

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

STRESOVÁ ZÁTĚŽ U UČITELŮ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Krejčová Kateřina

Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová.

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2016

.....

vlastnoruční podpis

ZA CENNÉ RADY A PODNĚTY, KTERÉ MI BĚHEM ZPRACOVÁVÁNÍ MÉ PRÁCE BYLY POSKYTNUTY, BYCH RÁDA
PODĚKOVALA PHDr. ALEXANDŘE AIŠMANOVÉ. DĚKUJI TAKÉ OSTATNÍM, KTEŘÍ SE PODÍLELI NA ZREALIZOVÁNÍ
VÝZKUMNÉ SONDY DO PRAXE.

ZADÁNÍ BP

OBSAH

ÚVOD	6
1 STRES	8
1.1 VYMEZENÍ POJMU	8
1.2 DRUHY STRESU	11
1.3 PŘÍZNAKY STRESU	13
2 STRESORY A JEJICH VLIVY NA ČLOVĚKA A ZDRAVÍ	15
2.1 STRESORY	15
2.2 ZDROJE STRESU V PROFESI PEDAGOGA	17
2.2.1 Nadměrná zátěž, nedostatek času	18
2.2.2 Stresory související s žactvem a rodiči žáků	20
2.2.3 Vztahy v kolektivu a s nadřízenými.....	21
3 NÁSLEDKY STRESU.....	24
3.1 PSYCHOSOMATICKÉ NEMOCI	25
3.2 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	26
3.2.1 Příznaky syndromu vyhoření	27
4 ZVLÁDÁNÍ STRESU, PREVENCE	28
4.1 KOUPIŇK	28
4.2 MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU A JEHO PREVENCE.....	30
5 VÝZKUMNÁ SONDA DO PRAXE	33
5.1 CÍL VÝZKUMU	33
5.2 METODIKA VÝZKUMU	34
5.2.1 Charakteristika vzorku respondentů	35
6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉ SONDY	37
6.1 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	49
ZÁVĚR.....	51
RESUMÉ	53
SUMMARY	54
SEZNAM LITERATURY	55
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	57
PŘÍLOHY	I
Tabulka stresujících životních událostí.....	I
Dotazník	II

ÚVOD

Stresová zátěž je všeobecně relativně aktuálním tématem dnešní doby a to zejména z důvodu vzniku větší potřeby úspěchu nejen v oblasti pracovní.

Jelikož jsou na většinu z nás kladeny větší nároky, často záleží na postoji a motivaci jedince ke svému životu a na hodnotách, které má každý z nás nastavené individuálně. Důležitou roli pak hraje adaptabilita každého, jelikož všechny stresové situace působí na každého jinou měrou a tím pádem jsou reakce rozdílného charakteru. V dnešní době jsme stresovým situacím vystavováni téměř denně, ale zpravidla se jedná o krátce trvající situace, které nemají ve většině žádný negativní dopad na jedince. V případě, že jsou situace dlouhotrvající nebo často se opakující, dochází k problémům, které je třeba řešit s odborníky.

Ve své práci se zabývám charakteristikou a problematikou stresu, stresových situací a celkové zátěže v učitelské profesi. Kladu si za cíl zjistit, jaké situace a stresory učitelé považují za nejzávažnější a následně porovnávám výsledky zkoumání u učitelů středních a základních škol. Užita byla metoda dotazníkového šetření a to z důvodu možnosti širšího oslovení respondentů.

V teoretické části práce se seznámíme s pojmem *stres*, s jeho nejvýznamnějším představitelem a samozřejmostí jsou teorie tohoto pojmu citované různými autory, které pomohou čtenáři k hlubšímu objasnění. Představeny jsou dále stresory a případné stresové situace, ve kterých se řada učitelů může ve svém zaměstnání nacházet a samotné následky, které mohou být v krajním případě až fatální. Mnohé čtenáře bude zřejmě zajímat kapitola věnovaná zvládnání a prevenci stresu, která zakončuje celou teoretickou část.

Praktická část uvede čtenáře do výsledků dotazníkového šetření, které probíhalo mezi učiteli na středních a základních školách (pouze u učitelů na druhém stupni ZŠ). Odpovědi jsou sečteny v tabulkách, které spadají k jednotlivým rovinám (sociální, fyziologická a vztah učitelů se sociálně patologickými jevy).

Základním cílem šetření bylo zjistit odpovědi na otázky, jaké stresory na učitele působí největší měrou, jak je ovlivňují a případně jak tyto situace učitelé řeší – všechny tyto odpovědi vyhodnotit a porovnat mezi sebou výsledky od učitelů základních škol s výsledky učitelů ze středních škol.

1 STRES

1.1 VYMEZENÍ POJMU

Již v roce 1929 byly Američanem W. B. Cannonem popsány reakce, které se odehrávají v organismu po náhlém zapůsobení stresové situace, tehdy se však ještě stresem nenazývaly. Byly brány jako bolesti, vztek a jako různé vlivy, které určitým způsobem ohrožují vnitřní prostředí člověka. Postupně se ve 20. století objevovaly studie, které se zajímaly o ovlivňování živých organismů ve spojitosti s tímto pojmem.

Dříve byl pojem *stress*, který je převzat z anglického jazyka, používán pouze v souvislosti s fyzikálními, technickými nebo stavebními jevy a celkově pouze tehdy, jednalo-li se o zaměření věnovanému tlaku, napětí, či jiné zátěži. Později se v dalších letech věnovalo více vědců různým studiím, ve kterých pozorovali, co se v organismu odehrává, když na něj působí vybraná stresová situace. V úplných začátcích byly pokusy prováděny na zvířatech. Například I. P. Pavlov se věnoval pokusům se psy, na kterých se snažil simulovat stresové reakce. V tomto případě se jednalo o pokus s potravou, která byla podávána pouze po rozsvícení žárovky, na což se Pavlovi psi naučili. V momentě, kdy rozsvítil žárovku, ale potravu nedonesl, dostal psy do situace, kdy potravu čekali, ale nedostali. Pavlov sledoval, co se v jejich organismu odehrává.

Za skutečného průkopníka pojetí stresu z medicínského a vědeckého hlediska, je považován vídeňský rodák Hans Selye (1907-1982), který v anglickém časopise „*Nature*“ v článku „*A syndrome produced by diverse nocuous agents*“ přišel s úvahou, že i živé organismy mohou být vystavovány zátěži a tlakům, neboli „být v tísní“.

Zajímalo ho, proč lékaři, již se zabývali léčbou příznaků určitých nemocí u pacientů, nevěnovali také pozornost jejich celkovému stavu. K nemocem, které považoval za úzce spjaté se stresem, přiřadil například žaludeční vředy, vysoký krevní tlak (hypertenzi), ale také mentální onemocnění. Za jeho nejceněnější dílo je považována autobiografie „*Stres of my life*“ (1978), za kterou získal přezdívku „Einstein medicíny“ (Frej 2004, s. 15-16).

Žijeme v době, kdy je stres součástí života každého z nás a není dobré se mu pravidelně a záměrně vyhýbat. Lidé ztratili dřívější pocity jistoty a stability a díky tomu zjišťují, že může být situace vážnějšího charakteru. Na druhou stranu je ovšem potřeba tyto situace nevnímat nereálně, nezveličovat je a neposouvat je do úrovně, kdy už se nejedná o mírnou úroveň stresu, či úzkost. Nutno si také uvědomit, že ne každý vyvolaný stres je pouze negativně působící. Škodlivý je pouze tehdy, jedná-li se o stres nadměrný, dlouhodobý a stresovaný jedinec ho nezvládá. Existují jedinci, kteří stres přímo vyhledávají a libují si v hazardu a riziku, které ve většině lidí vyvolávají okamžitý pocit ostražitosti. Někteří se naopak začnou stresovat tak snadno, že se snaží vyhýbat i naprosto běžným aktivitám.

Definice stresu je nepřeborné množství. Například Lazarusova definice zní *„Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit“* (Schreiber 1992, s. 16).

Čáp (1967) charakterizuje stres jako *„stav vyvolaný stresovou situací, tj. takovou náročnou situací, ve které nějaká rušivá okolnost nebo škodlivý vliv působí na organismus, ztěžuje mu vykonávání činnosti či uspokojování potřeb.“* (Jiřincová aj. 1996, s. 12)

Křivohlavý (1994, s. 10) *„Stresem se obvykle rozumí 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.“*

Selye (1956) a jeho definice: *„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“*

Stres zjednodušeně znamená stav organismu, který je odezvou na psychickou, případně i fyzickou zátěž, ke které je třeba větší mobilizace sil. Tomuto stresu se jinak říká *distress*, neboli negativní stres (více v podkapitole „druhy stresu“).

Určitá dávka mírného stresu je pro aktivní jedince k životu téměř nutná. Představme si mezní situaci, kdy jsme například úplně izolovaní od lidí a veškerého dění kolem – vzniká *sociální deprivace*. Na samotku se lidé zavírají za trest, jelikož nemožnost

kontaktu a nečinnost člověka může být zejména pro někoho velkým stresovým podnětem. (Irmiš 1996, s. 10)

H. Selye (1966) v jedné své kapitole přirovnává pocity vyvolané stresem ke stavu opilosti, přičemž stav vyvolaný stresovými hormony je pro nás podstatně horší (zejména jedná-li se o dlouhodobý nebo často se opakující) než stav podpořený alkoholem, jelikož alkohol si můžeme odříci, ale náhlé stresové vypětí nikoliv.

„Faktem je, že člověk se může přiotrávit i svými vlastními stresovými hormony. Při naší každodenní činnosti bychom si měli vědomě všimnout příznaků stresového vypětí. Stejně důležité je dbát o kritickou stresovou hladinu, jako dbáme o kritickou hladinu alkoholu v těle. Ale to první je ještě důležitější.“ (Selye 1966, s. 340)

Tentýž autor popisuje stres jako „*Generální adaptační syndrom*“ (dále jen GAS). „Generální“ proto, jelikož ho vyvolávají faktory, které působí celkově na organismus. Adaptačním je pojmenován proto, jelikož podporuje obranyschopnost těla. A syndromem je nazýván proto, že se jednotlivé jeho projevy navzájem prolínají a jsou na sobě částečně závislé.

Samotná jeho studie byla zaměřena na tři stádia, kterými organismus prochází při stresových reakcích.

První fázi pojmenoval jako alarmovou, neboli poplachovou reakci, při které se organismus dostává do stavu, kdy vyžaduje biologické změny. *„Bezprostředně dochází při stresu k aktivaci především sympatické složky vegetativní nervové soustavy a k vyloučení adrenalinu z dřeně nadledvin.“ (Novotný, Hruška 2010)*

Tato fáze je nastartováním k obraně, a to

- a) útokem – uvolňuje se adrenalin, zrychluje činnost srdce
- b) únikem – uvolňuje se nonardenalin, zpomaluje činnost srdce

Lidé celou fázi pociťují pozitivně (aktivita) nebo negativně (zlost). (Jiřincová aj. 1996, s. 13)

Fázi, která následuje, pojmenoval jako stádium *adaptace* anebo rezistence. Tato fáze nastává vždy, jelikož žádný živý organismus nedokáže trvale vydržet ve fázi poplachové reakce. V této fázi však stres většinou končí.

V případě, že se tomu tak nestane a škodlivý podnět i nadále působí, celé adaptační úsilí z druhé fáze může být zbytečné a organismus se dostane do třetí fáze – fáze vyčerpání. Tato fáze se mnohdy projeví uklidněním, případně se může dokonce dostavit stav radosti, někdy naopak pocity depresí.

Následky vyčerpání mohou být například v podobě psychosomatického onemocnění, srdečních onemocnění, alergií, případně neuróz (hysterie, deprese) a v nejzávažších případech až syndromu vyhoření (pocity bezmocnosti až nechuť do života). Podrobněji v kapitole „Následky stresu“.

„Nutno poznamenat, že na to, abychom mohli mluvit o GAS, nemusí se nevyhnutelně vytvořit všechna tři stádia. Jen nejtěžší stresy vedou případně ke stavu vyčerpání a k smrti organismu. Většina fyzických i mentálních napětí, infekcí a jiných stresů v našem životě způsobuje obvykle jen změny prvního a druhého stádia: možná nás vzruší nebo vzbudí naši obrannou pohotovost, no dříve nebo později se těmto změnám přizpůsobíme.“ (Salve 1956, s. 94-95)

1.2 DRUHY STRESU

Je důležité si uvědomit, že ne každý druh stresu je pro náš organismus škodlivý. Tím se stává až tehdy, pokud na organismus působí stresová situace delší dobu, případně je často se opakující a jedinec se nedokáže proti ní adekvátně bránit. Existují dva nejčastěji se vyskytující druhy stresu, které dělíme na základě jeho míry, jakou na člověka působí a jak na ně jedinec reaguje.

Prvním je *eustres* (eu – dobrý), což je stres, který na člověka působí příznivě a způsobuje potřebnou mobilizaci sil. Zahrnuje například očekávání příjemných zážitků, radost, kladných emocí. Na druhé straně pak stojí *distres* (dis – špatný) – jedná se o traumatizující negativně působící stres, kdy může dojít k narušení imunity zejména v oblasti psychické. Tento druh stresu vyvolává negativní emoce, jako je strach, frustrace, vztek, případně až pocity zoufalství nebo depresí. Zjednodušeně *distres* poškozuje fyzické i psychické zdraví a v nejzávažších případech může člověka ohrozit i na životě.

Specifickým stresem je tzv. *anticipační stres*, který bývá často u více zodpovědných osob. Jedná se o stav, který je vyvolaný představou, či předvídáním reálné stresové zátěže nebo jiného ohrožení.

Dalším zvláštním případem je *stres informační*, který je vyvolán v případě, že jedinec trpí akutním nedostatkem informací anebo naopak je jimi přehlcen a nezvládá je formulovat. Přehlcení informacemi způsobuje pocit podrážděnosti, případně celkové vyčerpání (Jiřincová aj. 1996, s. 13).

Někteří autoři uvádějí jiné druhy stresu. Například Křivohlavý (1994) uvádí druhy podle intenzity stresové reakce - *hyperstres* a *hypostres*.

Hyperstres ukazuje jako příliš vysoký stres, který už přesáhl hranice adaptability. Vede k selhání, zhroucení, v krajních případech až k úmrtí.

Hypostresem označuje mírný stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, jedinec se s ním dokáže vyrovnat, ale v případě dlouhodobějšího působení může působit nepříznivě.

Dále rozdělujeme *akutní* a *chronický* stres. Jak už název napovídá, u akutního stresu jde o krátkodobě působící, tedy akutní stres. Příznakem může být vzrušenost, neschopnost se soustředit, jedinec je „myšlenkami jinde“, nervozita, zvýšená ustaranost.

Stres chronický je záležitostí náročnějšího charakteru, hůře se s ním pracuje a hůře se odbourává jelikož je dlouhodobý, a pokud není zvládnutý, může mít velmi špatný dopad na jedince. Příznakem může být podrážděnost, časté poruchy koncentrace, pocity méněcennosti, frustrace, deprese, pocity bezmocnosti, osamělosti.

1.3 PŘÍZNAKY STRESU

Člověk vědomě či podvědomě reaguje na stresory, které vyvolávají určité reakce. Jak bylo zmíněno v předešlé kapitole, v první řadě každý reaguje na stresor tzv. automatickou poplachovou reakcí, která připravuje organismus k akci, a až později se snaží situaci přizpůsobit. Poté následuje fáze adaptační, ke které nemusí ovšem vždy dojít. V případě, že se tak nestane, dojde ke špatné adaptaci, která může vyvolat duševní, případně tělesné poruchy.

Obecně se příznaky rozdělují do třech základních rovin. Každý člověk reaguje na stresovou situaci individuálně, avšak často se tyto roviny různě kombinují. Jedná se o příznaky *fyziologické* (somatické), *emocionální* (psychologické) a *behaviorální* (změny v chování).

1 Fyziologické projevy stresu

- Zrychlené bušení srdce, nepravidelná činnost (arytmie)
- Tlak za hrudní kostí
- Nechutenství, až plynatost v oblasti břicha
- Křeče v oblasti spodní části břicha, poruchy zažívání
- Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře
- Silné bolesti hlavy, migrény
- Dvojité vidění a obtížná schopnost soustředění se na jeden bod
- Bodavé pocity v končetinách
- Poruchy prokrvení

2 Emocionální – citové projevy stresu

- Výrazné a náhlé změny nálad (smutek-radost a naopak)
- Pocity vyčerpání nezlepšující se s odpočinkem
- Nadměrná úzkost z věcí, které nejsou zdaleka tak podstatné
- Neschopnost projevat sympatizování s druhými lidmi, náklonnost k nim
- Přehnaně zvýšená starost o vlastní zdraví a fyzické vzhled
- Omezení kontaktu s druhými, případně až stažení se ze society
- Nadměrné pocity únavy
- Obtíže při soustředěnosti

- Zvýšená podrážděnost, úzkostnost, pocity samoty
- Agresivita, podrážděnost, přecitlivělost

3 Behaviorální projevy stresu (chování a jednání jedinců ve stresu)

- Nerozhodnost, případné nerozumné naříkání
- Vyhýbání se povinnostem
- Zvýšená gestikulace
- Útočné postoje
- Nadměrná nemocnost, zpomalené uzdravování po nemocích, nehodách, úrazech
- Zhoršená pracovní výkonnost, kvalita práce, vyhýbání se úkolům, podvádění, výmluvy
- Zvýšené užívání návykových látek (alkohol, cigarety, atd.)
- Omezená chuť k jídlu nebo naopak přejídání
- Problémy s nespavostí spojené s pocity velké únavy

Už od pradávných dob je člověk vybaven tím, že náznak nebezpečí v okolí pro něj znamená přípravu na útěk, případně boj. V organismu dojde k několika změnám, které vnímá jako signál pro přípravu na větší fyzickou činnost.

2 STRESORY A JEJICH VLIVY NA ČLOVĚKA A ZDRAVÍ

2.1 STRESORY

Stresory neboli spouštěče stresové reakce, mohou být buď zátěžové životní situace, nebo stresory individuální. Stres, který vyvolá zátěžová životní situace nebo událost, se nedá ovlivnit. Jedinec ovšem může regulovat a ovlivňovat způsob, jakým stresory přijme, a následně je zpracuje. Záleží na míře zátěže, kterou jedinec snese, na osobnosti člověka a jeho postoji k životu (Hennig, Keller 1995, s. 32).

Křivohlavý (1994) zmiňuje dělení stresorů dle H. Selyeho, který hovoří o stresorech fyzikálních a emocionálních.

Mezi fyzikální spadají drogy (nikotin, alkohol, kofein) a řadí mezi ně i radiaci, záření paprsků (ultrafialových a infračervených), nedostatek kyslíku ve vzduchu, silná znečištění, otřesy, elektrošoky, změny ročních období, výkyvy tlaku vzduchu, úrazy, těhotenství, nechtěný pohlavní styk apod.

Do emocionálních stresorů řadí negativní emoce, jako je zármutek, úzkost, obavy, strach, nenávisť, zlobu, dále očekávání, že se stane něco špatného nebo nadměrnou ústaranost.

Můžeme se setkat také s dělením na malé (*mini*) a velké stresory (*makro*).

Ministresory jsou ty, které vyvolají pouze mírné stresové napětí. Například dlouhodobější nedostatek lásky, který se hromadí a uvede tak člověka do stavu tísně, destruktivní kritika nebo nemožnost se s někým domluvit, poradit.

Makrostresory jsou extrémní, děsivě působící vlivy, které mohou člověka až zničit. (Křivohlavý 1994, s. 12-13)

Autoři T. H. Holme a R. H. Rahe se pokusili zobjektivizovat příčiny stresu, které viděli ve všech změnách životních podmínek. Jejich tabulku ještě zjednodušil De Meuse ve své knize „*Human stress*“. Za nejsilnější stresor je považováno umrtí manžela/ky, dále smrt příbuzného, žalář, rozvod, smrt blízkého přítele, rozchody s partnery a tak dále. Škála

má pouze orientační charakter, jelikož nemůže brát zřetel na všechny zvláštnosti v působení příčin stresu.

Vlivy drobných příčin stresu se sčítají a později mohou vygradovat. Okolí se může pozastavovat nad tím, že jedinec „vybouchne“, když v nejbližší době nezaznamenaly žádnou příčinu prudce zhoršeného stavu - za tím stojí sečtení stresorů drobných, nikoliv jednorázová silnější příčina. K drobnějším stresorům patří například mírnější nesrovnalosti v zaměstnání, drobnější povinnosti nebo občasné konflikty mezi partnery. V případě, že se k takovým stresorům přidají ještě jiné, může dojít ke „zhroucení“ stresovaného jedince.

Ve škálách věnovaným výčtu stresujících situací se nepřihlíží k některým drobnějším podprahovým stresorům, jako například práce v hlučném prostředí, mezi cizími lidmi, v chladnějším prostředí atd. Také se nikde nebere v potaz fakt, že práce s lidmi je stresově náročnější. Například práce učitele, lékaře nebo psychologa je větším zdrojem stresových situací než například práce knihovníka nebo zahradníka a podobných, a to z důvodu toho, že každodenní styk s lidmi člověka nějakým způsobem vyčerpává – zejména práce s neurotickými jedinci, s lidmi s charakterovými úchytkami (psychopaty) či s lidmi velmi agresivními nebo náladovými.

Poměrně snadno opomíjenými stresory jsou vnitřní podmínky jedince, kdy člověk je stresorem sám sobě. Jedná se například o neschopnost se uvolnit, přehnaně se starat ať už o sebe nebo o jiné - i tyto stresory se projevují negativně. Například prázdninový pobyt, který pro člověka méně vyrovnaného může znamenat míru stresové zátěže, je jako ztráta zaměstnání pro člověka, který je vnitřně vyrovnaný.

Nejčastěji je těmto škálám vytýkána okolnost, že jeden stresor může mít různé účinky na různé jedince (Míček, Zeman, 1997, str. 57-61).

Odlišíme-li vnitřní náročné situace jedince, pojem „stresor“ se užívá i na další skupinu jevů. Jelikož je stresor vnímán jako „vliv na člověka negativně působící“, lze do nich zařadit i hmotné, pro člověka důležité potřeby – strava a tekutiny. Dále můžeme hovořit o sociálním faktoru, kam spadá zejména působení jedince na okolí nebo jinou osobu (agresivita, hrubost). Podle individuálních potřeb a priorit může být stresorem i nedostatek času, nedochvilnost, včasné nesplnění povinností apod. (Křivohlavý 1994, s. 12).

2.2 ZDROJE STRESU V PROFESI PEDAGOGA

Pojem *stres* se začal objevovat zejména po roce 1956, kdy vydal H. Selye své dílo „*The stress od Life*“, ve kterém se zabýval problematikou jeho psychologických aspektů. Konkrétně profese pedagogů byla zkoumána zejména ve spojení s tématikou úzkosti a pracovní spokojenosti a postupně byl stres zkoumán i v pedagogické činnosti. Zprvu byl stres v profesi pedagogů vnímán poměrně nejasně a to spíše negativními emocemi, jako například hněv, tenze, deprese nebo frustrace, které vyplývají z jejich pracovní činnosti.

V současné době se někteří autoři (Řehulka 2004, Míček, Zeman 1997) domnívají, že se nejvíce stresujících faktorů vztahuje k časovému napětí, k vyučování a výchově dětí s malou časovou dotací, k udržení disciplíny, délce pracovního úvazku, ke zvládání změn a mnoho dalšího.

„Centrálním aspektem každé teorie stresu je koncept procesů zvládání ve smyslu stabilizujícího faktoru, který jedincům v průběhu stresových situací pomáhá udržet psychosociální adaptaci. Základním smyslem procesu zvládání je snaha jedince dostat pod kontrolu vliv a působení stresorů, jestliže je obvyklá reakce v situaci neúčinná či vůbec není k dispozici.“ (Řehulka 2004, s. 109-110).

V oblasti psychologie bylo vypracováno mnoho taxonomií stresorů v učitelské profesi. Například taxonomie Furnhama a Paynové (1987), která vyplývá z jejich výzkumu. Výsledky jsou seřazeny do osmi tříd od nejčastějších odpovědí respondentů.

- 1) Zvládání času
- 2) Struktura autority
- 3) Chování žáků
- 4) Profesionalita
- 5) Jistota
- 6) Byrokratické překážky

7) Vztahy mezi spolupracovníky

8) Pracovní podmínky

Další výzkum zabývající se stresory v učitelství, prováděl V. Holeček a výsledky interpretoval ve svém díle (2014). Výzkum prováděl na katedře psychologie Fakulty pedagogické v Plzni mezi učiteli základních a středních škol a to v letech 1999-2006. Po zhodnocení výsledků jeho výzkumu vzešla další taxonomie stresorů, které považují respondenti za největší původce stresu.

Jako největší stresor považují učitelé pracovní přetížení, zátěž. Což, jak je patrné z taxonomie Furnhama a Paynové, bylo považováno z části jako největší stresor již v devadesátých letech. Na místo druhé se překvapivě staví vedení školy, které se ve výše zmíněné škále neobjevilo vůbec, respektive jej lze zařadit případně k posledním příčkám (vztahy mezi spolupracovníky, pracovní podmínky).

Jediný stresor, který byl řazen v obou taxonomiích na stejné místo, jsou žáci. Za nimi pak následuje frustrace, rodiče, škola nebo kolegové (Holeček 2014, s. 70-71).

L. Míček s V. Zemanem (1997) zmiňují některé zdroje přinášející stres v učitelství, ve kterých se na prvním místě opět objevuje mnoho povinností a nedostatek času.

2.2.1 NADMĚRNÁ ZÁTĚŽ, NEDOSTATEK ČASU

Nejčastěji si učitelé stěžují na nedostatek času či příliš mnoho povinností. Nejčastěji se jedinci srovnávají s tím, že je nedostatek času pro své nejbližší, a to právě z důvodů pracovních.

Níže uvedená ukázka představuje názorně (žena, 55 let).

„Šest vyučovacích hodin po sobě, před vyučováním a o přestávkách dozor na chodbě, po skončení vyučování dozor v šatnách nebo ve školní jídelně. Jednostranné a nepřetržité psychické zatížení od 7:30 do 14:30 bez jedné minuty přestávky pro sebe, ale i bez

možnosti zajít domů a poskytnout nutnou pomoc těžce nemocnému pacientu, a to nikoliv výjimečně, ale podle stálého rozvrhu hodin. Protože jsme stále v situacích řešitelných jen na úkor zdraví, myslím, že mě to opravňuje k závěru, že ani zdolávání několikatunových nákladů nebo jiná těžká tělesná práce není ani pro ženu tak zhoubná jako stálé duševní napětí, rozčilování, lítost a pocity úplné bezmoci, kterým se nelze nijak vyhnout a které zanechávají neodstranitelné stopy.“

„Poznámka: během několika let po napsání této ukázky onemocněla její pisatelka rakovinou. Dlouho statečně bojovala, nejraději bychom napsali, že posléze nad touto nemocí vyhrála, ale bohužel není tomu tak.“ (Míček, Zeman 1997, s. 61-62)

Učitelé i vychovatelé mají za úkol plnit nejen funkci „dozorců“, ale i mnohé další. Mají být přítelem žáků, ale zároveň je důležité si udržovat dostatečný odstup a respekt, dále mají být poradcem při řešení problémů, a to jak školních, tak osobních (pokud má dostatečnou důvěru žáků) a na druhé straně jsou nuceni řešit kázeňské přestupky a náležitě je trestat. Další důležitou rolí je „být ochráncem“ před šikanou a násilím. Pokud se všechny tyto role mají prolínat, může se učitel dostat do náročnějších stresových situací a je tak vystaven další zátěži.

K důležitým činitelům se řadí také připravenost učitele na vyučování. Každý učitel má k dispozici osnovy ze školních vzdělávacích plánů a z toho vyplývá průběžná připravenost učitele na vykonávání profesní činnosti. V tomto případě hraje velkou roli učitelova motivace k učivu, a zejména jeho znalosti v oboru. V případě, že učitele daný předmět nenaplňuje, případně nejsou znalosti tak obsáhlé, může být každodenní příprava na vyučování určitým vyvolávatelem stresu.

2.2.2 STRESORY SOUVISEJÍCÍ S ŽACTVEM A RODIČI ŽÁKŮ

Zátěž učitele je v některých případech promítána i v zátěži žáků. Je to z toho důvodu, že stresovaný učitel může přímo nebo nepřímo zátěž na žáky převádět.

Přímo tehdy, pokud stres často ovlivňuje učitele natolik, že sám pedagog může v přímém kontaktu v žákovi vyvolat neurotické stavy. Nepřímo tehdy, pokud vytváří negativní atmosféru při výuce.

Autoři vidí stresory spojené s žáky a jejich rodiči zejména v těchto situacích:

1) Příliš mnoho žáků ve třídě

Tyto situace se řadí mezi stresory zejména proto, že pedagog nemá možnost individuálních přístupů k nim. Nemá prostor žáky více poznat a to zejména z hlediska jejich osobností, charakterových vlastností, nadání, kterým disponují, případně nemůže poznat jejich speciální zájmy a koníčky. Tím se kontakt žáka s učitelem dostává často do pozadí.

2) Nezájem žáků o učení

Tím vyvstává otázka, co je příčinou nezájmu žáků o učivo. Obvykle to bývá často podávaná pojmová výuka, motivace, která je v tomto případě neuspokojivá a případně také nedostatečné rozumové schopnosti žáků.

3) Kázeňské problémy

Mezi tyto problémy se řadí nejčastěji porušování školního řádu, problémy s kázní a problémy při plnění školních povinností.

Jako poslední stresory spojené se žactvem a rodiči jsou uvedeny: nezájem rodičů o své děti nebo naopak příliš velký zájem o ně a snaha ovlivňovat učitele (Míček, Zeman 1997, s. 65-67).

2.2.3 VZTAHY V KOLEKTIVU A S NADŘÍZENÝMI

Vztahy mezi učiteli, které mají negativní povahu, mohou být častým původcem stresu. Je možné, že pokud na pracovišti vládne pozitivní atmosféra, učitelé dosahují lepších výkonů. Ne vždy tomu tak být musí, jelikož vše je úzce spjato s individuálními pocity, které každý učitel pociťuje. Člověk by neměl brát ohled na to, co si myslí druzí, řídit by se měl jen podle svého hodnocení, nikoliv jen podle hodnocení od kolegů (Irmiš 1996, s. 170).

Důležité je, aby si každý uměl ve své profesi ujasnit, co všechno obnáší, a nedělal příliš věcí navíc (případně za kolegy), což později vyvolává nadměrnou zátěž, kterou nemusí každý zvládnout racionálně. Může dojít k přehnané rivalitě mezi kolegy, případně se objeví snaha o vyloučení některého z kolegů z učitelského kolektivu – tzv. *mobbing*.

V užším slova smyslu *mobbing* zahrnuje všechnu šikanu, která se objevuje na pracovišti mezi kolegy a je opakovaně prováděna na některém ze zaměstnanců. Šikanovaný bývá obvykle terčem posměšků, zlomyslností a je na něj vyvíjen systematický, cílevědomý a zejména opakovaný nátlak ze stran spolupracovníků, a proto je dobré věnovat určitou pozornost prevenci vzniku *mobbingu*, jelikož se stává častým zdrojem psychického utrpení některého ze zaměstnanců.

Dr. Holeček (2014) napsal ve svém díle podkapitolu s názvem „*Klima učitelského sboru*“, ve které shrnul výsledky výzkumu J. Mareše a J. Laška z devadesátých let minulého století, který byl prováděn na 150 středoškolských učitelích (100 žen a 50 mužů). Výzkum byl zaměřen na atmosféru, kterou dotázaní vnímají ve školách. Z výsledků bylo patrné, že nejvíce učitelů vidí vedení školy (ředitele) jako demokrata – tedy jako vstřícného člověka s přátelským vedením, který bere v potaz potřeby všech a snaží se vyjít všem vstříc. Zajímavostí je, že ředitele jako demokrata viděli spíše starší učitelé nad 50 let.

Ve vedení se také umístil tzv. „angažovaný učitel“, neboli učitel, který je hrdý na svou školu, zaměřený na rozvoj své kariéry, vidí úspěch a zaměřuje se na něj, věří jak v sebe, tak v kolegy a své studenty. Nezajímá se o mezilidské vztahy ve škole, ale pouze výsledky, úspěchy, výkony třídy (či školy).

Na zadních pozicích se umísil například frustrovaný učitel – učitel, kterého práce nenaplňuje, strádá a v práci trpí díky špatnému zacházení, přemíře úkolů, případně proto, že vládnu negativní mezilidské vztahy, což lze považovat za pozitivní výsledek, nicméně na podobné, tedy podprůměrné pozici se umístil taktéž učitel spokojený.

„Naši učitelé (mnohem více než učitelé v zahraničí) požadují, aby jejich pedagogické úsilí bylo nadřazenými rozpoznáno a náležitě oceněno (stačí slovy). Je tragédie českého školství, kolik mladých učitelů (po deseti letech praxe) vážně přemýšlí o odchodu ze školství právě jen kvůli tomu, že vedení škol plní funkce pouze kontrolní, a ne motivační. Ředitelé škol by se opravdu měli více snažit přistihnout učitele, když dělá něco dobře, a nešetřit pochvalou“ (Holeček 2014, s. 126-127).

Další formou šikany, která se na pracovišti může vyskytovat, je *bossing*. Jak už název napovídá, jedná se o šikanu ze strany vedoucího (bosse). Každý, kdo stojí v pozici vedoucího, má širší spektrum možností, jak podřízeným znepříjemňovat pracovní podmínky. Stejně jako u mobbingu se mohou objevovat posměšky, pomluvy, ale na rozdíl od něj se ze strany vedoucího navíc objevuje zadávání nadměrného množství práce, která evidentně přesahuje možnosti a síly podřízeného. Obětem se mohou připisovat různé pochybnosti, chyby, mohou se jim zatajovat důležité informace (např. termín porady), ale zejména dává šikanující „agresor“ najevo, kdo je šikanovaný jedinec. Z tohoto pohledu je mobbing záležitostí příjemnější, jelikož proti sobě stojí dva obvykle stejně postavení zaměstnanci (Novák 2004, s. 30-31).

Mezi poslední stresory spojené s profesí pedagogů se řadí ještě například riziko izolace. Tímto pojmem se zde myslí fakt, že nemáte druhou osobu, se kterou můžete sdílet svoje vnitřní pocity, případně s ní mít nějaký užší vztah, a díky tomu se může zdvojnásobit šance nemoci, případně úmrtí. Dalším zmíněným faktem je, že izolaci snášejí podstatně hůře muži než ženy. Izolovaní muži umírají 2-3 krát častěji než ti, kteří si udržují úzké vazby se společností. U izolovaných žen je zmíněné riziko pouze jeden a půl krát vyšší než u žen udržující si úzké sociální vazby.

Vysvětlení, proč tomu tak je, autoři podávají tak, že u žen je emocionální vazba silnější než u mužů. Zjednodušeně řečeno je pro ženy více uspokojujících pár sociálních vazeb než pro muže tentýž nízký počet přátelství.

Dále autoři (Míček, Zeman 1997 s. 68-69) zmiňují problémy mužských a ženských sborů, kdy je předložena odpověď jednoho z jejich respondentů (muž, 60 let).

„Zdá se mi, že ve sborech s převahou mužů je silnější vědomí soudržnosti, zatímco učitelské kolektivy, v nichž převládají ženy, bývají více rozpolcené, snáze se vytvářejí komploty a kliky, je tu více řevnivosti a závisti. Ředitelé tu nepůsobí jako tmel, příliš dopřávají sluchu donašečům.“

Stres vede vždy k pocitům nejistoty a nespokojenosti, proto může být také velkou příčinou toho, že učitel nedokáže náležitě uplatnit své hluboké znalosti a dovednosti z oboru. Může postupně dojít ke ztrátě zájmu, sníží se kvalita vztahů mezi učitelem a žactvem a dojde k celkovému narušení klimatu ve třídě. Proto by měl každý učitel věnovat pozornost technikám zvládnání stresu a měl by vytvářet takové podmínky, aby za žádných okolností nepřenašel jakoukoliv svou zátěž na žáky.

3 NÁSLEDKY STRESU

Jak je již zmíněno, stresová reakce se projevuje obecně ve třech fázích. V případě, že stresová zátěž trvá delší dobu, často se opakuje nebo je nadměrně silná, dochází k vyčerpání adaptačních schopností organismu. Tehdy začíná mít jedinec potíže, které se mohou projevit psychosomatickou chorobou, nebo se některá stará chronická nemoc může zhoršit.

O tom, zda u jedince tyto stavy propuknou, rozhoduje zejména velikost a charakter stresorů, ale také vnitřní faktory, jako například osobnost, temperament a kognitivní vnímání jedince. Pokud je stres nadměrný dlouhodobě, může se člověk dostat do stavu bezmoci a beznaděje, který je úzce spjat s neschopností rozhodnout se, s depresiemi a celkovou pasivitou. Dle vědeckých výzkumů je patrné, že v této fázi už není organismus schopen produkovat některé stresové hormony a tím pádem se jedinec přestává stresu bránit (Irmíš 1996, s. 16-17).

Jestliže se stresu nelze vyhnout, lze alespoň regulovat případné následky a zdravotní důsledky. Jednak se může jedinec naučit stresu předcházet a čelit (více o zvládání stresu v kapitole čtvrté) a také nesmí v těle vytvářet podmínky pro rozvoj neschopnosti čelit stresu, který může ohrožovat zdraví.

Základní činitele zhoršující schopnost zvládat stres podle V. Schreibera (2000, s 79-80):

- Obezita – zvláště tzv. mužský typ obezity, kdy se tuk hromadí v oblasti břicha
- Hypertenze – vysoký krevní tlak
- Vysoká hladina cholesterolu v krvi
- Alkohol
- Kouření
- Nedostatek pohybové aktivity

3.1 PSYCHOSOMATICKÉ NEMOCI

Obor, který se zabývá zkoumáním a léčbou vzájemného působení těla i duše, se nazývá *psychosomatika*. Zkoumá psychické příčiny nemocí, projevy tělesných poruch a jejich následné působení na psychickou stránku jedince.

Morschitzky a Sator (2004, s. 15) definují psychosomatiku následovně: *„Psychosomatika je poznání, lékařská a psychoterapeutická léčba a rehabilitace takových nemocí a chorobných stavů, na jejich ustanovení, rozpoutání, udržování, zhoršování a subjektivním zpracovávání se podílejí psychické a psychosociální faktory nebo souhra tělesných a duševních příčin.“*

O psychosomatiku se zprvu zajímali pouze psychoanalytici, kteří hledali příčiny nemoci hlavně v určitém konfliktu z dětství (např. že se děti s atopickým ekzémem matka méně dotýkala), avšak postupem času vyšlo najevo, že psychické faktory mohou ovlivňovat většinu nemocí (některé více). Díky tomu se začal o tento obor projevovat větší zájem a zjistilo se, že důležitou roli při vzniku psychosomatických nemocí hrají vrozené dispozice k nemocem, styl chování, osobnostní typ (klidný, soutěživý, atp.) a sociální faktory. Dále se k nim mohou řadit i jiné faktory zvětšující riziko onemocnění, jako například alkohol, nesprávná výživa, drogy.

Irmiš (1996) vidí problém dnešní medicíny v tom, že řada doktorů sleduje pacienty pouze po jejich tělesné stránce a obvykle danou problematiku rozdělují jen do laboratorních či rentgenologických poznatků, na základě nichž určí diagnózu (shodný názor měl také H. Salye – viz kapitola první).

Stresové situace mohou ovlivňovat lidské orgány a systémy. Stres může „napadnout“ srdeční a cévní systém disponovaných osob, kdy dochází k zúžení cév, což má za následek kolísavý krevní tlak. Dalším systémem, který stres může „napadnout“, je systém zažívací. Při stresové situaci se projevuje zvracením, průjmem, zácpou, bolestmi žaludku. Mnoho citlivých osob má při zátěži spíše problémy psychické projevující se nespavostí, neustálým přemýšlením o starostech, depresivním postojem a ztrátou sebeúcty.

V případě útoku na dýchací systém se mohou objevovat astmatické potíže, v případě útoku na svalový systém pak potíže s páteří, bolesti hlavy (ve spojitosti se šíjovým svalstvem). Dále se mohou objevovat ekzémy a jiné kožní nemoci (Irmiš 1996, s. 20).

Křivohlavý (1994) zmiňuje choroby, které jsou označovány jako „choroby ze stresu“ nebo „stresové nemoci“. Jedná se o infarkty myokardu, hypertenzi (chorobně vysoký krevní tlak), vředy na dvanácterníku, tuberkulóza, alergie atp.

Mezi nejzávažnější se řadí *hypertenze*. Dle prováděných studií postihuje tato choroba nejčastěji učitele, bankovní úředníky, telefonní operátory ve velkých směnárnách, případně řidiče. Jako další závažnou chorobou je jednoznačně rakovina. Není však žádný „stresový virus“ způsobující rakovinu, ale dřívější pokusy prokázaly určitou souvislost vzniku rakoviny se stresem. Jednoduše řečeno stres sám o sobě není faktorem rozvíjejícím rakovinu, tudíž jí není ohrožen nikdo, kdo se dostane do stresové situace, ale může jí být ohrožen jedinec, který stresovou zátěž dlouhodobě nezvládne (Křivohlavý 1994, s. 36-38).

3.2 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření, neboli „*burnout*“, je pojem, který se stává poslední dobou poměrně často užívaným a to zejména v pomáhajících profesích. Poprvé byl tento pojem použit H. Freudenbergerem. Jeho definice zní: „*Jde o proces, přičemž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplnění celého nitra, u „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo se snaží uspokojit taková nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví*“ (Bártová 2011, s. 54). Lze tedy říci, že „*burnout*“ je hraničním bodem odolnosti člověka vůči stresu a k vyhoření dochází v důsledku chronického stresu.

Profese, které nejčastěji syndrom vyhoření postihuje, jsou například lékaři, zdravotní sestry, psychologové a psychiatři, sociální pracovníci, učitelé, pracovníci v nápravných zařízeních, policisté nebo manažeři. Jak je psáno výše, jedná se zejména o profese, kdy je potřebná práce s druhými. U profese učitelů hraje roli několik příčin.

Zejména se jedná o nově přicházející generace žáků, na které si učitel musí vždy zvyknout, o kritické rodiče (vůči škole), kteří se snaží svou rodičovskou odpovědnost přenášet na školu, dále negativní vztahy v učitelském sboru, stoupající věkový průměr u učitelů (za následek má nižší úroveň zvládnání stresu) a požadavky jiných institucí.

3.2.1 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Stock (2010, s. 19-22) vidí tři základní symptomy – vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. „Vyhořelý“ se cítí emočně i fyzicky vysílený, projevuje se častá únava. Jedince, který je „emočně vyhořelý“, popisují spíše pocity spojované s depresí (sklíčení, bezmoc, beznaděj, nekontrolovatelné chování, strach), vyčerpání fyzické se projevuje zejména nedostatkem energie, svalovým napětím, poruchami spánku, funkčními poruchami (zažívací potíže).

Pod pojmem „odcizení“ je myšlena ztráta zájmu a idealistických představ o povolání a s tímto pojmem souvisí i pokles výkonnosti, který spočívá v tom, že postižený ztratí důvěru v sebe samotného a z profesního hlediska se začíná považovat za neschopného. Úkoly, které dříve nečinily žádný problém, začnou být náročné a jedinec k nim potřebuje mnohonásobně více prostoru a času.

Bártová (2011, s. 59) rozděluje příznaky burnoutu do 4 rovin – duševní, citová, tělesná a sociální.

Do duševních řadí negativní náhledy na vlastní schopnosti, postoj k žákům, rodičům, kolegům, hodnocení pracoviště a negativní emoce. K citovým pak sklíčenost, bezmoc, sebelítost, nervozitu, rychlou unavitelnost, vegetativní problémy, bolesti hlavy, poruchy spánku, hypertenze, náchylnost k nemocem. Do sociální roviny řadí neochotu pomáhat problémovým žákům/rodičům, snížení angažovanosti, omezení kontaktu v pracovním prostředí nebo přibývání konfliktů.

„Cyklus vyhoření končí ztrátou motivace, chutí žít, o něco bojovat. I když mnoho lidí změní profesi, dokud si neujasní a neanalyzují problémy, které je trápily v předchozím zaměstnání, nedochází k uspokojení a cyklus vyhoření se opakuje.“ (Bártová 2011, s. 60)

4 ZVLÁDÁNÍ STRESU, PREVENCE

Jak je rozebráno v kapitolách předešlých, na každého působí jiná stresová situace jinou měrou a každý na ně reaguje jiným způsobem. Důležité je v první řadě zjistit, co pro nás vlastně spouštěčem stresu je – tedy stresorem, abychom mohli zanalyzovat, která „teorie“ zvládání stresu bude pro nás tou nejefektivnější.

4.1 KOUPINK

Koupink je počestělé slovo „ *coping* “ pocházející z angličtiny, které je pojato jako „*zvládání nadlimitní zátěže*“. V angličtině znamená „*umět si poradit a vypořádat se*“ s téměř nezvladatelnou situací. Definice koupinku podle Cohena a Lazaruse zní: „*Zvládáním (koupinkem) se rozumí snaha – jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost - řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici.*“ (Křivohlavý 1994, s. 43)

Křivohlavý (1994) také ve svém díle vypichuje tři základní termíny, které se ke zvládání stresu vztahují, a tím je *adaptace*, *koupink* a *strategie*. Rozdíl mezi adaptací a koupinkem vidí v potřebě jejich „použití“. Adaptací rozumí jako vyrovnaní se se zátěžovou situací, která na člověka neklade tak vysoké nároky a je zvladatelná, kdežto koupinkem už se rozumí boj člověka proti nadlimitní zátěži, kdy nehovoříme jen o stresu, ale o škodlivém distresu.

„*Tak jako distres vyjadřuje vyšší míru zatížení organismu (nad únosnou hranici), tak „koupink“ vyjadřuje v určitém smyslu „vyšší stupeň adaptace“ – rozumějme obrazně „bojování s drakem“. V psychologické odborné terminologii jde při adaptaci o „řešení problémů“, o hledání způsobů řešení situací, pro jejich „luštění“ známe potřebné způsoby postupu (na něž stačíme svými znalostmi a dovednostmi.*“ (Křivohlavý 1994, s. 42)

Existuje mnoho publikací, ve kterých autoři popisují „návody“ a styly, které by měly vést ke zvládnání stresových situací, avšak základní poznatky jsou v jádru téměř stejné. Patří k nim odpočinek, individuální zájmy, pohybové aktivity, využívání alkoholu nebo drog, sociální opora, pozitivní myšlení, asertivní komunikace, relaxace, atd.

V roce 1992 provedl Evžen Řehulka výzkum, ve kterém zkoumal techniky zvládnání stresových zátěží u učitelek. Po deseti letech jej provedl znovu (v roce 1992 bylo dotázáno 118 učitelek, v roce 2002 pak 79) a výsledky jsou interpretovány v níže uvedené tabulce.

Tabulka 1: Srovnání zvládnání zátěže u učitelek po 10 letech (Řehulka 2004, s. 232-233)

UČITELKY	1992	2002
Léky	79%	49%
Kouření	49%	30%
Alkohol	20%	26%
Hobby	35%	51%
Sport	21%	32%
Režim odpočinku	74%	75%
Implicitní psychologické metody	44%	46%
Explicitní psychologické metody	5%	15%
Sociální opora	85%	75%
Lékař, psycholog	10%	32%
Právník	6%	15%

Z tabulky je patrný značný úbytek zvládnání stresových zátěží pomocí léků nebo kouření a naopak značný nárůst formou zájmů, sportu, explicitních psychologických metod a vyhledávání pomoci psychologů, lékařů nebo právníků.

Křivohlavý (1994) dále uvádí Lazarusovy koupinkové strategie.

1. Strategie netečnosti (apatie): ten, kdo se dostává do těžké stresové situace, nedbá na to, co se děje, chová se ke všemu zcela apaticky a upadá do pocitů bezmoci, deprese, beznaděje.
2. Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): jde o obdobu vyhnutí se rozrušenému býku, který mne řídí tím způsobem, že uskočím stranou, aby mne nezasáhl. V emocionální sféře se to projeví pocity obav, bázně a strachu.
3. Strategie napadení útočníka (noxy) – obrazně řečeno jde o snahu zabít komára, který mne chce píchnout.
4. Strategie posilování vlastních zdrojů síly - obrazně jde o výcvik dovedností, o jakési „cvičení pro zdraví, které zvyšuje tělesnou zdatnost“, o výcvik sebekontroly a sebevlády (Křivohlavý 1994, s. 44).

4.2 MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU A JEHO PREVENCE

Možností koupinku je celá řada a záleží na každém, kterou si sám zvolí. Rozdělit je můžeme do rovin, a to do emoční, fyzické a sociální.

Bártová (2011) ve své publikaci *„Jak zvládat stres za katedrou“* uvádí *„...v psychice člověka se navzájem „vytěsňují dva protichůdné city“. Je proto třeba posilovat kladné nálady a city, tzn. pozitivní myšlení.“*

Podmínky, které usnadňují emoční přeladění, vidí například ve vnitřních a vnějších aktivitách jedince, díky nimž se jedinec stává šťastným. Dalšími podmínkami jsou například špatné nálady, kterým bychom se měli snažit nepodléhat, nezaměřovat se pouze na svou osobu, nechtít nic příliš levně, nečekat na ideální podmínky a zachovat si optimální míru citlivosti. Dle řady výzkumů a sledování lidí psychology se dokázalo, že člověk si dokáže navodit pocity pohody, klidu, ale na druhé straně i pocity beznaděje a smutku, proto je tedy důležité, abychom posilovali pozitivní emoce a snažili se vnímat zejména kladné prvky prožívajících situací (Bártová 2011, s. 70-73).

Značnou roli ve zvládnání stresu hraje asertivita jedince. S touto dovedností bychom se měli setkávat zejména v profesích, ve kterých se člověk stýká s lidmi (především učitelé, lékaři, manažeři, apod). Jedná se o klidné, otevřené vyjádření vlastních potřeb a pocitů při zachování vlastní sebeúcty. Lidé vystupující asertivně řeší situace klidně, předchází nedorozumění a umí druhým naslouchat. Předkládají svůj názor tak, aby byl chápán, nikoliv aby byl brán jako rozkaz, umí sdělovat své pocity, případně si přiznat chybu a dokáží druhé pochválit, nikoliv jen kritizovat. Jde tedy o naučení určité sebekontroly, nikoliv o manipulování s druhými.

„Základní filosofie asertivity spočívá v přesvědčení, že všichni jsme stejní a máme stejná základní práva. Cílem je naučit se říkat ne klidně i s přehledem, aniž byste tím porušili práva ostatních.“ (Battisonová 1999, s. 28)

Sociální opora je dalším často zmiňovaným faktorem, který stresovaným jedincům může pomoci stres zvládnout. Samotný pojem „sociální opora“ je vázán na sílu, kterou stresovanému člověku dodává společnost lidí jemu blízkých. V první řadě se jedná o tzv. primární sociální skupinu, kterou se v psychologii rozumí rodina. Řadí se sem i společnost spolupracovníků nebo lidí, kteří ho „podrží“, když se trápí pod tíhou náročné situace, tzv. „signifikantní lidé“ (Křivohlavý 1994, s. 176).

Řada autorů (Bártová 2011, Eger 1997, Keller 1996 nebo Míček se Zemanem 1997, aj.) uvádí jako jednu z nejúčinnějších strategií zvládnání stresu životní styl, tedy životosprávu, pohybové aktivity nebo relaxaci. Často si učitelé neuvědomují, že díky zdravějšímu životnímu stylu se buduje nejen lepší zdravotní stav, ale také „klid na duši“ a s tím související kladné vztahy s rodinou, v zaměstnání a okolím.

K životosprávě se úzce váže obezita. Extrém, díky němuž je člověk náchylnější k chronickým onemocněním jako například diabetes, poruchy srdce, atd. a který může být důsledkem stresových situací, které jedinec „řeší“ pomocí špatné životosprávy (nesprávná strava, přejídání, nízký výdej energie). Pohyb by měl být součástí života každého člověka, a to nejen pro fyzické zdraví, ale i pro to psychické, jelikož prokazatelně odbourává city a fyzické napětí podmíněné stresem, umožňuje redukci nadváhy, reguluje krevní tlak, posiluje činnost oběhového a imunitního systému a zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži (Keller 1996, s. 81).

Mezi další faktory životního stylu spadají návyky jako například kouření, užívání alkoholu či jiných drog, které volí řada lidí jako strategii, díky níž chtějí stresu čelit. Křivohlavý (1994) uvedl výzkumy, kterými se mnoho vědců zabývalo (V. Bergov, Vanicelliová, Zuckermann, Massermann, aj.) a bylo díky nim prokázáno, že alkohol má v malých dávkách stimulující účinek a tím pádem někteří v touze po vyvolání „lepší nálady“ alkohol užívají.

Co se relaxace týče, tak do té se řadí různé techniky dýchání, meditace, masáže, jóga a celkové uvolnění. O těchto technikách se více rozepisuje Toni Battisonová (1999) ve svém díle „Zvládnutý stres“.

Všemi těmito strategiemi se objektivně shrnula také prevence stresu. Dá se říci, že zařazením výše zmíněných strategií ještě před následky stresu, můžeme zabránit jeho vzniku, případně jeho širšímu rozložení. Na asertivním jednání může pracovat každý, na kvalitním životním stylu taktéž. Své místo zde má pojem „*autosugesce*“.

„Autosugesce se snažíme sami ovlivnit, a to tím, že se oddáváme působení myšlenek a představ. Snažím se ovládnout některé své reakce a potíže, vyřešit některé své problémy, navodit pozitivní motivaci“ (Irmiš 1996, s. 133). Lze z Irmišovy definice odvodit, že si můžeme stres de facto přivolat negativními myšlenkami a stejně tak mu i předcházet těmi pozitivními.

5 VÝZKUMNÁ SONDA DO PRAXE

Výzkumná sonda byla prováděna na některých středních a základních školách v Plzeňském kraji. Jelikož probíhala formou dotazníkového šetření a konkrétně formou elektronickou, bylo osloveno několik učitelů z daných škol s prosbou o vyplnění.

V dotazníkovém šetření není nikterak důležitá konkretizace škol, jelikož jsou výsledky anonymní a důležitým kritériem je pouze specifikace, zda pedagog působí na základní nebo střední škole, tudíž z výsledků není známo, z jaké školy byly jednotlivé dotazníky odeslány.

Hlavním cílem výzkumu je zmapovat stresové situace, které působí na učitele v zaměstnání a považují je za nejvíce je ovlivňující.

5.1 CÍL VÝZKUMU

Výzkumů na téma stresu proběhlo mnoho, ostatně některé jsou zmíněné v teoretické části u kapitoly, kam spadají.

Hlavním cílem tohoto výzkumu je zmapování stresových situací v zaměstnání, které na učitele na daných školách působí, jejich případná analýza a následné srovnání.

Dotazníkové šetření lze rozdělit do několika oblastí, kterým se výzkum věnuje.

V oblasti věnované studentům jsem se zaměřila na situace ve vyučování i mimo něj. Z této části dotazníku je vyhodnoceno, zda pro učitele výchovně vzdělávací proces stresovou situací je, případně zda následně tyto situace řeší.

Další oblast byla věnována fyziologickým projevům. Cílem této oblasti jsou fyziologické projevy, které na sobě učitelé pozorují (u této kapitoly nelze jasně říci, zda jsou následky stresových situací v zaměstnání, více níže u samotného rozboru této části).

Třetí oblast je věnována původcům stresu, respektive přiřazení se mezi zadanými možnostmi. Cílem je vyhodnocení, které nám odpoví na otázku, který stresor je pro učitele závažnější – student nebo rodič, kolegové nebo vedení školy.

Čtvrtá část šetření se zabývá další sociální sférou, konkrétně učitelským sborem, tedy kolegy a nadřízenými. Mapuje, zda na pracovištích panuje spíše pozitivní atmosféra v učitelském kolektivu (a s vedením školy), či je tento faktor považován za většího původce stresu.

Cílem další oblasti je zjištění, zda učitelé naplňují některé ze sociálně patologických jevů (kouření, alkohol, atp.) a poslední tři otázky byly otevřené, takže měl respondent možnost napsat svůj názor v případě, že uzavřené otázky nebyly dostačující. Cílem těchto otázek je zjištění, zda učitelé umí relaxovat mimo zaměstnání, jakou formou a v případě, že ne, tak z jakého důvodu, dále důvod výběru učitelské profese a z poslední otázky lze vyhodnotit největší příčiny stresu, které jsou často se opakující u mnoha učitelů – což je základním cílem praktické části mé práce.

5.2 METODIKA VÝZKUMU

V tomto výzkumu byla užitá metoda dotazníku, který slouží ke hromadnému sběru informací. Tato metoda umožňuje zejména výzkum kvantitativního charakteru, jelikož je možné oslovit opravdu velké množství respondentů v časově relativně krátkém úseku, například na rozdíl od náročnějších metod jako je rozhovor nebo pozorování.

Možností oslovení respondentů je více. Dříve byla užívána pouze metoda písemná, v dnešní době je snazší oslovit respondenty formou dotazníků v elektronické podobě, která byla užitá i v mém šetření. V tomto případě je nutné si uvědomit, že se nevrátí stejný počet vyplněných dotazníků zpět a proto se doporučuje oslovit zhruba dvojnásobné množství respondentů, než kolik potřebujeme odpovědí. Při sestavování dotazníku je důležité přesně promyslet hlavní cíl, strukturu a logické seřazení otázek, které by měly být jednoznačné, srozumitelné a stručné. Samotná struktura dotazníku by měla být řazena tak, aby se na začátku objevovaly otázky zajímavějšího charakteru (aby dotazník respondenta zaujal), stručnější a uzavřené, později ke konci případně náročnější a otevřené.

Otázky v dotazníku mohou být – uzavřené, otevřené nebo škálové.

Uzavřené otázky neumožňují respondentům zvolit jinou odpověď, než některou z uvedených (uzavřených) možností. Vždy jsou uvedeny dvě nebo více odpovědí, ze kterých lze vybírat. Tato forma otázek není příliš odpovídající, jelikož z nich nelze vyvodit přesné závěry a nemůžeme se dostat pod povrch odpovědi. Také se může stát, že se dotázaný nebude ztotožňovat s žádnou z uvedených alternativ, což vede ke lživé odpovědi.

Na druhé straně jsou otázky otevřené. Ty nabízejí respondentům možnosti prohloubení svých odpovědí s rozsáhlou náplní. Mnohdy se u těchto otázek objevují odpovědi, se kterými tazatel nepočítal.

Třetí variantou užívanou v dotazníkovém šetření jsou otázky škálové. Tyto otázky jsou založeny na škálovém hodnocení, což znamená výběr/přiklání se k odpovídající možnosti. Respondent má k dispozici odpovědi např. 1-(4)5, přičemž určuje například četnost. Objevují se odpovědi typu „nikdy“, „občas“, „často“, „stále“ nebo „ano“, „spíše ano“, „nevím“, „spíše ne“, „ne“. Možností je více, záleží na kladené otázce, a co tím tazatel sleduje.

Tento dotazník je sestaven ze všech druhů otázek, nejvíce však ze škálových. Na některé otázky nebylo třeba hlubšího objasnění, proto jsem použila otázky uzavřené, u některých bylo užito škálového hodnocení a u posledních jsem zvolila variantu otevřené odpovědi, jelikož se u většiny respondentů liší.

5.2.1 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ

Výzkumná metoda probíhala formou dotazníkového šetření, konkrétně formou elektronickou. Odkaz na dotazníky byl rozeslán několika učitelům ze základních a středních škol, v tomto případě jsem oslovila 100 učitelů základních škol a 100 učitelů středních škol. Účast v šetření byla vždy dobrovolná, znamenala pouze několik označení odpovědí v elektronické podobě, případně pár otevřených otázek, na které někteří neodpovídali (odkaz na dotazník najdete v příloze nad samotným dotazníkem).

Pohlaví nehrálo žádnou zásadní roli, tudíž jej respondenti nikde nezmiňovali. Co se týče věku, tak také nehraje podstatnou roli v šetření, nicméně lze nahlédnout, zda se případné stresové potíže týkají spíše učitelů, kteří déle (16 nebo více let) působí ve své profesi nebo těch mladších. V tomto šetření se objevuje nejvíce učitelů, kteří působí ve své profesi kratší dobu, tedy 1-10 let.

Celkové množství vyplněných dotazníků činí 69, konkrétně 30 ze středních škol a 39 ze základních. Jelikož je výzkum zaměřen na porovnání odpovědí od učitelů středních škol s odpověďmi od učitelů ze škol základních, vybrala jsem pouze 30 prvních vyplněných dotazníků od učitelů ze základní školy, aby byl počet stejný.

6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉ SONDY

Jak je zmíněno výše, dotazník lze rozdělit do několika rovin (sociální rovina – vztah se studenty, vztah s kolegy/nadřízenými, dále rovina fyziologická a také rovina zabývající se sociálně patologickými jevy). Dotázáno bylo 100 učitelů ze středních škol a 100 ze základních škol, ovšem vyplněných dotazníků se vrátila zhruba třetina, proto bude analyzováno 30 dotazníků od učitelů SŠ a 30 od učitelů ZŠ.

Samotné hodnocení je uváděno vždy v tabulkách, ve kterých jsou pod sebou dvě čísla, která značí počet zaznamenaných odpovědí. K nim je (u některých otázek) v závorkách doplněna procentuelní hodnota.

První číslo ukazuje počet (a procentuelní hodnoty) odpovědí od učitelů základní školy, číslo druhé ukazuje počet (a procentuelní hodnoty) odpovědí od učitelů ze středních škol. U otázek, u kterých to bylo možné, je procentuelní hodnota vyjádřena také grafickým znázorněním, nikoliv jen číslem v tabulce.

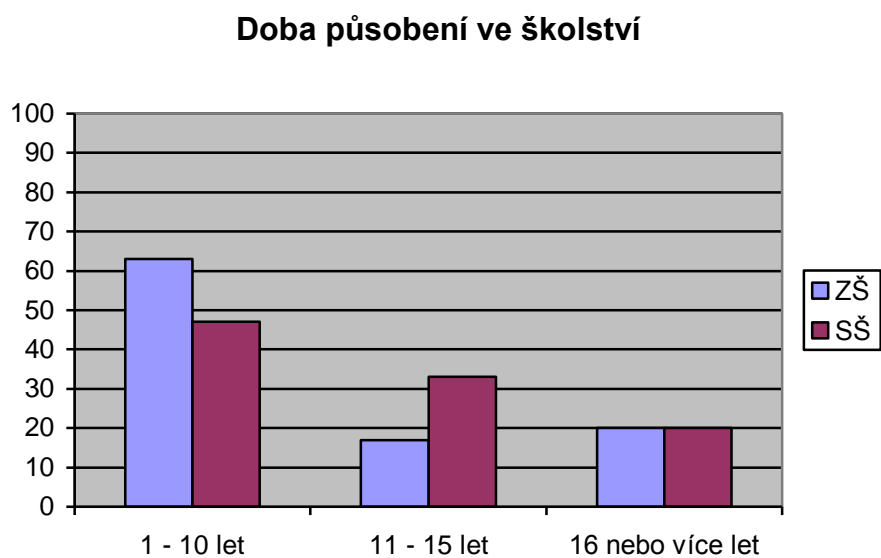
V prvních dvou otázkách byly odpovědi jednoznačné a sloužily pouze ke specifikaci, zda učitel působí na základní nebo střední škole a jak dlouhou dobu se učitelé profesi věnuje.

Z odpovědí bylo patrné, že nejvíce učitelů, jež dotazník vyplnili, působí ve školství nejkratší dobu, tedy 1-10 let a to zejména učitelů ze základních škol, kde se tato možnost objevila dokonce 19x (to je pravděpodobně způsobeno mým působením na jedné dotázané základní škole, kde je kolektiv učitelů relativně mladý) a u učitelů středních škol 14x.

Tabulka 2: Doba působení dotázaných ve školství

1-10 let	19 / 14
11-15 let	5 / 10
16 nebo více let	6 / 6

Graf 1: Doba působení ve školství vyjádřena v procentuelní hodnotě



Další část dotazníku je věnována sociální rovině, konkrétně tedy práci a komunikaci se studenty.

Tabulka 3: Sociální rovina-vztahy a komunikace se studenty

Otázka v dotazníku	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Práce se studenty mě naplňuje.	10(33%)	19 (63%)	1 (3%)	0
	16 (53%)	14 (47%)	0	0
Při vyučování jsem často vystaven stresovým situacím.	4 (13%)	13 (43%)	13 (43%)	0
	0	6 (20%)	20 (67%)	4 (13%)
Nemám chuť pomáhat problémovým studentům.	2 (7%)	5 (17%)	16 (53%)	7 (23%)
	2 (7%)	4 (13%)	10 (33%)	14 (47%)
Když je to možné, vyhýbám se konverzaci se studenty.	0	0	7 (23%)	23 (77%)
	0	0	3 (10%)	27 (90%)
Konfliktní situace se studenty řeším racionálně.	9 (30%)	21 (70%)	0	0
	24 (80%)	6 (20%)	0	0

Z výsledků můžeme vyčíst fakt, že většinu učitelů práce se studenty naplňuje a to zejména na středních školách, kde se objevovala nejvíce jednoznačná odpověď „ano“, ovšem i ze základních škol jsou zaevidovány spíše kladné odpovědi, což považuji za velmi pozitivní přínos pro školství jako takové.

Překvapující pro mě byla jedna odpověď ze základní školy „spíše ne“, která se ve sběru odpovědí také objevila. Z celého dotazníku lze vyčíst později v otevřených odpovědích, že za největší stresory tento učitel považuje „nevychované a nepracující děti“, což má jednoznačně dopad na zadanou odpověď.

Stresové situace při vyučování zažívají spíše učitelé základních škol, kde je více odpovědí zařazeno ke kolonkám „ano“. Narozdíl od učitelů ZŠ učitelé ze SŠ stresové situace při vyučování tolik nepocítují. To může být ovlivněno prací se staršími, samostatnými studenty, jelikož na základních školách je daleko větší důraz kladen na samotné základy všech předmětů.

U odpovědí u třetí otázky jsem byla opět velmi překvapena, že se vůbec objevily odpovědi, které tvrdí, že učitel nemá chuť pomáhat problémovým studentům a to v podobných počtech ze střední i základní školy. Jelikož by učitel měl plnit jednoznačně i pozici podpory a opory, tyto odpovědi by se neměly v šetření objevovat vůbec (odpověď směřující spíše k nechuti pomáhat problémovým dětem zaškrtl i učitel, který jako jediný v otázce první zaškrtl, že ho práce s dětmi spíše nenaplňuje).

Z odpovědí u posledních dvou otázek už můžeme jednoznačně vyčíst, že všichni dotázaní učitelé jsou ochotni s dětmi spolupracovat, konverzovat a dokáží se žáky v konfliktních situacích jednat racionálně.

Následující část dotazníku je věnována fyziologické rovině.

V této oblasti nemůžeme jednoznačně říci, zda jsou tyto projevy podmíněny stresovými situacemi. Aby tomu tak bylo, musel by výzkum probíhat několik let a museli bychom jedince souvisle pozorovat a dotazovat.

Tabulka 4: Fyziologická rovina

Tvrzení	Nikdy	Občas	Často	Stále
Pocítuji tělesné napětí.	9 (30%)	14 (47%)	5 (17%)	2 (7%)
	7 (23%)	18 (27%)	4 (13%)	1 (3%)
Trpím bolestmi hlavy.	7 (23%)	23 (77%)	0	0
	16 (53%)	13 (43%)	1 (3%)	0
Mám vysoký tlak.	21 (70%)	7 (23%)	2 (7%)	0
	23 (77%)	6 (20%)	0	1 (3%)
Hůře se soustředím.	10 (33%)	18 (60%)	2 (7%)	0
	16 (53%)	14 (47%)	0	0
Trpím poruchami spánku.	14 (47%)	11 (37%)	5 (17%)	0
	17 (57%)	8 (27%)	4 (13%)	1 (3%)

V tabulce jsou výsledky fyziologické oblasti učitelů, které ukazují, že většina z nich má nejvíce zkušeností s pocitem tělesného napětí, ale už poměrně málo se objevují bolesti hlavy, hypertenze nebo horší soustředěnost.

Pár učitelů zažívá poruchy spánku, někdo dokonce stále. Poruchy spánku považují ze svých zkušeností za značný projev působení stresových situací a to ať už se jedná o nárazové krátce působící situace (např. zkuškové období) nebo o situace, které vyvolávají pravidelně působící stres (kolektiv ve škole/zaměstnání, neshody v rodině).

Následuje opět část ze sociální roviny, ve které budeme hodnotit spíše vztahy s kolegy a s vedením škol.

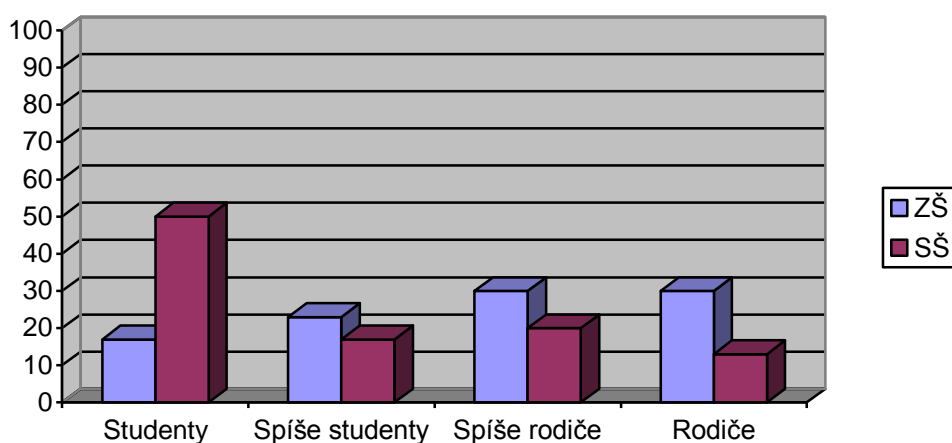
Zvolila jsem do dotazníku škálovou otázku, ve které se respondenti přikláněli k jedné ze dvou odpovědí a měli určovat, zda považují za původce stresu více studenty nebo rodiče a dále kolegy nebo vedení.

Tabulka 5: Koho považují učitelé za většího původce stresu.

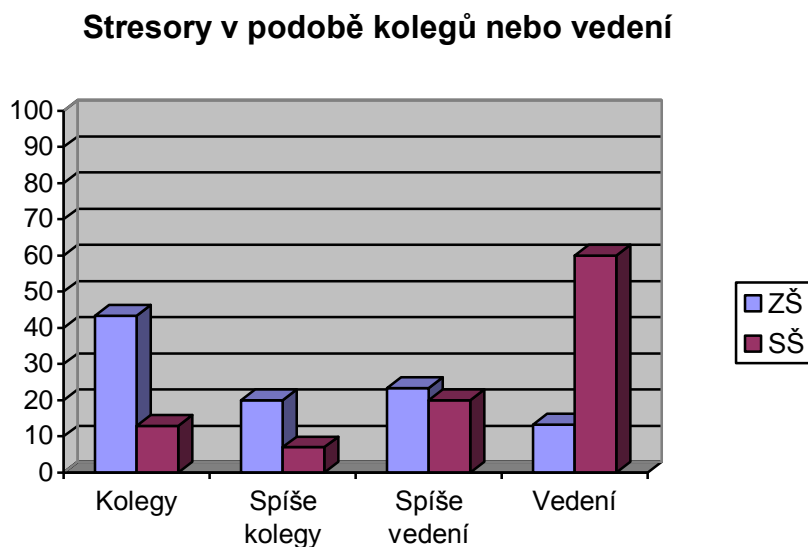
	1 (studenty)	2 (spíše studenty)	3 (Spíše rodiče)	4 (rodiče)	
Studenty	5	7	9	9	Rodiče
	15	5	6	4	
Kolegy	13	6	7	4	Vedení
	4	2	6	18	

Graf 2: Procentuelní vyjádření výsledků odpovědí, koho učitelé považují za většího původce stresu.

Stresory v podobě studentů nebo rodičů



Graf 3: Procentuelní vyjádření výsledků odpovědí, koho učitelé považují za většího původce stresu.



V této otázce se vyskytlo relativně dost rozdílných odpovědí mezi učiteli základních a středních škol. Zejména učitelé základních škol vidí původce stresu spíše v rodičích, než ve studentech a naopak tomu je u učitelů škol středních. To je pravděpodobně způsobeno větší rodičovskou odpovědností za děti na základních školách, než za děti starší a již samostatnější, tedy středoškoláky. Učitelé základních škol řeší většinu prohrěšků primárně s rodiči, na středních školách už se preferuje komunikace zejména se studenty, s rodiči až v krajních případech.

Co se týče vztahů na pracovišti, překvapující je nepoměr odpovědí ve vztahu mezi kolegy a vedením. Vše může být způsobeno tím, že odpovídalo nejvíce kantorů z jedné základní školy a z jedné střední školy a jak jsem zmínila výše, není přiřazena škola ke každému dotazníku.

Jednoznačně z výsledků vidíme, že učitelé základních škol považují za většího původce stresu spíše své kolegy, než vedení školy. U učitelů středních škol je tomu přesně naopak, tedy za původce stresu je považováno spíše vedení. Jak je později patrné v otevřených otázkách, mnoho odpovědí od učitelů ze středních škol se opravdu točilo kolem stresu z vedení, z jejich diktátorského projevu a nadřazenosti.

Druhá tabulka z této roviny ukazuje další výsledky šetření v oblasti sociální – pouze vztahy na pracovišti.

Tabulka 6: Sociální rovina – vztahy na pracovišti

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
S kolegy udržujeme kladné vztahy.	14 (47%)	13 (43%)	3 (10%)	0
	19 (63%)	9 (30%)	1 (3%)	1 (3%)
Konfliktní situace s kolegy/vedením řeším racionálně.	12 (40%)	15 (50%)	3 (10%)	0
	26 (87%)	4 (13%)	0	0
S pracovními povinnostmi mi pomáhají kolegové.	5 (17%)	12 (40%)	11 (37%)	5 (17%)
	1 (3%)	13 (43%)	13 (43%)	3 (10%)
Přípravy na hodiny dělám doma.	8 (27%)	9 (30%)	11 (37%)	2 (7%)
	4 (13%)	9 (30%)	14 (47%)	3 (10%)
Frustrace ze zaměstnání mě ovlivňuje v osobním životě.	6 (20%)	6 (20%)	12 (40%)	6 (20%)
	0	2 (7%)	17 (57%)	11 (37%)

U prvních dvou otázek je jasně viditelné, že na pracovištích se učitelé snaží udržovat spíše kladné vztahy, což je dle odpovědí na předchozí otázku tvrzení celkem kontraproduktivní a konfliktní situace se všichni učitelé snaží řešit racionálním způsobem, ačkoliv opět v otázce předešlé jsou zmíněni kolegové jako větší původci stresu u učitelů základních škol – to samozřejmě neznačí fakt, že by učitelé nespolečně pracovali a nebyli schopni řešit konfliktní situace racionálně, jak je uváděno v této tabulce.

Pracovní povinnosti jsou poměrově relativně na stejných liniích, někomu kolegové spíše pomáhají, někomu ne. Samozřejmě také záleží na tom, o jaké povinnosti se jedná (v otevřených otázkách níže se objevují odpovědi pojednávající o časovém presu, se kterým se mohou pravděpodobně později obracet na kolegy s prosbou o pomoc).

Poslední škálová otázka je věnována sociálně patologickým jevům.

Tabulka 7: Sociálně patologické jevy

	Nikdy	Občas	Často	Stále
Kouřím.	28 (93%) 14 (47%)	2 (7%) 8 (27%)	0 6 (20%)	0 2 (7%)
Užívám alkohol.	14 (47%) 10 (33%)	11 (37%) 16 (53%)	5 (17%) 3 (10%)	0 1 (3%)
Užívám jiné drogy.	30 (100%) 29 (97%)	0 1 (3%)	0 0	0 0
Jsem velmi agresivní.	24 (80%) 28 (93%)	6 (20%) 2 (7%)	0 0	0 0
Věnuji se gemblerství.	30 (100%) 30 (100%)	0 0	0 0	0 0

Již při sestavování otázek jsem počítala spíše s tím, že v této části se opravdu velmi zřídka vyskytnou i jiné odpovědi, než „nikdy“, proto mě překvapilo poměrně velké množství odpovědí ukazujících, že zejména učitelé středních škol užívají alkohol relativně často. Pod pojmem „občas“ si asi každý představí něco jiného, každopádně z výsledků je zřetelné, že někteří užívají alkohol často nebo dokonce stále. Na druhé straně učitelé základních škol jsou spíše abstinenti, případně se objevuje možnost „občas“, což neznačí nic, co by bylo třeba řešit, jelikož tím může být myšlena pouze sklenička vína o víkendové relaxaci s přáteli.

Na závěr dotazníku jsem zařadila tři otázky otevřené, na které respondenti mohli a nemuseli odpovídat hlubším objasněním, proto nebudou výsledky v tabulkách ani grafickém znázornění, ale budou níže rozepsány zejména nejčastější odpovědi, případně ty, které jsou zajímavé a jiné, než ostatní.

První otevřená otázka se zajímala o relaxaci – zda učitelé relaxují, případně jakou formou, pokud ne, tak z jakého důvodu.

Nejčastěji byla od všech zmiňována aktivní relaxace, zejména pak sportovní vyžití, jako například tenis, posilovna, plavání nebo cykloturistika.

Dále aktivně relaxují různými aktivitami:

- procházkou po přírodě
- procházkou se psy
- návštěvami kulturních památek
- s rodinou/přáteli
- čtením knih
- ručními pracemi
- cestování po světě.

Za zajímavé považuji zejména dvě odpovědi, které stojí za zmínění, a to „relaxovat neumím, podvědomě pořád pracuji“ a „nemám kdy a hlavně za co“. Obě tyto odpovědi jsou od učitelů ze základních škol a oba kantoři působí ve své profesi 16 nebo více let, tedy nejdelší možnou dobu, kterou bylo možné v dotazníku určit. Dále se u obou objevuje možnost občasného užívání alkoholu a časté poruchy spánku. Věřím, že všechny zmíněné odpovědi těchto respondentů mohou být projevem dlouholetého působení ve školství mezi žáky prepubescentního a pubescentního věku, ale to je pouze můj subjektivní názor a jak jsem zmínila na začátku, bylo by nutné výzkum provádět několik let a učitele sledovat, abychom došli k přesnějším závěrům.

V předposlední otázce mě zajímalo, jaký byl důvod výběru učitelské profese. V obou případech se nejčastěji objevovaly odpovědi:

- rozmanitá práce s dětmi
- předávání znalostí dětem
- práce s mladými pozitivně naladěnými lidmi
- tvůrčí činnosti.

U některých učitelů ze základních škol se objevovaly navíc:

- prázdniny
- relativně přizpůsobivá pracovní doba potřebám rodiny a malým dětem což u učitelů na základních školách přijatelnější pravděpodobně je. Příkladem jsou učitelky prvních tříd, které mají výuku zhruba do dvanácté hodiny, poté, pokud nemají jiné pedagogické aktivity (dozory, pohotovosti), mohou odejít domů. U učitelů středních škol nebo druhého stupně základních škol tomu tak být jistě také může, ale zde už probíhá řada výukových procesů až do patnácté hodiny, případně i déle.

Některý kantor se své profesi věnuje díky rodinné tradici, jiný zmiňuje mladistvou nerozvážnost a iluze o pozitivním vývoji lidské společnosti.

V poslední otázce jsem záměrně pokládala otázku podobnou, jako v uzavřené otázce výše: „*V čem vidíte největší příčinu stresu v zaměstnání (rodiče, děti, kolegové,...)?*“, a to z toho důvodu, že v otevřené otázce může respondent své myšlenky hlouběji rozebrat, jelikož tím zodpoví základní položenou otázku této práce.

Odpovědi se mírně liší. U učitelů základních škol se na prvním místě objevovali rodiče, kteří znají a hlavně často uplatňují svá práva, ale povinnosti už nechávají v pozadí nebo přenechávají škole, kterou mnozí později obviňují z jejich nesplnění.

Často zmiňovány jsou dále faktory:

- neschopnost spolupráce rodičů s učiteli
- názory, které se ze všech stran poměrně liší, tudíž učitel/škola nikdy nedokáže vyhovět všem stejnou měrou
- časový pres (u učitelů středních škol se početně objevuje nejvíce, u učitelů základních škol hned za rodiči)

Další zmiňované faktory jsou:

- neadekvátní časová dotace úměrně práci, která je učitelům ze strany vedení či jiných institucí zadávána
- nadměrná a dle učitelů často zbytečná administrativní činnost nebo úkoly, které nejsou úzce spjaty s výukou nebo žactvem
- krátká přestávka mezi vyučovacími hodinami
- dozory
- celková časová tíseň během dne.

Úkoly často bývají zadávány do osobního volna učitelů, což nemá samozřejmě pozitivní ohlasy.

Studenti, které bych osobně očekávala mezi faktory zmíněnými v předních pozicích, jsou zaznamenáni celkem zřídka a to u učitelů obou stupňů škol. Konkrétně s nimi spojená nulová spolupráce, ignorantství, nevychovaní žáci (zejména na základních školách). Se studenty se poté pojí velká zodpovědnost, kterou učitel za žáky má – tento faktor se objevil pouze od některých učitelů středních škol, což je, myslím si, vázáno dospívajícím věkem studentů a častým vznikáním sociálně patologických jevů právě v tomto věkovém období.

Jak bylo zmíněno výše u otázky věnované stresovým situacím vyvolaným kolegy nebo vedením, tak i zde u poslední otázky se často objevovala odpověď „*vedení školy*“, ovšem pouze ze stran učitelů středních škol. Konkrétně se jedná o byrokracii ze strany ředitelky, neúcta ke svým zaměstnancům, silně arogantní jednání a nedůvěra. Je možné, že tyto odpovědi pochází z jedné střední školy, kde nejsou s vedením očividně spokojeni.

Ze stran učitelů základních škol je v některých odpovědích uváděn vysoký počet žáků ve třídách, zejména pak vysoký počet žáků integrovaných a stále se zmenšující obecný respekt k učitelům ze stran studentů.

6.1 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

Na konec praktické části bych ráda shrnula výsledky, které jsem díky dotazníkovému šetření získala.

Základním cílem praktické části mé práce bylo zjistit, jaké stresové situace působí na učitele, případně pak vyhodnotit hlavně ty, které jsou nejčastěji udávány a také stresory, které učitelé považují za největší původce stresu v jejich zaměstnání.

Z analýz všech odpovědí byla některá zjištění celkem překvapivá, některá naopak očekávaná. Osobně mě nejvíce překvapilo, že některé odpovědi ve dvou dotaznících, ve kterých se respondenti přikláněli častěji spíše k negativní výpovědi (například časté poruchy spánku, neschopnost relaxace nebo frustrace ze zaměstnání), byly od stejných učitelů ze základní školy, kteří ve své profesi působí přes šestnáct let. Častěji se u nich objevují odpovědi, které nemají pozitivní náplň a právě tito dva kantoři jsou vystavováni ve vyučování stresovým situacím.

Většina dotázaných se ke svému povolání staví doposud pozitivně, práce s dětmi je naplňuje a nemají větší problémy se studenty nebo svými kolegy. Lze z výsledků vyčíst, že práce naplňuje valnou většinu učitelů jak na základních, tak na středních školách, což je určitě základ úspěchu práce v profesi učitele. Od toho se také odvíjí schopnost s dětmi jednat racionálně, pomáhat a snažit se být stále nápomocen.

Pro učitele na základních školách jsou větším stresovým původcem rodiče, na středních školách naopak studenti.

Sociální roviny byly další zajímavou částí, ve které se ukazuje značný procentuelní rozdíl a to zejména ve vztazích na pracovištích. Na základních školách převládá pozitivní vztah spíše s vedením, než mezi kolegy a přesně naopak je tomu na středních školách, kde se nejvíce objevovalo negativní hodnocení právě na vedení školy. Vše ovšem může být způsobeno tím, že nejvíce respondentů mohlo odpovídat z jedné střední školy.

Z fyziologické roviny nelze jasně určit, zda jde o následky stresových situací, jelikož tento výzkum byl otázkou pár měsíců, takže nedocházelo k dlouhodobějšímu pozorování učitelů, nicméně výsledky ukazují, že většina učitelů má nejvíce zkušeností (z uvedených variant) s tělesným napětím nebo poruchami spánku, ale už podstatně méně se projevují bolesti hlavy, špatná soustředěnost nebo vážnější hypertenze.

Lze tedy ve stručnosti a zkratce říci, že u učitelů základních škol převažují stresové faktory zejména tyto:

- Rodiče
- Časový pres
- Žáci (nevychovaní, ignorující pravidla a učitele)

Samozřejmě se v pozadí objevují také žáci, nadmíra administrativních činnosti a jiné, již výše zmíněné faktory.

U učitelů středních škol spíše:

- Časový pres
- Studenti
- Vedení školy

Opět se v pozadí objevují další jiné faktory, ale zmiňuji zde ty, které byly učiteli nejčastěji uváděny, a lze z nich vyvodit, že právě tyto faktory jsou mezi kantory považovány za nejvíce působící.

ZÁVĚR

Většina z nás se ve stresových situacích nejdou nacházela, avšak ne vždy jsme našli odpovídající a racionální řešení. Důležitou roli hraje osobnost a adaptabilita jedinců na tyto stresové podněty.

V teoretické části jsem se zaměřila na objasnění pojmu *stres*, jeho představitele a zasadila jsem některé informace do historického kontextu. Část je také věnována samotnému H. Selyemu, který je jedním z největších představitelů stresu. Zabýval se *Generálním adaptačním syndromem* (GAS), který představuje fáze stresu, které jsou částečně rozepsány v kapitole „*vymezení pojmu*“.

Cílem teoretické části tedy bylo zejména objasnění pojmu, který je zde charakterizován, zmíněny jsou druhy a příznaky stresu, dále jeho samotná problematika a stresové situace, kterým jsou povětšinou učitelé vystavováni. Zmíněné jsou i některé situace, které se týkají nejen zaměstnání učitelů, nicméně práce samotná je věnována stresové zátěži u učitelů, proto zde najdeme zejména informace z tohoto prostředí.

Kapitola druhá se zabývá stresory, které na člověka působí. V této kapitole jsou podrobněji rozepsány ty situace, které působí na učitele během jeho působení ve školství a to nejen při vyučování, ale i mimo něj (kolegové, rodiče, časový nátlak a podobně). Následuje kapitola věnována následkům stresu, kde je čtenář seznámen s tím, jaký dopad mohou mít, jak mohou tyto situace člověka ovlivnit, případně i ohrozit na jeho sociální, fyzické i psychické stránce. Celou teoretickou část zakončuji kapitolou, ve které se věnuji zvládnutí těchto situací, případně i prevenci stresu.

V praktické části jsem prováděla výzkum v podobě dotazníkového šetření, který se věnoval stresovým situacím, které učitelé základních a středních škol zažívají a zejména stresory, které na ně nejvíce působí. Následně je vyhodnoceno, jaké situace považují učitelé za původce stresu a jak tyto situace učitele ovlivňují, případně jak je zvládají nebo řeší.

Z výsledků je patrné, že většina dotázaných učitelů ve školství pracuje zejména za účelem práce s dětmi, kde jsou pracovní podmínky celkem rozmanité a práce je především naplňuje. Ve srovnání s teoretickou částí se objevovaly stresující faktory

vesměs obdobné jako u samotných výsledků výzkumné sondy, lze tedy říci, že k rapidní změně zatím nedochází. Zaznamenala jsem ovšem relativní změnu u stresorů v podobě rodičů – tento faktor se v teoretické části objevuje zřídka, na rozdíl například od časového nátlaku, který je často zmiňován v obou částech práce.

RESUMÉ

Práce „*Stresová zátěž u učitelů*“ je rozdělena na dvě základní části a to na teoretickou a praktickou část, ve které jsou uvedeny výsledky výzkumné sondy do praxe.

Teoretická část je dále rozdělena do čtyř kapitol, které se stresem úzce souvisejí. První kapitola je věnována samotnému vymezení pojmu, tedy jeho charakteristice a teoriím od různých autorů, dále jsou zmíněny druhy stresu a také samotné příznaky. Kapitola druhá se zabývá stresory a to zejména v učitelské profesi, kterým je věnována poměrně velká část. Z další kapitoly můžeme vyčíst následky stresu, kde je čtenář seznámen i s možnými riziky a závěr teoretické části je věnován zvládnutí stresu.

Praktická část je zaměřena na dotazníkové šetření stresových zátěží u učitelů. Konkrétně u učitelů druhého stupně základních škol a u učitelů škol středních. Šetření můžeme rozdělit do třech rovin – sociální, fyziologická a rovina věnovaná sociálně patologickým jevům. Cílem výzkumu bylo zjistit, kterým stresovým situacím jsou učitelé nejčastěji vystavováni a které stresory považují za největší původce stresu v zaměstnání.

Je důležité, aby si pedagogická i nepedagogická společnost uvědomila, jak je důležité věnovat nějakou část svého času duševní hygieně, která by měla člověka určitým způsobem uklidňovat, upevňovat jeho duševní zdraví a člověk by měl být díky ní také schopen zvyšovat svou odolnost vůči škodlivým vlivům, které se kolem vyskytují.

SUMMARY

The study „Stress in the teaching profession“ is divided in two parts: theoretical and practical that brings results of the theoretical survey into praxis.

The theoretical part is divided in four chapters which are closely connected with the stress. First chapter studies definitions of the term stress, its characteristics and theories by various authors, types of stress and its symptoms. The second chapter studies stress factors, especially stress factors in teaching profession. The following chapter focuses on consequences of stressful situations and possible risks. The ending of the theoretical part studies methods of dealing with stress.

The practical part is focused on questionnaire survey of stress among primary and high school teachers. The survey covers social factors, physiological factors and socio-pathological phenomena. The aim of the thesis is to document which stressful situations do teachers have to face the most and what do teachers consider to be the biggest stress factors in their profession.

It is essential for the public and for educational professionals to realise how important is to maintain mental hygiene, which should improve mental health and resistance against disorders and negative influences.

SEZNAM LITERATURY

BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

BATTISON, Toni. *Zvládnutý stres*. Praha: Jan Vašut, 1999. *Vzmužte se!*. ISBN 80-7236-053-1.

EGER, Ludvík. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-366-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 3. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. *Pedagogická praxe*. ISBN 80-7178-093-6.

IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.

JIŘINCOVÁ, Božena, Václav HOLEČEK a Jana MIŇHOVÁ. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: Vydavatelství ZČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9.

KRČÁL, Martin a Zuzana TEPLÍKOVÁ. *Naučte (se) citovat*. Blansko: Citace.com, 2014. ISBN 978-80-260-6074-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. *Pro vaše zdraví*. ISBN 80-7169-121-6.

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. rozšířené vyd. Opava: Vade mecum, 1997. *Věda do kapsy*. ISBN 80-86041-25-5.

MORSCHITZKY, Hans a Sigrid SATOR. *Když duše mluví řečí těla: stručný přehled psychosomatiky*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-218-8.

NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem: [protistresové rituály a mýty o stresu: podivínství a mezilidské vztahy: zásady laického poradenství: dotazníky, testy, relaxační techniky]*. Praha: Grada, 2004. *Psychologie pro každého*. ISBN 80-247-0695-4.

NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. *Biologie člověka*. 4., rozšířené a upravené vydání. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 978-80-7373-007-9.

PALA, Karel a Jan VŠIANSKÝ. *Slovník českých synonym*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1994. ISBN 80-7106-059-3.

ŘEHULKA, Evžen. *Teachers and Health 6*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3634-6.

ŘEHULKA, Evžen. *Teachers and Health 6*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, 2004. ISBN 80-7315-093-X.

SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966. obr. příl.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres. 2.*, upravené vydání. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

VAŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.

Internetové zdroje

ABZ slovník českých synonym©2008 [online]. [Cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <http://www.slovník-synonym.cz/>

KRYL, Michal. Poruchy vyvolané stresem. In: *psychiatriepropraxi.cz* [online], 2004, [Cit. 2016-02-14]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>

VEČEŘOVÁ, Alena a Radek Honzák. Stres, eustres a distres. In: *Solen.cz* [online], 2008, [Cit. 2016-01-22]. Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**Seznam tabulek**

Tabulka 1: Srovnání zvládnutí zátěže u učitelek po 10 letech (Řehulka 2004, s. 232-233).	29
Tabulka 2: Doba působení dotázaných ve školství	38
Tabulka 3: Sociální rovina-vztahy a komunikace se studenty	39
Tabulka 4: Fyziologická rovina	41
Tabulka 5: Koho považují učitelé za většího původce stresu.....	42
Tabulka 6: Sociální rovina – vztahy na pracovišti	44
Tabulka 7: Sociálně patologické jevy.....	45

Seznam grafů

Graf 1: Doba působení ve školství vyjádřena v procentuelní hodnotě.....	38
Graf 2: Procentuelní vyjádření výsledků odpovědí, koho učitelé považují za většího původce stresu.	42
Graf 3: Procentuelní vyjádření výsledků odpovědí, koho učitelé považují za většího původce stresu.	43

PŘÍLOHY

TABULKA STRESUJÍCÍCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996).

Jednotka závažnosti

1.	Úmrtí manžela(ky)	100
2.	Rozvod	73
3.	Rozchod s partnerem	65
4.	Úmrtí v nejbližší rodině	63
5.	Odpykání trestu ve vězení	63
6.	Vlastní úraz nebo nemoc	53
7.	Vlastní svatba	50
8.	Přeřazení v zaměstnání	47
9.	Usmíření s partnerem	45
10.	Odchod do důchodu	45
11.	Nemoc rodinného příslušníka	44
12.	Těhotenství partnerky	40
13.	Sexuální nesnáze	39
14.	Změna postavení v zaměstnání	39
15.	Narození dítěte	39
16.	Změna ve vlastní finanční situaci	38
17.	Úmrtí blízkého přítele	37
18.	Změna zaměstnání	36
19.	Přibývání manželských hádek	35
20.	Získání půjčky	31
21.	Větší dluhy	30
22.	Větší zodpovědnost v zaměstnání	29
23.	Syn nebo dcera opouští domov	29
24.	Neshody s tchýní nebo tchánem	29
25.	Mimořádný osobní úspěch	28
26.	Manželka vstoupila do zaměstnání	26
27.	Začátek nebo ukončení školy	26
28.	Změna životních podmínek	25
29.	Změna osobních návyků	24
30.	Konflikty v zaměstnání	23
31.	Změna pracovních podmínek nebo hodin	20
32.	Změna bydliště	20
33.	Zkoušky ve škole nebo zkoušky v zaměstnání	20
34.	Změna navyklé rekreace (chata, sport,...)	19
35.	Změna ve společné činnosti (přátelé,...)	18

36.	Poruchy spánku	16
37.	Změna v setkání s rodinou	15
38.	Změna v návycích v jídlu	15
39.	Dovolená	13
40.	Rodinné setkání o Vánocích	12
41.	Pokuta při dopravním přestupku	11

DOTAZNÍK

Odkaz rozesílaný respondentům zde:

<http://www.surveio.com/survey/d/l1B1W0V5D7T9Y8P5L>

Stresová zátěž u učitelů

Vážení pedagogové,

jsem studentkou třetího ročníku Západočeské univerzity a píši bakalářskou práci na téma "stresová zátěž u učitelů". Dotazník, který jste právě obdrželi, bude součástí mé práce. Je složen z několika otázek a všechny Vámi zadané odpovědi jsou anonymní.

U škálových odpovědí se přiklánějte vždy k Vám bližší odpovědi. Prosím o pravdivé vyplnění a předem děkuji za spolupráci.

Krejčová Kateřina

1) Učím na:

- Základní škole
- Střední škole

2) Učitelské profesi se věnuji

- 1-10 let
- 11-15 let
- 16 a více let

3) Vyberte odpovídající možnost

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Práce se studenty mě naplňuje.				
Při vyučování jsem často vystaven/a stresovým situacím.				
Nemám chuť pomáhat problémovým studentům (ano=nemám).				
Když je to možné, vyhýbám se konverzaci se studenty.				
Konfliktní situace se studenty řeším racionálně.				

4) Vyberte odpovídající možnost.

	Nikdy	Občas	Často	Stále
Pocituji tělesné napětí.				
Trpím bolestmi hlavy.				
Mám vysoký tlak.				
Hůře se soustředím.				
Trpím poruchami spánku.				

5) Za původce stresu považuji spíše (přikloňte se k možnosti).

Studenty 1 2 3 4 5 6 Rodiče

Kolegy 1 2 3 4 5 6 Nadřízené

6) Vyberte odpovídající možnost.

	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
S kolegy udržujeme kladné vztahy.				
Konfliktní situace s kolegy/vedením řeším racionálně.				
S přípravou na hodiny mi pomáhají kolegové.				
Přípravy na hodiny dělám doma.				
Frustrace ze zaměstnání mě ovlivňuje v osobním životě.				

7) Řešíte stresové situace pomocí sociálně patologických jevů?

	Nikdy	Občas	Často	Stále
Kouřím.				
Užívám alkohol.				
Užívám jiné drogy.				
Jsem velmi agresivní.				
Věnuji se gamblerství.				

8) Relaxujete? Pokud ano, napište jak, pokud ne, napište proč.

9) Uvedte důvod výběru učitelské profese.

10) V čem vidíte největší příčinu stresu v zaměstnání (děti, rodiče, kolegové, čas,...)?