ovlivnění rodinného života – sladit profesní a rodinné požadavky, upevnit rodinné vztahy, např. společné zájmy, hodnoty.

Nedílnou součástí ozdravení učitelské profese je také péče o obsahy mysli. Učitelovu mysl je potřeba podporovat, rozvíjet a naplňovat krásnými myšlenkami, neboť svým přístupem také ovlivňuje mysl žáků. K navození pozitivních stavů by mu mělo napomoci následující:

- přeladění,
- relaxovanost,
- radostnost,
- koncentrovanost,
- aktivita, činorodost,
- laskavost,
- obětavost.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem této práce je charakterizovat na základě prostudování dostupných materiálů metody zvládání pracovní zátěže a provést analýzu využití těchto metod u vyučujících na vybraných středních školách.

Potřebné informace pro výzkum byly získány na základě dotazníkové šetření uskutečněného mezi učiteli dvou typů středních škol - střední odborné školy se třemi maturitními obory (celkem pět studijních zaměření) a gymnázií všeobecného zaměření. Zdrojem informací pro zpracování literárního přehledu byla odborná literatura.

3.1 Metodika práce

Prvním úkolem bylo prostudování odborné literatury týkající se učitele a učitelské profese. Následně byla popsána pracovní zátěž učitelů a její složky. Dále se teoretická část práce zaměřuje na pojmy stres, stresory a syndrom burnout, jež se objevují v učitelské profesi. Na závěr jsou popsány metody, kterými mohou učitelé zvládat pracovní zátěž.

V praktické části je uvedena obecná charakteristika vybraných středních škol, kde bylo provedeno dotazníkové šetření.

Informace o pracovní zátěži učitelů zvolených středních škol byly získány z dotazníkového šetření, které zkoumalo především to, jaké postupy učitelé používají ke zvládání zátěže a k prevenci negativních důsledků zátěže na svůj zdravotní stav. Také jsem využila vlastních pedagogických zkušeností.

Pro analýzu pracovní zátěže učitelů bylo stanoveno pět předpokladů, které jsem se pokusila potvrdit na základě již zmíněného dotazníkového šetření.

Na základě získaných informací z dotazníkového šetření byly popsány postupy zvládání pracovní zátěže učitelů, které byly porovnány z několika hledisek, např. dle pohlaví, délky praxe či typu jednotlivých škol.

3.1.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké projevy pracovní zátěže pociťují učitelé SŠ a popsat metody, prostřednictvím kterých se s touto zátěží vyrovnávají.

3.1.2 Předpoklady

Pro výzkum byly stanoveny tyto předpoklady:

- Učitelé vybrané SŠ pociťují pracovní zátěž ve větší míře než učitelé vybraného gymnázia.
- Psychické důsledky pracovní zátěže uvádějí vybraní učitelé častěji než důsledky fyzické.
- Učitelé preferují aktivní metody ke zvládání pracovní zátěže spíše než pasivní.
- Léky ke zvládání pracovní zátěže využívají více ženy učitelky než muži učitelé.
- Odbornou pomoc (lékař, psycholog, odborná literatura) využívají více začínající učitelé s délkou praxe do 10 let než učitelé s praxí delší než 10 let.

3.2 Dotazníkové šetření

K získání informací potřebných k ověření předpokladů byla použita metoda dotazníkového šetření, a to anonymního.

Dotazník obsahoval celkem 13 otázek (viz Příloha 1). Byly použity otázky uzavřené a otevřené. Některé otázky byly převzaty z výzkumů týkajících se pracovní zátěže a strategií zvládání pracovní zátěže, které uskutečnili autoři Řehulka, Řehulková (1998, 1998a, 2004).

Úvodní část dotazníku se zaměřovala na charakteristiku dotazovaného učitele z hlediska pohlaví, věku, učitelské praxe a typu školy, kde v dané době působí. Část I. zjišťovala složky, projevy a úroveň pracovní zátěže pociťované dotazovanými učiteli. Část II. zkoumala strategie zvládání pracovní zátěže.

Pro šetření na střední odborné škole byl dotazník vytisknut (2 stránky), pro šetření na gymnáziích byl převeden do elektronické podoby a umístěn na internetových stránkách.

3.2.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Dotazníkové šetření bylo provedeno ve dvou typech středních škol, a to na střední odborné škole a gymnáziu.

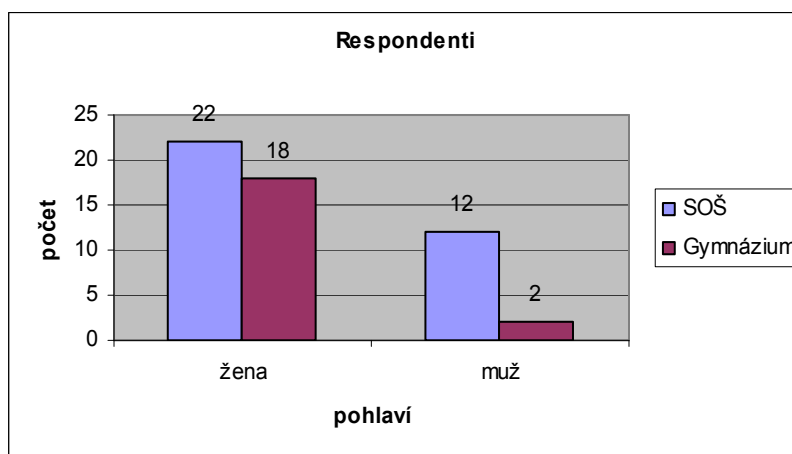
Vybraná střední odborná škola (dále jen „SOŠ“) sídlí v Českých Budějovicích. Uchazečům o studium škola nabízí tři maturitními obory - celkem pět studijních zaměření, převážně technického charakteru. Na této škole bylo rozdáno celkem 37 dotazníků v tištěné podobě, bylo jich vráceno 34. Návratnost tedy činí 92 %.

Pro šetření na gymnáziu byla vytvořena elektronická verze dotazníku. Nejprve bylo osloveno 60 učitelů jednoho českobudějovického gymnázia. Vzhledem k nízkému počtu vyplněných dotazníků (8, návratnost tedy 13 %) byl dotazník poslán v elektronické podobě učitelům dalších dvou gymnázií na Českobudějovicku. Celkem tedy bylo osloveno 120 učitelů gymnázií, celková návratnost dotazníků činila 20, tedy 17 %. Nižší návratnost u učitelů gymnázia byla patrně způsobena neosobním vztahem dotazujícího se s dotazovanými.

3.2.1.1 Složení respondentů dle pohlaví

Z počtu 34 zúčastněných respondentů SOŠ bylo 22 žen a 12 mužů. Mezi 20 respondenty gymnázia bylo 18 žen a 2 muži (viz Graf 1).

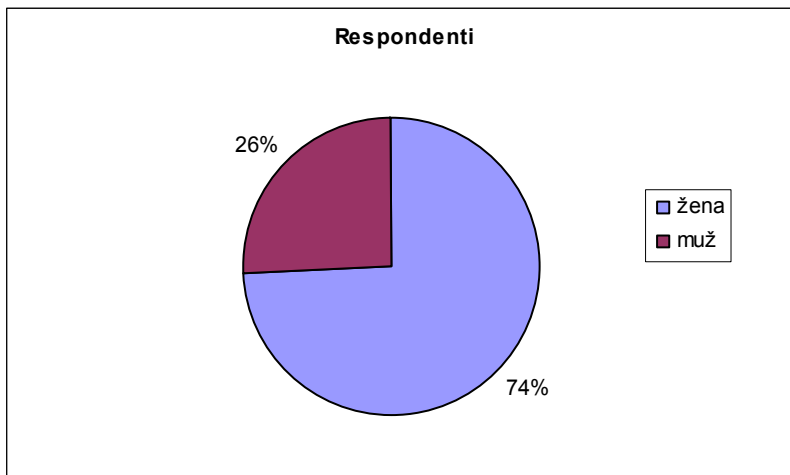
Graf 1 Složení respondentů dle pohlaví



Zdroj: vlastní

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 54 učitelů, z toho 40 žen (74 % dotazovaných) a 14 mužů (26 % dotazovaných), viz Graf 2.

Graf 2 Zastoupení žen a mužů v dotazníkovém šetření

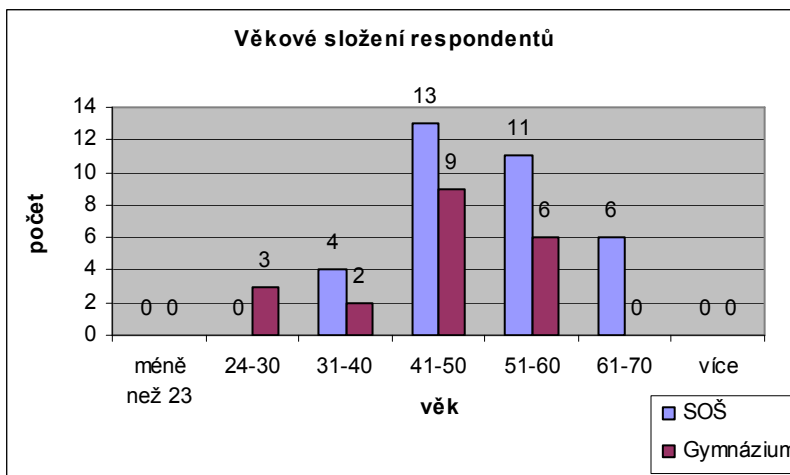


Zdroj: vlastní

3.2.1.2 Složení respondentů dle věku

Věková struktura dotazovaných učitelů je zobrazena v následujícím grafu:

Graf 3 Věková struktura respondentů

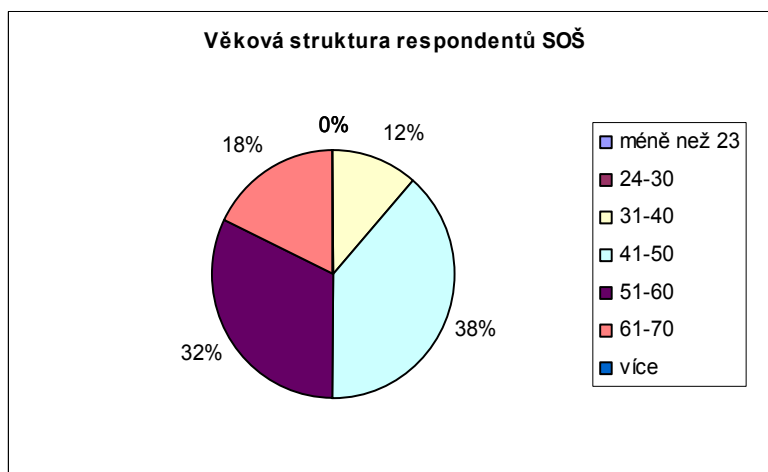


Zdroj: vlastní

Mezi učiteli SOŠ, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, byli 4 ve věku 31-40 let (12 %), 13 učitelů ve věku 41-50 let (38 %), 11 učitelů ve věku 51-60 let (32 %) a 6 učitelů ve věku 61-70 let (18 %).

Pedagogický sbor SOŠ tvoří z 88 % učitelé starší 41 let, 18 % učitelů je dokonce v důchodovém či předdůchodovém věku.

Graf 4 Věková struktura respondentů SOŠ

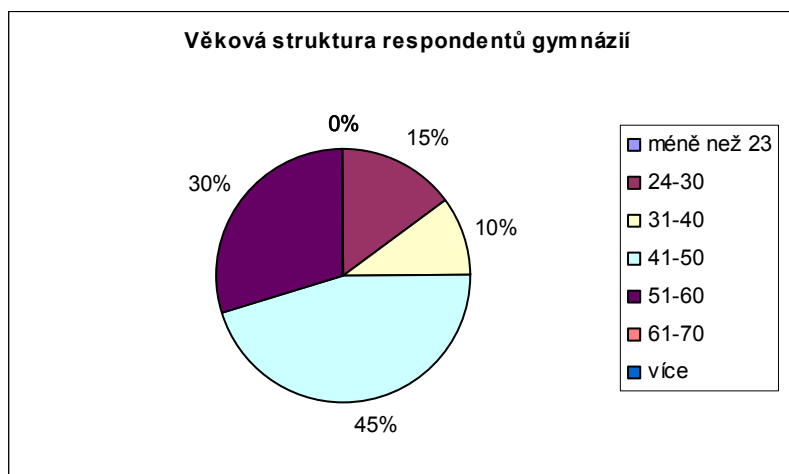


Zdroj: vlastní

Mezi respondenty z gymnázií byli 3 učitelé ve věku 24-30 let (15 %), 2 učitelé ve věku 31-40 let (10 %), 9 učitelů ve věku 41-50 let (45 %) a 6 učitelů ve věku 51-60 let (30 %).

Obdobně jako u SOŠ, i v tomto případě převažovali respondenti starší 41 let, a to celkem 75 %.

Graf 5 Věková struktura respondentů gymnázií

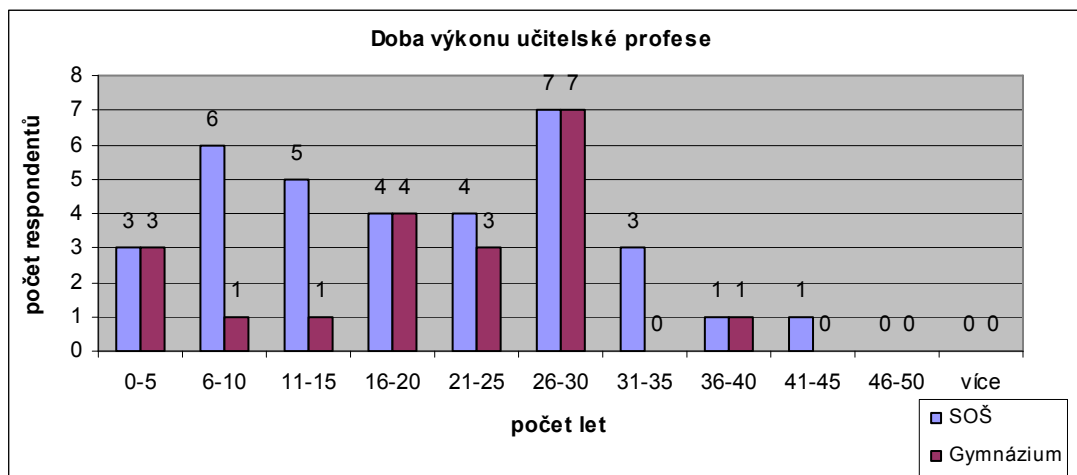


Zdroj: vlastní

3.2.1.3 Složení respondentů dle délky praxe

Složení respondentů dle doby výkonu praxe zobrazuje následující graf:

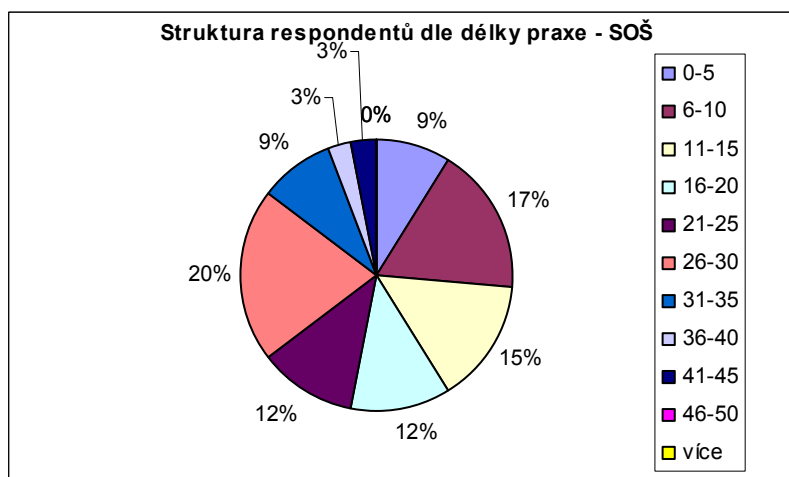
Graf 6 Doba výkonu učitelské profese



Zdroj: vlastní

Na SOŠ vyučují 3 učitelé s délkou praxe do 5 let (9 %), 6 učitelů působících v učitelském povolání 6-10 let (18 %), 5 učitelů 11-15 let (15 %), 4 učitelé 16-20 let (12 %), 4 učitelé 21-25 let (12 %), 7 učitelů s praxí 26-30 let (21 %), 3 učitelé 31-35 let (9 %), 1 učitel 36-40 let (3 %) a 1 učitel 41-45 let (3 %).

Graf 7 Struktura respondentů dle délky praxe - SOŠ

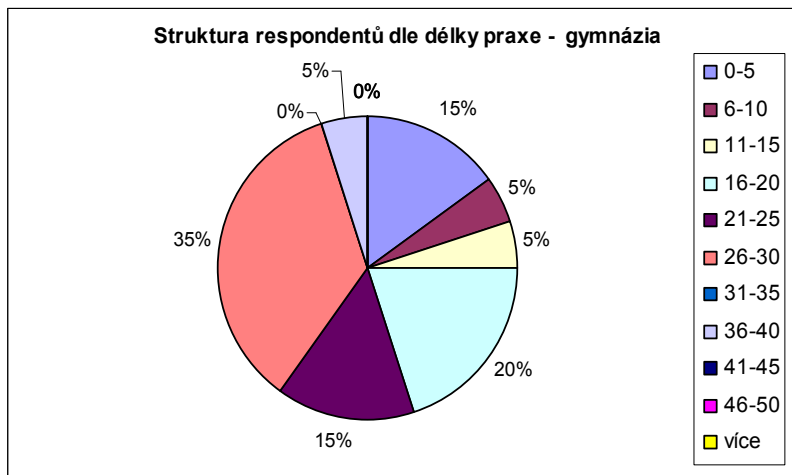


Zdroj: vlastní

Na gymnáziích působí 3 učitelé s délkou praxe do 5 let (15 %), 1 učitel působících v učitelském povolání 6-10 let (5 %), 1 učitel 11-15 let (5 %), 4 učitelé 16-

20 let (20 %), 3 učitelé 21–25 let (15 %), 7 učitelů s praxí 26-30 let (35 %), 1 učitel 36-40 let (5 %).

Graf 8 Struktura respondentů dle délky praxe - gymnázia



Zdroj: vlastní

Délka praxe ne ve všech případech souvisí s věkem. Neplatí tedy všeobecný předpoklad, že čím starší učitel je, tím delší má pedagogickou praxi.

3.3 Vyhodnocení dotazníků

Jak již bylo uvedeno, dotazník obsahoval 13 otázek. Některé otázky dotazníku byly převzaty od autorů Řehulky a Řehulkové (1998, 1998a, 2004).

První část dotazníku zjišťovala složky, projevy a úroveň pracovní zátěže pociťované dotazovanými učiteli. První dvě otevřené otázky se zajímaly o projevy pracovní zátěže v oblasti fyzické a psychické. Následující dvě uzavřené otázky pak zjišťovaly, která složka zátěže u jednotlivých učitelů převažuje a do jaké míry si uvědomují celkovou pracovní zátěž.

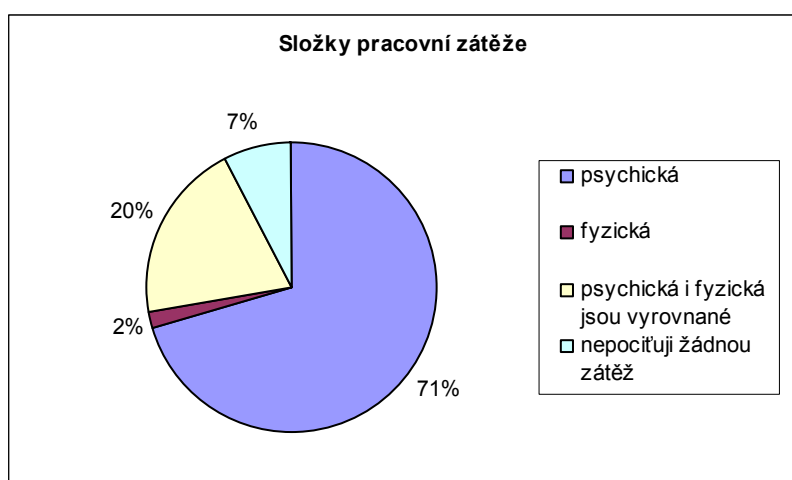
Úkolem druhé části bylo zjistit, jaké strategie zvládání pracovní zátěže učitelé využívají a jak často. Nejprve dotazovaní učitelé označovali odpověď zaškrtnutím, dále tato část obsahovala rozšiřující otázky, které se týkaly používání léků, zájmových a jiných činností pomáhajících ke zvládání pracovní zátěže. Poslední otázka se týkala strategií, které by učitelé doporučili svým kolegům resp. začínajícím učitelům ke zvládání pracovní zátěže.

3.3.1 Pracovní zátěž

3.3.1.1 Složky pracovní zátěže

Celkem 70 % respondentů uvedlo jako převažující složku pracovní zátěže psychické zatížení (22 učitelů SOŠ a 16 učitelů gymnázií). 20 % dotazovaných cítí psychickou a fyzickou zátěž na stejné úrovni (9 učitelů SOŠ a 2 učitelé gymnázií). Žádnou zátěž nepocituje 7 % (3 učitele SOŠ a 1 učitel gymnázia) a fyzickou zátěž uvádí 2 % dotazovaných (pouze 1 učitel gymnázia).

Graf 9 Složky pracovní zátěže



Zdroj: vlastní

3.3.1.2 Fyzické zatížení

Na otázku, jaké fyzické zatížení spojené s výkonem povolání si učitelé uvědomují, zněla nejčastěji odpověď ztráta hlasu, případně namáhání hlasivek.

Hlas je hlavním nástrojem učitele při výkonu profese. Učitel zprostředkovává žákům při vyučovací hodině učivo, komunikuje s nimi, ale také řeší kázeňské problémy. Podle hlasu žáci poznají, v jaké náladě učitel je či jak jistý si tím, co říká, je. Proto je pro učitele důležité mít hlas v pořádku a snažit se zbytečně ho nezatěžovat.

Učitel tráví mnoho času ve třídách s větším počtem žáků, proto je často vystaven nejen hlasové zátěži, ale také působení různých nemocí jako nachlazení či chřipka. Přesto si na častost nachlazení stěžovali pouze dva respondenti.

Mezi dalšími projevy fyzického zatížení se objevovaly bolesti různého charakteru. Velmi časté jsou bolesti hlavy, méně často učitelé uváděli bolesti nohou, zad a krční páteře. Zřídka se dostavují i problémy se zrakem či sluchem.

Řada učitelů pociťuje celkovou fyzickou únavu či dokonce vyčerpání. U některých respondentů se objevují kardiovaskulární problémy, zejména vysoký tlak.

Jeden z respondentů uvedl jako problém dehydrataci, která plyne ze špatného pitného režimu během dne. Jiný učitel si posteskl nad náročností práce na fyzickou kondici, zejména co se týká podmínek výkonu praxí žáků v zimním či letním období.

Ve skupině respondentů byli i učitelé, kteří žádné fyzické zatížení v souvislosti s výkonem učitelské profese nepociťují.

Přehled a četnost výskytu jednotlivých projevů fyzického zatížení u dotazovaných učitelů uvádí následující tabulka. Poslední sloupec tabulky udává, kolik procent respondentů z celkového počtu pociťuje daný projev fyzické zátěže.

Tabulka 5 Přehled a četnost výskytu projevů fyzické zátěže

Projev fyzické zátěže	Četnost výskytu		Celkem respondentů
	SOŠ	Gymnázium	
ztráta hlasu	17	7	44 %
namáhání hlasivek	5	3	15 %
časté nachlazení	2	0	4 %
bolest hlavy	10	5	28 %
bolest nohou	5	5	19 %
bolest zad a krční páteře	3	4	13 %
problémy se zrakem	2	2	7 %
problémy se sluchem	1	1	4 %
fyzická únava	4	6	19 %
fyzické vyčerpání	1	1	4 %
kardiovaskulární problémy	3	1	7 %
dehydratace	0	1	2 %
náročnost na fyzickou kondici	0	1	2 %
žádné projevy fyzického zatížení	3	4	13 %

Zdroj: vlastní

3.3.1.3 Psychické zatížení

Mezi projevy psychické zátěže, které učitelé nejčastěji uváděli, patří stres a psychické vyčerpání. Některé z učitelů trápí též psychická únava.

Velký počet respondentů trápí, zejména v poslední době, ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce. Ta většinou pramení z překonávání nechuti žáků se učit.

Psychická zátěž se dále promítá i do poruch spánku a emočního naladění učitelů. Někteří z nich přiznávají, že se u nich občas objevuje agresivita či podrážděnost, ať už v komunikaci se žáky či kolegy, tak i mimo pracovní prostředí. Dotazovaní učitelé také zmínili, že mívají pocit chybějící opory ve státním aparátu, ale i ve vedení školy.

Dalšími projevy psychické zátěže pak jsou chyby v práci, nesoustředěnost a zapomnětlivost.

Někteří dotazovaní učitelé projevy psychické zátěže nepocítují, nebo je neuvedli. Dva učitelé z této skupiny respondentů dodávají, že je práce stále těší.

Následující tabulka je přehledem výskytu jednotlivých projevů psychického zatížení u dotazovaných učitelů a jejich četnosti. Poslední sloupec tabulky udává, kolik procent respondentů z celkového počtu pocítuje daný projev psychické zátěže.

Tabulka 6 Přehled a četnost výskytu projevů psychické zátěže

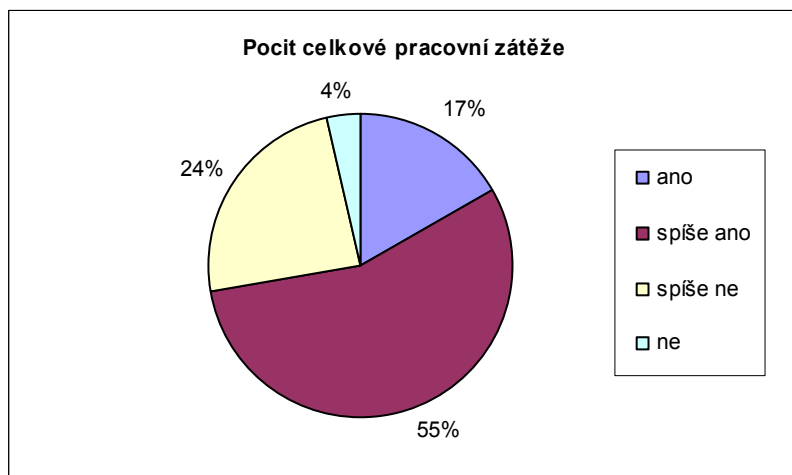
Projev psychické zátěže	Četnost výskytu		Celkem respondentů
	SOŠ	Gymnázium	
stres	11	9	37 %
psychické vyčerpání	15	7	41 %
psychická únava	4	1	9 %
ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce	14	7	39 %
poruchy spánku	7	2	17 %
emoční labilita	2	1	6 %
negativní vztah vůči žáků či spolupracovníkům	0	3	6 %
chyby v práci	7	1	15 %
nesoustředěnost	0	3	6 %
zapomnětlivost	2	0	4 %
žádné projevy psychického zatížení	7	3	19 %

Zdroj: vlastní

3.3.1.4 Pocit celkové pracovní zátěže

Pocitem celkové pracovní zátěže trpí na různé úrovni 72 % učitelů. Zbývajících 28 % učitelů zátěž nepocítuje vůbec, nebo jen v malé míře.

Graf 10 Pocit celkové pracovní zátěže

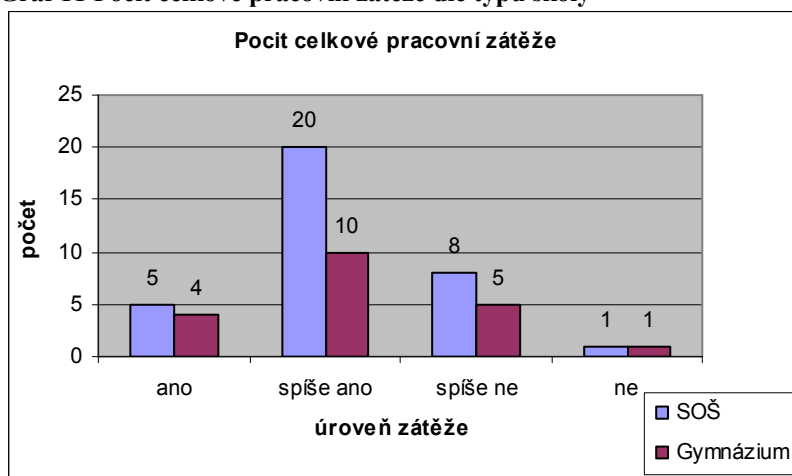


Zdroj: vlastní

Jako zátěžovou hodnotí svojí profesi 5 učitelů SOŠ (15 %) a 20 učitelů (59 %) na otázku celkové pracovní zátěže odpovědělo spíše ano. Dalších 8 učitelů (24 %) celkovou pracovní zátěž spíše nepocítuje a 1 učitel (3 %) uvedl, že zátěž nepocítuje vůbec.

Obdobně hodnotí své povolání jako zátěžové i učitelé gymnázia. Konkrétně 4 učitelé (20 %) odpověděli na tuto otázku ano a 10 učitelů (50 %) spíše ano. Pracovní zátěž spíše nepocítuje 5 učitelů (25 %) a 1 učitel (5 %) odpověděl záporně.

Graf 11 Pocit celkové pracovní zátěže dle typu školy



Zdroj: vlastní

3.3.2 Strategie zvládání pracovní zátěže

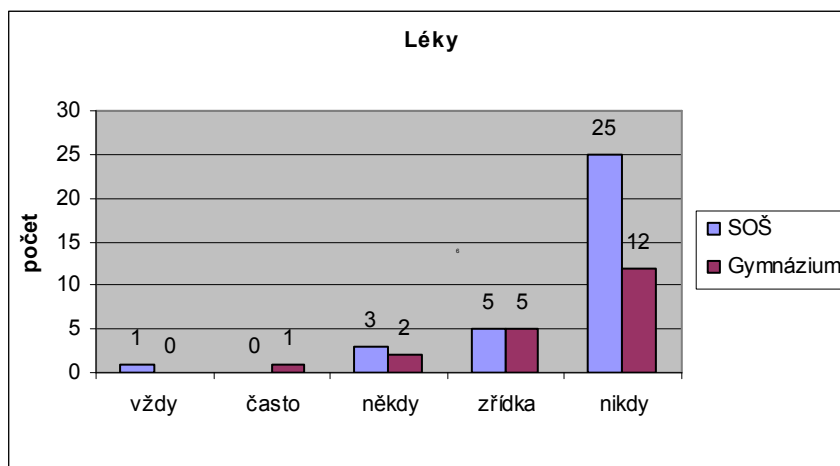
V této části označovali respondenti zaškrtnutím odpověď na otázku, jaké strategie používají ke zvládání pracovní zátěže a jak často. Na výběr u jednotlivých strategií měli tyto možnosti: vždy, často, někdy, zřídka, nikdy.

Kromě toho byly respondentům položeny doplňující otázky týkající se druhů zájmových činností a jiných strategií, které učitelům pomáhají k vyrovnání se s pracovní zátěží.

3.3.2.1 Léky

Léky jako prostředek ke zvládání pracovní zátěže využívá pravidelně 1 respondent SOŠ a často 1 respondent gymnázia. Někdy využívají léky 3 respondenti SOŠ a 2 respondenti gymnázia. Zřídka pak sáhne po lécích 5 respondentů SOŠ a 5 respondentů gymnázia. Většina respondentů léky jako prostředek ke zvládání zátěže nevyužívá – odpověď nikdy zvolilo 25 respondentů SOŠ a 12 respondentů gymnázia.

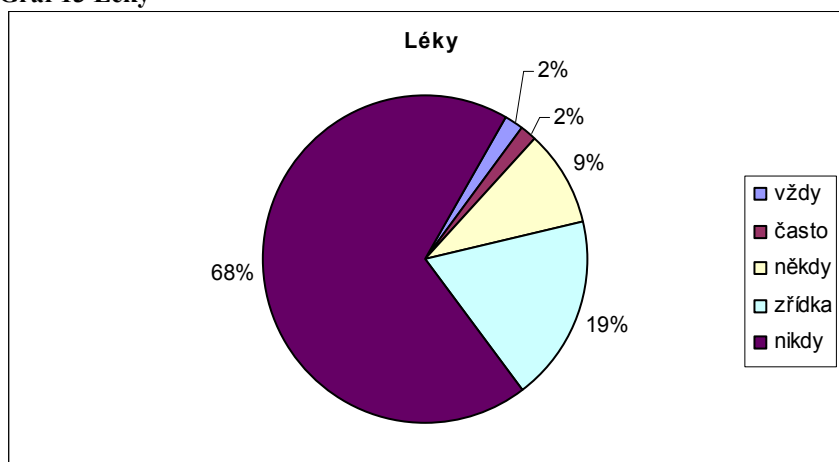
Graf 12 Léky



Zdroj: vlastní

Celkově 68 % respondentů léky k tomuto účelu nevyužívá, 19 % jen zřídka, 9 % někdy, 2 % často a 2% vždy, tedy pravidelně.

Graf 13 Léky



Zdroj: vlastní

Mezi respondenty, kteří uvedli, že alespoň občas využijí léky k řešení projevů pracovní zátěže, patří převážně ženy. Ze SOŠ používá léky 8 žen a 1 muž, z gymnázia 8 žen a žádný muž.

K otázce využívání léků byla položena rozšiřující otázka. Ta měla za úkol zjistit, jaké typy léků a jak často je učitelé používají ke zvládnutí pracovní zátěže. Dále zda berou dané léky na předpis lékaře.

Nejčastěji uváděnými léky byla volně prodejná analgetika na bolest hlavy (10x) a ibuprofen proti bolesti (3x). Ve třech případech uvedli využívání léku na bolest hlavy i učitelé, kteří v předchozí otázce uvedli možnost nikdy – léky k řešení pracovní zátěže nepoužívají. Lze se tedy domnívat, že tlumení bolesti hlavy prostřednictvím léků nepovažují přímo za strategii zvládnutí pracovní zátěže.

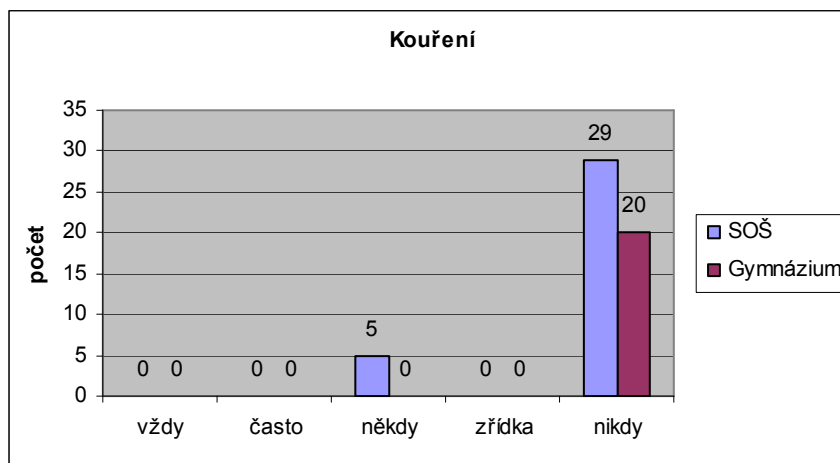
Jeden z učitelů bere pravidelně léky na tlak, další řeší prostřednictvím léků žilní problémy, oba na základě předpisu lékaře.

Z volně prodejných medikamentů učitelé používají vitamíny (8x) a bylinné preparáty na podporu imunity či spánku (4x). Většina učitelů tyto prostředky nepovažuje za léky.

3.3.2.2 Kouření

Jako strategii zvládnání pracovní zátěže uvedlo kouření pouze 5 učitelů, 4 ženy a 1 muž. Všichni pracují na SOŠ.

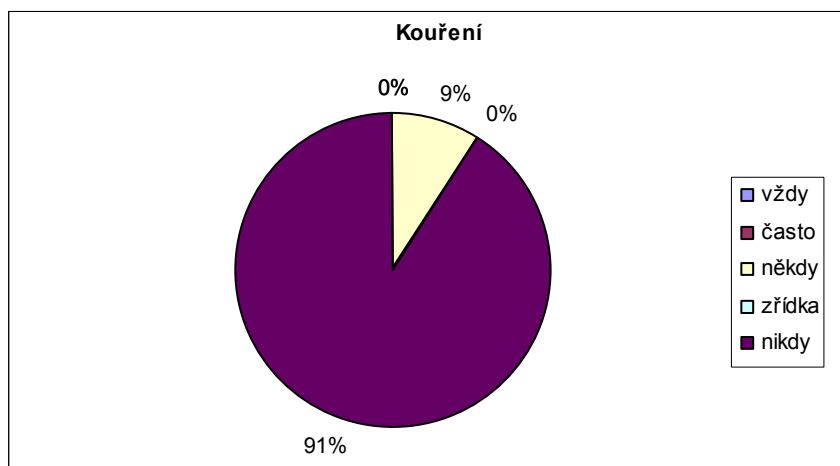
Graf 14 Kouření



Zdroj: vlastní

Celkem si tedy někdy zapálí cigaretu k překonání pracovní zátěže 9 % dotazovaných, 91 % respondentů nekouří.

Graf 15 Kouření



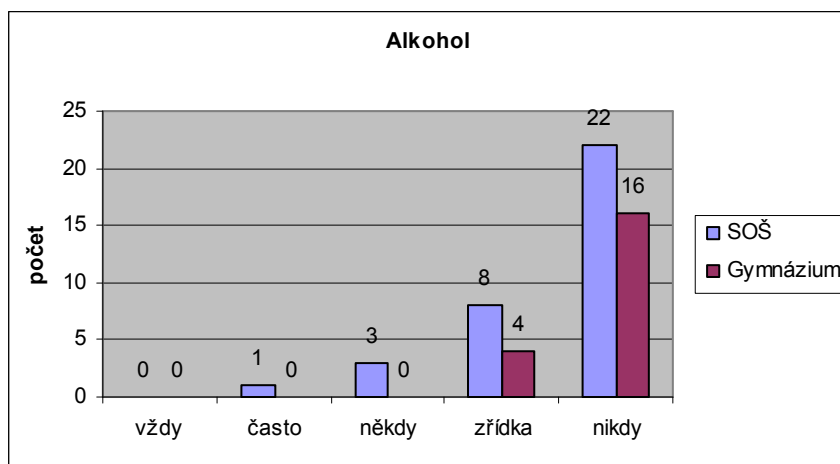
Zdroj: vlastní

3.3.2.3 Alkohol

Na SOŠ volí jako strategii zvládání zátěže alkohol často 1 respondent, někdy 3 respondenti, zřídka 8 respondentů. Za vhodnou metodu alkohol nepovažuje 22 respondentů.

Z respondentů gymnázia volí tuto metodu 4 učitelé, a to pouze zřídka. Zbývajících 16 respondentů nespojuje konzumaci alkoholu s řešením pracovní zátěže.

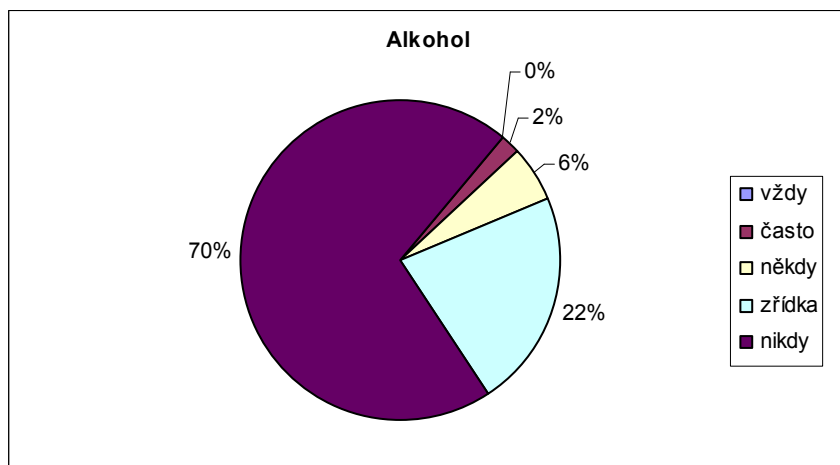
Graf 16 Alkohol



Zdroj: vlastní

Z celkového počtu 54 respondentů nepožívá alkohol v souvislosti s pracovní zátěží 70 % vůbec, 22 % pouze zřídka, 6 % někdy a 2 % často. Odpověď pravidelné konzumace (tedy vždy) nezvolil žádný z dotazovaných učitelů.

Graf 17 Alkohol



Zdroj: vlastní

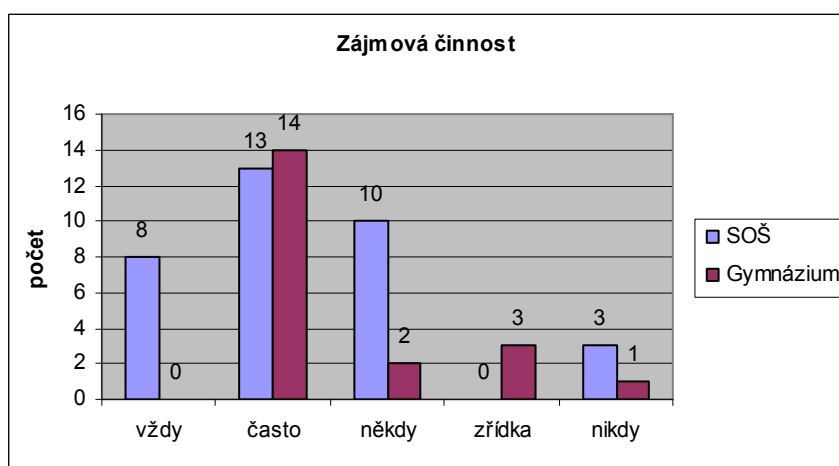
3.3.2.4 Zájmová činnost

Zájmová činnost patří mezi učiteli k oblíbeným postupům, jak se vyrovnávat s pracovní zátěží.

Z učitelů SOŠ vykonává zájmovou činnost pravidelně 8 respondentů, často 13 respondentů, někdy 10 respondentů, nikdy pouze 3 respondenti.

Učitelé gymnázia volí tuto možnost často ve 14 případech, 2 respondenti někdy, 3 respondenti zřídka a 1 respondent nikdy.

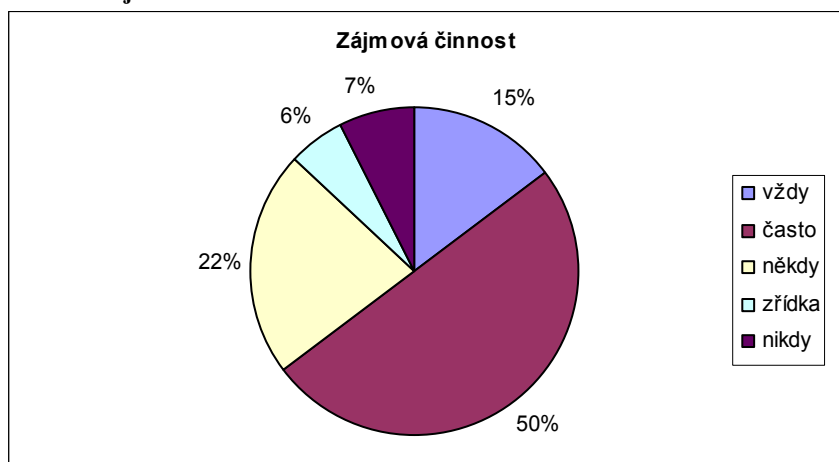
Graf 18 Zájmová činnost



Zdroj: vlastní

Celkově se zájmovým činností věnuje vždy 15 % respondentů, často 50 % respondentů, někdy 22 % respondentů, zřídka 6 % respondentů. Zbýlých 7 % respondentů volí jiné strategie.

Graf 19 Zájmová činnost



Zdroj: vlastní

K této otázce byla učitelům položena doplňující otázka, jejímž cílem bylo zjistit, jaké zájmové činnosti jim ke zvládnání pracovní zátěže pomáhají.

Na základě výsledků dotazníkového šetření byla sestavena následující tabulka. Tabulka poskytuje přehled zájmových činností respondentů, informace o jejich četnosti a podílu využívání dané činnosti v celkovém souboru respondentů.

Tabulka 7 Druhy zájmových činností

Zájmová činnost	Četnost výskytu		Celkem respondentů
	SOŠ	Gymnázium	
sport, cvičení	18	13	57 %
četba	18	10	52 %
zahrádka	16	6	41 %
cestování, turistika	6	2	15 %
procházky, příroda	8	0	15 %
pes	5	4	17 %
jiná zvířata	1	0	2 %
myslivost	1	0	2 %
dílna	6	1	13 %
ruční práce	5	1	11 %
kultura, film	11	4	28 %
hudba, hra na hudební nástroj	3	3	11 %
tanec	1	1	4 %
kreslení, malování	1	1	4 %
fotografování	1	0	2 %
přátelé, kolegové	4	3	13 %
rodina	5	3	15 %
masáže, sauna	5	8	24 %
hry	1	0	2 %

Zdroj: vlastní

Nejoblíbenější zájmovou činností dotazovaných je sport a cvičení (sportu se věnuje samostatně následující část). Neméně oblíbenými zájmy jsou četba a zahrádka.

Dotazovaní se také rádi věnují turistice a procházkám v přírodě, v některých případech ve společnosti svého psa.

Muži se rádi ukryjí do dílny, ženy dávají přednost ručním pracím jako například pletení, keramika či patchwork.

Z oblasti kultury jsou předmětem zájmu divadlo, kino, výstavy, koncerty, ale také chvíle strávené doma u filmu. Své zastoupení nalézá i hudba, hra na hudební nástroj, tanec, malování, kreslení a fotografování.

Někteří učitelé se nechávají hýčkat masážemi a odreagovávají se při pobytu v sauně.

Důležitým faktorem je samozřejmě i opora rodiny či přátel a s nimi strávený čas.

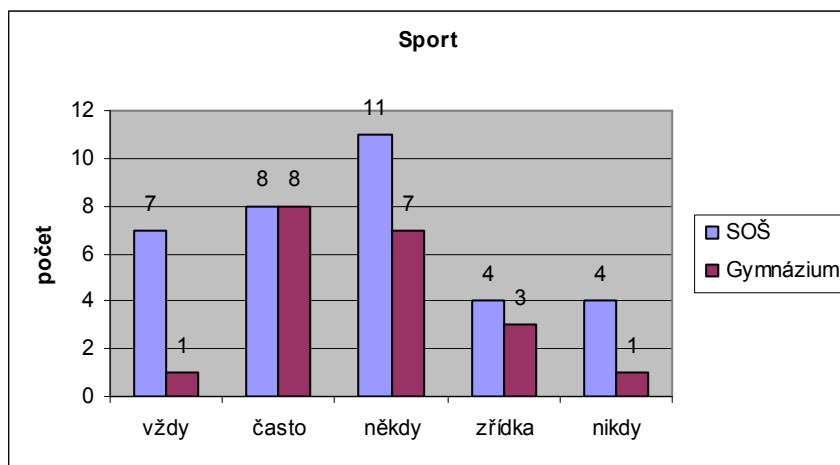
3.3.2.5 Sport

Do skupiny zájmových činností většina respondentů zařadila sport, který patří mezi vyhledávané postupy, jak se vypořádat se zátěží spojenou s výkonem učitelské profese.

Sportu se na SOŠ pravidelně věnuje 7 učitelů, často 8 učitelů, někdy 11 učitelů, zřídka 4 učitelé a nikdy také 4 učitelé.

Z řad učitelů gymnázia sportuje pravidelně 1 respondent, 8 respondentů často, někdy 7 respondentů, zřídka 3 respondenti a 1 respondent se sportu nevěnuje vůbec.

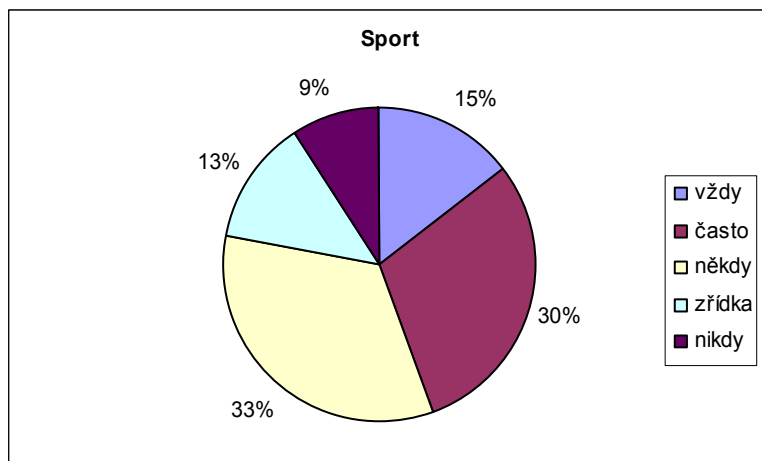
Graf 20 Sport



Zdroj: vlastní

Z celkového pohledu představuje sport účinnou strategii pro boj s pracovní zátěží pro 15 % učitelů, často jej provozuje 30 % učitelů, 33 % učitelů se sportu věnuje jen někdy, 13 % učitelů zřídka a 9 % učitelů nikdy nesportuje.

Graf 21 Sport



Zdroj: vlastní

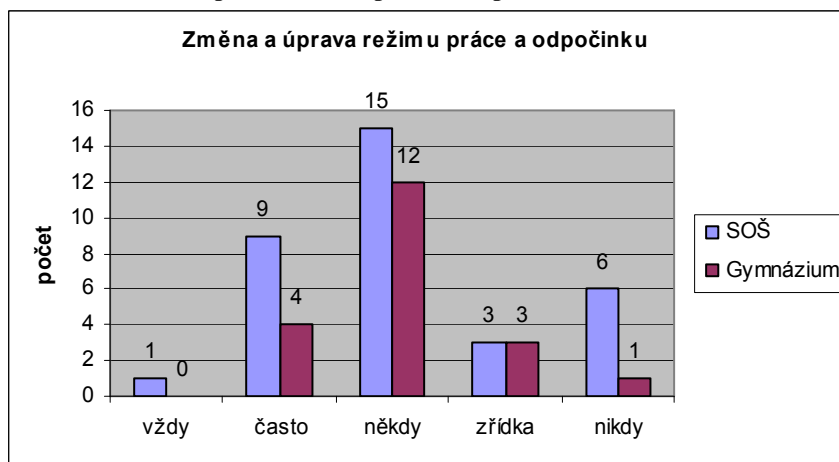
Mezi oblíbené sporty respondentů patří cyklistika, plavání a lyžování. Někteří učitelé se věnují také fitness, běhu či volejbalu. Z klidnějších forem cvičení se objevila jóga.

3.3.2.6 Změna a úprava režimu práce a odpočinku

Změnu a úpravu režimu práce a odpočinku uplatňuje na SOŠ 1 učitel vřdy, 9 učitelů řasto, 15 učitelů řěkdy, 3 učitelé řřídka a 6 učitelů řikdy.

Na gymnázium řasto upravují svůj denní režim 4 učitelé, 12 učitelů řěkdy, 3 učitelé řřídka a 1 učitel jej neupravuje.

Graf 22 Změna a úprava režimu práce a odpočinku



Zdroj: vlastní

Režim práce a odpočinku si tedy celkově někdy či často upravuje 74 % respondentů, pravidelně 2 % respondentů, zřídka 11 % respondentů. Tuto variantu zvládání pracovní zátěže nevyužívá 13 % respondentů.

Graf 23 Změna a úprava režimu práce a odpočinku



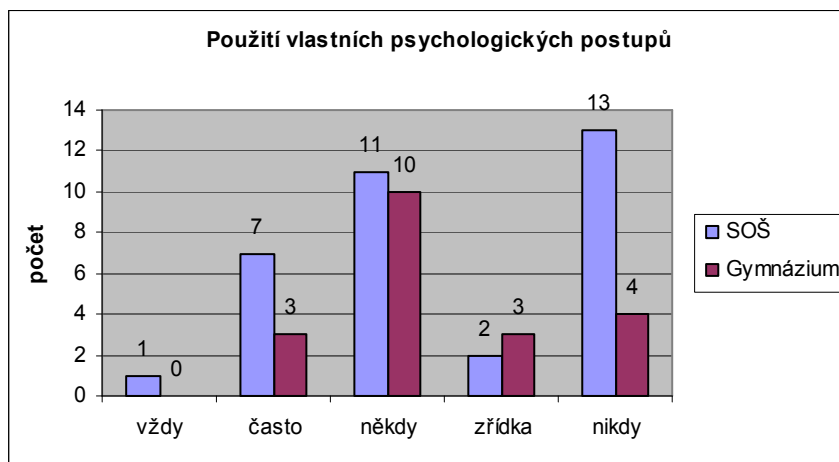
Zdroj: vlastní

3.3.2.7 Použití vlastních psychologických postupů

Vlastní psychologické postupy využívá na SOř 1 učitel vřdy, 7 učitelů řasto, 11 učitelů řekdy, 2 učitelé řřídka, 13 učitelů si vlastní postupy ke zvládání pracovní zátěže nevytváří.

Učitelé gymnázia tuto strategii uplatňují řasto ve 3 případech, 10 učitelů řekdy, 3 učitelé řřídka a 4 učitelé nikdy.

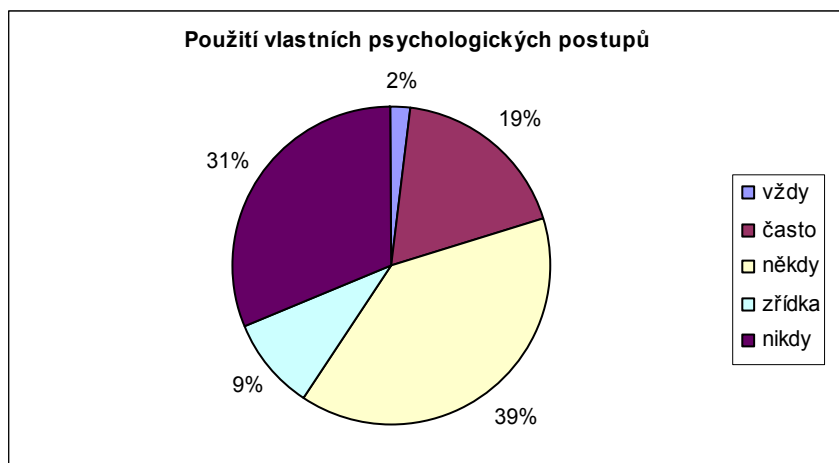
Graf 24 Použití vlastních psychologických postupů



Zdroj: vlastní

Z výsledků tedy vyplývá, že 31 % respondentů si vlastní psychologické postupy zvládání pracovní zátěže nevytváří, 9 % je používá zřídka, 39 % někdy, 19 % často a 2 % vždy.

Graf 25 Použití vlastních psychologických postupů



Zdroj: vlastní

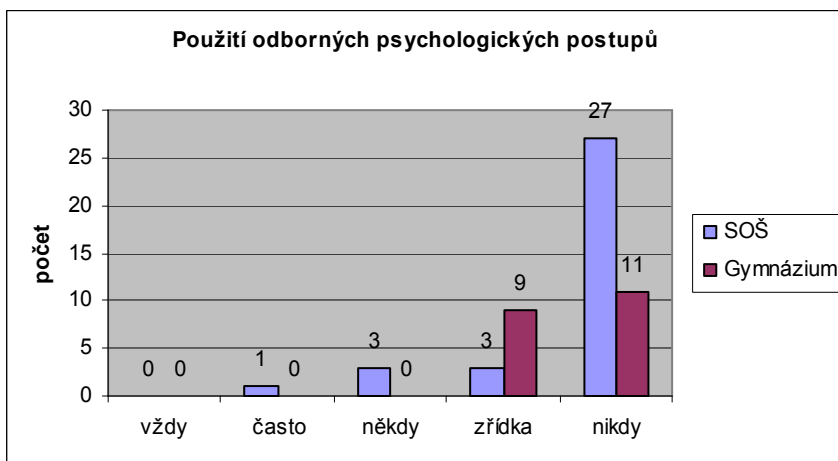
3.3.2.8 Použití odborných psychologických postupů

Ačkoliv použití odborných psychologických postupů převzatých z odborné literatury nebo získaných po konzultaci s psychologem může představovat efektivní řešení problémů spojených s pracovní zátěží, tuto strategii využívá málo učitelů.

Konkrétně ze SOŠ využívá tento postup často 1 učitel, někdy 3 učitelé, zřídka taktéž 3 učitelé, zbylých 27 učitelů mu nevěnuje pozornost.

Z učitelů gymnázia tuto metodu využívá zřídka 9 respondentů, 11 respondentů odpovědělo nikdy.

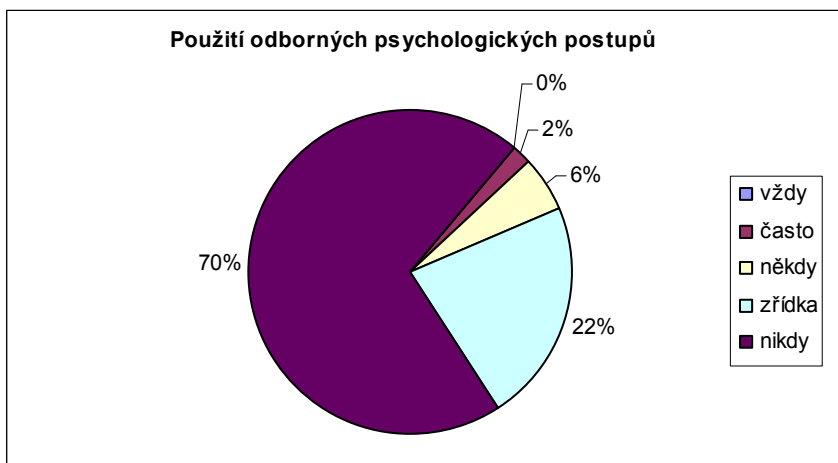
Graf 26 Použití odborných psychologických postupů



Zdroj: vlastní

Celkově tedy pomoc u odborníka či v odborné literatuře nehledá 70 % dotazovaných. 22 % respondentů tuto strategii využívá zřídka, 6 % dotazovaných někdy a jen 2% často.

Graf 27 Použití odborných psychologických postupů



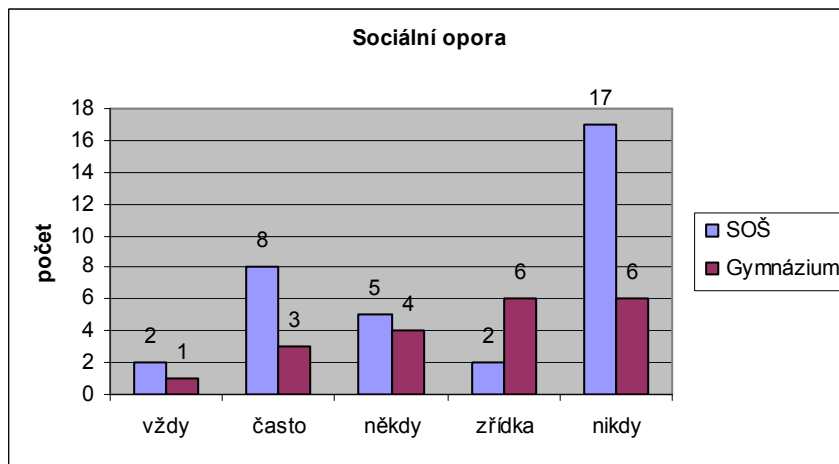
Zdroj: vlastní

3.3.2.9 Sociální opora

Strategii sociální opory volí 2 učitelé SOŠ vždy, 8 učitelů často, 5 učitelů někdy, 2 učitelé zřídka a 17 učitelů sociální oporu nevyhledává.

Z řad učitelů gymnázií vyhledává sociální oporu vždy 1 učitel, často 3 učitelé, 4 učitelé někdy, 6 učitelů zřídka a 6 učitelů nikdy.

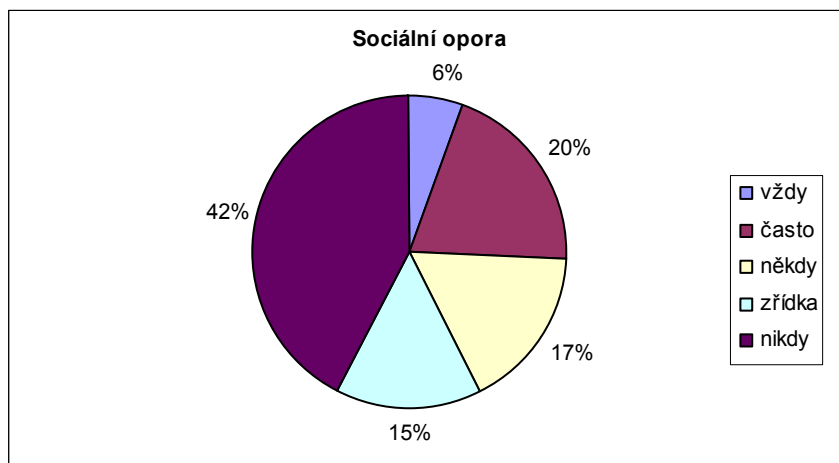
Graf 28 Sociální opora



Zdroj: vlastní

Oporu v sociální sféře vyhledává vždy 6 % všech respondentů, 20 % respondentů často, 17 % respondentů někdy. 15 % respondentů se svěřuje svému okolí jen zřídka a 42 % respondentů nikdy.

Graf 29 Sociální opora



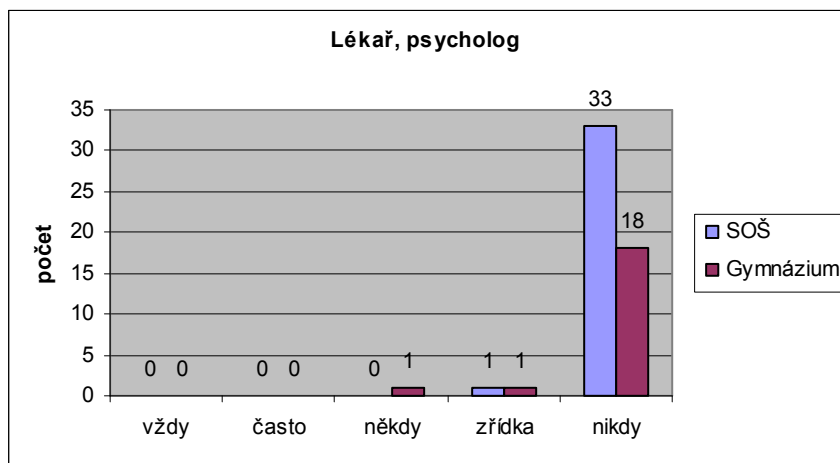
Zdroj: vlastní

Respondenti hledají oporu zejména v kruhu své rodiny a blízkých přátel, případně konzultují svůj problém s kolegy.

3.3.2.10 Lékař, psycholog

Odbornou pomoc lékaře či psychologa dle šetření využívá zřídka jen 1 učitel SOŠ a 1 učitel gymnázia. Někdy navštíví odborníka 1 učitel z gymnázia.

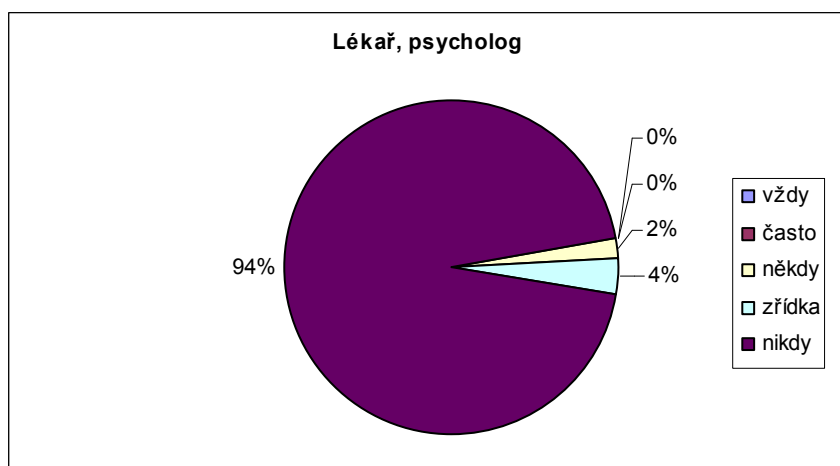
Graf 30 Lékař, psycholog



Zdroj: vlastní

Celkově tedy vyhledalo odbornou pomoc lékaře či psychologa v souvislosti s pracovní zátěží 6 % respondentů, 94 % respondentů tuto možnost nevyužívá.

Graf 31 Lékař, psycholog

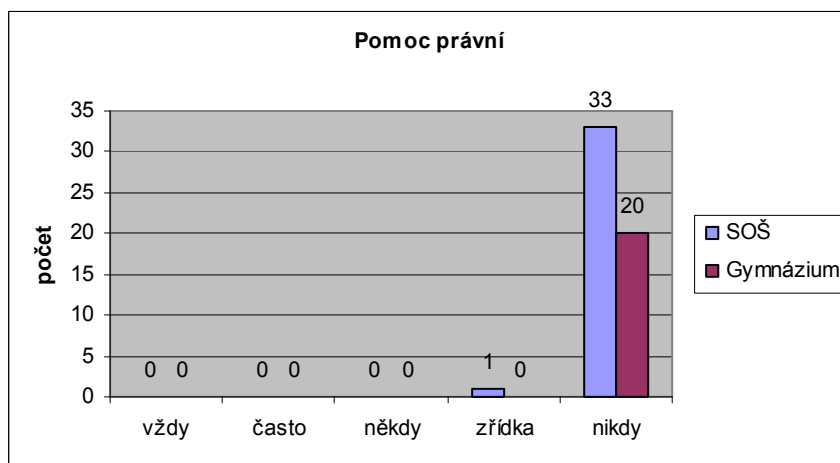


Zdroj: vlastní

3.3.2.11 Pomoc právní

Pomoc v právní oblasti vyhledává pouze 1 respondent SOŠ, a to zřídka. Zbylí respondenti tuto strategii neaplikují.

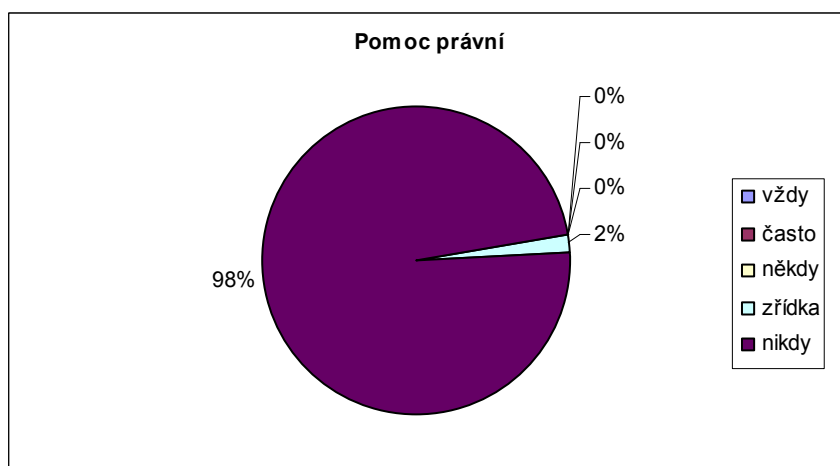
Graf 32 Pomoc právní



Zdroj: vlastní

Z hlediska procentního zastoupení právní pomoc vyhledala 2 % respondentů, 98 % respondentů nikoliv.

Graf 33 Pomoc právní



Zdroj: vlastní

3.3.3 Ostatní strategie zvládání pracovní zátěže

Jedna z doplňujících otázek měla za úkol zjistit, jaké jiné metody, než uvedené, pomáhají dotazovaným ke zvládání pracovní zátěže.

Zde se objevovaly odpovědi spojené především s možností věnovat se osobě samé. Respondenti se příležitostně věnují relaxaci a meditaci, vyhledávají klid a odpočinek, snaží se nalézt životní cíl.

Jeden z respondentů se rád oddává zpěvu ve sprše, jiný vyhledává fyzickou zátěž. Jako důležitá by se mohla jevit strategie nenošení si práce domů, oddělení práce od soukromí.

Tabulka 8 Ostatní strategie zvládání pracovní zátěže

Ostatní strategie	Četnost výskytu		Celkem respondentů
	SOŠ	Gymnázium	
relaxace, meditace	3	1	7 %
klid, nicnedělání	0	2	4 %
sebepoznání, životní cíl	3	0	6 %
spánek	3	1	7 %
fyzická zátěž	1	1	4 %
zpívání ve sprše	0	1	2 %
změna prostředí a aktivit	0	1	2 %
samota	1	1	4 %
slunce	0	2	4 %
nenosění si práce domů	0	3	6 %
hry	1	0	2 %

Zdroj: vlastní

3.3.4 Doporučené metody zvládání pracovní zátěže

Poslední otázka dotazníku respondentům zněla, jaké metody zvládání pracovní zátěže by doporučili svým kolegům nebo začínajícím učitelům.

V této otázce se názory učitelů SOŠ a gymnázia shodují. Mezi jejich radami se objevily následující:

- mít své koníčky, věnovat se zájmovým činnostem a sportu,
- střídat různé aktivity,
- věnovat dost času odpočinku a spánku, relaxovat,

- pečovat o rodinné zázemí, udržovat harmonický osobní život,
- hledat humornou stránku práce, životní optimismus,
- mít nadhled,
- stanovovat si splnitelné cíle, priority,
- plnit úkoly průběžně,
- nemít přehnaná očekávání,
- udržet si odstup od problémů ve škole, nenosit práci domů,
- nevytvářet si citové vazby na žáky,
- naučit se říkat ne,
- nehovořit o práci u oběda s kolegy,
- šetřit hlasivky,
- vydržet, přemýšlet, zkoušet, ptát se,
- pokud není zbylí, změnit zaměstnání.

3.4 Vyhodnocení výzkumu

Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl předložen 37 učitelům SOŠ a v elektronické verzi odeslán 120 učitelům gymnázia. V případě SOŠ činila návratnost dotazníků 92 % (34 dotazníků). Dotazníky nejspíše neodevzdali učitelé, kteří se v době odevzdávání účastnili mimoškolních praxí. Návratnost dotazníků odeslaným učitelům gymnázia činila pouze 17 % (20 dotazníků). Nízkou návratnost zřejmě způsobil neosobní vztah dotazujícího se s respondenty.

Vzorek respondentů byl výběrový, proto neumožňuje zobecnění na celou populaci učitelů SOŠ a gymnázií.

Pro výzkum byly stanoveny tyto předpoklady:

- Učitelé vybrané SŠ pociťují pracovní zátěž ve větší míře než učitelé vybraného gymnázia.
- Psychické důsledky pracovní zátěže uvádějí vybraní učitelé častěji než důsledky fyzické.
- Učitelé preferují aktivní metody ke zvládání pracovní zátěže spíše než pasivní.
- Léky ke zvládání pracovní zátěže využívají více ženy učitelky než muži učitelé.
- Odbornou pomoc (lékař, psycholog, odborná literatura) využívají více začínající učitelé s délkou praxe do 10 let než učitelé s praxí delší než 10 let.

První předpoklad, že učitelé vybrané SŠ pociťují pracovní zátěž ve větší míře než učitelé vybraného gymnázia, se potvrdit nepodařilo.

Učitelé se v dotazníku vyjadřovali k pocitu celkové pracovní zátěže. Jako zátěžovou hodnotí svoji profesi celkem 25 učitelů SOŠ (75 %). Obdobně hodnotí své povolání jako zátěžové i 14 učitelů gymnázia (70 %). Z toho vyplývá, že působení vysoké pracovní zátěže podléhají učitelé obou typů středních škol.

Druhý předpoklad byl potvrzen. Z výsledků dotazníkového šetření lze vyčíst, že psychickou zátěží trpí v převážné míře učitelé obou typů škol (celkem 70 %, 22 učitelů SOŠ a 16 učitelů gymnázií). Fyzickou zátěž jako převažující složku pracovní zátěže uvedla pouze 2 % dotazovaných. 20 % dotazovaných cítí psychickou a fyzickou zátěž na stejné úrovni, 7 % nepociťuj žádnou zátěž.

Třetí předpoklad týkající se preference aktivních metod ke zvládání pracovní zátěže před pasivními byl taktéž potvrzen.

Učitelé často uváděli aktivní metody zvládání pracovní zátěže. Věnují se rádi sportu a cvičení (57 % dotazovaných), 41 % dotazovaných vyhledává práci na zahrádce, najdou si čas na turistiku (15 % dotazovaných) či procházky (15 % dotazovaných). Oblíbené jsou také aktivity se psím miláčkem (17 % dotazovaných), ruční práce u žen (11 % dotazovaných) a kutilství v dílně u mužů (13 % dotazovaných).

Avšak i pasivní přístupy nacházejí své zastoupení, například četba (52 % dotazovaných), kultura a film (28 % dotazovaných) nebo hýčkání svého těla v sauně a masážemi (24 % dotazovaných).

Čtvrtým předpokladem bylo, že léky ke zvládnání pracovní zátěže využívají více ženy učitelky než muži učitelé. Tento předpoklad se podařilo potvrdit.

Ze SOŠ využívá léky alespoň příležitostně 8 žen (36 % žen učitelek SOŠ) a 1 muž (8 % mužů učitelů SOŠ), z gymnázia 8 žen (44 % žen učitelek gymnázia). Z gymnázia se dotazníkového šetření zúčastnili pouze dva muži, ani jeden z nich léky nevyužívá.

Mezi nejčastěji používané léky patří analgetika na bolest hlavy a ibuprofen, v jednom případě léky na tlak a na žilní onemocnění. Řada učitelů doplňuje svou stravu o vitamíny či bylinky, avšak nepovažují je za léky.

Pátý předpoklad, který se týkal využití odborné pomoci (lékař, psycholog, odborná literatura) více začínajícími učiteli s délkou praxe do 10 let než učiteli s praxí delší než 10 let, potvrzen nebyl.

Respondentů SOŠ ze skupiny učitelů s praxí do 10 let bylo celkem 9. Odbornou pomoc v literatuře vyhledali 3 z nich. Zbývajících 4 respondenti využívající tuto metodu zvládnání zátěže byli učitelé s praxí delší než 10 let (celkem tedy bylo 7 respondentů využívajících tuto metodu). Odbornou pomoc lékaře či psychologa vyhledal pouze jeden z učitelů, s dobou praxe delší než 10 let.

Ze skupiny učitelů gymnázia jsou 4 s praxí kratší než 10 let. Z nich žádný nevyužívá jako strategii zvládnání pracovní zátěže odbornou literaturu ani konzultace s lékařem či psychologem. Do odborné literatury nahlédne alespoň občas 9 respondentů pracujících v pedagogické praxi déle než 10 let a 2 respondenti navštívili lékaře či psychologa v souvislosti s pracovní zátěží.

3.4.1 Srovnání výsledků výzkumů

Ve srovnání výsledků vlastního výzkumu (SŠ) s výsledky výzkumů autorů Řehulky a Řehulkové uskutečněných na ZŠ (1998a, 2004) preferují učitelé vybraných SŠ aktivní metody zvládání zátěže ve větší míře než učitelé ZŠ (viz Tabulka 9).

Tabulka 9 Srovnání výsledků výzkumů

Metody zvládání zátěže	ZŠ 1997	ZŠ 2002	SŠ 2013
Léky	79 %	49 %	32 %
Kouření	49 %	30 %	9 %
Alkohol	19 %	26 %	30%
Hobby	36 %	51 %	93%
Sport	21 %	32 %	91%
Režim odpočinku	74 %	75 %	87 %
Implicitní psychologické metody	44 %	46 %	69 %
Explicitní psychologické metody	5 %	15 %	30 %
Sociální opora	84 %	75 %	58 %
Lékař, psycholog	10 %	32 %	6 %
Právník	6 %	15 %	2 %

Zdroje ZŠ: ŘEHULKOVÁ, O. – ŘEHULKA, E. Zvládání zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek, 1998a. + ŘEHULKOVÁ, O. – ŘEHULKA, E. Strategie zvládání stresu u učitelek základních škol., 2004. **Zdroje SŠ:** vlastní

91 % učitelů SŠ volí jako způsob vyrovnání se s pracovní zátěží sport, na ZŠ pouze 32 % učitelů. Obdobné výsledky byly i v případě zájmových činností (SŠ 93 % učitelů, ZŠ 51 % učitelů). Přesto můžeme v tabulce vidět, že u učitelů ZŠ zájem o tyto aktivní metody v čase roste.

Naopak u učitelů ZŠ oproti SŠ převažuje využití metod zvládání pracovní zátěže jako kouření, sociální opora, hledání obrany v právním systému a návštěva lékaře či psychologa. Učitelé ZŠ vyhledali pomoc lékaře či psychologa v 32 % případů (SŠ jen 6 %). Učitelé SŠ volí spíše strategii odborných psychologické postupů získaných například studiem odborné literatury (SŠ 30 % učitelů, ZŠ 15 % učitelů) nebo vlastní psychologické postupy (SŠ 69 % učitelů, ZŠ 46 % učitelů) .

Vysokou měrou pak učitelé SŠ i ZŠ využívají ke své regeneraci odpočinek a spánek (SŠ 87 % učitelů, ZŠ 75 % učitelů). Bohužel relativně oblíbenou avšak ne příliš vhodnou metodou k vyrovnání se s pracovní zátěží je i požívání alkoholu (SŠ 30 % učitelů, ZŠ 26 % učitelů).

4 ZÁVĚR

Tématem této bakalářské práce bylo „Zvládání pracovní zátěže učiteli SŠ“. Jejím úkolem bylo zjistit, jaké projevy pracovní zátěže učitelé SŠ pociťují, a popsat metody, prostřednictvím kterých se s touto zátěží vyrovnávají.

V teoretické části práce byly na základě studia odborné literatury popsány pojmy pracovní zátěž, stres, syndrom vyhoření a jejich projevy. Tato část obsahuje také přehled strategií, které mohou pomoci k vyrovnání se s pracovní zátěží. Zároveň teoretická část zahrnuje výsledky některých uskutečněných výzkumů týkajících se tohoto tématu.

Praktická část práce zahrnuje vlastní výzkum a jeho výsledky. Na počátku bylo stanoveno pět výzkumných předpokladů. Pro ověření těchto předpokladů byla použita metoda dotazníkového šetření. Tři z pěti stanovených předpokladů byly potvrzeny, dva nikoliv.

Dotazníky byly rozdány v učitelům střední odborné školy v písemné formě a poslány učitelům gymnázií v elektronické podobě. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 54 respondentů, 34 učitelů SOŠ a 20 učitelů gymnázia.

Dotazovaní učitelé trpí zejména projevy psychické zátěže, jakou jsou stres, psychické vyčerpání a únava, poruchy spánku a také ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce. Z fyzických dopadů pracovní zátěže se často objevují problémy s namáháním hlasivek a ztrátou hlasu, bolesti hlavy, nohou a zad či celková fyzická únava.

Pocit celkové pracovní zátěže pak mají téměř tři čtvrtiny dotazovaných učitelů, bez ohledu na to, zda učí na SOŠ nebo gymnáziu.

Mezi oblíbené a účinné strategie, jak se vyrovnat se zátěží vyplývající z učitelské profese, patří sport a zájmové činnosti. Učitelé se snaží bojovat se zátěží především aktivně, ale i pasivní metody jako četba a odpočinek najdou své uplatnění. Naopak mezi méně uplatňované přístupy lze zařadit používání léků, kouření, pití alkoholu, využití rad odborné literatury a odborníků a právní pomoc.

Na závěr byli respondenti dotazníku požádáni o radu, co by doporučili svým kolegům a začínajícím učitelům pro úspěšné překonání pracovní zátěže v učitelské profesi. Doporučení je možné shrnout do následujících bodů: věnovat se nějakému koníčku, pečovat o osobní život, mít nadhled a nenosit si práci domů.

POUŽITÁ LITERATURA

- ATKINSON, R. L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN 80-7178-640-3.
- BLAHUTKOVÁ, M. – VACKOVÁ, H. – CACEK, J. Vliv časového stresu na zatížení učitelů. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), *Učitelé a zdraví*. Č. 4. Brno: Psychologický ústav AV ČR 2002, 75–79.
- FIALOVÁ, I. Syndrom burnout v učitelské profesi. In: Zášková, H. (Ed.), *Sborník prací Filozofické fakulty Ostravské univerzity. Psychologie, filozofie, sociologie*. Č. 1. Ostrava: Ostravská univerzita 1994, 17–26.
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*. Praha: Portál, 2010. 383 s. ISBN 978-80-7367-725-1.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Praha: Paido, 2000. 208 s.
ISBN 80-85931-79-6.
- MÍČEK, L. – ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. ISBN 80-86041-25-5.
- MLČÁK, Z. K teoretickému paradigmatu psychické zátěže učitelů. *Pedagogická orientace*, 10(3), 2000, 12–24.
- PAULÍK, K. Co obtěžuje učitele různých typů škol. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), *Učitelé a zdraví*. Č. 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR 1998, 35–40.
- POLÁK, M. Pracovní podmínky učitelů a syndrom vyhoření. *Pedagogická orientace*, 14(1), 2004, 69–73.
- PRŮCHA, J. *Učitel. Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál 2002. 154 s.
ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
- ŘEHULKA, E. – ŘEHULKOVÁ, O. Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), *Učitelé a zdraví*. Č. 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR 1998, 99–104.
- ŘEHULKOVÁ, O. – ŘEHULKA, E. Strategie zvládání stresu u učitelek základních škol. In: Řehulka, E. (Ed.), *Učitelé a zdraví*. Č. 6. Brno: Paido, Masarykova univerzita, 2004, 231–237.

- ŘEHULKOVÁ, O. – ŘEHULKA, E. Zvládání zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), *Učitelé a zdraví. Č. 1.* Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998a, 105–111.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi.* Liberec : Technická univerzita, 2000. 39 s. ISBN 80-7083-382-3.
- VAŠINA, B. – VALOŠKOVÁ, M. Učitel – pracovní zátěž – zdraví. In: Řehulka, E. – Řehulková, O. (Ed.), *Učitelé a zdraví. Č. 1.* Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998, 7–25.
- VAŠUTOVÁ, J. *Být učitelem : co by měl učitel vědět o své profesi.* Praha : Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 76 s. ISBN 978-80-7290-325-2.
- ŽIDKOVÁ, Z. – MARTINKOVÁ, J. Psychická zátěž učitelů základních škol. *České pracovní lékařství*, 4(3), 2003, 6–10.

Internetové zdroje:

- KOHOUTEK, R. – ŘEHULKA, E. *Stresory učitelů základních a středních škol v České Republice (zejména stresory způsobené učitelům žáky).* [cit. 2013-04-2]. Dostupný na WWW:
<http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf>

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Složení respondentů dle pohlaví	30
Graf 2 Zastoupení žen a mužů v dotazníkovém šetření	31
Graf 3 Věková struktura respondentů	31
Graf 4 Věková struktura respondentů SOŠ	32
Graf 5 Věková struktura respondentů gymnázií	32
Graf 6 Doba výkonu učitelské profese	33
Graf 7 Struktura respondentů dle délky praxe - SOŠ	33
Graf 8 Struktura respondentů dle délky praxe - gymnázia	34
Graf 9 Složky pracovní zátěže	35
Graf 10 Pocit celkové pracovní zátěže	38
Graf 11 Pocit celkové pracovní zátěže dle typu školy	38
Graf 12 Léky	39
Graf 13 Léky	40
Graf 14 Kouření	41
Graf 15 Kouření	41
Graf 16 Alkohol	42
Graf 17 Alkohol	42
Graf 18 Zájmová činnost	43
Graf 19 Zájmová činnost	43
Graf 20 Sport	45
Graf 21 Sport	46
Graf 22 Změna a úprava režimu práce a odpočinku	46
Graf 23 Změna a úprava režimu práce a odpočinku	47
Graf 24 Použití vlastních psychologických postupů	47
Graf 25 Použití vlastních psychologických postupů	48
Graf 26 Použití odborných psychologických postupů	49
Graf 27 Použití odborných psychologických postupů	49
Graf 28 Sociální opora	50
Graf 29 Sociální opora	50
Graf 30 Lékař, psycholog	51
Graf 31 Lékař, psycholog	51
Graf 32 Pomoc právní	52
Graf 33 Pomoc právní	52

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Stres ve fyziologické oblasti	13
Tabulka 2 Emoční stres	13
Tabulka 3 Behaviorální stres.....	14
Tabulka 4 Srovnání zastoupení metod zvládání zátěže.....	25
Tabulka 5 Přehled a četnost výskytu projevů fyzické zátěže.....	36
Tabulka 6 Přehled a četnost výskytu projevů psychické zátěže	37
Tabulka 7 Druhy zájmových činností	44
Tabulka 8 Ostatní strategie zvládání pracovní zátěže	53
Tabulka 9 Srovnání výsledků výzkumů	57

PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK

Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Jitka Kálalová a chtěla bych Vás požádat o **anonymní** vyplnění tohoto dotazníku. Tento dotazník slouží jako podklad pro zpracování mé bakalářské práce na téma „Pracovní zátěž učitele SŠ“. Předem Vám za vyplnění dotazníku a pomoc při zpracování bakalářské práce děkuji.

Jsem

☐ muž ☐ žena

Věk

☐ 23 a méně ☐ 24-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐

více

Doba výkonu učitelského povolání (v letech):

☐ 0-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 21-25 ☐ 26-30
☐ 31-35 ☐ 36-40 ☐ 41-45 ☐ 46-50 ☐ více

Typ školy:

☐ gymnázium
☐ střední škola odborného zaměření

I. část: Doplňte, prosím, vlastní odpovědi.

Jaké fyzické zatížení si při výkonu svého povolání uvědomujete? (př. bolest nohou, bolesti hlavy, kardiovaskulární problémy, ztráta hlasu apod.)

.....
.....
.....
.....
.....

Jaké psychické zatížení si při výkonu svého povolání uvědomujete? (př. stres, poruchy spánku, agresivita, chyby, vyčerpání, negativní vztah vůči žákům či spolupracovníkům, ztráta pocitu smysluplnosti vlastní práce apod.)

.....
.....
.....
.....
.....

Která složka pracovní zátěže u Vás převažuje? (prosím zaškrtněte)

☐ fyzická
☐ psychická
☐ psychická i fyzická jsou vyrovnané
☐ nepocítuji žádnou zátěž

Pocítujete celkově vysokou pracovní zátěž? (prosím zaškrtněte)

☐ ano ☐ spíše ano ☐ spíše ne ☐ ne

II. část: Jaké používáte strategie ke zvládnání pracovní zátěže?

Zaškrtněte jednu z pěti odpovědí (vždy, často, někdy, zřídka, nikdy), ke které se přikláníte nejvíce.

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
léky					
kouření					
alkohol					
zájmová činnost					
sport					
změna a úprava režimu práce a odpočinku					
použití vlastních psychologických postupů					
použití odborných psychologických postupů převzatých z odborné literatury nebo získaných po konzultaci s psychologem					
sociální opora					
lékař, psycholog					
pomoc právní					

Jaké typy léků (na bolest hlavy, na uklidnění, vitamíny apod.) a jak často používáte ke zvládnání pracovní zátěže? Berete dané léky na předpis lékaře?

.....

.....

Jaké zájmové činnosti Vám pomáhají ke zvládnání pracovní zátěže? (četba, masáže, zahrádka, dílna apod.)

.....

Jaké jiné metody, než uvedené, Vám pomáhají ke zvládnání pracovní zátěže?

.....

Jaké metody zvládnání pracovní zátěže byste doporučil/a svým kolegům/začínajícím učitelům?

.....

.....

*Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.
Ing. Jitka Kálalová*