

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**Katedra psychologie**

**PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ U UČITELŮ**

*DIPLOMOVÁ PRÁCE*

Iva Motlíková

Učitelství pro SŠ: psychologie – německý jazyk (2015-2017)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne ..... 2017

.....

*vlastnoruční podpis*

Ráda bych poděkovala PhDr. Alexandře Aišmanové za odborné vedení, cenné rady, přívětivý přístup a čas, který mi věnovala při psaní této diplomové práce.

<b>OBSAH</b>	
<b>ÚVOD</b> .....	3
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	5
<b>1. DEFINICE POJMU ZÁTĚŽ</b> .....	5
1.1. Druhy zátěže.....	5
1.2. Vyrovňování se se zátěžovou situací .....	10
<b>2. STRES A PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ</b> .....	13
2.1. Definice stresu .....	14
2.2. Projevy stresu .....	15
2.3. Důsledky stresu .....	17
2.4. Stresory .....	19
2.5. Stresory v pracovním prostředí .....	21
2.6. Zdroje pracovního stresu.....	22
2.7. Druhy stresu .....	24
2.8. Reakce na stres .....	26
<b>3. UČITELÉ A JEJICH STRESORY</b> .....	29
<b>4. ZVLÁDÁNÍ STRESU</b> .....	31
4.1. Techniky zvládání stresu.....	33
<b>5. STRES A JEHO PREVENCE</b> .....	36
5.1. Mechanismy zvládání lidského stresu .....	36
5.2. Primární prevence.....	37
5.3. Sekundární prevence.....	38
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	39
6.1. Cíl a výzkumný problém.....	39
6.2. Charakteristika vzorku respondentů .....	39
6.3. Metoda výzkumu .....	40
6.4. Metoda analýzy dat.....	40
6.5. Analýza výsledků .....	41
<b>SHRNUTÍ VÝZKUMNÉ ČÁSTI</b> .....	58
<b>ZÁVĚR</b> .....	60
<b>RESUMÉ</b> .....	62
<b>SUMMARY</b> .....	63
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ</b> .....	67

<b>PŘÍLOHY</b> .....	68
<b>PŘÍLOHA A</b> .....	69
<b>PŘÍLOHA B</b> .....	70
<b>PŘÍLOHA C</b> .....	71

## ÚVOD

Žijeme v době, ve které je na nás kladena příliš velká zátěž. Způsob života se za posledních let výrazně změnil a na učitele je stále zvyšován tlak na odváděný pracovní výkon. Jako pedagogové potřebujeme stále své studenty motivovat, musíme činit čím dál více rozhodnutí a očekává se od nás velká životní energie. Pokud jsou kladeny na jedince příliš vysoké nároky, které není schopen zvládnout a přizpůsobit se jim, dostane se jednotlivec do tzv. psychického stresu, který je odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž.

Stres je slovo, kterému v dnešní době nikdo neunikne. Stres se stává v dnešní moderní době přirozenou součástí našich životů. Určitě každého z nás napadla otázka, jak se postavit svému strachu a kde vzít sílu k tomu, abychom ho překonali. Vnímání stresu a problémů je velmi subjektivní záležitost. Lze říci, že nikdo z nás není stejný jako ostatní, a proto každý z nás reaguje na stejnou situaci různým způsobem. Stres je jakási negativní reakce na okolní svět a naše negativní myšlenky nás velmi ovlivňují a vedou ke stresu. Samozřejmě se stres nevztahuje pouze na pracující, ale také na studenty, ženy v domácnosti či děti.

V této práci se zaměříme konkrétně na profesní stres u učitelů jazyků středních a jazykových škol, který je velmi rozšířený a je s touto profesí velmi často spojován. Osobně se již seznamuji s učitelskou profesí a vyučuji francouzský a německý jazyk na Jazykové škole Eufkrat. Proto by bylo velmi zajímavé zmapovat stres právě u učitelů jazyků. Ráda bych se této profesi nadále v budoucnu věnovala a snažila se stresu předejít.

Na světě existuje nesčetně rozmanitých profesí a povolání, které jsou psychicky náročné. Dnešní doba je velmi uspěchaná a klade na nás velké nároky na soustředění, zodpovědnost či přesnost a tím se velmi snadno dostaneme do stresu. Pedagogové jsou v dnešní době vystavováni vysokému tlaku nejen okolí, ale také školou samotnou. Vyžaduje se od nich nejen velká zodpovědnost a odborné vědomosti na vysoké úrovni, ale také velké pracovní nasazení, kreativita, vhodné charakterové vlastnosti a v neposlední řadě fyzická i psychická vyrovnanost.

Každý by si měl uvědomit, že stres je jednou z civilizačních chorob dnešní doby, kterému můžeme předejít, preventivně se mu bránit, včas se jej naučit ignorovat a nenechat ho působit na naše vnitřní orgány, než dojde k úplnému vyčerpání. Obecně můžeme říci, že

stres patří k lidskému životu, ale je důležité umět s ním pracovat, umět mu dát míru, aby to člověku neškodilo. Nejlepším doporučením je mít kolem sebe blízké lidi a umět se radovat ze života.

Cílem této práce je zmapovat stres u učitelů jazyků na středních školách a na jedné jazykové škole a prozkoumat jak vysoce jsou pedagogové svojí prací zatěžováni, tedy zjistit intenzitu stresové zátěže v oblasti kognitivní, tělesné, emocionální a sociální.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části – na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části je nejdříve představena definice zátěže a stresu. Dále se tato část zabývá projevy, důsledky, prevencí a zvládnutím stresu. Také se zaměřuje na jednotlivé stresory, které výrazně ovlivňují pracovní výkon učitele.

V praktické části si nejprve určíme cíle a výzkumný problém vztahující se k dané problematice. Dále popíšeme vzorek respondentů. Následují metody výzkumu, ve kterých popisujeme, jak jsme postupovali při sběru dat. Poté uvedeme metodu analýzy dat a výsledky výzkumu, které jsou interpretovány v tabulkách a v grafech s jednotlivými komentáři. V této části nás budou především zajímat výsledky získané z dotazníku – *test náchylnosti ke stresu pro učitele*. Tento dotazník má za úkol zmapovat míru zasažení stresu u učitelů v oblasti kognitivní, citové, tělesné a sociální.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

Úvodem teoretické části se budeme věnovat vymezení pojmů *zátěž* a *stres*. Dále se budeme zabírat popisem podstatných poznatků z této oblasti. Práce učitelů způsobuje v dnešní době výrazné stresové situace. Na pedagoga je kladeno mnoho požadavků a to jak dětmi, tak rodiči, kolegy, nebo nadřízenými pracovníky.

## 1. DEFINICE POJMU ZÁTĚŽ

*„Dnes je obecně přejímána teorie, podle níž je zátěž interakcí mezi požadavky, které na člověka klade život, různé situace a prostředí a mezi mírou vybavenosti tyto požadavky zvládnout, vyrovnat se s nimi. Reakce člověka přitom nemůže být pouze tělesná anebo duševní, nýbrž komplexní, souhrnná, psychofyzilogická.“<sup>1</sup>*

Obecně lze definovat zátěž jako vztah mezi požadavky a vlastnostmi jedince. Reakce na jakoukoliv zátěž je velmi subjektivní. Každý jedinec má určitou potenci pro vyrovnávání se se zátěžovou situací. Ta je dána vrozenými předpoklady. Dlouhodobá psychická zátěž představuje obrovský nápor na zdraví jedince.<sup>2</sup>

Jestliže máme přežít v běžném životě nebo si dokonce přejeme, aby se náš život rozvíjel, zátěž může být i dokonce nezbytná, protože nutí organismus k neustálému přizpůsobení se novým podmínkám, ke zlepšování výkonu a k mobilizaci organismu z důvodu zvládnutí náročné situace. Na zátěž si jedinec může rychle zvyknout a po několika opakováních se jí podstatně lépe přizpůsobí. Zátěž nás nutí, abychom hledali lepší způsoby adaptace na životní požadavky.<sup>3</sup>

### 1. 1. Druhy zátěže

Každý z nás se v průběhu života dostáváme do různých okolností, které jsou pro nás zcela nové, případně neobvyklé nebo neznáme vhodná řešení na danou okolnost. Bez zátěže je život nepředstavitelný, přiměřená zátěž je nutná pro zachování a posílení našeho zdraví.

---

<sup>1</sup>HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum. s. 7.

<sup>2</sup> Tamtéž, s. 7-9.

<sup>3</sup> Tamtéž, s. 7-9.



## Psychická zátěž (stres)

*„Psychická zátěž je proces, kdy jedinec psychicky zpracovává a odolává vnějším vlivům jeho prostředí, ve kterém žije. K vnějším vlivům se řadí společenské vazby, společenské normy, nároky a práce. Pokud jsou nároky prostředí větší, než je psychická zdatnost jednotlivce, dostane se jedinec do psychického stresu, který je odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž.“<sup>4</sup>*

**Psychická zátěž** je zátěž, která klade velké nároky na psychické procesy. Týká se to zejména paměti, myšlení, představivosti, pozornosti a rozhodování, které vyplývají z požadavků na zpracování informací. V zásadě lze psychickou zátěž definovat jako proces psychického zpracovávání a bráněním se vnějším vlivům prostředí, v němž jedinec žije. Tím prostředím se rozumí vše, kolem čeho se jedinec pohybuje. Člověka obklopují jak společenské vazby, události tak i požadavky, které se kladou ve velké míře na jedince. U učitelů je nárůst rizika psychické zátěže větší, protože v současné době je více kladen důraz na jejich specifické profesní dovednosti, které jsou podmíněny nutností kreativity.<sup>5</sup>

Psychická zátěž je vázaná na dva základní předpoklady – zatížen je vždy nějaký jedinec nějakým elementem, zatěžujícím vlivem či komplexem působících vlivů. Podle Mikšíka *„jde o interakční přístup k vnitřnímu a vnějšímu světu daného subjektu jako osobnosti.“<sup>6</sup>*

Rozsah zvládnání psychické zátěže záleží na psychické odolnosti jednotlivce, na jeho citlivosti, na jeho vlastnostech, prožívání a schopnosti vyhodnotit situace. Jak už již bylo zmíněno, každý jedinec má určitou schopnost pro vyrovnávání se se zátěžovou situací. Každý průběh řešení a snaha se s nastalou zátěžovou situací vyrovnat probíhá u každého jedince zcela jinak. Jak dobře člověk zvládá zátěžové situace, závisí nejen na vrozených předpokladech, ale také na naučených schématech chování. Podstatný jsou také vlastní zkušenosti z prožitých zátěžových situací. Vlivy, které způsobují psychickou zátěž, jsou nazývány stresory a při extrémní psychické zátěži nám způsobí psychický stres.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup>HRNČÍŘ, Karel, 2007. *Psychická zátěž*. Rožnov pod Radhoštěm: RoVS – Rožnovský vzdělávací servis. s. 8.

<sup>5</sup>BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. *Management osobního rozvoje*. Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. Praha. s. 98-99.

<sup>6</sup>MIKŠÍK, Oldřich, 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Vyd. 2, Praha: Karolinum. s. 168.

<sup>7</sup>HRNČÍŘ, Karel, 2007. *Psychická zátěž*. Rožnov pod Radhoštěm: RoVS – Rožnovský vzdělávací servis. s. 8-10.

Podle Hladíka a Židkové lze rozlišit tři základní oblasti psychické zátěže:<sup>8</sup>

- **Senzorická zátěž** – týká se pracovišť, na kterých jsou zatěžovány smyslové orgány (zejména zrak a sluch) a jim odpovídajících struktur CSN.
- **Mentální zátěž** – mentální zátěž nemá dopad na profesní zaměření, ale na práci s posluchači, se žáky a formování jejich znalostí a osobnosti. Vyplývá z náročnosti požadavků (vnější působení na člověka), kladoucích nároky na pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování.
- **Emoční zátěž** – už ze samotného názvu vyplývá, že tato zátěž označuje situace a požadavky, které vyvolávají citovou (afektivní) odezvu. Odezva je způsobena působením stresorů, zejména psychických a sociálních.

Jak uvádí Mikšík, z hlediska intenzity působení psychické zátěže rozdělujeme zátěž *běžnou, optimální, pesimální, hraniční a extrémní*.<sup>9</sup>

#### Běžná psychická zátěž

Tímto termínem rozumíme život v obvyklých, osvojených kontextech života. V průběhu života si daný jedinec vytvořil určitou hladinu vyrovnávání se s životními podmínkami, které se pro něho staly běžnými, tzv. „normálními“. Jedinec je vybaven určitými postoji, znalostmi, dovednostmi, systémem motivace, rozvinutými schopnostmi a ustálenými zvyklostmi v jednání a tendencemi zachování se. Klíčovým problémem je adaptovat se, přebírat a realizovat tradičně určený systém a způsob života. „*Ukazuje, na jaký způsob a systém života a vztahů je daný jedinec plně adaptován. Má významnou roli ve stabilizaci osobnosti a jejího vztahu s okolím.*“<sup>10</sup>

Člověk během běžné každodenní rutiny musí ovládnout větší nebo menší zátěžové situace, které jsou spojené s prací, rodinou, školou, chodem domácnosti a různými jinými situacemi, mezi kterými musí jedinec umět udržet rovnováhu, třídit je do priorit a některé řešit hned, jak se objeví. V běžném životě člověka mohou nastat neočekávané situace, se kterými si jedinec musí umět poradit. Umět v takových těžších chvílích zachovat si „chladnou hlavu“ je nesmírně důležité. Naše komunikační dovednosti, vlastnost

---

<sup>8</sup> HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum. s. 17-32.

<sup>9</sup> MIKŠÍK, Oldřich, 2001. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum. s. 167-173.

<sup>10</sup> MIKŠÍK, Oldřich, 2001. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum. s. 168.

systematičnosti a jiné naše vlastnosti nám v mnohém mohou být nápomocny při řešení běžných povinností, situací a problémů.<sup>11</sup>

### Optimální psychická zátěž

Tato zátěž podmiňuje psychický rozvoj osobnosti a vede k seberealizaci. Podstatným rysem této zátěže je, že není doprovázena negativními důsledky v psychice. Lze říci, že jedinec není zátěží výrazně ohrožen, protože je obdařen potencionálními předpoklady zvládnání. Člověk danou zátěžovou situací dokáže bez větších obtíží vyřešit. Vyřešení dané situace přináší osvojení si nového poznání, nových zkušeností, nových metod myšlení, postojů, dovedností, schopností a motivačních vlastností. U této zátěže se u jedince projevují pocity uspokojení z dosaženého úspěchu a obnovení psychické rovnováhy na nové úrovni.<sup>12</sup>

### Pesimální psychická zátěž

Jedná se o protipól výše zmíněné optimální psychické zátěže. Vzniká buď příliš nízkými nároky na psychiku či vysokými nároky na psychiku. Nízké nároky jsou pesimálními tím, že neumožňují psychický rozvoj osobnosti. Daný jedinec se snadno ocitá v situacích, které se pro něj zdají neřešitelné, přesahující jeho potenciální možnosti. Jako příklad lze uvést důsledek „skleníkové výchovy“ – utváření osobnosti neschopné se aktivně vyrovnávat i s relativně méně náročnými situacemi nebo důsledek nedostatečně stimulujiícího sociálního prostředí a zanedbané výchovné péče. Naopak nadměrně vysoký nároky jedinec nedokáže zvládat či vyrovnat dostatečně integrovanými interakčními aktivitami. Z hlediska kompenzačních možností a důsledků v psychice lze rozlišit její hraniční a extrémní hodnotu.<sup>13</sup>

### Hraniční psychická zátěž

Představuje nároky, s nimiž se člověk vyrovnává s mimořádným vypětím psychických sil, což vede ke značnému výkyvu některých psychických funkcí. To vše může vést až ke vzniku funkčních poruch. Dochází k rozvoji specifických, únikových, obranných a kompenzačních mechanismů a způsobům chování k zachování vnitřní, psychické integrity. Projevuje se především v psychice – hlavně v oblasti citové (emocionální), resp. ve sféře integrace psychiky (funkční poruchy). Lze říci, že i přes negativní vedlejší jevy a důsledky

---

<sup>11</sup>MIKŠÍK, Oldřich, 2001. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum. s. 167-168.

<sup>12</sup>Tamtéž, s. 169.

<sup>13</sup>Tamtéž, s. 170.

je člověk schopen na určité subjektivně přijatelné úrovni a integrovanosti vzniklou zátěžovou situaci řešit.<sup>14</sup>

### Extrémní psychická zátěž

Při aktualizaci extrémní psychické zátěže jsou jakékoli kompenzační mechanismy neúčinné. Jedná se o zátěž s vysokou mírou, kde jedinec nemůže uplatnit jakékoliv kompenzační mechanismy. Prosazují se zde rozmanité struktury a obsahy desintegrovaného, maladaptivního, únikového, agresivního či jinak narušeného chování, které signalizuje psychické selhávání různého stupně a kvality.<sup>15</sup>

### **Biologická zátěž (stres)**

**Biologická zátěž** je orientovaná na základní biologické potřeby jedince. Činitelé mají fyzikální, chemickou či biologickou povahu. Organismus tak odpovídá primárně biologické reakci, psychické reakce jsou následné a druhotné. Stres se může vyvolat z nedostatku tekutin nebo potravin. U učitelů může stres vyvolat deprivace z přítomnosti nadměrného hluku dětí nebo ze špatného osvětlení.<sup>16</sup>

### **Fyzická zátěž (stres)**

**Fyzická zátěž** je činnost, kdy se aktivuje hlavně svalstvo, jehož hlavním rysem je svalový stah. Organismus funguje jako zdroj energie pro výkon práce. Pracovní fyziologie rozděluje práci statickou, práci dynamickou a práci vykonávanou v nevhodné poloze těla. Během statické práce dochází ke střídání stahu a uvolnění svalu v době delší než 3 sekundy. Jejím kritériem je podíl maximální síly kontrakce svalu, kdy u statické práce sval nemění svou délku, ale roste jeho napětí. Naopak u dynamické práce dochází k energetickému výdeji. Stah a uvolnění svalu se střídá v intervalu méně než 3 sekund.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> MIKŠÍK, Oldřich, 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Vyd. 2, Praha: Karolinum. s. 175.

<sup>15</sup> MIKŠÍK, Oldřich, 2001. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum. s. 171.

<sup>16</sup> HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum. s. 8.

<sup>17</sup> HLADKÝ, Aleš a Zdeňka, ŽIDKOVÁ, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum. s. 8.

## **Pracovní zátěž (stres)**

**Pracovní zátěž** je jev dynamický a velmi proměnlivý. V důsledku nepřiměřené pracovní zátěže vzniká pracovní stres. Zde se setkává spojení dvou složek – tělesné a duševní. Při některých pracovních činnostech dominuje více práce svalů, která je spojená s velkým výdejem tělesné energie. Naopak v jiných pracovních činnostech dominuje více činnost duševní, která se týká příjmu a zpracovávání informací. Za přiměřenou pracovní zátěž lze pokládat takovou úroveň požadavků a podmínek, kterou lze zvládnout v rámci adaptačních možností jedince. *„Nadměrná zátěž vznikne tehdy, když stimulace zvedá aktivitu organismu rychleji, než ji adaptace dokáže snižovat.“*<sup>18</sup>

Pracovní zátěž je souhrn vnějších podmínek, které ovlivňují fyzický, fyziologický a psychický stav člověka. V psychické oblasti jde o krátkodobé stavy – patří sem únava, emoční a náladové stavy, které jsou dané obecnou energetickou aktivací, nazývanou arousal a hedonickým aktivačním tónem, který souvisí s příjemností nebo nepříjemností. Naopak ve fyziologické oblasti mluvíme o tzv. pocitech tělesného diskomfortu. Patří sem lokální potíže, bolesti zraku, pohybové soustavy, hlavy a fyziologické přípravné či reaktivní stavy, projevující se např. v oběhové či endokrinní soustavě. Některé faktory pracovního prostředí mohou při dlouhodobém působení vést k závažným zdravotním poruchám, které mohou mít velmi vážné následky, např. může dojít k poškození funkcí centrálního nervového systému. Při dlouhodobém působení nepřiměřené zátěže, s níž se některé osoby musí při své profesní činnosti denně vyrovnávat, může docházet i k trvalejším poruchám v oblasti mentálního zdraví. Jsou zde přítomny příznaky chronické nespokojenosti, tzv. vyhasnutí (burnout), poruchy přizpůsobení, neurotické poruchy a neurotizace.<sup>19</sup>

## **1.2. Vyrovnávání se se zátěžovou situací**

Každý jedinec, který se dostane do zátěžové situace, se bude snažit se s nastalou situací vypořádat. Každou situaci, jejíž zvládnutí vyžaduje určitou námahu, se jedinec snaží řešit životními kontexty a učinit vztah přijatelným. Dosáhne toho dvojitým způsobem: úsilím změnit prostředí nebo úsilím změnit sebe sama – přizpůsobit se procesem adaptace

---

<sup>18</sup> HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum. s. 9.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 9-10.

či aktivní činností řešit nový vztah a struktury interakce (proces adjustace – jedinec utváří rovnováhu mezi konfliktními potřebami anebo mezi potřebami a překážkami vnějšího prostředí) vzhledem k nové životní realitě. Rozlišujeme tři kvalitativně rozdílné způsoby či stupně adaptačních procesů: **aktivní a adekvátní vyrovnání se, kompenzace a snaha uniknout.**<sup>20</sup>

### **Aktivní a adekvátní vyrovnání se**

V tomto procesu se jedinec snaží nalézt nové adekvátní řešení, překonat zaběhané mechanismy, a tím i odstranit vlastní napětí. Nejlepší cestou k dosažení rovnováhy s prostředím na nové integrované rovině je řešit přímo a účinně interakce s novými okolnostmi. Adekvátní vyrovnání se s konkrétními životními situacemi obsahuje také určitou míru racionálnosti a rozumového přístupu k řešení problematiky. Adekvátnost se projevuje schopností jedince myšlenkově se zabývat všemi známými alternativami a přemýšlet o jejich důsledcích. Tento proces z velké části ovlivňuje osobní zkušenost a úsilí o nezávislost.<sup>21</sup>

### **Kompenzace**

Podle Mikšíka je kompenzace definována jako „*nepřímé vyrovnání se s novými kontexty k vytvoření relativní rovnováhy, nalezení náhradních prostředků ke zmírnění napětí či odreagování tenzí.*“ Vystupuje zvláště v počátečních obdobích aktualizace nových životních kontextů jako mechanismus ochrany před jejich nadhraničními účinky.<sup>22</sup>

### **Snaha uniknout**

Krizové situace či události berou člověku často více energie, než je v dané době schopen opět načerpat. Jedinec není schopen se se situačními kontexty vyrovnat a dosáhnout nezbytné psychické rovnováhy. V tomto procesu dochází na konci k obnovení rovnováhy nebo k psychickému selhání s různými důsledky v psychice individua.<sup>23</sup>

S otázkou jak „*uniknout stresu?*“ se setkal skoro každý z nás. Mnohdy máme všichni pocit, že už nic nestíháme, nemůžeme, že jsme přepracovaní a vyždímaní. Nutno podotknout, že dnešní moderní doba je velmi uspěchaná. Honíme se za penězi, kariérou, uznáním a žijeme ve velmi rychlém tempu. Zátěži se nejspíš nevyhneme, ale můžeme ji

---

<sup>20</sup> MIKŠÍK, Oldřich, 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Vyd. 2, Praha: Karolinum. s. 176-177.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 176-177.

<sup>22</sup> Tamtéž, s. 176-177.

<sup>23</sup> Tamtéž, s. 176-177.

zcela zmírnit. Člověk, který není schopen vyrovnat se se zátěží, se dostává do stresové situace. Jinými slovy, stres se objeví tehdy, když člověk přestává být schopen vypořádat se se zátěžovou situací. Pokud nás něco v dnešní době zatěžuje, ba dokonce stresuje, pak jsou to přetížené nároky na výkon, ztráta zaměstnání nebo hledání nové profese. Dobré pracovní místo není jednoduché najít. Tyto obavy nás denně svírají, vstáváme s nimi, uléháme, rotují nám hlavou a ovládají naše tělo. A probouzejí se zvláště v situaci, kterou neumíme nebo nemůžeme umět řešit. Když se rozhodneme, že řešení přeci jen zkusíme a vybereme nějaké radikální, pak jen nahradíme jednu úzkost druhou. To jsou všechny ty případy, kdy vyslycháme jednu radu za druhou, že máme opustit zaměstnání, myslet na sebe a odpočívat. Uděláme to, odejdeme z práce a pak sedíme doma a máme nový stres; z toho jak vybudujeme finanční rezervy a jak se popřípadě postaráme o své blízké. Být doma a snažit se vyhnout zátěži, vede k tomu nejparadoxnějšímu stresu: stresu z možného stresu.

## 2. STRES A PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

Pojem **stres** a **psychická zátěž** jsou mnohými autory v psychologii definovány stejně. Někteří autoři vnímají tyto dva pojmy za totožné, jiní autoři vidí v těchto termínech určité rozdíly a definují *stres* a *psychickou zátěž* zvlášť. Hošek s Hladkým považují tyto pojmy za synonyma.<sup>24</sup> Je pravda, že každý z nás prožívá stresovou situaci jiným způsobem a není lehké určit, kdy nás tato situace „pouze“ zatěžuje a kdy zase stresuje.

Mikšík chápe stres jako vysokou míru psychické zátěže a střední či nízkou úroveň označuje jako zátěž. Dále definuje zátěž na takové úrovni, jejichž požadavkům je organismus schopen dostát a považuje ji za stimulující faktor, bez jehož působení by organismus stagnoval. Stres je chápán jako společným jmenovatelem zátěží z hlediska kvantitativní stránky odezvy. Jinými slovy je stres stav organismu, který je odezvou na jakoukoliv působící zátěž.<sup>25</sup>

**Stres** se u každého člověka projevuje různým způsobem. Může se zvýšit krevní tlak, srdeční tep nebo začneme rychleji dýchat. To všechno jsou procesy, které připravují tělo na to, aby se dokázalo účinně vyrovnat s ohrožující situací. A to je v krátkodobém horizontu samozřejmě efektivní a žádoucí. Problém nastává v okamžiku, kdy jsme stresu vystaveni delší dobu, protože žádné tělo na světě nevydrží být v pohotovosti a bojovém nastavení několik týdnů či měsíců v kuse.<sup>26</sup> Pod dlouhodobým stresem budeme mít navíc tendenci vyhledávat především sladká a tučná jídla. Podle vědců se tyto chutě coby reakce na stres objevují především u žen, zatímco muži mají spíš tendenci ve stresu sáhnout po cigaretě nebo alkoholu.<sup>27</sup>

Velká část stresu je jen v hlavě každého z nás. Dokážeme se vystresovat sami pouhými obavami a předjímáním možných katastrofických scénářů. Leckdy se naše míra stresu zmenší tím, že změním svůj negativní pohled v pozitivní. Raději bychom předem měli zaměřit své myšlenky na optimistickou variantu.

---

<sup>24</sup> HOŠEK, Václav, 2001. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum. s. 87.

<sup>25</sup> MIKŠÍK, Oldřich, 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Vyd. 2, Praha: Karolinum. s. 168

<sup>26</sup> BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. *Management osobního rozvoje*. Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. Praha. s. 98-102.

<sup>27</sup> Stres [online]. *Probud'te se*. 2014. [cit. 18. 11. 2016]. Dostupné z: <https://www.jw.org/cs/publikace/casopisy/g201405/jak-zvladat-stres/>



## 2.1. Definice stresu

Jako první se problematice stresu věnoval významný lékař a vědec Selye (1996) a v současné době je jí věnována stále větší pozornost. Slovo stres je odvozeno z latiny, pochází ze slova „*stringere*“, tzv. těžce táhnout.<sup>28</sup>

Selye chápal stres „*jako nespecifickou odpověď lidského těla na jakékoliv požadavky, které jsou na něj kladeny.*“<sup>29</sup> Tělo dokáže unést jen určitou kapacitu stresu.

Irmíš definuje pojem stres jako nadměrnou zátěž. „*Býti ve stresu můžeme chápat přeneseně jako „býti v tísní“.* Většinou za stres pokládáme vnitřní stav jedince, který je přímo něčím ohrožován, nebo ohrožení očekává a při tom má pocit, že tyto nepříznivé vlivy nemusí dobře zvládnout.“<sup>30</sup>

Známý psycholog Křivohlavý uvádí řadu autorů, kteří stres popisují velmi rozmanitě a často jej dokonce chápou i jako synonymum pro zátěž nebo jako její určité vyhocení.<sup>31</sup>

Křivohlavý interpretuje stres jako „*vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“<sup>32</sup> Dále definuje stres jako „*negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.*“<sup>33</sup>

Podle Kerstin Kraska-Lüdecke je „*stres setrvalá, dlouhodobá tělesná nebo duševní zátěž vznikající v důsledku přehnaně vysokých nároků či škodlivých podnětů.*“<sup>34</sup>

Jak již bylo zmíněno, stres je pro život nezbytný. Stres pocítíme v okamžiku, kdy jsme hodně přetížení a máme pocit, že nic nestíháme. Býváme pod velikým tlakem. Žijeme s pocitem, že naše starosti a úkoly nám „přerůstají přes hlavu“. Prožívání stresu je jakýsi

---

<sup>28</sup> BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. *Management osobního rozvoje*. Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. Praha. s. 106.

<sup>29</sup> MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 58.

<sup>30</sup> IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. s. 8.

<sup>31</sup> BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. *Management osobního rozvoje*. Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. Praha. s. 106.

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. s. 10.

<sup>33</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. s. 170.

<sup>34</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 27.

varovný signál, který nás varuje před vážnějšími důsledky – pokud na něj nereagujeme změnou životního stylu. Podle definic si můžeme všimnout, že pojem stres zní poměrně negativně a dost tísnivě. Určitě každý z nás už jednou použil slavný výrok „jsem vystresovaný“. Snažíme se oznamovat jak sobě, tak druhým, že se toho na nás „valí“ moc a docházejí nám síly.

## 2.2. Projevy stresu

Při stresu je naše tělo vystaveno nebezpečí a hrozí k poškození organismu. Aby se naše tělo s nepříjemnou situací vyrovnalo, musí spustit určité obranné mechanismy. Projevy prožívaného stresu se vyskytují u každého jedince individuálně. Každý jedinec má jiné předpoklady pro zvládnutí určité zátěžové situace. Příznaky stresu mohou být **emocionálního** (psychologického), **fyziologického** a **behaviorálního** charakteru.<sup>35</sup>

Příklady **projevů stresu**:

### 1. Emocionální projevy

- změny nálad
- neschopnost soucítit s ostatními
- přemýšlení o smrti, o sebevraždě
- zvýšená podrážděnost
- nespavost, únava
- úzkosti, beznaděj
- pesimismus
- citlivost až přecitlivělost
- poruchy paměti a soustředění
- nadměrné starosti a trápení

---

<sup>35</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum s. 120-135.

## **2. Fyziologické projevy**

- bolest a sevření na hrudi,
- bušení srdce (palpitace)
- zrychlený dech
- nucení na močení
- sexuální dysfunkce
- změny menstruačního cyklu
- časté migrény
- vyrážky a ekzémy, nadměrné pocení
- zhoršené zaostřování
- svalové napětí v oblasti šíje a zad
- poruchy imunitního systému
- svíravé bolesti břicha a průjem

## **3. Behaviorální projevy**

- neschopnost se rozhodnout, pracovat (práce ztrácí efektivitu)
- vyhýbání se povinnostem, zapomínání
- vylouvání se
- ztráta chutí k jídlu
- přejídání se
- sklon k požívání povzbuzujících a návykových látek
- problémy se spánkem, dlouhé bdění
- zvýšená konzumace cigaret
- agresivita při styku s lidmi
- zrychlená řeč
- větší pocení dlaní

- znuďnost
- podezíravost

Jak bylo již výše zmíněno, příčiny stresu se projevují u každého z nás jiným způsobem. Tyto projevy stresu výrazně ovlivňují i držení celého našeho těla. Stresovou situaci náš mozek vyhodnotí jako rizikovou pro náš organismus. Reakce organismu se projeví jak vnitřními projevy, kdy můžeme cítit pocit úzkosti nebo dokonce strachu, tak i v podobě vnějších změn.

### 2.3. Důsledky stresu

Stres může podnítit rozvoj různých onemocnění a poruch. K onemocnění dochází tehdy, není-li jedinec schopen zvládnout a vyrovnat se se stresovou situací. Se stresem souvisí i naše emoce. U negativních emocí převažuje tzv. *sympatikus*, při kterém dochází k rozšíření zornic, zvýšení krevního tlaku nebo zrychlení tepové frekvence. Nadměrný stres může vyvolat hněv, agresi či dokonce strach. Negativní pocity nás obírají o velké množství energie, proto bychom neměli přehlížet prvotní příznaky stresu. V souvislosti s důsledky stresu se nejčastěji setkáváme s tzv. **psychosomatickými** chorobami.<sup>36</sup>

Psychosomatická onemocnění jsou problémy projevující se navenek jako tělesné nemoci. Podle některých odborníků je až 70 % všech tělesných potíží psychického původu. Příčinou psychosomatických onemocnění mohou být: stres, nedostatek spánku, nedostatek času na aktivní odpočinek, starosti, obavy či strach.<sup>37</sup>

Mezi choroby **psychosomatické** patří např.:

- chronické bolesti hlavy, břicha, zad či kloubů
- chronická únava
- neurologické problémy
- ischemická choroba srdeční

---

<sup>36</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 33-36.

<sup>37</sup> Psychosomatická onemocnění [online]. *Zdravé zdraví*. 2015. [cit. 22. 4. 2017]. Dostupné z: <https://zdravezdravi.cz/nemoci/psychosomaticke-onemocneni-priciny-priznaky-a-lecba>

- gynekologické potíže
- ekzémy a další kožní problémy
- impotence
- rakovina
- bušení srdce
- dušnost
- problémy s otěhotněním
- brnění končetin
- astma
- alergie
- nechutenství k jídlu

Stres je náš záluďný nepřítel a následky dlouhodobého stresu se přibližují velmi pomalu a nevědomě, aby nás nakonec zasáhly plnou silou. Nadměrný stres nemusí však souviset jen s emočním vyčerpáním a duševní prázdnotou, ale také může velmi znatelně udeřit naše tělo. Stres je velmi nebezpečný a může přinést záhadné vyrážky a další kožní onemocnění na našem těle. Naše pokožka a imunitní systém jsou velmi citlivý, proto bychom o sebe měli více pečovat.

Autorka Mayerová ukazuje přehled životních událostí, které také mohou ovlivnit naše zdraví. Tento přehled životních situací sestavili američtí psychologové *Holmes a Rahe*, kde navíc ke každé životní události přiřadili určitou bodovou hodnotu.

K životním událostem (od Holmese a Raheho), které mají na nás velký vliv, patří např. úmrtí v rodině, rozvod, rozchod s partnerem, vlastní úraz nebo nemoc, přerazení v zaměstnání, úmrtí přítele nebo konflikty s představenými v zaměstnání. Zajímavé je, že tímto způsobem Holmes a Rahe dokázali změřit stres u jedinců – pokud jedinec během 12

měsíců „sesbíral“ více než 350 bodů u jednotlivých životních událostí<sup>38</sup>, vznikla u něj vysoká pravděpodobnost psychosomatického onemocnění.<sup>39</sup>

Je zřejmé, že úmrtí nejbližších, zejména rodičů, manželky, dětí nebo rozvod s partnerem vyvolávají nejhlubší stres, protože tyto ztráty jsou definitivní. Odchod blízké osoby způsobí smutek a stres tak bolestivý, že hraničí někdy až se zoufalstvím. Člověk se stáhne do sebe, nechce nikoho vidět a s nikým mluvit. A právě úzkost je tíživý pocit vyvolávající stres, kterého se člověk nesnadno zbavuje.

## 2.4. Stresory

Stresory jsou vnitřní či vnější podněty, které narušují obvyklou tělesnou a psychickou rovnováhu našeho organismu. Tyto podněty mají na člověka nepříznivý vliv. Většina těchto vlivů souvisí s životním stylem jedince, s domovem, prací, rodinou a v neposlední řadě i s individuálními charakteristickými rysy. Stresory si můžeme rozdělit na pět základních kategorií – **psychické, sociální, fyzické, dětské a traumatické** stresory.<sup>40</sup>

### Psychické stresory

Samotný název „psychické“ nám napoví, že se bude jednat o vnitřní podněty. Jsou to veškeré podněty, které člověk vnímá jako náročné nebo dokonce ohrožující. Patří sem negativní emoce, strach z nesplnění očekávání, úzkost, přetížení a také únava. Tento druh stresorů se může vyskytnout v pracovním prostředí, např. při zahájení nového projektu nebo převzetí nové pracovní náplně. Pracovník přesně neví, za co všechno je zodpovědný a co všechno bude nebo nebude vykonávat. Většina jedinců si musí zvyknout na jiný rozsah práce a na odlišné pracovní tempo. Do stresu se jedinec může dostat i tehdy, není-li dostatečně oceněný od svého nadřízeného nebo nezíská dostatečnou zpětnou vazbu, tudíž neví, jak dobře si vede. Dalším stresorem bývá i jednotvárná práce, protože s sebou přináší pocit nedostatečného využití vlastních schopností. Kvůli monotónnosti se pracovník může začít nudit a připadat si méněcenný.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 53-54

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 53-54.

<sup>40</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 32-33.

<sup>41</sup> Tamtéž, s. 32-33.

## Sociální stresory

Sociální stresory se hlásí o slovo především tehdy, je-li jedinec ohrožen určitým tlakem společnosti, či závažnou životní událostí, např. úmrtí v rodině, rozvod, narození dítěte, hádky. Nejčastějším stresorem také bývá, když se zaměstnanec necítí dobře na svém pracovišti nebo zde převládají konflikty mezi pracovníky – hádky, rivalita nebo dokonce šikana. Ještě bychom neměli opomenout všudypřítomný strach z toho, že něco uděláme špatně, že nebudeme stačit nárokům a požadavkům a že nakonec o práci přijdeme.<sup>42</sup>

## Fyzické stresory

Mají původ ve vnějším prostředí. Tyto stresory působí na fyzické aspekty práce. Konkrétně se jedná o práci na směny, práci v nepřiměřeném horku nebo naopak ve velkém chladu. Patří sem i špatné osvětlení, vydýchané prostředí nebo určitý tlak neustálého hluku.<sup>43</sup>

## Traumatické a dětské stresory

Traumatické stresory se váží ke konkrétním dramatickým událostem a situacím v životě jedince. Jsou jimi traumatizující vyhrcoené situace, jako např. smrt blízkého člověka, válka, ztráta partnera nebo také zaměstnání.<sup>44</sup>

Speciální kategorií jsou dětské stresory. Tento druh stresorů souvisí s nepříjemnými zážitky z dětství, které se později mohou projevit v dospělosti zvýšenou citlivostí na konkrétní stresové situace.<sup>45</sup>

Stresorů a okolností vyvolávající stresovou reakci je celá řada. Selye rozlišuje i tzv. *fyzikální stresory* (vnější), kam patří např. různé jedy, alkohol, nikotin, meteorologické vlivy, bakterie, hluk, chlad, teplo, úrazy a mnoho dalších. Mezi *emocionální stresory* řadí zármutek, obavy, strach, nepřátelství nebo zlobu.<sup>46</sup>

Dle Mayerové rozdělujeme také **ministresory**, **makrostresory**, **krátkodobé** a **dlouhodobé** stresy. **Ministresory** vyjadřují mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Určité napětí v partnerském vztahu nás může vést do stavu vnitřní tísně až deprese, kdy jeden z partnerů pocítuje nedostatek lásky. Naopak **makrostresory** jsou děsivě

---

<sup>42</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 32-33.

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 32-33.

<sup>44</sup> NOVÁK, Tomáš, 2004. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada. s. 25.

<sup>45</sup> NOVÁK, Tomáš, 2004. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada. s. 25.

<sup>46</sup> IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. s. 11.

působící vlivy, které mohou být krátkodobé, např. několik sekund trvající zemětřesení. Tyto stresory mohou mít velmi závažné důsledky.<sup>47</sup>

**Krátkodobý** stres je ve skutečnosti pozitivní a pomáhá k lepším výkonům. Důsledkem krátkodobého stresu může být např. bolest nebo neúspěch při řešení problémů. Naopak důsledkem **dlouhodobého** stresu mohou být vleklé problémy v rodině či v zaměstnání.<sup>48</sup>

Častokrát si však stres způsobujeme sami. Ve stresu nemáme ani pomyslení, abychom vnímali, co se s námi děje a co je pro nás dobré, a co ne. Přestáváme plnit úkoly, odkládáme důležitá rozhodnutí, nedokážeme si pořádně zorganizovat práci ani čas a neodhadneme vlastní síly či své schopnosti. Je velmi důležité věnovat se vyváženému poměru práce a odpočinku.

## 2.5. Stresory v pracovním prostředí

Na člověka působí řada stresorů, se kterými si každý z nás poradí jiným způsobem. Každý jedinec má jiné dispozice, prostředky pro vyrovnávání se s negativními vlivy. Přiznejme si, že největší stresor dnešní doby jsou mezilidské vztahy, ať už jsou příčinou kolegové z práce nebo naši nadřízení. Ke stresu významně přispívá špatný výběr nadřízených osob. Stres bývá podnícen jejich neschopností stanovit priority, rozdělit úkoly, včas se rozhodnout či motivovat a ocenit zaměstnance. Pokud je nadřízený dokáže dobře ohodnotit a pochválit je za dobře odvedenou činnost, pracuje se zaměstnancům o mnohem lépe. Jistě je nám zřejmé, že tyto nedostatky souvisí se stylem řízení, způsobem, jakým nadřízený komunikuje se svými zaměstnanci, schopností řešit konflikty, vést lidi a organizovat jejich práci. Dalším velkým stresorem bývají také kolegové, kteří nás neustále pomlouvají a přehnaně kritizují, či odmítají s námi spolupracovat. Důsledkem toho všeho může být velká podrážděnost a napětí mezi zaměstnanci.<sup>49</sup>

Extrémním případem stresu může být šikana, ať už se jí dopouští nadřízený nebo kolega, následky jsou vždy velmi nebezpečné, nepříjemné a stresující. Záhy se důsledky šikany projeví ve fungování celé firmy. Zaměstnanci jsou v dnešní době vystaveni vysoké míře zodpovědnosti a stresuje je nutnost rychle vykonat velké množství informací, a tudíž zvýšit pracovní tempo nebo řešit více úkolů najednou. Práce na nás klade víc a víc

---

<sup>47</sup> MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 58.

<sup>48</sup> MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 58.

<sup>49</sup> ŠTIKAR, Jiří a Milan RYMEŠ, 2003. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum. s. 75-80.



požadavků, nových úkolů. Především se jedná o úkoly náhlé nebo krátkodobě termínované. Jak už již bylo zmíněno, mezi závažné stresory patří monotónní práce, pod časovým tlakem, v nepřetržitém pracovním režimu a zejména práce noční. Stres zapříčiní vznik napětí v těle, které se projevuje různými neurotickými příznaky, např. agresí, nespokojeností nebo dokonce ztrátou zájmu o práci.<sup>50</sup>

Autorka Mayerová uvádí za nejčastější stresory v pracovním prostředí např. pracovní přetížení, mimořádná zodpovědnost, konflikty a nejistota, profesní kariéra, organizační změny, interpersonální vztahy v organizaci nebo konflikt rolí.<sup>51</sup>

Pro nadměrný výskyt stresu na pracovišti je tzv. "burnout" – jakési vyhoření. Toto vyhoření se ale v žádném případě nevztahuje pouze na pracující, stejně tak jimi trpí i studenti, ženy v domácnosti či děti.<sup>52</sup>

## 2.6. Zdroje pracovního stresu

Psychické zatížení vyvolané pracovní činností se objevuje u několika profesí, např. u rizikových profesí a vedoucích profesí. Jak již bylo zmíněno, psychické zatížení se objeví tehdy, je-li na člověka kladena nadměrná zodpovědnost a časově náročné termínované úkoly. Je zcela zřejmé, že vlivem dlouhodobého psychického zatížení se oslabuje paměť, zpomaluje se motorická činnost, zhoršuje se pracovní výkonnost, a především se objevují poruchy vnímání, koncentrace a v neposlední řadě poruchy pozornosti. Při nadměrném stresu dochází i k pracovním úrazům nebo k chybnému rozhodování na pracovišti.<sup>53</sup>

Účinky pracovního stresu se projevují ve třech oblastech. Rozlišujeme **fyziologické** poruchy, **emocionální** poruchy a poruchy **chování**.

- **Fyziologické poruchy** – vyvolávají změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, svalové napětí, bolesti páteře, nechutenství, bolesti břicha, menstruační poruchy,

---

<sup>50</sup>Stres [online]. *Stres na pracovišti*. [cit. 28. 12. 2016]. Dostupné z: <http://www.monster.cz/rady-a-tipy/clanek/stres-na-pracovisti>

<sup>51</sup>MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 57.

<sup>52</sup>Stres [online]. *Stres na pracovišti*. [cit. 28. 12. 2016]. Dostupné z: <http://www.monster.cz/rady-a-tipy/clanek/stres-na-pracovisti>

<sup>53</sup>MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 57.

migrény (záchvaty bolesti hlavy), nezájem o sex, dvojité vidění a bolesti nebo pocení rukou a nohou.<sup>54</sup>

- **Emocionální poruchy** – zahrnují změny nálad, úzkosti, agresivitu, deprese, nižší sebejistotu, špatný intelektuální funkce, nervozitu, podrážděnost, přecitlivělost vůči nadřizeným, pracovní nespokojenost, neschopnost koncentrace a rozhodování, pocity únavy, nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a neschopnost projevit emoční náklonnost.<sup>55</sup>
- **Poruchy chování** – se projevují sníženou výkonností, úrazy, vyšší úrovní fluktuace (častá změna zaměstnání), požívání alkoholu a jiných návykových drog, impulzivním chováním, špatnou komunikací, nerozhodností, přejídání se, užíváním léků na spaní nebo na uklidnění, vyhýbáním se zodpovědnosti a pomalým uzdravováním.<sup>56</sup>

Mayerová uvádí ve své knize „*Stres, motivace, výkonnost*“ čtyři nejdůležitější faktory, které ovlivňují prožívání stresu pracovníkem – vnímání situace pracovníkem, dřívější zkušenost, kterou pracovník získal, přítomnost a absence sociální podpory a individuální rozdíly v reakcích na stres. Pojďme si tyto faktory více přiblížit.

- **Vnímání** – umožňuje jedinci zpracovávat informace z prostředí, ve kterém se vyskytuje. Dřívější zkušenost může hrát u pracovníků důležitou roli. Marie Mayerová uvádí příklad, kdy dva manažeři změnili své pracovní povinnosti velmi podstatně. První manažer viděl v této zkušenosti možnost osvojit si nové dovednosti a chopil se nových příležitostí. Naopak druhý manažer vnímal stejnou situaci jako velmi nebezpečnou a vyvodil z ní závěr, že nadřízení nebyli spokojeni s jeho výkonem v původním postavení. Danou situaci vnímal jako velmi stresující.<sup>57</sup>
- **Minulá zkušenost** – Jedinec prožívá danou situaci v závislosti na dřívější zkušenosti. Určitá praxe nebo výcvik z minulosti může daného člověka velmi ovlivnit. Vztah mezi stresem a zkušeností je založen na posílení jednotlivce a zvýšení jeho odolnosti vůči stresu. Pozitivního úspěchu, kterého jedinec v minulosti dosáhl, může snížit úroveň stresu tak, že stres v současné situaci vnímá daleko

---

<sup>54</sup>MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 57.

<sup>55</sup>Tamtéž, s. 58.

<sup>56</sup>Tamtéž, s. 58.

<sup>57</sup>Tamtéž, s. 58.

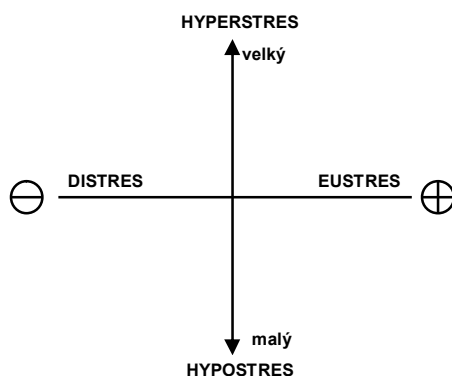
slaběji, méně emocionálně. Naopak trest nebo selhání z minulosti může jedinci uškodit a v nové situaci stresovou zátěž navýšit.<sup>58</sup>

- **Sociální podpora** – chování spolupracovníků, absence nebo přítomnost ostatních kolegů ovlivňuje jednotlivce v pracovním stresu. Přítomnost některých spolupracovníků může zvýšit sebedůvěru pracovníka, ale také ho naopak může iritovat nebo vytvářet v pracovníkovi úzkost, což snižuje schopnost překonávat stres.<sup>59</sup>
- **Individuální rozdíly** – Některé osobnostní charakteristiky mohou mít vliv na stres pracovníků. Jak pracovníci čelí stresu na pracovišti, ovlivňují nejen individuální rozdíly v potřebách, ale také hodnotách, postojích a schopnostech.<sup>60</sup>

## 2.7. Druhy stresu

Vědec Hans Selye už ve 30. letech minulého století dělil stres na pozitivní a negativní. Pozitivní stres označil jako **eustres** a negativní jako **distres**. Podle intenzity rozdělujeme stesy: **hyperstres** a **hypostres**.<sup>61</sup> (Obr. č. 1)

**Obr. č. 1 – Dimenze stresu**<sup>62</sup>



<sup>58</sup>MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. s. 58.

<sup>59</sup>Tamtéž, s. 58.

<sup>60</sup>Tamtéž, s. 58.

<sup>61</sup>KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 30-31.

<sup>62</sup>KŘÍVOHALVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum. s. 124.

## **Eustres**

Eustres je tzv. „koření života“. Eustres je pozitivně působící stres, který na nás má dobré účinky. Přináší nám radostné pocity, příjemné či radostné vzrušení. Motivuje nás k pozitivní změně a k lepším nebo vyšším výkonům. Eustres působí na člověka, který je před důležitým výkonem, schůzkou nebo je v očekávání něčeho příjemného, např. svatba, výhra, různé oslavy. V nadměrné míře nám také může eustres uškodit. Můžeme říci, že pozitivní stres je v běžném životě nezbytný. Při eustresu zažíváme příjemné napětí a po něm radost z dosažení cíle. Vede nás k tomu, abychom plnili své povinnosti včas, nezanedbávali úkoly a abychom podávali celkově lepší výkony. Přináší nám radost, a pomáhá nám překonat i své vlastní možnosti, např. při skoku padákem. V populaci dospívajících jsou adrenalinové sporty stále více populární. Poznání sama sebe, překonávání se, ale i potřeba rizika a stresu jsou důležité k našemu životu<sup>63</sup>

## **Distres**

Nepříjemný stres se nazývá distres. Tento druh stresu může vyvolat různá onemocnění, vede k duševním poruchám a v nejhorších případech i ke smrti. Distres přesahuje určitou mez, oslabuje zdraví člověka, je delší a více ničivá odezva, negativně ovlivňující tělesné orgány a systémy, a to včetně imunitního. Tento druh stresu zcela znemožňuje výkon každého jedince. Distres může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem jsou obavy, pocit zoufalství, ztráty, úzkostné nebo depresivní chování. Většinou jej způsobují přehnaně zatěžující situace, při nichž člověk začne ztrácet pocit jistoty a adekvátnosti.<sup>64</sup>

## **Hyperstres**

Hyperstres je tzv. nadměrný, vysoce intenzivní stres. Překračuje hranice adaptability a schopnosti vyrovnat se se stresem. Způsobuje selhání a to jak fyzické, tak i psychické. Může mít na svědomí lidské psychosomatické zhroucení či dokonce smrt. Tento druh stresu je charakterizován vysokou úrovní stresu, která může blokovat myšlení i účinné chování.<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> KRÍVOHALVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum. s. 125.

<sup>64</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 35-36.

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 35-36.

## Hypostres

Hypostres je tzv. zvládnutelný, nepříliš intenzivní stres, který však při chronickém působení může působit nepříznivě. Náš organismus si na něj může zvyknout. Také hypostres může vést k různým problémům; člověk propadne nudě, frustraci, beznaději či negativním vlivům monotónnosti.<sup>66</sup>

Při každém pocitu radosti, smutku, napětí, strachu či úzkosti člověk pocítuje určitý stres. Nesprávná je ale představa, že stres je něco zcela špatného. Stres může být i velmi užitečný a pro život důležitý. Reakce na stres jsou u každého individua zcela odlišné. Zakladatel tohoto názoru H. Selye nás upozorňuje na to, že stres je aktivační činitel, bez kterého by bylo málo pozitivních změn a tvořivých činností, neboť každý organismus stres potřebuje a vyžaduje.

Jak jsme již zmínili, stres nemusí být jen škodlivý, někdy nás může naopak i stimulovat. Samozřejmě, že pokud stres trvá déle, případně se často opakuje, má to negativní důsledky pro naše tělo i duši. Při dlouhodobém stresu se mohou dostavit psychosomatická onemocnění.

## 2.8. Reakce na stres

Každá stresová situace ovlivňuje náš metabolismus. Reakce na danou situaci a schopnost vnímání a zvládnání stresu je u každého jedince zcela individuální. Každý z nás prožívá v životě situace, které nás stresují nebo dokonce traumatizují, např. dopravní nehoda, finanční nebo partnerské potíže, úmrtí blízké osoby apod..

Tyto situace se obvykle vyznačují tzv. **akutní reakcí** na stres. Stresorem může tedy být zdrcující traumatický zážitek, zahrnující vážné ohrožení bezpečnosti nebo tělesné integrity jedince (např. úraz, přepadení, znásilnění), nebo neobvykle náhlá a ohrožující změna v sociálním prostředí anebo v mezilidských vztazích jedince (např. ztráta blízké osoby). Jedinec se nedokáže rozhodovat, soustředit, je velmi neklidný, trpí depresivní náladou, beznadějí, úzkostí a jeví se jako dezorientovaný. Tyto příznaky odeznívají

---

<sup>66</sup>KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 35-36.

většinou do několika hodin, maximálně dnů. V tomto období může dojít i k částečné nebo úplné ztrátě paměti.

Naopak **chronická reakce** na stres je příčinou rychlým životním stylem nebo vysokou pracovní zátěží. Projevy mohou být u každého z nás různé – migrény, psychosomatické poruchy, celkové vyčerpání či kolaps organismu. Chronický stres má velký vliv na psychiku člověka, na jeho pocity, myšlení a zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku, srdečního infarktu, astmatu, cukrovky a celé řady dalších chorobných stavů. „*Chronický stres vede k potlačení růstu a sexuálních funkcí, u žen je provázen snížením schopnosti ovulace a otěhotnění, u mužů sníženou schopností produkovat testosteron a mít dostatečnou erekci.*“<sup>67</sup>

Podle Selyeho mají všichni lidé vyvarující se stresové situaci tzv. **obecný adaptační syndrom** (GAS – general adaptational syndrom) i přesto, že každý z nás reaguje na podněty zcela odlišně.<sup>68</sup>

Selye ukázal, že průběh adaptačního syndromu lze rozdělit do tří fází:

### **1. fáze – alarmová (poplachová)**

Ve chvíli, kdy na náš organismus začne působit stres, naše tělo odpoví alarmovou reakcí. Organismus touto reakcí okamžitě rozpozná nebezpečí. Jde tedy o bezprostřední reakci na stresor. Naše tělo se začne ihned připravovat na řešení ohrožující situace. Při této reakci náš organismus produkuje více kortizolu a také se vylučuje nadbytek adrenalinu, než je pro zvládnutí stresové reakce nutné. Alarmová reakce zajišťuje např. snížení pocitu bolesti, zvýšení pocení, zlepšení kognitivních a smyslových schopností se zlepšením paměti, zvýšení svalové síly, zvýšení tepové frekvence a v neposlední řadě zrychlení dechu.<sup>69</sup>

### **2. fáze – rezistence (adaptační)**

V této fázi se naše tělo přizpůsobuje, brání se stresu a pokouší se vyrovnat se stresory, jimž je vystaveno. Tato fáze způsobuje zvýšení kortizolu. V případě přetrvávajících stresorů, fáze rezistence pokračuje. Pokud se náš organismus vypořádá s danou stresovou situací, stres může ustoupit a tělo se vrátí do normálního klidového

---

<sup>67</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 18.

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 18-19.

<sup>69</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 20-21.

stavu. Naopak pokud bude naše tělo vystaveno neustálému stresu, následuje fáze vyčerpání. Dlouhodobá stresová situace vede k poškození vnitřních orgánů a může člověka dokonce vystavit riziku onemocnění. U situací, při nichž jsme schopni stres zvládnout, dochází k překonání určité fáze rezistence.<sup>70</sup>

### **3. fáze – vyčerpání (exhausce)**

Ve fázi vyčerpání je získaná rezistence nedostatečná nebo se ztrácí. V této fázi stresová situace trvá již delší dobu a obranné mechanismy již nejsou schopné správně fungovat. Tato fáze představuje určité vyčerpání při ztrátě adaptační schopnosti. Adaptační proces skončil a v našem těle začne převládat stres. Při vyčerpání může dojít k únavě, depresím, syndromu vyhoření nebo dysfunkcím imunitního systému a výskytu dalších symptomů a onemocnění. Fáze vyčerpání se projevuje jako důsledek působení chronického stresu a podepíše se na našem fyzickém i psychickém zdraví.<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 20-21.

<sup>71</sup> Tamtéž, s. 20-21.

### 3. UČITELÉ A JEJICH STRESORY

Profese učitele je samotnými pracovníky vnímána jako náročná a stresující. Naopak veřejnost toto povolání velmi podceňuje. Učitelské povolání vypadá pro většinu z nás lákavě. Představa dvou měsíců prázdnin a volného odpoledne vytvářejí dojem klidného zaměstnání. Výsledky mnoha výzkumů vypovídají, že právě profese učitele v srovnání s ostatními zaměstnáními, je vystavena vyšší míře stresu. Důležitou roli sehrávají náročné situace, do kterých se několikrát za den učitelé dostanou.

Pravdou je, že práce učitele obsahuje takové prvky, které ohrožují riziko vzniku syndromu vyhoření. Stres je ve škole jednou z hlavních příčin vzniku syndromu vyhoření učitelů. Němečtí psychologové Henning a Keller uvádějí, že „počet učitelů postižených vysokým stupněm syndromu vyhoření se pohybuje mezi 15-20%.“<sup>72</sup> Na učitele je denně kladeno mnoho úkolů a velká zodpovědnost. Učitelé na rozdíl od jiných pracovníků bývají stále častěji vystaveni agresi ze strany rodičů nebo jejich okolí. Jednoduché není ani řešení při hromadném výskytu žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Průcha uvádí, „všeobecně se uznává, že učitelská profese nepatří ke snadným, pokud jde o pracovní zátěž. Zdá se, že většina veřejnosti připouští, že povolání učitele je mimořádně namáhavé psychicky a že může působit nepříznivě na zdravotní stav učitele.“<sup>73</sup> V učitelském povolání je obtížná kontrola. Učitel je velmi často odkázan na sebekontrolu. Učitelé mívají často nedostatečné sebepoznání, záporný sebehodnocení, jsou si nejistí, pasivní nebo upadají do agrese. Z mnohých výzkumů také vyplývá, že projevy stresu učitelů se přenáší i na duševní stav jejich žáků.

Dále můžeme zmínit, že na školách neustále roste počet žáků s problémovým chováním. Žáci s učiteli nespolupracují a mají negativní postoj ke vzdělávání, při čemž stoupá jejich nekázeň, vulgarita a agresivita. V dnešní době je stále velmi náročnější žáky motivovat k učení.

---

<sup>72</sup> HENNING Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele* : Projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání. 1. vyd. Praha: Portál. s. 56.

<sup>73</sup> PRŮCHA, Jan, 2002. *Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. s. 87.



Učitelé nebývají spokojeni s podmínkami prostředí, vybavením školy a tříd. Také si stěžují na nedostatek finančního ohodnocení. Z toho vyplývá, že učitelé ztrácí motivaci a smysl své práce. Výskyt stresu vede také k nárůstu konfliktů mezi kolegy a vedením školy.

Důležitou roli hraje také rodina. Rodiče nespolupracují a ztrácí zájem o dění ve škole. Sami rodiče zaujímají vůči škole negativní postoj a neúspěchy dětí se snaží klást za vinu pedagogům. Neadekvátně vyhrožují pedagogům a stoupá jejich agresivita. Rodiče si leckdy s dětmi neví rady a řešení problémů přenechávají právě pedagogům.

Práce pedagoga je i velmi časově náročná. Mnozí se domnívají, že učitel odučí své hodiny a tím jeho práce končí. Učitelé se musí připravovat na každou hodinu, a opravování písmenek přináší s sebou velmi málo odpočinku, čímž se zvyšuje úroveň stresu. Učitel by měl vědět, co je jeho nejčastějším zdrojem stresu a měl by se snažit mu předcházet.

Pro shrnutí, podívejme se na nejčastější stresory podle Průchy:<sup>74</sup>

- **problémoví žáci**
- **pracovní přetížení**
- **problémoví kolegové**
- **problémoví rodiče**
- **nedostatečné společenské ohodnocení**
- **časté reorganizace**
- **stereotyp**
- **špatné pracovní podmínky**
- **špatné postoje žáků k práci**
- **nedostatek času pro odpočinek a relaxaci**

---

<sup>74</sup> PRŮCHA, Jan, 2002. *Současné poznatky o profesi*. Praha : Portál. s. 87.

## 4. ZVLÁDÁNÍ STRESU

Způsob jakým reagujeme na stres, závisí nejen na našich dosavadních zkušenostech, ale také na povaze člověka. Zvládání je zaměřeno na problém nebo na emoci. Pokud je řešení stresu zaměřené na problém, je možné najít správná a účinná řešení stresové situace. O emoci hovoříme tehdy, je-li problém způsobující stres zcela neřešitelný nebo nelze odstranit, např. úmrtí blízkého člověka.

Každodenní stres se lidé snaží zvládat různými způsoby, strategiemi. Strategie zvládání stresu jsou nazývány „*copingovými strategiemi*“ (Coping = Reakce na stres + způsob zvládání stresu). *Copingem* myslíme jakékoliv zvládání stresových situací. Situace zvládáme nebezpečnými a poškozujícími postupy jako je např. alkohol či drogy. Do copingu řadíme i obranné mechanismy a copingové strategie. *Copingové strategie* definují autoři jako vhodné způsoby zvládání.<sup>75</sup>

Autorka Kerstin Kraska-Lüdecke rozděluje strategie zvládání stresu následovně:<sup>76</sup>

- hledání sociální opory
- hledání pozitivních stránek dění
- snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní
- plánované hledání řešení problému
- konfrontační způsob zvládání stresu
- plánované hledání řešení problému
- sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
- distancování se od dění
- přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace

Při stresu je velmi důležité a nutné dbát o duševní hygienu. Měli bychom pečovat o naši **duši**, naše **tělo** a mít **důvod žít**. Abychom se vyhnuli stresu, je třeba vnímat naše názory, představy, vědět, co od života chceme, co je naším cílem a smyslem života. Také je důležité správně a zdravě jíst, pít, mít dostatek spánku, věnovat se pohybu a umět správně odpočívat. Stejně podstatné je otevřeně mluvit o pocitech, emocích a problémech s lidmi, kterým důvěřujeme. Měli bychom hlavně umět strach pojmenovat, protože všechny

---

<sup>75</sup> VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ, 2002. *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus. s. 125.

<sup>76</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 52-53.

věci, které se dělají ze strachu, jsou špatné. Člověk by se v životě neměl nechat ovládat svými strachy. Pokud nějakou situaci chceme změnit, musíme žít v přítomnosti „teď a tady“ a nepřemýšlet o věcech, které byly nebo které by se teprve měly stát. Zkoušejme i objevovat nové věci a nechme svou mysl klidnou a tichou – jen tehdy ji totiž budeme mít otevřenou všemu novému.

Člověku se pořád „honí“ nějaké myšlenky, to je úplně přirozené. A velmi to ovlivňuje i prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Pokud jsme „zasekaný“ nějakým problémem a neumíme naslouchat své intuici, může se nám v životě vyskytnout něco, co pro nás nebude úplně dobré. Překážky, výzvy a problémy také potřebujeme, protože nás posouvají dál. Schopnost vypořádat se se stresem je vysoce individuální. Někteří lidé snášejí náročné situace lépe než ostatní. Někdo je schopen pracovat déle, aniž by mu to způsobilo větší potíže. Pokud to jde, naučme se dělit si práci s dalšími lidmi a ponecháme si jen ty nejdůležitější úkoly. Bohužel je velmi obtížné vyhnout se stresu, když si všimneme dnešní společnosti. Během oběda telefonuje, řeší pracovní záležitosti, do toho ještě sleduje sociální síť, aby jí neuniklo nic důležitého. V dnešním světě vyřizujeme mnoho věcí najednou, aniž bychom si to uvědomovali. Důsledkem je velká únava a špatná koncentrace. Podle některých psychologů ztrácíme výkon, pozornost i vnitřní energii. Přitom by stačilo „jen“ plně soustředění se na podstatné záležitosti a drobnosti odsunout stranou. U všeho má být člověk bdělý a uvědomovat si to, co dělá v aktuálním okamžiku. Neměl by být v myšlenkách pořád někde mimo.<sup>77</sup>

U mužů a žen se projevuje odlišná tendence k vyhledávání odpočinku a odreagování. Ženy v 49% tíhnou k relaxačním a regeneračním cvičením, muži pouze v 31%. Procházka do přírody rovněž bývá u žen oblíbenější než u mužů. Muži naopak dávají přednost náročnější fyzické aktivitě, 18% mužů odbourává stres fyzickou zátěží, tento postup volí jen 10% žen. V jedné věci se však obě pohlaví shodnou: 58% žen a 45% mužů nejraději stres „zaspí“ a vyspí se z něj.<sup>78</sup>

Jsou lidé, kteří se umí snadno a dobře vyrovnat s určitou stresovou situací. Tito lidé mají určité osobnostní vlastnosti, které minimalizují množství stresových situací, kterým

---

<sup>77</sup> BERGUGNAT, Laurence Janot a Nicole RASCLE, 2008. *Le stress des enseignants*. Armand Colin. s. 125-135.

<sup>78</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 58.

jsou vystaveni. Jinými slovy, jsou to lidé duševně zdraví a mají např. tyto vlastnosti pro adaptabilní osobnost:<sup>79</sup>

- cílevědomost
- dobrý komunikační schopnostmi
- schopnost řešit problémy efektivně
- optimismus
- očekávání pozitivního výsledku
- smysl pro humor
- zdravá sebedůvěra
- svědomitost

Stres vychází z toho, jak na něj přistupujeme a reagujeme. Mezi způsoby přístupu ke stresu patří např.:<sup>80</sup>

- **vyhýbání se stresu** – vhodnější u krátkodobého stresu
- **stavění se čelem ke stresu** – vhodnější u dlouhotrvajícího stresu
- **sebeznehodnocující styl** – vlastním znevýhodněním se člověk snaží předem zabezpečit pro případ prohry a zachovat si svoji tvář

#### 4.1. Techniky zvládnání stresu

Na omezení stresu pomáhají různé relaxační techniky, dechové cvičení, sport a pohyb vůbec, umět se ohodnotit, dokázat zahnat negativní myšlenky, pozitivně se naladit, umět se radovat z maličností, věnovat se koníčkům, ale i odpočinku.

Těmito technikami se naše tělo snaží vyrovnat s určitou stresovou situací, i v případě zvládnání těžkých životních situací. Využívány jsou např. tyto techniky:<sup>81</sup>

- **Sport, pohybová aktivita** – pravidelným sportem se zbavujeme nahromaděného stresu. Obzvláště účinnými pomocníky bývají vytrvalostní sporty, např. běhání, chůze, cyklistika, plavání či turistika. Je-li to možné, měli bychom se hýbat alespoň

---

<sup>79</sup>Tamtéž, s. 54.

<sup>80</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 110-111.

<sup>81</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 82-92.

dvakrát týdně půl hodiny až hodinu, aby srdce a krevní oběh měly čas na změnu stavu nějak reagovat.

- **Dechová cvičení** – cíleně ovlivňují dech. Specifické tempo dýchání, hloubka dechu a výdechu jsou ovlivňovány výhradně pravou polovinou mozku.
- **Hudba** – specifické meditační melodie odbourávají stres. Na pracovišti bychom se měli vyhýbat ustavičně puštěnému rádiu. Na soustředěnosti ani vyrovnanosti nám nepřidá.
- **Malování a kreslení** – velmi užitečné metody relaxace.
- **Relaxace** – uvolňování svalů. Mezi nejčastější způsoby relaxace řadíme Schultzův **autogenní relaxační trénink** a **Jakobsonova progresivní relaxace**.

### Autogenní trénink

Autorem autogenního tréninku je neurolog Johannes Heinrich Schultz. Začal jej aplikovat ve 20. letech minulého století. Tento trénink je zaměřený na relaxaci těla i duši. Cílem je prostřednictvím imaginace působit na fyziologické procesy odehrávající se v organismu. Dochází k uvolnění napětí. Autogenní trénink velmi dobře pracuje s příznaky stresu, k nimž patří především vysoký krevní tlak, návaly, pocení či podrážděnost.<sup>82</sup>

### Jacobsonova progresivní relaxace

Jedná se o metodu uvolnění celého těla. V roce 1928 ji představil americký lékař a fyziolog Edmund Jacobson. Cílem je uvolnění jednotlivých svalových skupin celého těla. Jedinec se soustředí na fázi napětí a na fázi uvolnění. Metoda je vhodná pro jedince, kteří trpí silným vnitřním napětím, úzkostí, poruchami spánku či bolestmi.<sup>83</sup>

- **Humor, smích** – posouvá nás k nadhledu, při smíchu se v těle odehrává řada fyziologických procesů navozujících uvolnění. Smíchem redukuje stres, pomáhá

---

<sup>82</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 92.

<sup>83</sup> KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. s. 92.

při terapii astmatu, migrén i bolesti zad, posiluje imunitní systém a podporuje činnost krevního oběhu.<sup>84</sup>

- **Meditace** – vede k velkému odpočinku.
- **Cesta do fantazie** – před vnitřním zrakem si představujeme to, co bychom chtěli prožít, můžeme vzpomínat na pěkné chvíle z minulosti.
- **Četba**
- **Masáže**
- **Sauna**

O těchto způsobech je známo, že snižují psychické napětí. Po relaxaci a nějakém cvičení se nám vyčistí mysl a lépe se nám usíná. Někomu už pouze masáž pomůže odstranit stres nebo úzkost. Udělat si čas na jógu, na běh, plavání nebo na jakoukoli jinou pohybovou aktivitu je určitý základ pro zmírnění stresové zátěže. Díky těmito technikami dokážeme přežít těžké chvíle a najít si svoji vnitřní sílu a svobodu.

---

<sup>84</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada publishing. s. 68-70.

## 5. STRES A JEHO PREVENCE

### 5.1. Mechanismy zvládání lidského stresu

Rozlišujeme mezi **pasivními** a **aktivními** technikami. Pasivní techniky většinou souvisí s „*únikem*“. Mezi **pasivní** techniky řadíme:<sup>85</sup>

- **popření** – rezignace na řešení, popření existence nepříjemné vnější reality může jedince dočasně zklidnit
- **regrese** – ochrana před stresem, návrat do dětství
- **izolace** – únik do samoty, snižuje se schopnost řešení nových stresových situací
- **denní snění** – útěk z reality, známé u dětí a mladistvých
- **únik do nemoci** – známé u dětí, snaha o zvýšení zájmu o svou osobu

Mezi **aktivní** techniky patří:<sup>86</sup>

- **agrese** – nejefektivnější technika zvládání stresu, v různých situacích je společensky vhodná, v jiných je zase nevhodná či dokonce nepřijatelná
- **upoutávání pozornosti** – v oblékání, v diskuzi, zvyšuje sebevědomí
- **identifikace** – ztotožnění s hrdinou, zvyšuje sebevědomí
- **kompenzace** – řešení nedostatku, komplex méněcennosti
- **sublimace** – potřeba, kterou nelze uspokojit je zaměřena na náhradní cíl, nevědomý přesun společensky neschvalovaných pudů do sociálně přijatelných nebo i oceňovaných aktivit.

Nevhodné chování často souvisí s agresí a je podporováno sociálními normami určitých skupin. Sklon k agresii je částečně vrozený. Agresivnější bývají egocentričtí jedinci a psychopati a jedinci s poruchou osobnosti (např. schizofrenici). Agrese může pramenit ze stresu, z frustrace, z pocitu méněcennosti nebo z pocitu ohrožení vlastní existence. Z důsledku přibývajících agresivních jsou připravovány sociálně preventivní projekty. Tyto programy podporují vzdělávání, právní povědomí, pracovní výchovu,

---

<sup>85</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 110-111.

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 110-111.

komunikační dovednosti, ale také společenské a sportovní aktivity. Velký důraz je kladen na **prožitkové a intervenční programy**, které jsou zaměřené na pozitivní nastavení hodnotových žebříčků a postojů. Programy pro rizikovou mládež mají napomáhat k návratu k sociálně přijatelnému chování změnou v chování.<sup>87</sup>

## 5.2. Primární prevence

Součástí primární antistresové prevence je myšlení orientované na zdraví, tzv. *salutogenní myšlení*. Jeho součástí jsou **srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost**. Je tedy důležité mít dostatek sebevědomí, věřit ve své schopnosti a uvědomit si, že věci mají svá řešení.<sup>88</sup>

Obecná pravidla prevence psychosociálního stresu jsou např.:

- poznat sám sebe a své možnosti
- naučit se ovládat své emoce
- stanovovat si dosažitelné cíle
- přijmout obtíže a nedat se odradit
- upravit si životní styl
- použít antistresové techniky (návčivky, jóga, relaxační masáže apod.)
- zařadit do svého režimu pohybové aktivity
- dostatečně relaxovat
- včas rozlišovat podstatné a méně podstatné
- věnovat se svým zájmům

---

<sup>87</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 114.

<sup>88</sup> Tamtéž, s. 111-112.



Dobrou cestou pro zvládnání stresu je práce na sebezpoznání a osvobození se od vnitřních strachů a bloků. Jako celková prevence je tedy důležitá duševní i tělesná hygiena (relaxace, sport, hezké prostředí kolem nás, zdravá výživa). Kde zmizí strach a úzkost uvolní se cesty k lepší duševní rovnováze.

### 5.3. Sekundární prevence

Mezi sekundární prevence řadíme **kinezioterapii, využití farmak** a různé **psychoterapeutické antistresové techniky**.

**Kinezioterapie** je snaha propojit duševní a tělesnou stránku lidského prožívání. Působí na vědomí pohybu, vlastního těla a zajišťuje psychosomatickou jednotu. Kinezioterapie je podpůrná léčebná metoda, která působí paralelně vedle farmakoterapie, psychoterapie, fyzioterapie, ergoterapie a chirurgické terapie. Kinezioterapeutické programy jsou organizovány pro léčbu různých typů psychických poruch a onemocnění, jako jsou neurózy, poruchy osobnosti a chování, syndromy závislostí, schizofrenie, manická onemocnění a demence.<sup>89</sup>

Tato terapie poskytuje pacientům lepší cestu k sebedůvěře. Veškeré pohyby jsou ovládnány naší myslí, proto by si měl pacient uvědomit své tělo a také mysl. Skrze vyjádření svého názoru pohybem se pacienti postupně otevírají komunikaci, integrují se do kolektivu a naučí se prosadit své myšlenky. Nejen pohyb, ale také dotek má velký vliv na uvědomění a na hlubší, intenzivní prožívání okamžiku.

---

<sup>89</sup> BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. s. 114.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 6.1. Cíl a výzkumný problém

Cílem výzkumného šetření je zmapovat intenzitu stresové zátěže v oblasti kognitivní, tělesné, emocionální a sociální u učitelů jazyků na vybraných středních školách a na jedné jazykové škole. Dále se výzkum zabývá tím, zda s rostoucím věkem bude narůstat stres v tělesné oblasti. Za výzkumný problém jsem si zvolila následující:

Jaká oblast u učitelů jazyků je nejvíce zasažena stresem.

Jaká škola je nejméně zasažena stresem.

### 6.2. Charakteristika vzorku respondentů

Průzkum byl proveden na pěti školách – na Jazykové škole Eufkrat, na Střední odborné obchodní akademii, na soukromém Gymnáziu Františka Křížíka, na veřejném Gymnáziu Lud'ka Pika a na veřejném Gymnáziu Ostrov. Kromě Gymnázia Ostrov se nachází všechny uvedené školy v Plzni. Vzhledem k velké neochotě učitelů v Plzni, bylo potřeba provést výzkum i mimo Plzeň. Zajímavé pro mě je porovnání stresové zátěže na střední a jazykové škole a na soukromém a veřejném gymnáziu.

Dotazníky byly rozdány učitelům jazyků osobně. Jednalo se o dotazníky zcela anonymní, které měly posloužit pouze pro moji diplomovou práci, proto se nikdo z pedagogů nemusel bát, že by jejich výsledky byly někde prezentovány. Ještě před vyplněním dotazníku měli učitelé za úkol vyplnit hlavičku, která byla navíc pro ně připravena. Jednalo se o vyplnění *věku, pohlaví, školy, aprobace a léta praxe*. Bylo rozdáno dohromady 100 dotazníků a jejich návratnost byla 75, což je 75%. Avšak z důvodu velké neochoty, kritiky a chybného vyplnění museli být někteří respondenti vyřazeni. Šetření se zúčastnily spíše ženy. Nepříjemným zjištěním pro mě bylo nalezení dodatečných poznámek k jednotlivým výpovědím. Učitelé potrhávali a komentovali jednotlivá slova či dokonce celé výpovědi.

Počet vrácených vyplněných dotazníků z Gymnázia Františka Křižíka: 17/20

Počet vrácených dotazníků ze Střední školy obchodní akademie: 11/20

Počet vrácených dotazníků z Jazykové školy Eufkrat: 17/20

Počet vrácených dotazníků z Gymnázia Ostrov: 14/20

Počet vrácených dotazníků z Gymnázia Luďka Pika: 16/20

### **6.3. Metoda výzkumu**

Pro výzkumné šetření byla zvolena kvantitativní metoda pomocí dotazníkového šetření. Tato metoda byla vybraná z důvodu větší anonymity a objektivity získaných informací. Každý respondent měl svůj dotazník a hlavičku, kterou musel vyplnit. U každého dotazníku byl popsán způsob, jakým mají respondenti vyplňovat.

Jednalo se o dotazník – *test náchylnosti ke stresu pro učitele*.<sup>90</sup> Tento dotazník má za úkol zmapovat míru zasažení stresu u učitelů v oblasti kognitivní, citové, tělesné a sociální pomocí hodnotící škály od 1 – 5. V tomto dotazníku je obsaženo 24 výpovědí. Respondenti měli za úkol zaznamenat u každé výpovědi podle hodnotící škály jejich míru stresové zátěže. Každá výpověď se vztahovala k oblasti kognitivní, citové, tělesné a sociální. Celkové skóre bylo zjištěno součtem hodnot těchto oblastí.

### **6.4. Metoda analýzy dat**

Získaná data byla zpracována a vyhodnocena pomocí MS Excel 2016. Počítala jsem základní charakteristiky souborů dat (průměrný věk a průměrný stres) a dělala jsem relativní četnosti podle uvedených stresových kategorií. Dále jsem všechny výsledky zobrazila do grafů a tabulek, díky nimž jsem zjistila míru zasažení stresu u učitelů. Pro zjištění vztahu mezi rostoucím věkem a stresem v tělesné oblasti byla použita korelační analýza a MS Excel s funkcí CORREL. Vyhodnocení jsem zobrazila do bodového grafu a zkusila dané výsledky proložit přímkou.

---

<sup>90</sup> HENNING, Claudius a Gustav, KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál.

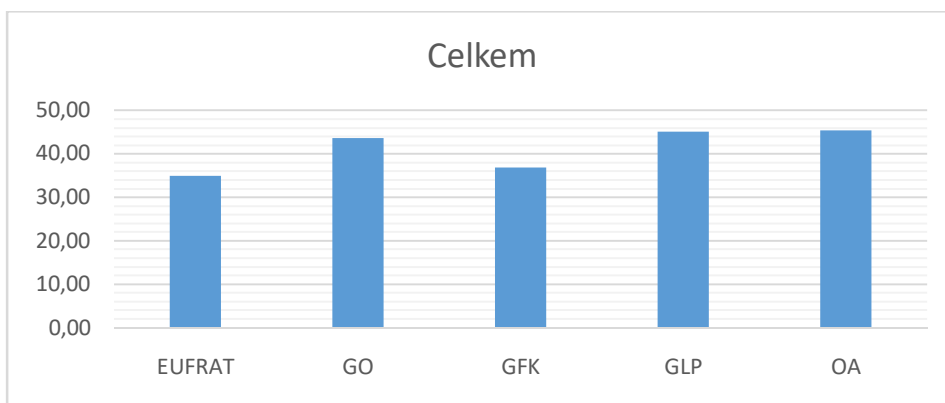
## 6.5. Analýza výsledků

**Tabulka 1: Průměrný věk respondentů vzhledem ke školám**

Popisky řádků	Průměr věk
EUFRAT	35,00
GO	43,71
GFK	36,93
GLP	45,15
OA	45,43
<b>Celkový součet</b>	<b>41,22</b>

**Vysvětlivky:** **OA** – Obchodní akademie, **GLP** – Gymnázium Luďka Pika, **GO** – Gymnázium Ostrov, **GFK** – Gymnázium Františka Křížíka

**Graf 1: Průměrný věk respondentů vzhledem ke školám**



Jak si můžeme všimnout, sehnat mladé učitele jazyků s potřebným vzděláním na střední školy, je pro ředitele škol čím dál větší problém. Ze zkušenosti mohu zmínit, že každý třetí učitel, který dnes na školách vyučuje své žáky, nemá pro svoji práci dostatečné vzdělání. Školám chybí kvalifikovaní učitelé, které odrazují nízké platy. Láska k tomuto povolání bohužel nestačí, rozhodují především nízké odměny a omezené možnosti osobního růstu. Proto se mladí pedagogové do školství nehrnou. Vyučovací hodiny cizích jazyků stále přibývá, ale kvalitních učitelů, kteří dokážou jazyky skutečně naučit, je málo.

Z tabulky lze vypočítat, že nejstarší věkový průměr mají veřejné Gymnázium Luďka Pika (45let), Gymnázium Ostrov (43 let) a Střední škola obchodní akademie (45let). Nejmladší věkový průměr mají Jazyková škola Eufkrat a soukromé Gymnázium Františka Křižíka. V dnešní době sehnat mladého nadšeného učitele je téměř nadsadový úkol. Také autoři Henning a Keller vypočítávali vyšší průměrný věk učitelů (48 let) a zvyšující se věkový rozdíl mezi pedagogy a žáky.<sup>91</sup> Ovšem v některých případech je kvalitní učitel ve vyšším věku lepší než začínající pedagog bez jakékoli praxe.

Pravdou je, že zvládnout pětadvacet dětí ve třídě s různou úrovní a s negativním postojem k učení je pro začínající učitele velmi náročné a odrazující samo o sobě. Pro mladé a motivované učitele je pak o mnohem lepší začít s výukou jazyků na jazykových školách. Zde se setkáme s navozením příjemnější atmosféry a učitelům se osvědčí aktivnější zapojení žáků do výuky.

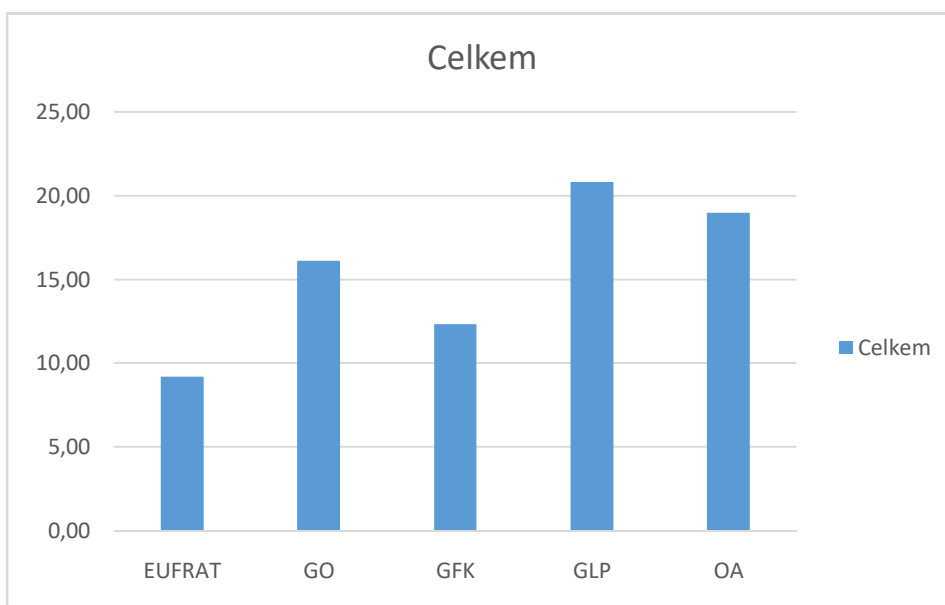
Zatímco učitelé jazykových škol mohou nabídnout jiné metody učení včetně konverzací s rodilými mluvčími a spolupráce se zahraničními stážemi, na středních školách učitelé takové metody mnohdy neprosazují. Jazyky na středních školách vyučují stále pedagogové, kteří nemají kvalifikaci pro výuku svého oboru.

### **Tabulka 2: Průměrná praxe učitelů jazyků na vybraných školách**

<b>Popisky řádků</b>	<b>Průměr praxe</b>
EUFKRAT	9,23
GO	16,14
GFK	12,33
GLP	20,85
OA	19,00
<b>Celkový součet</b>	<b>15,48</b>

<sup>91</sup> HENNING Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál. s. 35.

**Graf 2: Průměrná praxe učitelů jazyků na vybraných školách**

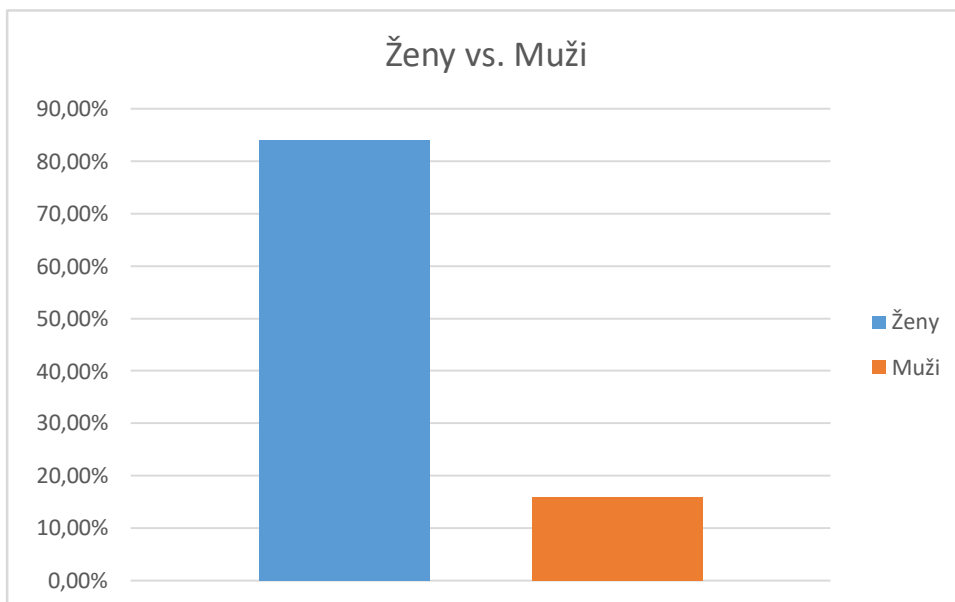


Z grafu lze vypočítat, že věk určuje ve většině případů i délku praxe. Jazyková škola Eufkrat a Gymnázium Františka Křižíka mají nejnižší věkový průměr a z toho vyplývá také jejich nejnižší praxe. Naopak Gymnázium Lud'ka Pika a Střední odborná škola obchodní akademie mají s největším věkovým průměrem také nejvyšší délku praxe. Dále následuje Gymnázium Ostrov. Podle výsledků je tedy jasné, že na Jazykové škole Eufkrat působí mladší učitelé s menší praxí než na gymnáziích. Myslím si, že je to dané hodně tím, že jazykové školy dávají lidem větší šanci.

Podle grafu můžeme usoudit, že průměrný věk pedagogů v České Republice neustále roste a mladých pedagogů ubývá. Je třeba připomenout, že ne všichni studenti, kteří studují pedagogickou fakultu, začnou povolání učitele skutečně vykonávat. Většinou si myslíme, že učitelé s dlouholetou praxí naučí více než učitelé s krátkodobou praxí. Mnohdy považujeme dlouholetou praxi v oboru za záruku kvalitního vzdělávání studentů. Na základě zkušeností zároveň můžeme potvrdit, že učitelé s kratší zkušeností v oboru mají lepší osobnostní kvality a to konkrétně pedagogický talent, přirozenou autoritu, velké osobní nasazení a lidský přístup ke studentům. Studenti mají pedagogy s takovým přístupem velmi rádi. Díky takovému postoji studenti dosahují lepších výsledků. Vytvoří se hned lepší atmosféra a dobře fungující kolektiv. Učitele bychom měli hodnotit podle toho, jak je ve své profesi úspěšný, ne podle toho, jakou dobu na škole strávil. Pedagog

s dlouholetou praxí nemusí být lepší než pedagog s kratší praxí. Také samotný diplom není o sobě garancí kvality dobrého učitele.

### **Graf 3: Převaha žen ve školství**



Snahou toho grafu bylo ukázat, že ženy převažují ve školství než muži. Výsledky testu nám ukázaly, že školství je značně feminizovaný obor a je to velká škoda, protože na to doplácí jak studující tak sami vyučující. Kdyby bylo více pedagogů mužů, tak by to určitě mělo pozitivní vliv na vzdělávání žáků.

Dle mého názoru, většina žen působí spíše na nižších úrovních vzdělávání. Naopak na vysokých školách se můžeme setkat s větším procentem mužů. Z analýz vyplývá, že s rostoucím stupněm vzdělávání podíl žen klesá. Jinými slovy, čím vyšší je úroveň školství, tím vyšší je počet mužů ve školách. V mateřských školách muže nenalezneme prakticky vůbec.

Nejvíce žen se vyskytuje tedy v primárním a nižším sekundárním vzdělávání. Převaha žen v učitelství je možná dána také tím, že dívky spíše tíhnou k „ženským“ profesím a s postupným věkem projevují větší zájem než muži. Mnohdy se setkáváme s názory mužů, že učit není označováno za typicky „mužskou“ profesi. Muže často odrazuje od této profese její nízký status. Také mohou muži považovat finanční ohodnocení učitelů za nedostačující pro zajištění rodiny.

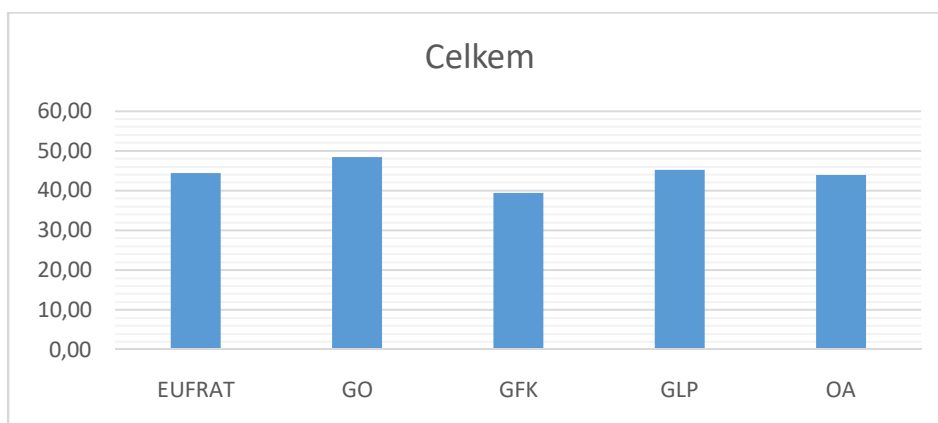
Na již zmíněných školách jsou ženy učitelky ve výrazné převaze a jejich zastoupení v pedagogických sborech je opravdu vysoké. Muži jsou podstatně častěji jmenováni na ředitelské funkce. Můžeme si také všimnout, že na některých školách, kde převažují dívky, roste i počet učitelek. V opačném případě, tam kde je více chlapců, se zvyšuje pedagogický sbor mužů.

Všimněme si také mužských a ženských vlastností, které se do jisté míry promítají i do profese učitelství. Vypozorovali jsme, že muži jsou odolnější proti stresu, jsou dominantnější než ženy, vzbuzují větší respekt, jsou suverénnější a působí více profesionálně. Ženám přičítáme větší citovou roli, mají tendenci více se stresovat a mají sklon k větší důvěrnosti a empatii. Samozřejmě to neplatí na všechny učitele, každý pedagog je originál a má své individuální vlastnosti či schopnosti.

**Tabulka 3: Celkový stres na školách**

Popisky řádků	Průměr celkového stresu
EUFRAT	44,54
GO	48,57
GFK	39,47
GLP	45,31
OA	44,07
<b>Celkový průměr</b>	<b>44,30</b>

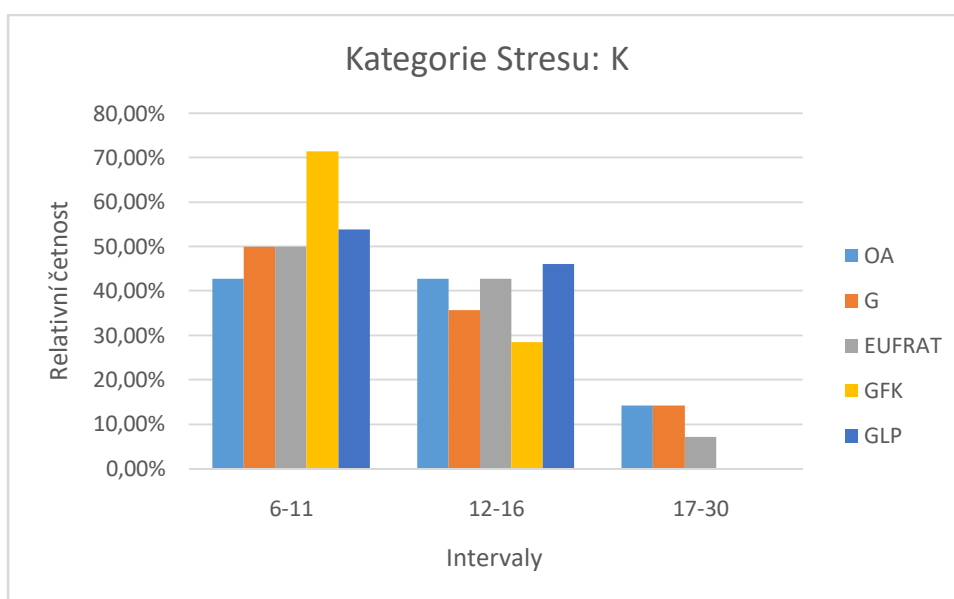
**Graf 4: Celkový stres na školách**





Výsledky testu ukázaly, že učitelé působící na Gymnáziu Ostrov jsou nejvíce zasaženi stresem. Z grafu lze dále vypožorovat, že Gymnázium Lud'ka Pika, Střední odborná škola obchodní akademie a Jazyková škola Eufkrat jsou téměř stejně zasaženi stresem. Naopak nejméně zasaženi stresem jsou učitelé na soukromém Gymnáziu Františka Křižíka. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že když jsem studovala na soukromém Gymnáziu Františka Křižíka, tak studenti a profesori byli jako jedna velká rodina. Komunikace mezi studenty a profesory byla výjimečná a perfektní. Milá atmosféra, dobrá nálada, rodinné prostředí je to, co jsem zažila a velice oceňovala. Myslím, že právě tyto aspekty splňuje jak Jazyková škola Eufkrat, tak soukromé Gymnázium Františka Křižíka. Individuální a lidský přístup studentů v dnešní době velmi potřebují. Více stresu pro učitele na zmíněných školách mohou vyvolat i horší výukové podmínky a nedostatečné vzdělání profesorů. Málokdy se setkáváme při studiu soukromých gymnáziích a jazykových školách se spěchem a velkým stresem. Výhodou pro učitele na jazykových školách a soukromých gymnáziích je i nižší počet žáků ve třídách. Učitel se tedy může více věnovat jednotlivým studentům osobně a bez jakéhokoli stresu. Největší rozdíl mezi školami vnímám v přístupu vyučujících a vybavení školy. Mezi učitelem a žákem by měl být vztah poctivý a navzájem se obohacovat. Jakou energii vloží učitel do žáka, taková se mu vrací.

**Graf 5: a) Kognitivní oblast podle typů škol**

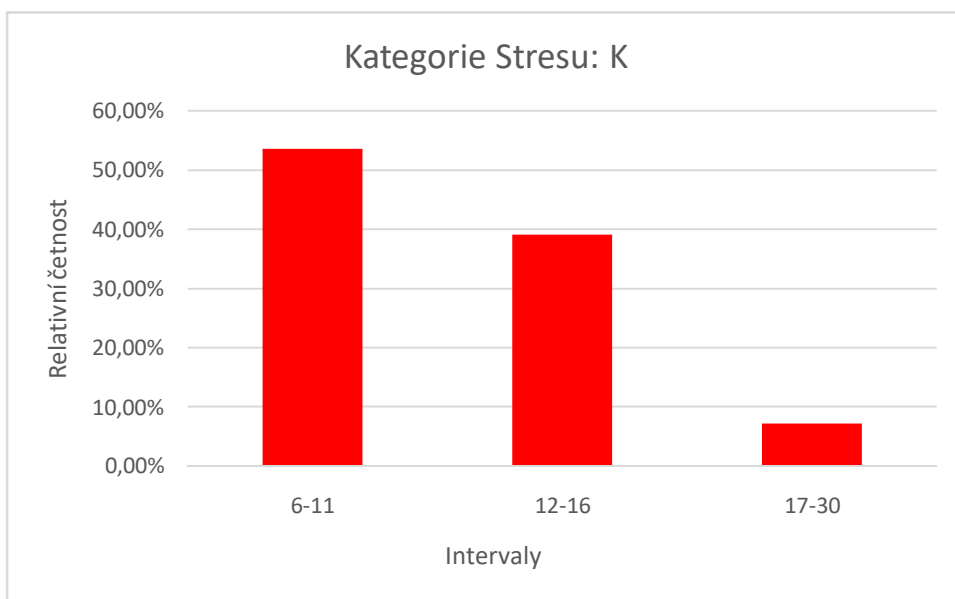


<b>ŠKOLY</b>	<b>NÍZKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (6-11)</b>	<b>STŘEDNÍ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (12-16)</b>	<b>VYSOKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (17-30)</b>
<b>OA</b>	42%	42%	16%
<b>GLP</b>	52%	48%	0%
<b>GO</b>	50%	34%	16%
<b>EUFRAT</b>	50%	42%	8%
<b>GFK</b>	70%	30%	0%

Mezi důsledky stresu v oblasti **kognitivní** (poznávací) patří: obtížná koncentrace na práci, ztráta pozornosti, zhoršení paměti, řešení problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšší výskyt chyb při řešení problému než je obvyklé a snížená schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci.

Vyhodnocením odpovědí se prokázalo, že učitelé na Gymnáziu Františka Křížíka jsou nejméně zasaženi stresem v kognitivní oblasti. Dále následují Gymnázium Luďka Píka, Jazyková škola Eufkrat a Gymnázium Ostrov. Naopak nejvíce zasaženi stresem v kognitivní oblasti jsou pedagogové na škole Obchodní akademii a na Gymnáziu Ostrov. Z tabulky a grafů si můžeme všimnout, že Gymnázium Františka Křížíka (0%) a Gymnázium Luďka Píka (0%) nejsou vůbec zasaženi vysokou mírou stresu v kognitivní oblasti.

**b) Kognitivní oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy**

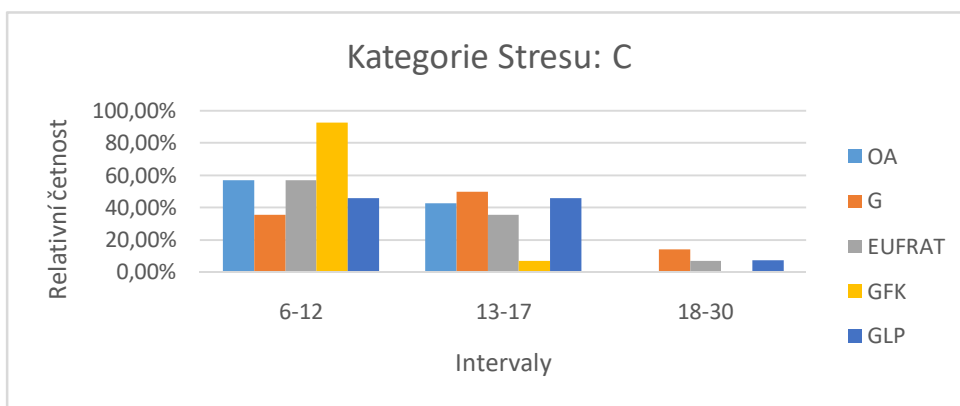


<b>NÍZKÁ ZASAŽENÍ</b> <b>(6-11)</b>	<b>ÚROVEŇ</b>	<b>STŘEDNÍ ZASAŽENÍ</b> <b>(12-16)</b>	<b>ÚROVEŇ</b>	<b>VYSOKÁ ZASAŽENÍ</b> <b>(17-30)</b>	<b>ÚROVEŇ</b>
53%		39%		8%	

Náchylnost učitelů ke stresu v kognitivní oblasti je nejvíce v nízké úrovni zasažení (53%) a nejméně ve vysoké úrovni zasažení (8%).

Celkově lze vypožorovat, že učitelé na již zmiňovaných školách nemají problém s koncentrací a také nepochybují o svých profesionálních schopnostech. Učitelé by měli nadále projevovat zájem o svůj obor a neztrácet přehled o dění kolem sebe.

**Graf 6: a) Citová oblast podle typů škol**



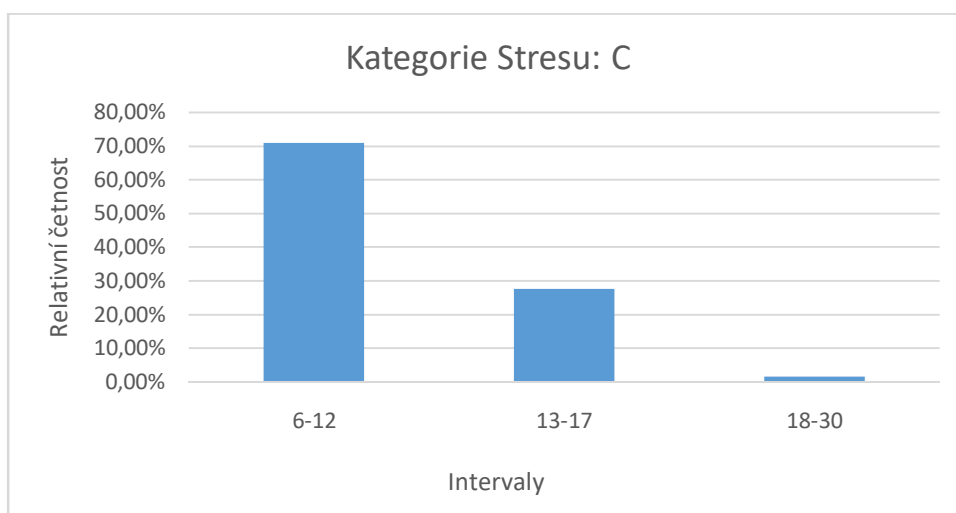
ŠKOLY	NÍZKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (6-12)	STŘEDNÍ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (13-17)	VYSOKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (18-30)
<b>OA</b>	55%	45%	0%
<b>GLP</b>	42%	47%	11%
<b>GO</b>	35%	50%	15%
<b>EUFRAT</b>	55%	35%	10%
<b>GFK</b>	90%	10%	0%

Mezi důsledky stresu v oblasti **citové** (emocionální) patří: převládání negativních emocí, netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost, komplexy méněcennosti, úzkosti, deprese, potíže s duševním i tělesným odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich.

Z tabulky a grafů můžeme vypočítat, že nízkou úroveň zasažení stresu v oblasti citové mají učitelé na Gymnáziu Františka Křižíka. Ve vysoké míře zasažení stresu se pohybují učitelé na Gymnáziu Ostrov, dále na Jazykové škole Eufkrat a na Gymnáziu Ludka Pika. Gymnázium Františka Křižíka a Střední odborná škola obchodní akademie

nemají ve vysoké úrovni zasažení žádné procento učitelů, kteří by trpěli stresem v citové oblasti. Můžeme si všimnout, že 15% učitelů na Jazykové škole Eufkrat zasáhla vysoká míra stresu v oblasti citové. Z toho vyplývá, že i učitelé na jazykových školách jsou také jen lidé a mají právo na určité změny nálad.

#### b) Citová oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy

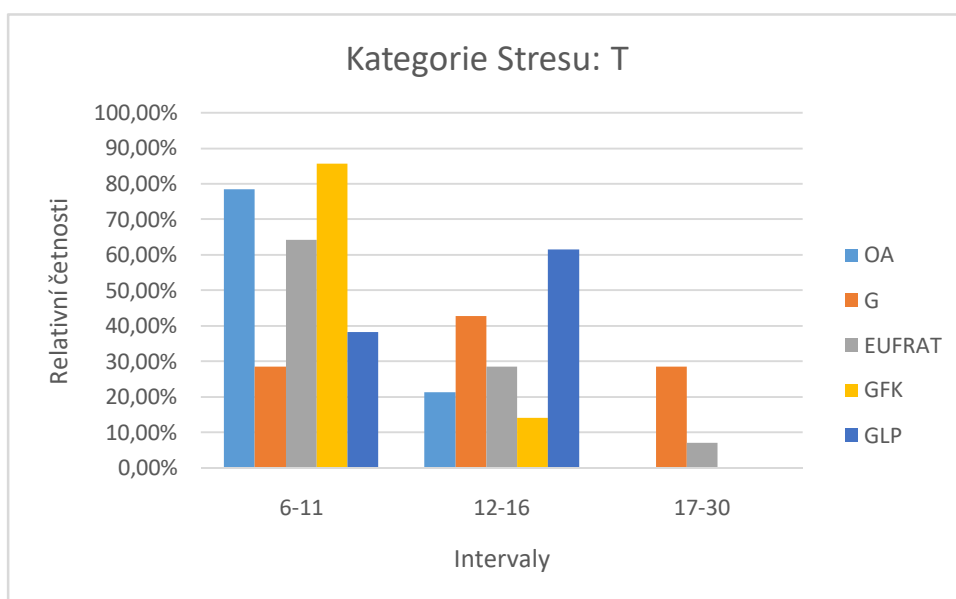


<b>NÍZKÁ ZASAŽENÍ</b> <b>(6-12)</b>	<b>ÚROVEŇ</b>	<b>STŘEDNÍ ZASAŽENÍ</b> <b>(13-17)</b>	<b>ÚROVEŇ</b>	<b>VYSOKÁ ZASAŽENÍ</b> <b>(18-30)</b>	<b>ÚROVEŇ</b>
70%		28%		2%	

Výsledky ukazují, že 70% učitelů je nejméně zasaženo stresem v oblasti citové. Naopak 2% učitelů je zasažena vysokou mírou stresu. Střední míra stresu v citové oblasti zasáhla 28% učitelů.

Můžeme vypořadovat, že učitelé na Gymnáziu Františka Křižíka (90%), na Střední škole obchodní akademii (55%) a na Jazykové škole Eufkrat (55%) se nejvíce dokážou radovat ze své práce a s konfliktními situacemi si umí poradit. Je zajímavé, že 15% učitelů na Jazykové škole Eufkrat trpí vysokou mírou zasažení stresu. Z toho vyplývá, že i na Jazykové škole Eufkrat vyučují učitelé, kteří se cítí ustrašeně, sklíčeně, neklidně, nervózně a mohou trpět nedostatkem uznání a ocenění.

**Graf 7: a) Tělesná oblast podle typů škol**

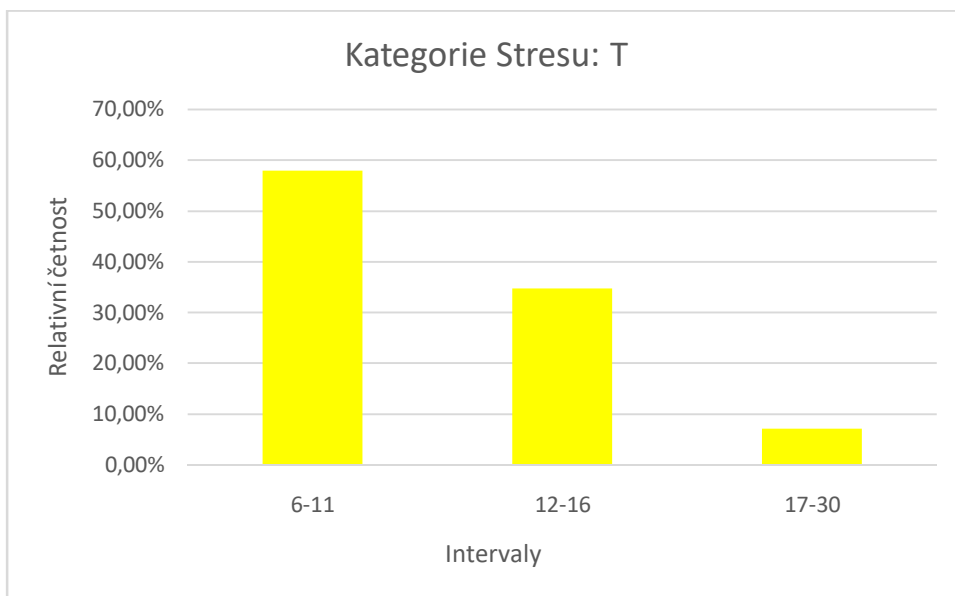


ŠKOLY	NÍZKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (6-11)	STŘEDNÍ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (12-16)	VYSOKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (17-30)
<b>OA</b>	78%	22%	0%
<b>GLP</b>	40%	60%	0%
<b>GO</b>	28%	42%	30%
<b>EUFRAT</b>	62%	28%	10%
<b>GFK</b>	85%	15%	0%

Mezi důsledky stresu v oblasti **tělesné** patří: vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, zad, bušení srdce, sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střevní potíže, nadměrná únava (až únavový syndrom), psychosomatické problémy, nárůst nespavosti, větší náchylnost k nemocem.

Opět můžeme potvrdit, že učitelé na Gymnáziu Františka Křižíka jsou nejméně zasaženi stresem v oblasti tělesné. Také učitelé z Obchodní akademie nejsou zasaženi vyšší mírou stresu. Učitelé na Gymnáziu Ostrov se pravděpodobně cítí nejvíce napjatí a mohou trpět častějšími bolestmi hlavy a poruchami spánku.

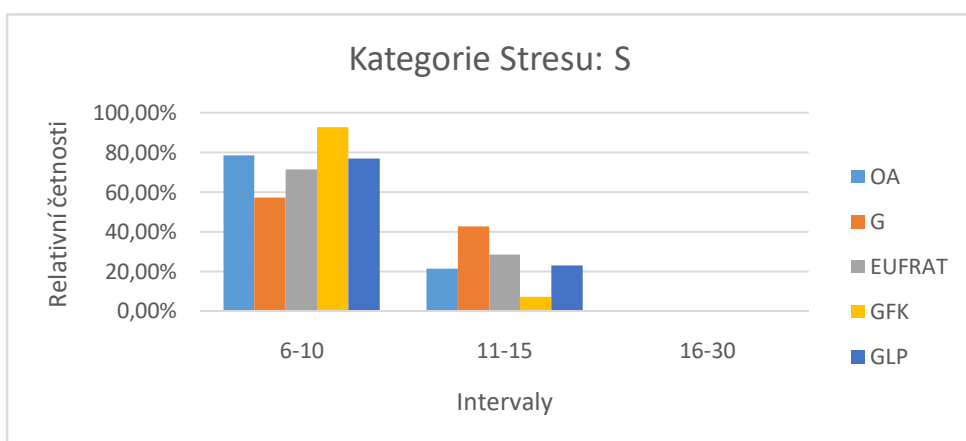
**b) Tělesná oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy**



<b>NÍZKÁ ZASAŽENÍ</b>	<b>ÚROVEŇ</b>	<b>STŘEDNÍ ZASAŽENÍ</b>	<b>ÚROVEŇ</b>	<b>VYSOKÁ ZASAŽENÍ</b>	<b>ÚROVEŇ</b>
<b>(6-11)</b>		<b>(12-16)</b>		<b>(17-30)</b>	
58%		35%		7%	

Z tabulky vyplývá, že 58% učitelů je zasaženo nízkou úrovní stresu v oblasti tělesné. Naopak pouze 7% učitelů trpí vysokou mírou zasažení stresu.

**Graf 8: a) Sociální oblast podle typů škol**



ŠKOLY	NÍZKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (6-10)	STŘEDNÍ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (11-15)	VYSOKÁ ÚROVEŇ ZASAŽENÍ (16-30)
OA	78%	22%	0%
GLP	76%	24%	0%
GO	57%	43%	0%
EUFRAT	70%	30%	0%
GFK	92%	8%	0%

Mezi důsledky stresu v oblasti **sociální** patří: koktání, zadržávání, neschopnost souvislého mluvního projevu, chybí nadšení pro kontakt s druhými, pro pěstování zájmů, větší absence v práci, sklon k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty a problémy ve vztazích s lidmi.

Vyhodnocením odpovědí se zjistilo, že učitelé na Gymnáziu Františka Křížíka jsou na tom nejlépe a spadají do nízké úrovně zasažení stresu v oblasti sociální. Dále následují

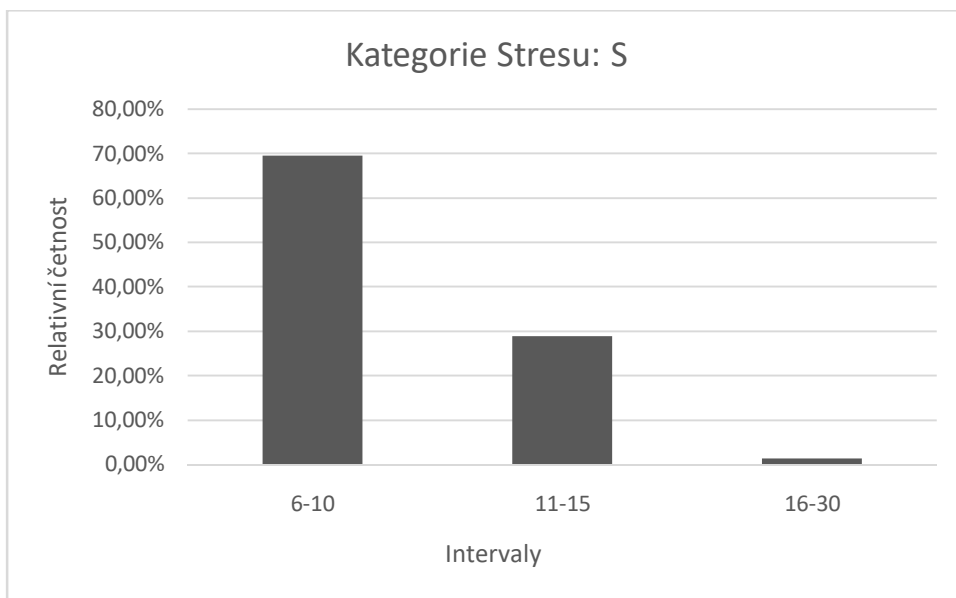


Střední škola obchodní akademie, Gymnázium Luďka Pika, Jazyková škola Eufkrat a Gymnázium Ostrov.

Můžeme také vypořádat, že žádná škola není zasažena vysokou mírou stresu v oblasti sociální. Jedním z důvodů, proč učitelé netrpí vysokou mírou zasažení stresu v oblasti sociální, může být, že pedagogové se neradi přiznávají k tomu, že trpí vysokou mírou stresu. Vzhledem k lidské psychice, učitelé neradi mluví o svých problémech a nedávají najevo, že by bylo něco v nepořádku. Může z toho vyplývat např. jejich nedůvěra na pracovišti.

Ze sociální oblasti vyplývá, že většina pedagogů má chuť pomáhat problémovým žákům. Frustrace ze školní práce nenarušuje jejich soukromé a pracovní vztahy. Je důležité, aby učitelé na sobě nadále pracovali a zúčastňovali se dalšího vzdělávání. Neměli by se „zaseknout“ na tom, že již učí např. třicet let, ale měli by mít stále chuť se ve svém oboru rozvíjet. Učitelé sami musí chtít se zlepšovat a pěstovat dobré mezilidské vztahy, i když musí stále čelit náročnějším požadavkům.

### b) Sociální oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy



NÍZKÁ ZASAŽENÍ (6-10)	ÚROVEŇ	STŘEDNÍ ZASAŽENÍ (11-15)	ÚROVEŇ	VYSOKÁ ZASAŽENÍ (16-30)	ÚROVEŇ
69%		29%		2%	

Z tabulky vyplývá, že 69% učitelů má nízkou úroveň zasažení stresu a pouze 2 % pedagogů je zasažena vysokou mírou stresu v oblasti sociální.

### **Graf 9 : Závislost věku na tělesné kategorii**

	<u>Koef.</u> <u>Korelace</u>
Stress K	<b>0,173643724</b>
Stress C	<b>0,171750083</b>
<b>Stress T</b>	<b>0,240102654</b>
Stress S	<b>0,101139354</b>

### **Pearsonův korelační koeficient**

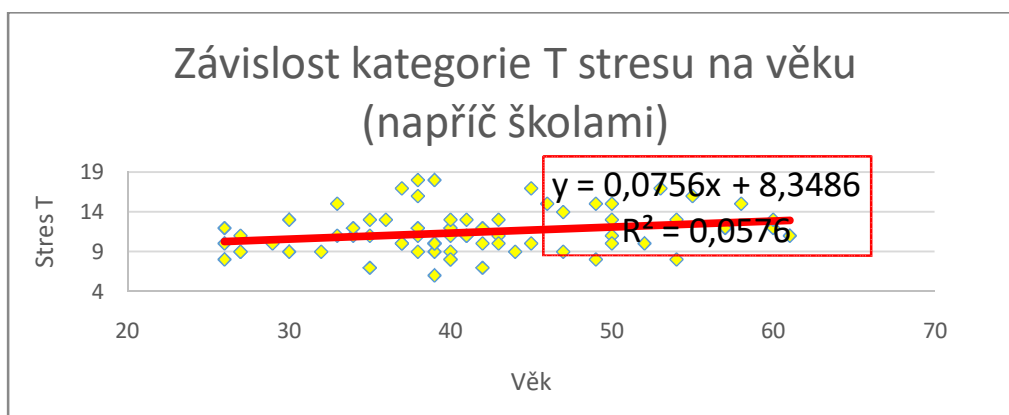
$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

**Tabulka 4: Interpretace hodnot korelačního koeficientu v sociálních vědách (Podle De Vaus, 2002, str. 135)**

Hodnota korelace	Interpretace souvislosti
0,01-0,09	triviální, žádná
<b>0,10-0,29</b>	<b>nízká až střední</b>
0,30-0,49	střední až podstatná
0,50-0,69	podstatná až velmi silná
0,70-0,89	velmi silná
0,90-0,99	téměř perfektní

Je třeba zmínit, že hodnota korelačního koeficientu  $-1$  zaznamenává zcela nepřímou závislost. Naopak hodnota korelačního koeficientu  $+1$  nám ukazuje přímou závislost.

**Graf 9: Závislost věku a tělesné kategorie**



Z grafu vyplývá, že s rostoucím věkem nenarůstá stres v tělesné oblasti. Korelace nám vyšla blízko 0, tudíž si můžeme všimnout, že se jednotlivé body nehromadí okolo jedné spojnice. Podle tabulky nám vychází velmi slabá závislost ( $r = 0,24$ ) mezi věkem a stresem v tělesné oblasti. Jisté souvislosti si tedy můžeme všimnout, ale není zcela jasná.

Jedním z důvodů, proč s rostoucím věkem nenarůstá stres, může být, že se učitelé nenechají jen tak někým vyvést z míry a stávají se zkušenějšími. Jsou více připraveni na nečekané situace, se kterými se během výuky mohou setkat. Mladí učitelé bývají zpočátku obvykle nadšení, mají ideály a angažují se. Mají vysoké požadavky vše realizovat. Později může dojít k úplnému vyčerpání a učitel se dostane do velkého stresu. Je potřeba brát různé věci s určitým nadhledem.

## SHRNUTÍ VÝZKUMNÉ ČÁSTI

Můžeme si všimnout, že učitelé vyučující jazyky na soukromém Gymnáziu Františka Křížíka jsou nejméně zasaženi stresem. Naopak na Gymnáziu Ostrov působí učitelé, kteří trpí nejvyšší mírou zasažení stresu. Střední odborná škola obchodní akademie, Jazyková škola Eufrat a Gymnázium Luďka Píky se s procenty velmi shodují. Ze zkušenosti mohu říci, že při studiu na soukromých gymnáziích a jazykových školách se nejčastěji můžeme setkat s individuálnějším a lidštějším přístupem. Z celkových výsledků můžeme vidět rozdíly v míře zasažení stresu mezi jazykovou školou, střední školou, soukromými a veřejnými gymnázii, ale nakonec vždy záleží na míře odolnosti vůči stresu každého jedince.

Ukázalo se, že s rostoucím věkem nenarůstá stres v tělesné oblasti. Potvrdilo to můj předpoklad, jelikož si myslím, že s přibývajícím věkem roste učitelovo sebevědomí a umí zvládat nečekané situace při výuce. Každý učitel s rostoucím počtem odučených hodin získává větší jistotu ve svém oboru. Začínající učitel se může setkat s nejistotou, jak zvládne odučit danou hodinu a jak ho přijmou žáci a ostatní kolegové. S přibývajícím věkem by učitelé měli mít větší nadhled a řešit jednotlivé problémy s klidem a nepodlehout ihned stresu.

Z výzkumu dále plyne, že kognitivní a tělesná oblast nejvíce zasahuje učitele jazyků. Velmi zajímavé je, že u všech pedagogů převažuje nízká úroveň zasažení stresu v oblasti kognitivní, citové, tělesné a sociální. Je zřejmé, že každý učitel se denně setkává s mnoha problémovými situacemi a ne každý dokáže otevřeně mluvit o svých potížích či problémech.

Dle mé zkušenosti si troufnu říci, že určitá část učitelů se špatně soustřeďuje na svoji práci a kvůli tomu dochází k neefektivnímu vyučování. Během praxe jsem vyzorovala některé projevy stresu u učitelů, např. nadměrné pocení, zadržávání, nejistota, nervozita, zvyšování hlasu a nesrozumitelný výklad látky. Je zřejmé, že se stres může projevit i vysokým krevním tlakem, bolestmi hlavy, zad, bušením srdce, ztuhlostí šíje a ramen, střevními potíži, nadměrnou únavou (až únavovým syndromem), psychosomatickými problémy, nespavostí a větší náchylností k nemocem. Ale bohužel je těžké tyto projevy během výuky vyzorovat. Pravděpodobně zasahuje do života učitelů nejen tělesná a kognitivní oblast, ale také oblast sociální a citová. U některých učitelů se může objevovat větší přecitlivělost, snížení sebedůvěry či napětí.

Dále je patrné, že každá kategorie stresu zasáhne učitele určitým způsobem a je pouze na něm, jak se s danou situací bude umět vypořádat. Je překvapující, že jen malé procento učitelů jazyků trpí vysokou mírou zasažení stresu. Obor, který učitel vyučuje, může doprovázet vyšší či nižší úroveň zasažení stresu. Jinými slovy, důležitou roli hraje vztah učitele k předmětu, který vyučuje. Učitel může svůj stres přenášet na své žáky a nechtěně tak přispívat k vytvoření negativní atmosféry ve třídě.

## ZÁVĚR

V dnešní době je stres aktuálním tématem. Každý z nás se již setkal se stresovou situací, ať už v běžném životě či v zaměstnání. Všichni máme množství povinností a úkolů, které musíme splnit. Najednou neumíme odhadnout své síly nebo neumíme posoudit důležitost té nebo oné záležitosti. Chceme vyřídit vše v co nejkratší době. Zrychlujeme své úsilí, čímž samozřejmě rušivě zasahujeme do rytmu svého života. Tím, že zrychlujeme tempo své práce, narušujeme základní podmínky svého života a hrubě porušujeme zásady správné životosprávy. Náš organismus potřebuje k životu určitý hnací motor, tzv. určitou zátěž. Důležité ovšem je, aby tato zátěž nepřekročila určitou hranici. Podněty, které zátěžovou situaci vyvolávají, mohou být nejrůznějšího druhu. Není možno říci, že by existoval určitý, přesně vymezený vyvolávající činitel. Někdy může zátěž vyvolat např. úplně nevinné slovo pronesené v nevhodnou chvíli.

Neustálý stres a nedostatečné vyrovnání se s problémy může podstatně a nepříznivě ovlivnit zdraví člověka. Zjistěte neprobíhá u každého jedince vývoj příznaků stresu stejně. U každého z nás se stres projevuje jiným způsobem. Stres se může projevit např. pocením rukou, bušením srdce, agresivitou, podrážděností, pocitem únavy nebo omezením sociálních kontaktů. Podnět ke vzniku stresové situace mohou dát i fyzikální nebo chemické faktory jako teplo, vlhko, chlad a mnohé jiné podněty, na které je náš organismus sice zvyklý, ale které mohou za jistých okolností překročit normální hranici.

Je důležité zahnat negativní myšlenky a naladit se pozitivně. Měli bychom mluvit o tom, co nás stresuje a hlavně nic nepotlačovat. Na zmírnění stresu pomáhají např. různé relaxační techniky a pohybová cvičení.

Na učitele je kladena čím dál větší zátěž. Autoři Řehulková a Řehulka poukazují na značnou hlasovou zátěž a intelektuální námahu u učitelů. Definiují učitelský stres jako „*nepoměr mezi realitou a požadavky nebo představami o učitelském povolání.*“<sup>92</sup>

---

<sup>92</sup> ŘEHULKOVÁ, Oliva a Evžen ŘEHULKA. Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů [online]. *Škola a zdraví*. 2006. [cit. 13. 5. 2017]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/033.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/033.pdf)

Tento nepoměr má velký vliv na výkon učitele a ovlivňuje tak jeho osobní pohodu a zdraví. Mnohdy začínající učitel si vytváří přehnané ideály, které mu mohou způsobovat v konečném důsledku velký stres.

Zajímavé pro nás byly výsledky získané z dotazníku – *test náchylnosti ke stresu pro učitele*. Tento dotazník měl za úkol zmapovat míru zasažení stresu u učitelů v oblasti kognitivní, citové, tělesné a sociální.

Výzkum se zaměřil na učitele středních škol a jedné jazykové školy. Snahou bylo zjistit úroveň zasažení stresu v daných oblastech (kognitivní, citová, tělesná, sociální). Nejprve jsme zjistili, že učitelství je především feminizovaný obor. Dále jsme se zaměřili na průměrný věk u učitelů. Zjistilo se, že sehnat mladé učitele je čím dál větší problém. Jako další jsme se rozhodli prozkoumat celkový stres u učitelů. Velmi zajímavé bylo porovnání vybraných škol. Ukázalo se, že učitelé působící na Gymnáziu Ostrov jsou nejvíce zasaženi stresem. Naopak nejméně zasaženi stresem jsou učitelé na soukromém Gymnáziu Františka Křížíka.

Jak se dále ukázalo, učitele nejvíce zasahuje oblast tělesná a kognitivní. Z výsledků ale vyplývá, že u všech oblastí převažuje nízká úroveň zasažení stresu. Výsledky byly celkem překvapující vzhledem k všeobecně rozšířenému názoru, že učitelství je velmi stresové zaměstnání. Dle mého názoru, jedním z vysvětlení může být to, že ne každý učitel se dokáže svěřit se svými potížemi a otevřeně o nich mluvit.

Myslím si, že by objektivnějšímu pohledu na dané téma pomohlo to, kdyby daný výzkum obsáhl větší vzorek respondentů. Ráda bych v budoucnu pokračovala ve výzkumu této problematiky.



## RESUMÉ

V této práci jsme se zaměřili konkrétně na profesní stres u učitelů jazyků středních a jazykových škol, který je velmi rozšířený a je s touto profesí velmi často spojován. Osobně se již seznamuji s učitelskou profesí a vyučuji francouzský a německý jazyk na Jazykové škole Eufkrat. Proto bylo velmi zajímavé zmapovat stres právě u učitelů jazyků. Ráda bych se této profesi nadále v budoucnu věnovala a snažila se stresu předejít.

Cílem této práce bylo zmapovat stres u učitelů jazyků na středních školách a na jedné jazykové škole a prozkoumat jak vysoce jsou pedagogové svojí prací zatěžováni, tedy zjistit intenzitu stresové zátěže v oblasti kognitivní, tělesné, emocionální a sociální.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části – na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části je nejdříve představena definice zátěže a stresu. Dále se tato část zabývá projevy, důsledky, prevencí a zvládnutím stresu. Také se zaměřuje na jednotlivé stresory, které výrazně ovlivňují pracovní výkon učitele.

V praktické části si nejprve určujeme cíle a výzkumný problém vztahující se k dané problematice. Následují metody výzkumu, ve kterých popisujeme, jak jsme postupovali při sběru dat. Poté jsme uvedli metodu analýzy dat a výsledky výzkumu, které jsou interpretovány v tabulkách a v grafech s jednotlivými komentáři. V této části nás zajímaly především výsledky získané z dotazníku – test *náchylnosti ke stresu pro učitele*. Tento dotazník má za úkol zmapovat míru zasažení stresu u učitelů v oblasti kognitivní, citové, tělesné a sociální.

## SUMMARY

The focus of this thesis lies in the professional stress by secondary school language teachers and language schools teachers. The problem of stress is very widespread and often connected with this profession. I personally have been getting acquainted with this job having teaching French and German language in the language school Euftrat. Therefore I found it really interesting to observe the stress level by the teachers of languages. I would like to perform this occupation further and hence to learn how to prevent stress.

The aim of this work is to analyse the stress level by language teachers from secondary schools and language schools, to examine to what extent the tutors are loaded with work, and, consequently, to ascertain the intensity of stress on the cognitive, physical, emotional, and social levels.

The thesis is divided into two parts – the theoretical and the practical one. The theoretical part first defines what stress and load are, further it examines the manifestation, consequences, prevention, and management of stress. It also analyses the particular stress factors that considerably influence the teacher's performance.

In the practical part first the aim and individual theories concerning the given issue are defined. These are followed by the research methodology describing the data collecting procedure. The method of data analysis and the research results, in charts and diagrams with comments, are presented thereafter. In this part, the most important segment are the results of the questionnaire – *The test of susceptibility to stress for teachers*. This questionnaire's aim is to analyse the level of stress by teachers on the cognitive, physical, emotional, and social levels.

## BIBLIOGRAFIE

1. BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024618746.
2. BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ, 2015. *Management osobního rozvoje. Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. Praha. ISBN: 9788072613816.
3. BENDL, Stanislav, 2003. *Prevence a řešení šikany ve škole*. Praha: ISV nakladatelství. ISBN 80-86642-08-9.
4. BERGUGNAT, Laurence Janot a Nicole RASCLE, 2008. *Le stress des enseignants*. Armand Colin. ISBN 978-2200350628.
5. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2001. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
6. DE VAUS, David, 2002. *Surveys in Social Research*. Paperback. ISBN: 9781741767506.
7. GEISSELHART, Roland R. a Christiane HOFMAN-BURKART, 2006. *Zvítězit nad stresem*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1518-X.
8. GRUBER, Jan, 2002. *Duševní hygiena*. Praha: PEF ČZU. ISBN 80-213-0944-X.
9. HENNING, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN: 8071780936.
10. HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽIDKOVÁ, 1999. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum. ISBN 8071848905.
11. HLADKÝ, Aleš a spol., 1993. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum. ISBN 8070667842.
12. HOŠEK, Václav, 2001. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání, Praha: Karolinum. ISBN 8071848891.
13. HRNČÍŘ, Karel, 2007. *Psychická zátěž*. Rožnov pod Radhoštěm: RoVS – Rožnovský vzdělávací servis. ISBN: 9788025424827.
14. IRMIŠ, Felix, 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. ISBN 8085993023.
15. MATOUŠEK, Oldřich, 2005. *Pracovní stres a zdraví*. Praha. ISBN 80-903604-1-6.

16. MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace, výkonnost*. Praha: Grada. ISBN 8071694258.
17. MIKŠÍK, Oldřich, 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Vyd. 2, Praha: Karolinum. ISBN 9788024613048.
18. NOVÁK, Tomáš, 2004. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada. ISBN: 80-247-0695-4.
19. PRAŠKO, Jan, 2003. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0185-5.
20. PRŮCHA, Jan, 2002. *Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. ISBN 8071786217.
21. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. ISBN 8024718332.
22. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 8071691216.
23. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 9788073675684.
24. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada publishing. ISBN 8071695513.
25. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. Portál: Grada. ISBN 80-247-0179-0.
26. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Jak zvládat depresi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0575-3.
27. ŠTIKAR, Jiří a Milan RYMEŠ, Milan, 2003. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum. ISBN 8024604485.
28. VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ, 2002. *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978807041491.
29. VAŠINA, Bohumil, 1999. *Psychologie zdraví*. Ostrava: OU. ISBN 80-7042-546-6.

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

30. Stres [online]. *Probud'te se*. 2014. [cit. 18. 11. 2016]. Dostupné z: <https://www.jw.org/cs/publikace/casopisy/g201405/jak-zvladat-stres/>

31. Psychosomatická onemocnění [online]. *Zdravé zdraví*. 2015. [cit. 22. 4. 2017]. Dostupné z: <https://zdravezdravi.cz/nemoci/psychosomaticke-onemocneni-priciny-priznaky-a-lecba>
32. Stres [online]. *Stres na pracovišti*. [cit. 28. 12. 2016]. Dostupné z: <http://www.monster.cz/rady-a-tipy/clanek/stres-na-pracovisti>
33. ŘEHULKOVÁ, Oliva a Evžen ŘEHULKA. Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů [online]. *Škola a zdraví*. 2006. [cit. 13. 5. 2017]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/033.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/033.pdf)

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

**Obrázek 1:** Dimenze stresu

**Tabulka 1:** Průměrný věk respondentů vzhledem ke školám

**Tabulka 2:** Průměrná praxe učitelů jazyků na vybraných školách

**Tabulka 3:** Celkový stres na školách

**Tabulka 4:** Interpretace hodnot korelačního koeficientu v sociálních vědách

**Graf 1:** Průměrný věk respondentů vzhledem ke školám

**Graf 2:** Průměrná praxe učitelů jazyků na vybraných školách

**Graf 3:** Převaha žen ve školství

**Graf 4:** Celkový stres na školách

**Graf 5:** a) Kognitivní oblast podle typů škol

b) Kognitivní oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy

**Graf 6:** a) Citová oblast podle typů škol

b) Citová oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy

**Graf 7:** a) Tělesná oblast podle typů škol

b) Tělesná oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy

**Graf 8:** a) Sociální oblast podle typů škol

b) Sociální oblast u všech učitelů jazyků bez ohledu na školy

**Graf 9:** Závislost věku na tělesné kategorii

## **PŘÍLOHY**

**Příloha A** – Hlavička na doplnění pro učitele

**Příloha B** – Test náchylnosti ke stresu pro učitele

**Příloha C** – Vyhodnocení dotazníku

## PŘÍLOHA A

Dobrý den, předkládám Vám test náchyllosti ke stresu pro učitele a prosím o jeho vyplnění. Test potřebuji k mé diplomové práci. Dále bych poprosila o vyplnění hlavičky, viz níže. Předem velice děkuji za Vaši ochotu, čas a vyplnění.

Test obsahuje 24 otázek. Každou z nich si přečtete a vyberte jednu z pěti možností a vybrané číslo přiřadíte k dané otázce v tabulce.

VĚK:
POHLAVÍ:
ŠKOLA:
APROBACE:
LÉTA PRAXE:



## PŘÍLOHA B

### TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU - pro učitele

vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
5	4	3	2	1

	Otázka č.:						Celkem
K:	1	5	9	13	17	21	
C:	2	6	10	14	18	22	
T:	3	7	11	15	19	23	
S:	4	8	12	16	20	24	
	Celkem:						

1. Obtížně se soustřeďuji.
2. Nedokážu se radovat ze své práce.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
9. Jsem zapomnětlivý.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o rodičích žáků i o žácích.
17. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se žáky.

## PŘÍLOHA C

### Náchylnost ke stresu

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 - 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 - 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 - 30	17 - 30	16 - 30
<i>aritmetický průměr:</i>	13,8	14,8	13,9	12,9

**Důsledky stresu v oblasti kognitivní (poznávací)** (myšlenky, paměť, představy) – obtížná koncentrace na práci, ztráta pozornosti, zhoršení paměti, řešení problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšší výskyt chyb při řešení problému než je obvyklé, snížená schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou situaci

**Důsledky stresu v oblasti emocionální (citové):** - převládají negativní emoce: netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost, komplexy méněcennosti, úzkosti, deprese, potíže s duševním i tělesným odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich

**Důsledky stresu v oblasti tělesné:** vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, zad, bušení srdce, sucho v hrdle, ztuhlost šíje a ramen, pocení dlaní, střevní potíže, nadměrná únava (až únavový syndrom), psychosomatické problémy, nárůst nespavosti, větší náchylnost k nemocem

**Důsledky stresu v oblasti sociální:** (vztahy, chování) – koktání, zadržávání, neschopnost souvislého mluvního projevu, chybí nadšení pro kontakt s druhými, pro pěstování zájmů, větší absence v práci, sklon k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty, problémy ve vztazích s lidmi