

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Náročné situace v práci učitele odborného výcviku

David Písecký

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jarmila Mojžíšová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Náročné situace v práci učitele odborného výcviku* potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 03. 03. 2021

Děkuji vedoucí práce PhDr. Jarmile Mojžíšové, Ph.D. za poskytnuté konzultace, odborné rady a cenné doporučení.

## **OBSAH**

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
<b>Teoretická část práce</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Role učitele odborného výcviku ve vyučování</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Náročné životní situace a stres</b> .....	<b>14</b>
2.1 Psychická zátěž a stres .....	14
2.2 Reakce na náročné situace a stres .....	16
2.3 Zvládání stresu a psychohygienu .....	18
<b>3 Náročné situace ve specifických podmínkách učitele odborného výcviku</b> .....	<b>22</b>
<b>4 Význam psychohygieny v životě učitele</b> .....	<b>26</b>
<b>5 Návrh na řešení náročných situací a prevenci stresu</b> .....	<b>29</b>
5.1 Strategie zvládání stresu .....	29
5.2 Návrh na řešení konkrétních situací.....	30
<b>Praktická část</b> .....	<b>33</b>
<b>6 Cíle a metodologie výzkumu</b> .....	<b>34</b>
<b>7 Dotazníkové šetření</b> .....	<b>36</b>
7.1 Charakteristika respondentů .....	36
7.2 Náročné situace v životě učitele odborného výcviku a způsob jejich řešení .....	38
7.3 Psychohygienu v životě učitele odborného výcviku.....	45
<b>8 Shrnutí výsledků výzkumu</b> .....	<b>48</b>
<b>Závěr</b> .....	<b>50</b>
<b>Použité zdroje</b> .....	<b>52</b>
<b>Seznam tabulek</b> .....	<b>55</b>
<b>Seznam grafů</b> .....	<b>56</b>
<b>Seznam obrázků</b> .....	<b>57</b>
<b>Seznam příloh</b> .....	<b>58</b>

## Úvod

Ve své práci se chci zaměřit na problematiku náročných situací při práci učitele odborného výcviku. Profese učitele je obecně spojována se značnou psychickou zátěží. Učitelé odborného výcviku, kteří pracující se žáky na odborných pracovištích, musí dennodenně řešit složité situace a jsou tak často vystaveni psychické zátěži a stresu. Důvodem jsou zejména pracovní podmínky, ve kterých musí učitel pracovat. Mezi nejnáročnější činnosti učitele odborného výcviku patří zejména práce s neprospívajícími žáky, udržení kázně při vyučování, udržení pozornosti žáků, jednání s rodiči, potřeba reagovat ve vyučování na nepředvídatelné situace atd. Učitel by měl být schopen v náročných situacích reagovat a měl by také umět čelit případnému stresu. Profese učitele totiž patří mezi zaměstnání, ve kterém hrozí syndrom vyhoření. Proto by měl učitel znát základní principy psychohygieny.

Cílem předložené práce je zjistit, jakým způsobem se učitelé odborného výcviku vyrovnávají s psychickou zátěží plynoucí z náročných situací, se kterými se v rámci své profese setkávají. Za tímto účelem bude realizováno dotazníkové šetření mezi učiteli odborného výcviku. Cílem dotazníkového šetření bude zjistit, s jakými náročnými situacemi se učitelé nejčastěji setkávají, jak v těchto situacích reagují a jakou roli v jejich životě hraje psychohygieny. Na základě údajů zjištěných v rámci dotazníkového šetření budou formulovány návrhy na to, jak řešit náročné situace ve výuce a jak by měli učitelé postupovat v rámci prevence stresu.

Práce bude rozdělena do dvou hlavních částí – teoretické a praktické. V teoretické části práce budou shrnuty informace nastudované z odborné literatury. Konkrétně se zde zaměřím na roli učitele odborné výuky ve výuce, charakteristiku náročných životních situací a stresu, náročných situací ve specifických podmínkách práce učitele odborného výcviku a význam psychohygieny. Tato část práce bude mít formu literární rešerše a jejím cílem bude seznámit čtenáře se základními informacemi o sledovaném tématu a poskytnout mu vhled do dané problematiky. Praktická část práce bude obsahovat vlastní výzkum. Budou zde uvedeny cíle a metodologie výzkumu. V samostatné kapitole budou uvedeny výsledky výzkumu a budou zde zodpovězeny výzkumné otázky. V další kapitole budou uvedeny návrhy na řešení náročných situací v životě učitele odborného výcviku a prevenci stresu.

## **Teoretická část práce**

Cílem teoretické části předložené práce je seznámit čtenáře s problematikou náročných životních situací v životě učitele odborného výcviku. Tato část práce je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole se zaměřím na roli učitele odborného výcviku ve vyučování. Budou zde popsána specifika, která jsou s touto profesí spojena. V druhé kapitole budou v obecné rovině charakterizovány náročné životní situace. Konkrétně se zaměřím na definici pojmů psychická zátěž a stres. Popsáno bude také, jak člověk reaguje na náročné životní situace a stres a jak je možné stres zvládat. Pozornost bude věnována také psychohygieně. Třetí kapitola bude věnována popisu náročných situací, které se mohou v životě učitele odborného výcviku objevit. V poslední kapitole teoretické části práce bude uveden význam psychohygieny v životě učitele odborného výcviku.

## 1 Role učitele odborného výcviku ve vyučování

Učitel odborného výcviku se aktivně podílí na odborné přípravě žáků. Je vedoucím činitelem při vyučování, protože předává žákům vědomosti a učí je dovednostem ve svém oboru. Vede žáky k tomu, aby vlastním přemýšlením rozvíjeli získané poznatky a zdokonalovali svoji zručnost. Jeho úkolem je zajistit, aby bylo vyučování cílevědomě vedené. Uplatňuje při tom v plné míře svoje zkušenosti, pedagogické a odborné dovednosti. Pro to, aby byla jeho práce kvalitní musí mít učitel odpovídající odborné znalosti, a to jak ve svém oboru, tak i v pedagogice a psychologii. Mimo to by měl umět jasně a srozumitelně vysvětlovat a předvádět žákům pracovní činnost, měl by být také rozhodný a při tom trpělivý. Důležité je, aby měl dobrý vztah k mládeži a pedagogický takt. V jeho zájmu je trvale se ve svém oboru zdokonalovat a rozvíjet svoje pedagogické i odborné schopnosti.<sup>1</sup>

Z výše uvedených informací je zjevné, že učitel hraje v rámci výuky zcela zásadní roli. Vlastní osobnost učitele se vytváří v rámci dlouhodobého procesu. Je při tom postavena na predispozicích, které se utváří v rodině, při povinné školní docházce, činností v dětských kolektivech a skupinách. Budoucí osobnost pedagoga je dána mimo jiné také jeho individuální zkušeností a zároveň i mírou vědeckého poznání objektivního světa a vývoj vlastní životní filozofie. Osobnost pedagoga má vliv zejména na to, jak vykonává svou profesi a jak se v rámci svého pedagogického poslání projevuje. Pro pedagoga je v tomto ohledu nutností naučit se pedagogicky myslet a jednat a následně se uplatnit ve vyučovacím procesu. Osobnost učitele hraje v rámci vyučovacího procesu velmi důležitou roli. To je také důvod, proč by se měl učitel chovat vhodným způsobem a být tak žákům vhodným vzorem. To se týká zejména pracovní oblasti. Učitel odborného výcviku by měl předávat žákům vhodné pracovní návyky.<sup>2</sup>

Obecně lze konstatovat, že k pozitivnímu rozvoji osobnosti učitele je potřeba nejen výše uvedených předpokladů ale také dosažení potřebného odborného vzdělání v návaznosti

---

<sup>1</sup> KYRIACOU, Ch. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál, 2004, 155 s. ISBN 80-7178-965-8.

<sup>2</sup> DRAHOVZAL, J., KILIÁN, O., KOHOUTEK, R. *Didaktika odborných předmětů*. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-210-1081-9.

s celoživotním zájmem o daný obor. Pedagog by měl získat potřebné teoretické poznatky z oblasti pedagogiky a psychologie. Důležité také je, aby byl schopen systematicky využívat pedagogických zkušeností ve výchovně-vzdělávacím procesu. Teprve uplatňováním vlastního systému činnosti v pedagogické praxi se cílevědomě rozvíjí aktivní a tvořivé působení učitele směrem k žákům. Důvodem je skutečnost, že žák nemůže být pojímán jako pasivní objekt, na kterého učitel působí ve vyučovacím procesu, ale jako učitelem řízený a směřovaný subjekt, kterému učitel poskytne dostatečný prostor k vlastní tvořivé činnosti.<sup>3</sup>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících se zaměřuje mimo jiné také na postavení učitelů odborného výcviku. Zákon učitele odborného výcviku označuje jednotným názvem učitel praktického vyučování a učitel odborného výcviku. V minulosti se v souvislosti s touto pedagogickou profesí používal pojem mistr. V zákoně jsou uvedeny požadavky, které by měla daná osoba splnit, aby mohla danou profesi vykonávat. Zcela zásadní je, aby učitel splňoval kvalifikační požadavky, které zní následujícím způsobem:<sup>4</sup>

- úspěšné absolvování vysokoškolského bakalářského studijního programu, který se zaměřuje na pedagogickou přípravu učitele na výuku na II. stupni základní školy nebo na střední škole;
- úspěšné absolvování kurzu celoživotního vzdělání na vysoké škole, který se zaměřuje na přípravu učitele na výuku na II. stupni základní školy nebo na střední škole;
- úspěšné absolvování vysokoškolského studijního programu zaměřeného na studium pedagogiky;
- úspěšné absolvování studia na vyšší odborné škole, pokud obsah studia odpovídá obsahu bakalářského studia nebo kurzu celoživotního vzdělání na vysoké škole se zaměřením na přípravu učitele na výuku na II. stupni základní školy nebo na střední škole;

---

<sup>3</sup> KYRIACOU, Ch. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál, 2004, 155 s. ISBN 80-7178-965-8.

<sup>4</sup> *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*. [online]. Praha: Poslanecká sněmovna Parlamentu České republiky, 2004. [cit. 5. 4. 2019]. Dostupné z: <https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=563&r=2004>



- úspěšné absolvování studia na střední škole, pokud obsah studia odpovídá obsahu bakalářského studia nebo kurzu celoživotního vzdělání na vysoké škole se zaměřením na přípravu učitele na výuku na II. stupni základní školy nebo na střední škole;
- úspěšné absolvování studia na střední škole se zaměřením na pedagogiku.

Je tedy zjevné, že se učitelem odborného výcviku mohou stát také absolventi středních odborných škol, které se nezaměřují na pedagogiku ale jiné odborné vzdělání. Musí však absolvovat buď bakalářské studium, vysokoškolské studium nebo kurz celoživotního vzdělávání, který se zaměřuje na pedagogiku, didaktiku a psychologii. Jedná se o kurzy, jejichž cílem je připravit studujícího na profesi učitele II. stupně základní školy nebo učitele střední školy. Výhodou je v takovém případě skutečnost, že má daná osoba znalosti a dovednosti spojené s daným vzdělávacím oborem a také znalosti a dovednosti v oblasti pedagogiky a psychologie.<sup>5</sup>

Podle Formana se v dnešní době můžeme setkat se dvěma typy učitelů odborného výcviku. První skupinu tvoří absolventi vysokých škol, kterým se nepodařilo najít jinde uplatnění. Druhou skupinou jsou „lidé přímo z praxe“. Jde o zkušené odborníky, kteří přišli o zaměstnání nebo ukončili svou podnikatelskou činnost a rozhodli se tedy začít vyučovat na střední odborné škole. Obě skupiny bohužel splňují požadavky jen částečně. Jedná se sice o odborníky v daném oboru, ale nemají potřebné pedagogické znalosti. V případě absolventů vysokých škol také často chybí potřebné praktické zkušenosti. V tomto případě je velmi důležité, aby využili možností, které se jim nabízí v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Jejich hlavním cílem by mělo být doplnit si vzdělání. Mohou se zapojit buď do rekvalifikačních kurzů nebo jiných typů vzdělávacích aktivit. Tyto kurzy trvají různě dlouho a mohou mít krátkodobý, střednědobý nebo dlouhodobý charakter. V případě učitelů odborného výcviku jsou velmi důležité hlavně jejich odborné znalosti. Jednotlivé kurzy se při tom často zaměřují pouze na teoretické znalosti a chybí v nich praktické dovednosti. S těmi se sice v kurzech seznamují, ale často nemají možnost si je

---

<sup>5</sup> *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.* [online]. Praha: Poslanecká sněmovna Parlamentu České republiky, 2004. [cit. 5. 4. 2019]. Dostupné z: <https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=563&r=2004>

upevnit. Otázkou tedy zůstává, zda umožňují tyto kurzy získat kvalifikaci potřebnou k výkonu profese učitele odborného výcviku.<sup>6</sup>

Učitel odborného výcviku by tedy měl být odborníkem v daném oboru. Jejich úkolem je totiž předávat žákům potřebné znalosti a také své zkušenosti z praxe. Měl by mít také potřebné pedagogické vzdělání, protože musí být schopen transformovat své znalosti do podoby učiva, a to pak prezentovat svým žákům. Jeho úkolem je také pomáhat žákům při osvojování učiva, což zahrnuje jak osvojování teorie, tak praktických dovedností potřebných k výkonu daného zaměstnání. Během odborného výcviku jim také pomáhá získat zručnost, která je při práci potřeba. Zcela zásadní roli v rámci odborného výcviku hraje kvalita odborného výkladu, demonstrace a instruktáž. Učitel odborného výcviku by měl umět tyto vzdělávací metody efektivně využívat. Je tedy zjevné, že by měl mít nejen odborné znalosti v oblasti pedagogiky a didaktiky ale také potřebné pedagogické dovednosti. Měl by být také schopen vymezit vzdělávací cíle, které musí reflektovat obsah kurikulárních dokumentů (rámcové vzdělávací programy a školní vzdělávací programy). Jeho úkolem je také naplánovat vyučovací hodinu tak, aby byl schopen těchto vyučovacích cílů dosáhnout.<sup>7</sup>

Mezi nejdůležitější požadavky kladené na učitele odborného výcviku při práci s žáky patří zejména následující:<sup>8</sup>

- Lidskost: učitel by měl být ke svým žákům náročný, ale měl by k nim mít zároveň odpovídající úctu. V praxi to znamená, že by měl být důsledný, nic žákům neslevit, být laskavě přímý, nechtít na nich nemožné ale na druhou stranu je nepodceňovat. Jeho úkolem je během výuky žáky povzbuzovat k tvořivé práci a ukazovat jim perspektivu daného oboru.

---

<sup>6</sup> FORMAN, K. Úvod do didaktiky odborného výcviku pro mistry odborné výchovy. Olomouc: UP, 1995. ISBN 80-7067-527-6.

<sup>7</sup> FORMAN, K. Úvod do didaktiky odborného výcviku pro mistry odborné výchovy. Olomouc: UP, 1995. ISBN 80-7067-527-6.

<sup>8</sup> DYTRTOVÁ, R. Osobnost učitele praktického vyučování a jeho pedagogická příprava. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9. s. 13-19.

- Odbornost: učitel musí dobře znát svůj obor. V případě učitele odborného výcviku je tento požadavek obzvláště důležitý, protože většina žáků, zejména při nástupu do učení, v něm vidí svůj vzor.
- Respekt k zvláštnostem daného vývojového období (15–18 let): v případě žáků v tomto věku dochází k všestrannému rozvoji. To se projevuje zejména zvýšenou fyzickou aktivitou. Dochází také ke značnému rozvoji rozumových schopností a učitel by měl žáky v tomto ohledu podporovat. Rozvíjí se také schopnost žáků kriticky myslet a vytvářet si vlastní názory. Jsou také velmi zvědaví, čehož je možné v rámci výuky využít. Žáci v této době touží po samostatnosti a je třeba jim předat určitou míru odpovědnosti. Na druhou stranu mívají tendenci přeceňovat vlastní síly a zbytečně riskovat. Často se velmi rychle nadchnou, ale nemají potřebnou vytrvalost. Učitel tedy musí jasně stanovit cíl a podporovat je, aby jich dosáhli. Vhodné je proto rozčlenit učiva na jednotlivé etapy s dílčími cíli, kterých poté žáci postupně dosahují.

Z výše uvedených skutečností je zjevné, že sebelepší osnovy, vzdělávací podmínky a metody nestačí sami o sobě k tomu, aby učitel odborného výcviku dosahoval těch nejlepších výsledků. Záleží hlavně na něm samotném, jaké budou výsledky jeho výchovné práce. Zaměstnání učitele odborného výcviku však klade značné nároky také na další schopnosti a dovednosti zejména v sociální oblasti. Jeho úkolem je mimo jiné vytvořit na pracovišti příjemnou atmosféru, která by je motivovala k učení a ve které by se žákům dobře pracovalo. V tomto ohledu hraje zásadní roli fakt, že vyučující a žák nejsou ve stejném postavení. Na druhou stranu je však vhodné, aby došlo během výuky odborných předmětů ke vzájemnému sblížení učitele a žáka. Pouze tak je možné zajistit, aby byla výuka efektivní a výchovné působení vedlo k požadovanému cíli. Učitel by měl umět pozorovat, co se v rámci výuky děje. Důvodem je skutečnost, že mu pozorování umožňuje poznat žáka blíže a na základě svých zjištění vybrat způsob, jak s žákem komunikovat a jednat. Vhodná volba stylu komunikace umožňuje předejít mnoha konfliktům a nedorozuměním. Zcela zásadní je, aby měl učitel správné pracovní návyky, které poté

předává během výuky svým žákům.<sup>9</sup> Pro utváření pozitivního vztahu mezi žáky a učitelem je vhodné následovat následující pravidla:<sup>10</sup>

- Učitel by se měl vždy živě a upřímně zajímat o své žáky a jejich práci.
- Při hodnocení žáků by měl být spravedlivý a nezaujatý. Měl by pomoci žákovi při překonávání nesnází.
- Učitel by měl vést výuku tak, aby byla pro žáky co nejzajímavější a přijímali ji s pocitem vlastních potřeb.
- Učitel by měl vytvářet v kolektivu přátelskou atmosféru, ve které by se žákům dobře pracovalo.
- Učitel by měl povzbuzovat zdravé sebevědomí žáků, vytvářet příznivé podmínky pro rozvoj osobnosti jedince.
- Učitel by měl podněcovat samostatnou, tvořivou a iniciativní práci žáků.

Existuje však řada překážek, které mohou být při budování vztahu mezi učitelem a žákem překážkou. Jedná se například o následující problémy:<sup>11</sup>

- Učitel vede vyučovací jednotky v návykovém, stereotypním a rutinním způsobem – využívá stále stejné vyučovací organizační formy výuky a vzdělávací metody.
- Mezi negativní stereotypy učitelů odborného výcviku patří zejména:
  - učitel si vytvořil obrázek o žákovi a podle něj se k němu chová a podle něj mu připisuje úspěch nebo neúspěch;
  - učitel hodnotí žáka s ohledem na jednu výraznou vlastnost (kladné nebo záporné – např. šikovný x pomalý...);
  - učitel často používání opakování vybraných frází;
  - učitel často běduje („proč mi to děláte?“, „to mi děláte naschvál“...);
  - učitel má potřebu dokazovat žákům, že stále nic neumí.

---

<sup>9</sup> NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1. s. 59.

<sup>10</sup> KŘÍŽ, E. Pedagogická praxe učitelů praktického vyučování. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9. s. 44-47.

<sup>11</sup> LANCOŠ, J. Kvalifikační předpoklady pro učitele odborného výcviku. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9. s. 47-51.

Jak již bylo výše uvedeno, komunikační dovednosti jsou velmi důležitou vlastností charakterizující osobnost učitele. Jeho schopnosti v této oblasti výrazně ovlivňuje vzájemné působení (interakci) mezi učitelem a žáky. V těchto interakcích jsou zákonité rozpory (protiklady). Učitel a žák zastávají ve výchovně-vzdělávacím procesu určité role, z nichž mnohdy vyplývají protichůdné potřeby – dochází ke střetu zájmů. Potom je na učiteli, do jaké míry, jak rychle a jakými metodami se mu podaří tyto zákonité rozpory zvládnout.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> FORMAN, K. Úvod do didaktiky odborného výcviku pro mistry odborné výchovy. Olomouc: UP, 1995. ISBN 80-7067-527-6.

## 2 Náročné životní situace a stres

### 2.1 Psychická zátěž a stres

Psychickou zátěž je podle Hladného možné popsat následujícím způsobem: „*proces psychického zpracovávání a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí.*“<sup>13</sup> Štikar pojem psychická zátěž používá na třech základních úrovních – prožitek, reakce a podnět. Termín psychická zátěž je při tom používán pro všechny výše uvedené oblasti a tvoří tedy v podstatě celek. S ohledem na tuto skutečnost je nezbytné, v případě že chceme psychickou zátěž poznat, zaměřit se na všechny tyto oblasti.<sup>14</sup> Podle Paulíka je psychická zátěž spojována se situací, kdy jsou na jedince kladeny určité nároky, se kterými se musí vyrovnat. Na zvládnání zátěže tedy člověk vynakládá určitou energii a hledá při tom vhodné nástroje (adaptační procesy). Konkrétní nároky pak vnikají v rámci interakce s okolním prostředím a mají tedy různou kvalitu a intenzitu.<sup>15</sup> Podle Štikara je možné setkat se třemi základními formami psychické zátěže. Mezi základní druhy zátěže řadíme:<sup>16</sup>

- **senzorická zátěž:** senzorická zátěž je spojena s požadavky, které jsou kladeny na periferní smyslové orgány, daná zátěž je reflektována prostřednictvím struktury centrálního nervového systému;
- **mentální zátěž:** mentální zátěž je spojena se zpracováním informací, ke kterému dochází v rámci vyšších psychických procesů, jako je například pozornost, paměť, představivost, rozhodování a myšlení;
- **emoční zátěž:** emoční zátěž je spojena s podněty, které vznikají v souvislosti s afektivními reakcemi jedince, někdy je tento typ zátěže označován také jako psychosociální stres.

---

<sup>13</sup> HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6784-2. s. 20

<sup>14</sup> ŠTIKAR, J. a kol. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246- 0448-5. s. 73

<sup>15</sup> PAULÍK, K. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7368-993-3. s. 8.

<sup>16</sup> ŠTIKAR, J. a kol. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246- 0448-5. s. 63.

S ohledem na míru zátěže je možné zátěž rozdělit do čtyř základních skupin – minimální, mírná, střední a silná. Minimální zátěž vychází z podnětů, které nejsou příliš intenzivní. Je spojena s klidem a nečinností. V případě silné zátěže jsou naopak podněty velmi intenzivní. Na jedince jsou kladeny vysoké nároky, objevuje se riziko chyb, které jsou spojeny s nedativními důsledky. To, jak konkrétní zátěž vnímají jednotliví lidé, je velmi individuální. Někteří lidé mohou i mírnou zátěž hodnotit velmi negativně a je pro ně poměrně složité ji zvládnout.<sup>17</sup>

Pojem psychická zátěž se velmi často objevuje v souvislosti s pojmem stres. Tyto dva pojmy jsou poměrně často vnímány jako synonyma. Tímto slovem často popisujeme situace, kdy se dostává jedinec do nepříjemné situace, která je spojena s negativními pocity. V řadě případů se jedná například o konflikt, nadměrnou pracovní či osobní zátěž. Geist popisuje stres jako: „*jedná se o nespecifickou reakci organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí*“.<sup>18</sup> Křivohlavý v souvislosti s pojmem stres uvádí: „*Stresem se rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná*“.<sup>19</sup> Stres tedy v podstatě představuje zátěž, na kterou není jedinec schopen pozitivně reagovat a má problémy se s ní vyrovnat. Jedná se o situaci, kterou člověk vnímá jako ohrožení své duševní nebo tělesné pohody.<sup>20</sup>

Tyto zátěže spouští tzv. stresory, které je možné jednoduše popsat jako okolnosti, které způsobují stres. Jedná se o vnitřní i vnější podněty kladoucí na jedince určité požadavky, na které je nucen reagovat. Obecně můžeme rozlišit – fyzikálně-chemické stresory, úkolové stresory, myšlenkové stresory a sociální stresory. Velmi důležité je si uvědomit, že se zátěž spojená s jednotlivými stresory spojuje a může tak vytvářet velmi silný tlak.<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup> PAULÍK, K. Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7368-993-3. s. 19.

<sup>18</sup> GEIST, B. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7. s. 128

<sup>19</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2, s. 170.

<sup>20</sup> PLAMÍNEK, J. Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4. s. 81.

<sup>21</sup> ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1272-5. s. 46.

Podle intenzity rozlišujeme hypostres a hyperstres. Vycházíme při tom z hranice, kterou je lidské tělo při stresu schopné zvládnout a zvyknout si. Hypostres představuje stres, který tuto hranici nepřekračuje. Hyperstres naopak tuto hranici překročí. Dále je možné stres dělit podle kvality stresové reakce na eustres a distres. Eustres představuje pozitivní zátěž, kterou je jedinec schopen zvládnout. Distres je naopak negativní. Jedinec má problémy ho zvládat a může vést ke vzniku nemoci.<sup>22</sup>

## 2.2 Reakce na náročné situace a stres

Stres představuje pro člověka značnou zátěž a má tedy negativní vliv na funkci lidského organismu. S ohledem na tuto skutečnost je možné vnímat stres jako vedlejší produkt tlaku, kterému je jedinec vystaven. Stres se projevuje různými způsoby. Jedinec může cítit například tlak na prsou, zvýšení krevního tlaku, silné bušení srdce, vyschne mu v hrdle nebo se může objevit zatínání zubů. V konečném důsledku se stres projevuje zvýšenou náchylností k nemocem. Symptomy stresu můžeme rozdělit na fyzické, psychické a emocionální. Konkrétně se jedná o následující projevy:<sup>23</sup>

- Fyzické projevy stresu: v případě nadměrné zátěže spojené se stresem se objevuje fyzická reakce organismu, která je založena na snaze mozku danou situaci překonat. Reakce se objevuje na nervové a hormonální úrovni.
  - slabost a závrať;
  - bušení srdce, tlak na prsou, vysoký krevní tlak;
  - bolest hlavy až migréna;
  - dvojité vidění.
- Psychické projevy stresu: mezi základní psychické reakce na stres patří přizpůsobení, úzkost a deprese. Vždy hraje důležitou roli to, zda se jedná o pozitivní či negativní stres. Pozitivní stres může vést jedince k vyšším výkonům například v oblasti vzdělávání nebo sportu. Negativní stres však způsobuje úzkost,

---

<sup>22</sup> PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9. s. 54.

<sup>23</sup> NOVÁK, T. *Jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 1999. *Poznej sám sebe*. ISBN 80-7169-758-3. s. 32.

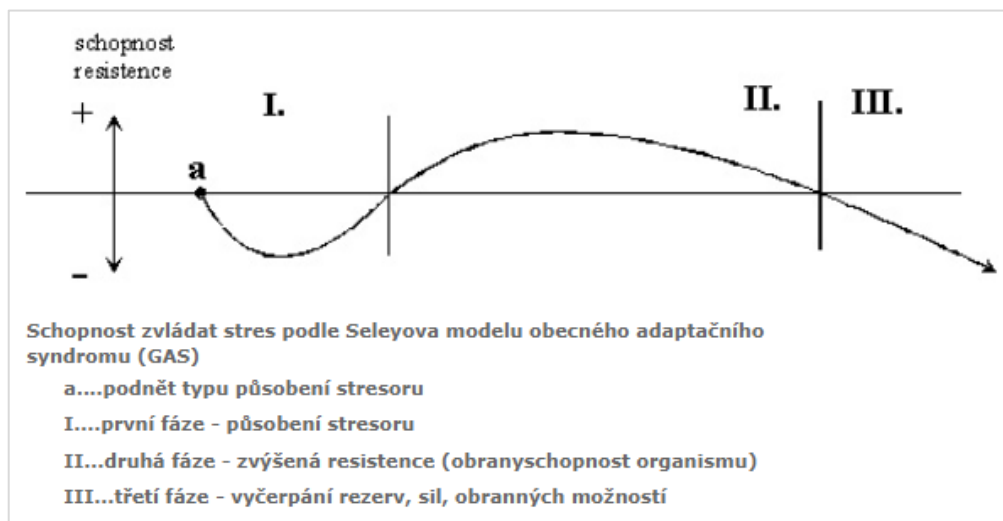


která může nakonec vyústit až v depresi. Mezi hlavní psychické projevy stresu patří například:

- napětí, úzkost a tlak;
  - podrážděnost až vztek;
  - pocit pronásledování;
  - smutek až deprese;
  - nespavost.
- Emocionální projevy stresu: ve spojitosti se stresem vzniká mnoho emocí, které se ve své intenzitě a kvalitě liší podle dané situace a člověka. Mezi hlavní reakce na úrovni emocí patří:
    - změny nálad;
    - nadměrná starost o zdraví a tělesný stav jedince;
    - nadměrná únava.

Prvotní reakcí na stres bývá většinou snaha zmobilizovat všechny síly a bránit se. Jednotlivé fáze stresu a jejich průběh jsou uvedeny na obrázku č. 1 níže.

**Obrázek 1 Fáze stresu**



*Zdroj: Křivohlavý, 1994.*

Jak je vidět na obrázku výše, stresovou reakci je možné rozdělit do tří hlavních fází. Níže jsou tyto fáze krátce charakterizovány:<sup>24</sup>

- I fáze – pohotovostní: tato fáze je spojena se značným neklidem. Jedná se o poplachovou reakci na situaci, kdy došlo k narušení životních podmínek jedince. Probíhá silná fyzická reakce. Pokud stres ustoupí, dochází k odeznění stresové reakce.
- II. fáze – vyrovnávací: tato fáze se objevuje ve chvíli, kdy stres přetrvává. Poplachová reakce postupně odchází. Jedinec se zklidňuje a organismus si zvyká na adaptační mechanismy. Člověk si na stres zvyká a adaptuje se na danou zátěž.
- III. fáze – vyčerpání: jedná se o konečnou fázi stresu, která se objevuje ve chvíli, kdy stres na organismus působí příliš dlouho. V takovém případě dochází k vyčerpání organismu a adaptační mechanismy selhávají. Může dokonce dojít k ochoření až k smrti.

Pokud jsou podněty spojené se stresem slabé, mohou mít na organismus pozitivní vliv. Jejich prostřednictvím si totiž může jedinec na stres zvykat, což vede ke zvyšování odolnosti organismu. V případě středně silných podnětů, se organismus nachází v druhé fázi. To v praxi znamená, že je jedinec schopen danou situaci zvládnout a se stresem se vyrovnat. Je-li stres příliš silný, je velmi pravděpodobné, že se jedinec dříve nebo později zhroutí. V některých případech, když je stresor příliš silný, může přijít fáze vyčerpání okamžitě po poplachové fázi. Je tedy nutné, aby se člověk naučil stresem pracovat.<sup>25</sup>

### 2.3 Zvládání stresu a psychohygienu

Každý člověk na zátěžové situace reaguje odlišně. V praxi se můžeme setkat s řadou mechanismů, které jedinci pomáhají vyrovnat se s danou situací. Podle Paulíka je základem každého obranného mechanismu změna v oblasti hodnocení a prožívání reality. Většinou se obranné mechanismy odlišují způsobem, jakým je daná realita zkreslena. V některých případech je využití obranného mechanismu efektivní, protože umožňuje

---

<sup>24</sup> ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1272-5. s. 120.

<sup>25</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. s. 57.

člověku vyrovnat se s danou situací.<sup>26</sup> Vágnerová rozlišuje dva typy obranných mechanismů – zralé a nezralé. Zralým obranným mechanismem je například sublimace, humor nebo zaměření se na budoucnost. Mezi nezralé obranné mechanismy patří regres, popření, projekce, izolace, nebo vytěsnění.<sup>27</sup>

V případě eskalace psychické zátěže, se jedinec zaměřuje na hledání cesty či postupu, který by mu umožnil se s danou situací vyrovnat. Tyto mechanismy označujeme pojmem „vyrovnávací mechanismus“ nebo také „coping“ Jedná se v podstatě o strategii zvládnání psychické zátěže a stresu. Paulík tento pojem popisuje následujícím způsobem: „*aktivní a vědomý způsob zvládnání stresu*“. Jde tedy v podstatě o způsob chování, jehož prostřednictvím se jedinec přizpůsobuje nárokům plynoucím z konkrétní situace.<sup>28</sup>

Strategie určená ke zvládnání zátěžových situací je tedy v podstatě soubor relativně ustálených způsobů chování člověka ve chvíli, kdy se dostane do zátěžové situace. Každý jedinec má určitou strategii zvládnání stresu, která je silně zakořeněna v jeho osobnosti. S ohledem na tuto strategii se jedinec rozhoduje o tom, jaké postupy volí za účelem zvládnání psychické zátěže. Volba strategie závisí na osobnosti jedince a také na podmínkách, ve kterých se zrovna nachází.<sup>29</sup>

Podle Vágnerové existují dva druhy strategie zvládnání stresu. Jedná se o strategii zaměřenou na řešení problému a strategii zaměřenou na emoce. Jedinec se pro strategii zaměřenou na zvládnání problému rozhoduje v případě, že je přesvědčen, že je schopen situaci zvládnout a chce ji řešit. V takovém případě si vymezuje cíle, kterých může dosáhnout. Poté se těchto cílů snaží aktivně dosáhnout a problém vyřešit. Strategii zvládnání stresu zaměřenou na emoce jedinec volí, pokud je přesvědčen, že daná situace nemá řešení.

---

<sup>26</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6. s. 77

<sup>27</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 57

<sup>28</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6. s. 79.

<sup>29</sup> CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4. s. 37.

Jeho cílem je vyhnout se této situaci. V takovém případě se snaží z dané situace co nejrychleji uniknout.<sup>30</sup>

Jak již bylo výše uvedeno, existuje řada mechanismů, které umožňují vyrovnat se se stresem. Paulík je přesvědčen, že základem obranných mechanismů je následující: „*změna hodnocení a prožívání vnímané reality*“.<sup>31</sup> Základem zvládnání stresu v rámci manažerské profese je volba způsobu, jak zvládat stres. Každý jedinec by si měl najít svůj vlastní způsob, jak se se stresem vyrovnat, který by vystihoval povahu a potřeby daného člověka. Důležité je, aby si jedinec našel ventil, který by mu pomohl zvládat stres. Jde o tzv. strategii zvládnání stresu. Cíle strategie je udržení duševní a tělesné rovnováhy jedince. Klescht rozlišuje následující tři základní způsoby, jak jedinec řeší stresové situace:<sup>32</sup>

- Ústup: v případě ústupu jedince situaci zpočátku ignoruje, vyhýbá se přímému řešení daného problému a doufá, že se situace sama vyřeší.
- Únik: cílem jedince, který volí strategii úniku, je uniknout před realitou prostřednictvím jiných aktivit.
- Aktivní přístup: v tomto případě se člověk k řešení dané situace snaží přistupovat aktivně a danou situaci také aktivně řeší.

Otázkou však zůstává, jak by se měl manažer postavit k zátěži, které je dennodenně vystaven. Zcela zásadní je dle mého názoru harmonizace pracovního a soukromého života, která je založena na oddělení soukromého a pracovního života. To není vždy úplně jednoduché, ale jedná se o zcela zásadní krok. Dobrým krokem k zajištění rovnováhy je například výběr vhodné volnočasové aktivity, která by pomohla jedinci odpočinout si po náročném pracovním výkonu. Činnost je nutné volit s ohledem na preference daného jedince. Může se jednat o spot, četbu nebo návštěvu kina. Možností existuje mnoho

---

<sup>30</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. s. 58.

<sup>31</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6. s. 77

<sup>32</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8. s. 147.

a záleží jen na člověku, co si vybere. Cílem je, najít si čas sám na sebe, oprostít se od problémů a odpočinout si.<sup>33</sup>

Zvládání stresu je spojeno také s prevencí stresu. V souvislosti s prevencí stresu hovoříme o tzv. psychohygieně, která by se měla stát součástí života každého člověka. V podstatě se jedná o soubor základních pravidel, které by měl člověk dodržovat, aby byl schopen odolávat psychické zátěži. Kateřina a Hana Chamoutová popsují psychohygienu následujícím způsobem: „*soubor možností předcházení vzniku nemocí rozvíjením zdravých duševních návyků, pochopením a respektováním vlastní osoby jako jedince začleněného a ovlivňovaného jak biologickou stránkou, tak i psychickou a sociální*“<sup>34</sup> Zcela zásadní roli hraje dodržování zásad správné životosprávy. Jedná se primárně o zdravé stravování, dostatek kvalitního spánku, relaxaci a dostatek pohybu. Velmi důležité je také udržení rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem a udržování dobrých mezilidské vztahů.

---

<sup>33</sup> BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 978-80-7168-681-1. s. 84.

<sup>34</sup> CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4. s. 13.

### 3 Náročné situace ve specifických podmínkách učitele odborného výcviku

Charakter pracovní činnosti učitele odborného výcviku udává skutečnost, že je toto zaměstnání spojeno se značnou zátěží. Urbánek k tomu uvádí: „*Vysoké nároky na psychiku jsou způsobeny zejména permanentní kontrolou žáků, značným podílem práce s vysokými nároky na pozornost, nároky na myšlení, využívání odborných poznatků, rychlé řešení problémů. V emoční oblasti je to pak nutnost kontroly emocí, udržování emoční atmosféry a navazování osobních vztahů k žákům, ve sféře sociální vnucená úroveň sociálního tlaku, povinnost sociálního vedení, nároky na komunikaci a seberegulační nutnost introspekce, sebehodnocení, sebevýchova a sebepojetí.*“<sup>35</sup>

Psychická zátěž spojená s činností učitele odborného výcviku vyplývá zejména s pracovních podmínek. Na pracovní podmínky je možné nahlížet jako na soubor předpokladů, které vyplývají ze společenských podmínek a podmínek nastavených v rámci školy. Na výkon pracovní činnosti učitele mají vliv také legislativní normy, společenská prestiž zaměstnání, možnost kariérního růstu, výše platu, povinnosti a práva spojená se zaměstnáním atd. V úvahu je nutné brát také podmínky spojené s vyučovacím procesem. Konkrétně se jedná o počet žáků ve třídě, chování žáků, vybavenost školy, ale také vztahy s ostatními zaměstnanci školy a s rodiči.<sup>36</sup>

Učitelé odborného výcviku, kteří pracují se žáky na odborných pracovištích, musí dennodenně řešit složité situace a jsou tak často vystaveni psychické zátěži a stresu. Vlastní praxe probíhá velmi často v pracovním prostředí, kde žáci spolupracují se zaměstnanci podniku. Ti nemají čas na to, aby se jim věnovali. Jejich hlavním úkolem je, aby zajistili podniku potřebnou výrobu a plnili své pracovní úkoly. Na výchovu nebo výuku nemají dostatek času a často ani chuť. Pokud se o žáky zajímají tak jim jde primárně o to, aby dobře plnili pracovní úkony a zvládali manuální činnost zajišťující potřebný chod pracoviště. Také žáci v rámci výkonu své praxe často nemyslí primárně na výuku, a ne

---

<sup>35</sup> URBÁNEK, P. Profesní zátěž a podmínky práce učitelů. In: *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2. s. 402.

<sup>36</sup> URBÁNEK, P. Profesní zátěž a podmínky práce učitelů. In: *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2. s. 403

vždy odvádějí potřebný výkon. S ohledem na tyto skutečnosti je role učitele odborného výcviku zcela zásadní. Na pracovišti totiž funguje jako koordinátor, který zajišťuje kontakt mezi všemi zúčastněnými. Jeho prioritou je zajištění kvalitní výuky, musí se však potýkat s řadou dalších problémů. To je také důvod, proč se velmi často dostává do náročných situací, které jsou spojeny se silnou psychickou zátěží.<sup>37</sup>

Podle Šimoníka, který realizoval výzkum zaměřený na zátěž spojenou s výkonem profese učitele, patří mezi nejnáročnější činnosti práce s neprospívajícími žáky, udržení kázně při vyučování a udržení pozornosti žáků. Existuje však řada dalších problémů, se kterými se učitelé potýkají. Jde například o motivaci žáků, jednání s rodiči, potřeba reagovat ve vyučování na nepředvídatelné situace, aktivizace žáků, propojení výuky a výchovy, komunikace s žáky atd. S problémy nebo zátěžovými situacemi se může učitel setkat prakticky v každé fázi výuky. Mezi problémy, které souvisí s pedagogickou činností učitele odborného výcviku patří zejména:<sup>38</sup>

- Plánování výuky: učitel se musí podílet na plánování výuky včetně přípravy školního vzdělávacího programu. Příprava vyučování jako celku je spojena s řadou administrativních kroků, což může být pro vyučujícího poměrně náročné. Velmi náročná je zejména koordinace výuky s ostatními pedagogy tak, aby byla zajištěna existence vazeb mezi jednotlivými předměty a mezi teorií a praxí.
- Prostředí pro výuku: v tomto ohledu hraje významnou roli zejména zájem žáků o učivo a o daný obor. Významnou roli hraje také počet žáků ve třídě a skutečnost, zda je ve třídě žák se specifickými vyučovacími potřebami.
- Proces učení: vlastní výuku je nutné přizpůsobit potřebám žáků, jejich schopnostem a dovednostem. S ohledem na tyto je nutné volit učivo, organizační formy výuky, vzdělávací metody, učební pomůcky atd.
- Hodnocení žáků: součástí hodnocení je také diagnostika žáků, v rámci hodnocení by se měl učitel zaměřit zejména na kvalitu a rychlost činnosti žáků, s ohledem na výsledky hodnocení je stanovena klasifikace žáka.

---

<sup>37</sup> FORMAN, K. Úvod do didaktiky odborného výcviku pro mistry odborné výchovy. Olomouc: UP, 1995. ISBN 80-7067-527-6. s. 98.

<sup>38</sup> MACH, P., KRÍŽ, E., MIKLOŠÍKOVÁ M. Výuka v odborném výcviku, Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87063-63-7. s. 49.

Řada náročných situací v životě učitele odborné výuky vyplývá z charakteru žáků, se kterými učitel pracuje. Podle Drexlerová se většinou jedná o žáky, kteří nebyli v minulosti v rámci školní docházky příliš úspěšní. V řadě případů jde školní neúspěch ruku v ruce s poruchami učení, což se projevuje zejména hyperaktivitou, poruchami soustředění. Často se objevují také poruchy chování, které se projevují hlavně problémy s přijímání autority. Značnou roli při tom hraje také rodinné prostředí, které nebývá zrovna ideální. Žákům tedy velmi často chybí motivace k práci. Vzdělávání těchto žáků je velmi náročné. Žáci totiž často vyžadují individuální přístup. V případě teoretické přípravy je to těžké ale v rámci praktické výuky to bývá téměř nemožné. Značnou roli při práci s těmito žáky hraje školní poradce, psycholog, výchovný poradce a další odborníci. Právě s nimi by měl učitel v případě problémů spolupracovat a hledat vhodné řešení. Drexlerová se také zaměřila na problémy, se kterými se učitelé ve výuce setkávají. Většina učitelů uvedla, že se v rámci výuky setkávají zejména s nezájmem žáků na sobě pracovat, nízkou úrovní všeobecných znalostí žáků, neochotou učit se něčemu novému a neschopností žáků pochopit, že je nutné podstoupit určitý proces, aby bylo možné dosáhnout určitého výsledku. Učitelé odborného výcviku si uvědomují, že často pracují s žáky se specifickými vzdělávacími potřebami. Jsou si při tom vědomi toho, že je nutné k těmto žákům přistupovat individuálně. To je však s ohledem na podmínky vzdělávacího procesu velmi náročné. Důvodem je zejména skutečnost, že učitelé nemají dostatek času uplatnit tento přístup. Tito žáci také velmi silně ovlivňují klima ve třídě. Drexlerová se dotazovala učitelů odborného výcviku také na to, co se jim v náročných situacích při práci s těmito žáky osvědčilo. Učitelům se nejvíce osvědčil individuální přístup k jednotlivým žákům. Podpora motivace těchto žáků k práci v rámci výuky. Důraz by měl být kladen hlavně na dlouhodobou a systematickou práci s žáky. Učitelé by v tomto ohledu uvítali, kdyby jim vyšly vstříc také další instituce. Vhodné by bylo snížit počet žáků ve třídě. Učitelé odborného výcviku by také uvítali možnost účastnit se specializovaných kurzů, které by jim pomohly zvládat danou situaci. Důležitá je podle názoru učitelů také spolupráce s rodiči.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> DREXLEROVÁ, D. Krizové situace ve škole – výuce. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9. s. 13-19.



S problémy se učitel může setkat také mimo vyučování. Náročná může být například spolupráce s kolegy a dalšími zaměstnanci školy. Škola také často klade na vyučující další povinnosti včetně požadavků na další vzdělávání. Také v tomto případě může mít pedagog pocit, že jsou nároky na něj kladené příliš velké a může se cítit pod tlakem. Důležité je si uvědomit, že každý jedinec vnímá jako psychickou zátěž něco jiného.

## 4 Význam psychohygieny v životě učitele

Profese učitele je velmi náročná. To je také důvod, proč by se měla stát psychohygienu nedílnou součástí každodenního života pedagogů. Řada učitelů zná alespoň pravidla, která je nutné v rámci psychohygieny dodržovat. Ve skutečnosti však jen málo z nich tato pravidla v praktickém životě následuje. Jsem přesvědčen, že psychohygienu hraje zcela zásadní roli zejména v případě pomáhajících profesí. Učitelé do této skupiny rozhodně patří, protože pomáhají žákům osvojit si potřebné znalosti a dovednosti.<sup>40</sup>

Obecně platí, že je profese učitele hodnocena jako zatěžující a velmi náročná. Veřejnost na učitele pohlíží jako na člověka, jehož úkolem je předávat žákům potřebné znalosti a dovednosti. Podle pedagogického slovníku je učitel odborník, který dosáhl potřebné kvalifikace. Mimo to je na učitele nahlíženo jako na jeden z hlavních edukačních činitelů. V praxi to znamená, že spolu s žákem udávají rytmus a řád výuce.<sup>41</sup> Učitel na základě svých pedagogických a odborných vědomostí, dovedností a zkušeností volí pro každou situaci ve vzdělávacím procesu podle vlastního uvážení odpovídající metodu. Přitom musí respektovat všechny ostatní faktory tak, aby v konkrétních a vždy jiných podmínkách probíhal vyučovací proces efektivně. Při volbě vhodné metody by měl využít všech dostupných možností. S ohledem na to, jaké možnosti se mu nabízí volí odpovídající řešení, které by vedlo k dosažení optimálního výsledku výchovně-vzdělávacího procesu. Kvalita učitele se mimo jiné projevuje nejen v kvalitě přípravy metodického postupu vyučování, ale také v jeho schopnosti operativně řešit situace, do kterých se v rámci odborného výcviku dostává. V souvislosti s tím hovoříme o tzv. pedagogické operativnosti. Učitel by měl být schopen připravený postup korigovat s ohledem na vzniklou situaci v průběhu vlastního vyučování. To na učitele klade značné nároky. Není tedy divu, že učitelé jsou denně vystaveni zátěžovým situacím a stresu. To se samozřejmě odráží na jejich psychickém a následně také fyzickém zdraví. To je také důvod, proč by měli učitelé věnovat zvýšenou pozornost psychohygieně. Jejím prostřednictvím se mohou udržovat v dobré psychické kondici a obnovovat své síly. Psychohygienu je také velmi efektivním

---

<sup>40</sup> HENNIG, C. a KELLER, G. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6. s. 82.

<sup>41</sup> PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6. s. 358.

způsobem, jak předcházet psychosomatickým onemocněním. Učitel by měl být v dobrém psychickém stavu, protože jeho psychická nepohoda se může odrazit na kvalitě výuky, což není žádoucí. Rozvoj by se měl v rámci výkonu své profese zaměřit na rozvoj schopnosti zvládat každodenní zátěž spojenou s výkonem jeho povolání. Psychohygienu je způsob, jak zvládat každodenní psychickou zátěž.

Psychohygienu je možné popsat následujícím způsobem: „*soubor možností předcházení vzniku nemocí rozvíjením zdravých duševních návyků, pochopením a respektováním vlastní osoby jako jedince začleněného a ovlivňovaného jak biologickou stránkou, tak i psychickou a sociální*“<sup>42</sup> Pro psychohygienu je zcela zásadní dodržování základních principů zdravé životosprávy, což zahrnuje zejména zdravé stravování, potřebnou relaxaci, kvalitní spánek, odpočinek a potřebnou pohybovou aktivitu. Velmi důležitou roli hrají v rámci psychohygieny také další faktory, jako je rodinný život a mezilidské vztahy. Důležité je umět udržet harmonii mezi osobním a pracovním životem.

Podle mého názoru je základem pro efektivní zvládnání náročných situací a stresu v životě učitele volba vhodné strategie pro zvládnání stresu. Strategie by měla odrážet osobnost učitele, jeho pracovní postavení a životní styl. Učitel by měl být schopen najít ventil, který by mu pomohl zvládnout stres, kterému je v práci vystaven. Cílem strategie je udržet si duševní rovnováhu. Podle Švingalové je základem pro úspěšné překonání psychické zátěže odstranění příčiny jejího vzniku.<sup>43</sup> V souvislosti s tím je nezbytné zaměřit se na nejčastější stresory v životě učitele. Ty již byly zmíněny v samostatné kapitole. Jedná se zejména o nevhodné chování žáků, problémy spojené se spoluprací s rodiči žáků, velký počet žáků v jedné třídě, špatné vztahy s kolegy nebo špatné finanční ohodnocení.<sup>44</sup> Každý reaguje na stres a zátěž jinak. Je však možné vysledovat určité typy reakcí, které se opakují. Podle

---

<sup>42</sup> CHAMOUTOVÁ, K. a CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. ISBN 80-213-1452-4. s. 13.

<sup>43</sup> ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000. 39 s. ISBN 80-7083-382-3. s. 27.

<sup>44</sup> HENNIG, C. a KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6. s. 85.

Klescht je možné setkat se se třemi základními způsoby reakce na stresovou situaci. Jedná se o následující typy reakcí:<sup>45</sup>

- Ústup: v případě ústupu jedinec danou situaci zcela ignoruje, Doufá při tom, že se daný problém sám vyřeší.
- Únik: v případě, že jedinec volí tuto reakci, je jeho cílem uniknout od reality. Za pomoci různých druhů náhradních aktivit se snaží problému vyhnout.
- Aktivní přístup: jedinec, který se rozhodne pro tento přístup, je ochoten aktivně řešit vzniklý problém a danou situaci řešit.

Otázkou však zůstává, jak se ke každodenní zátěži postavit. Učitelé se v rámci své profese potýkají s různými typy zátěžových situací. Zcela zásadní je podle mého názoru, aby byl učitel schopen najít rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem. To však není jednoduché. Každý člověk si musí najít cestu, jak to zajistit. Vhodnou cestou může být například volba zajímavého koníčku, v rámci kterého by si člověk odpočinul a nabral dostatek sil. Každý by si měl zvolit takový koníček, který odpovídá jeho zájmům. Pro někoho jsou zábavou sportovní aktivity. Jiní lidé jsou schopni odpočinout si u dobré knihy nebo při návštěvě kina. Možností je mnoho a každý by si měl vybrat tu, která mu nejvíce vyhovuje. Důležité je, aby si byl jedinec schopen najít čas sám na sebe. Velmi důležité také je, aby se zbytečně nezatěžoval problémy, které není schopen vyřešit.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8. s. 147.

<sup>46</sup> CHAMOUTOVÁ, K. a CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. ISBN 80-213-1452-4. s. 29.

## **5 Návrh na řešení náročných situací a prevenci stresu**

V této kapitole bude navržena strategie pro zvládání stresu, který je spojen s profesí učitele odborného výcviku. Tato kapitola je rozdělena do dvou podkapitol. V první kapitole bude navržena obecná strategie pro zvládání stresu. V druhé kapitole bude navrženo, jak řešit konkrétní situace. Jedná se o situace, které jsou pro pedagoga nejvíce náročné.

### **5.1 Strategie zvládání stresu**

Na základě výsledků dotazníkového šetření byla připravena doporučení, jak se stresem pracovat. Jedná se v podstatě o strategii zvládání stresu, která by jedinci umožnila efektivně reagovat a v dané situaci problém co nejlépe řešit. Cílem strategie je pomoci učiteli projít celou situací bez větších problémů a zajistit, že na něm nezanechá negativní dopad. Strategie je rozdělena do tří hlavních fází – bezprostřední reakce, řešení problému a regenerace. Jednotlivé fáze budou popsány níže.

#### **I. fáze – Bezprostřední reakce**

Jedná se o fázi, kdy se jedinec dostal do náročné situace a začíná pociťovat, že je ve stresu. V první chvíli je nutné na daný podnět bezprostředně reagovat. Ve chvíli, kdy na sobě jedinec začne pociťovat důsledky působení stresu, je nutné situaci rychle a efektivně řešit. Jde primárně o to uklidnit se a zamezit panice. V rámci této fáze by měla být realizována dechová cvičení, která by umožnila zvládnout přicházející pocity.

#### **II. fáze – Řešení problému**

Tato fáze přichází poté, co jedinec zvládnul první návaly pocitů spojených se stresem. Cílem této fáze je podívat se na danou situaci s odstupem a najít efektivní řešení. V prvním kroku je nutné vymezit, co stres způsobilo. Ve chvíli, kdy známe stresor, můžeme přistoupit ke hledání řešení dané situace. V tomto případě záleží hodně na důvodu zátěžové situace. Z tohoto důvodu zde nebudu uvádět jednotlivá řešení. Na nejčastější problémy se zaměřím v kapitole níže, kde bude také nastíněno, jak by měl vyučující danou situaci podle mého názoru řešit.

### **III. fáze – Regenerace**

Poslední fáze se zaměřuje na regeneraci organismu poté, co byl vystaven stresu. Relaxace a odpočinek hrají významnou roli, pokud si chceme zachovat zdravý rozum. Tato fáze by měla přijít nejpozději po skončení pracovní doby. Vhodné je v této době věnovat se volnočasovým aktivitám. V tomto případě by si měl vyučující říci, jaké jsou jeho zájmy a koníčky a snažit se jim ve svém volném čase věnovat. Velmi důležité je, aby byla zajištěna harmonie mezi osobním a pracovním životem.

### **5.2 Návrh na řešení konkrétních situací**

V této kapitole budou navržena řešení, jak se vyrovnat s nejčastějšími problémy, se kterými se učitelé v rámci výuky potýkají. Vybrány byly situace, které uváděli respondenti jako nejnáročnější. V podstatě se jedná o způsob, kterým bych já sám řešil danou situaci. Vždy je však nutné si uvědomit, že každá situace je odlišná a je nutné ji řešit individuálním způsobem.

#### **Neukázněné a agresivní chování žáků**

Neukázněné a agresivní chování ve výuce je pro učitele vždy velkým problémem. Učitel by měl v takovém případě vždy jednat v souladu se školním řádem a nenechat se unést svými emocemi. Zcela zásadní je udržet si své hranice a žákům neustupovat. V případě, že situace překročí určité hranice, je nezbytné řešit situaci s výchovným poradcem nebo školním psychologem. Za agresivním chováním žáka totiž mohou stát jeho osobní problémy, které je nezbytné řešit. V takovém případě může učitel sloužit jako zprostředkovatel potřebné péče, kterou žákovi může následně poskytnout odborník.

#### **Žáci nejeví o školu a učení zájem**

Pro učitele je velmi náročné, když nevidí ze strany žáků zájem o učivo. V takovém případě by se měl snažit najít vhodné vyučovací metody, které by mu pomohly získat pozornost žáků. Důvodem nezájmu žáků mohou být právě nevhodně zvolené metody výuky, které bývají zastaralé. Důležité také je, aby byla vhodným způsobem sestavena struktura vyučovací hodiny. Vhodné je také využívat různé vzdělávací prostředky, pomůcky

a didaktickou techniku. Zcela zásadní je, aby byli žáci do výuky vtaženi a aby byli sami aktivní.

### **Neočekávaný vývoj vyučování**

Průběh vzdělávání není možné nikdy zcela předvídat. Jedná se o živý proces, který se mění s ohledem na žáky a podmínky výuky. Učitel s touto skutečností musí počítat a přijmout, že je nutné být flexibilní. To však neznamená, že by se neměl soustředit na plánování a přípravu hodiny. To vždy hraje zásadní roli. Důležité je určit si cíl výuky, kterého chce vyučující dosáhnout. Jednotlivé aktivity je pak nutné vnímat pouze jako nástroje, jak těchto cílů dosáhnout. V případě, že se výuka vyvíjí jinak, než učitel předpokládal, je nutné improvizovat, ale držet se při tom svého cíle. Schopnost reagovat na neočekávané situace podle mého názoru postupně přichází s narůstající zkušeností. Důležité je dle mého názoru nebát se přiznat, že vyučující nemá odpovědi na všechny otázky, že se může zmýlit a že může udělat chybu. Zcela zásadní je také žáky respektovat, být spravedlivý a snažit se jim pomoci v průběhu procesu učení.

### **Vyšší výskyt minorit a integrovaných žáků ve třídě**

V rámci výuky se vyučující stále častěji setkávají s žáky se specifickými vzdělávacími potřebami. K těmto žákům je nutné přistupovat s respektem a brát ohledy na jejich specifické potřeby. Učitel by v tomto ohledu měl dle mého názoru spolupracovat se specialisty. Primárně se jedná o výchovného poradce, školního psychologa nebo speciálního pedagoga. Ti jsou schopni navrhnout vhodný postup, který by umožnil žákům najít způsob, jak si osvojit učivo. V případě nutnosti je také vhodné vyhledat pomoc pedagogicky-psychologické poradny. Učitel by měl vědět, jak pracovat s těmito žáky. Dále je dle mého názoru nutné zaměřit se na budování vhodného klimatu ve třídě. Atmosféra ve třídě by měla být nastavena tak, aby bylo jasné, že nebude tolerována žádná diskriminace.

### **Jednání s rodiči žáků**

Jednání s rodiči žáků je často velmi náročné, protože jejich podpora při řešení problémů žáků je zcela zásadní. Pokud se rodina nezapojí, snižuje se pravděpodobnost, že se případné problémy vyřeší. Problémy s rodiči jsou velmi často rozmanité a není možné najít univerzální způsob, jak s nimi jednat. Vždy je však nutné chovat se asertivně, snažit se jim

vysvětlit danou situaci a zapojit je do řešení případného problému. Zcela zásadní při tom je podpora ze strany vedení školy.



## **Praktická část**

V praktické části práce byly prezentovány výsledky výzkumu, který byl v rámci přípravy práce realizován. V úvodu kapitoly byly vymezeny výzkumné cíle a metodologie práce. Následně byly uvedeny výsledky dotazníkového šetření, které byly v rámci přípravy práce realizovány.

## 6 Cíle a metodologie výzkumu

Jak již bylo v úvodu předložené práce uvedeno, tématem předložené práce je zvládání náročných situací při práci učitele odborného výcviku. S ohledem na dané téma byla také stanovena výzkumná otázka, která zní následujícím způsobem:

*„Do jakých náročných situací se učitelé odborného výcviku nejčastěji dostávají a jakým způsobem je zvládají?“*

S ohledem na výzkumnou otázku byl stanoven cíl výzkumu, kterým je zjistit jakým způsobem, se učitelé odborného výcviku vyrovnávají s psychickou zátěží plynoucí z náročných situací, se kterými se v rámci své profese setkávají. Na základě tohoto cíle byly formulovány otázky, na které budou v rámci výzkumu hledány odpovědi. Jedná se o následující otázky:

- S jakými náročnými situacemi se učitelé odborného výcviku nejčastěji setkávají?
- Jak tyto náročné situace zvládají?
- Jakou roli hraje při zvládání těchto náročných situací psychohygiena?

Vlastní přípravu práce je možné rozložit do několika kroků. Konkrétně se jedná o následující kroky:

- stanovení tématu práce, výzkumné otázky a cílů práce;
- studium odborné literatury, která se věnuje problematice výuce odborného výcviku, náročných situací v profesi pedagoga a zvládání stresu;
- výběr metody sběru potřebných dat;
- výběr respondentů, kteří se budou účastnit výzkumu;
- realizace dotazníkového šetření;
- vyhodnocení a shrnutí výsledků dotazníkového šetření;
- formulace návrhů na řešení náročných situací a prevenci stresu.

Jak již bylo v nástinu metodologie práce uvedeno, za účelem zodpovězení výzkumných otázek bude využito dotazníkové šetření, které bude realizováno mezi učiteli odborného výcviku. Důvodem volby tohoto typu nástroje sběru dat, je skutečnost, že je možné poměrně rychle nashromáždit velké množství dat. Pro výzkumníka je pak poměrně

jednoduché výsledky dotazníkového šetření vyhodnotit. Výhodou je také skutečnost, že mají respondenti možnost odpovídat anonymně. Na druhou stranu je nutné si uvědomit, že jsou v rámci dotazníkového šetření zjišťovány pouze subjektivní názory dotazovaných. Je tedy nutné velmi dobře formulovat otázky.

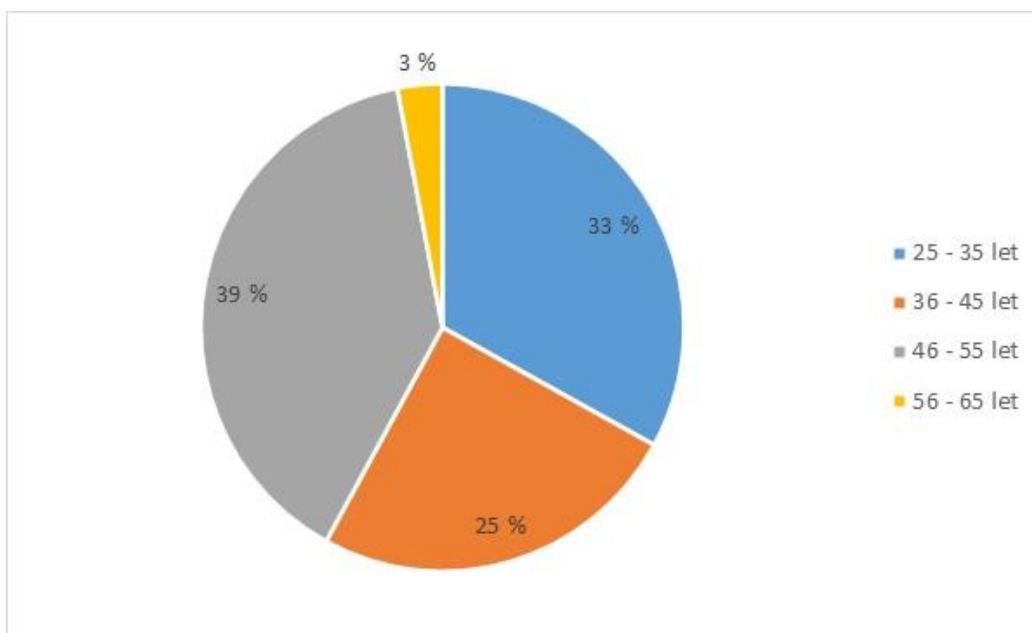
Jak již bylo výše uvedeno, v rámci výzkumu bude využit standardizovaný dotazník, který bude obsahovat zejména uzavřené otázky. Důvodem je skutečnost, že je pro výzkumníka jednodušší s tímto typem dotazníku pracovat a vyhodnotit výsledky. Dotazník je rozdělen do tří základních částí. V první části budou respondenti osloveni a bude jim vysvětlen účel výzkumu. V druhé části budou uvedeny vlastní otázky. Tato část bude rozdělena do tří částí. V rámci prvního souboru otázek budou zjišťovány základní informace o respondentech (pohlaví, věk, délka praxe atd.). V druhé části budou uvedeny otázky, které budou zjišťovat, s jakým typem náročných situací se učitelé odborného výcviku nejčastěji setkávají a jak tyto situace zvládají. Třetí část se bude zaměřovat na psychohygienu. V poslední části dotazníku, bude respondentům poděkováno a budou ujištěni, že výsledky výzkumu budou využity pouze za účelem této práce.

Data nashromážděná v rámci dotazníkového šetření budou vyhodnocena a shrnuta v samostatné kapitole. Výsledky budou pro ilustraci zobrazeny prostřednictvím grafů vytvořených v grafickém editoru MS Excel. Nashromážděné údaje budou následně vyhodnoceny a dojde k zodpovězení výzkumných otázek. Na základě zjištění učiněných v rámci výzkumu budou formulovány návrhy, jak zvládat náročné situace a jak řešit stres spojený s profesí učitele odborného výcviku.

## 7 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo realizováno mezi učiteli odborného výcviku. Jeho cílem bylo zjistit, s jakými náročnými situacemi se učitelé nejčastěji potýkají, jak je řeší a jak přistupují k psychohygieně. Dotazník byl distribuován v elektronické podobě prostřednictvím e-mailu. Vlastní dotazník byl připraven za pomoci webového portálu Survio. Jedná se o nástroj, který ulehčuje jak vyplňování dotazníku tak jeho následné vyhodnocení. V této kapitole budou uvedeny výsledky dotazníkového šetření a budou zde také zodpovězeny výzkumné otázky.

**Graf 1** Struktura respondentů podle věku



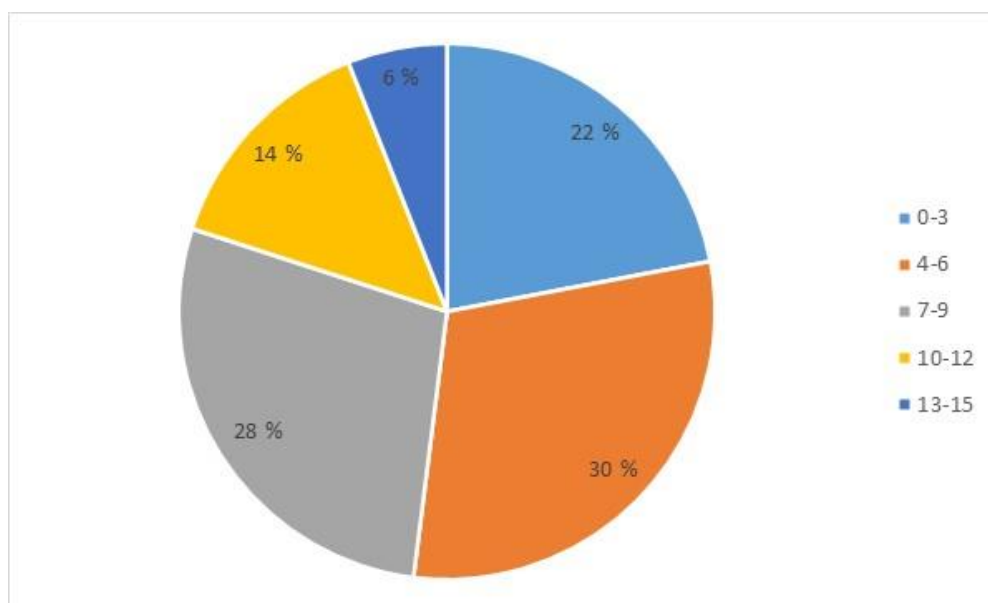
*Zdroj: vlastní práce autora*

### 7.1 Charakteristika respondentů

V rámci dotazníkového šetření bylo osloveno celkem 100 učitelů odborného výcviku. Nakonec se podařilo shromáždit celkem 64 vyplněných dotazníků. Návratnost tedy činila 64 %, což je poměrně dobré. Ve většině případů byli mezi respondenty muži. Rozdíl však nebyl tak velký. Konkrétně se jednalo o 63 % mužů a 37 % žen. Dotazovaní byli ve věku od 25 do 57 let. Pro zjednodušení popisu byli respondenti rozděleni do čtyř skupin.

Největší skupinu tvořili učitelé ve věku od 45 do 56 let. Druhou nejvíce zastoupenou skupinou byli učitelé ve věku od 25 do 35 let. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 1 výše.

**Graf 2 Struktura respondentů podle délky jejich praxe**



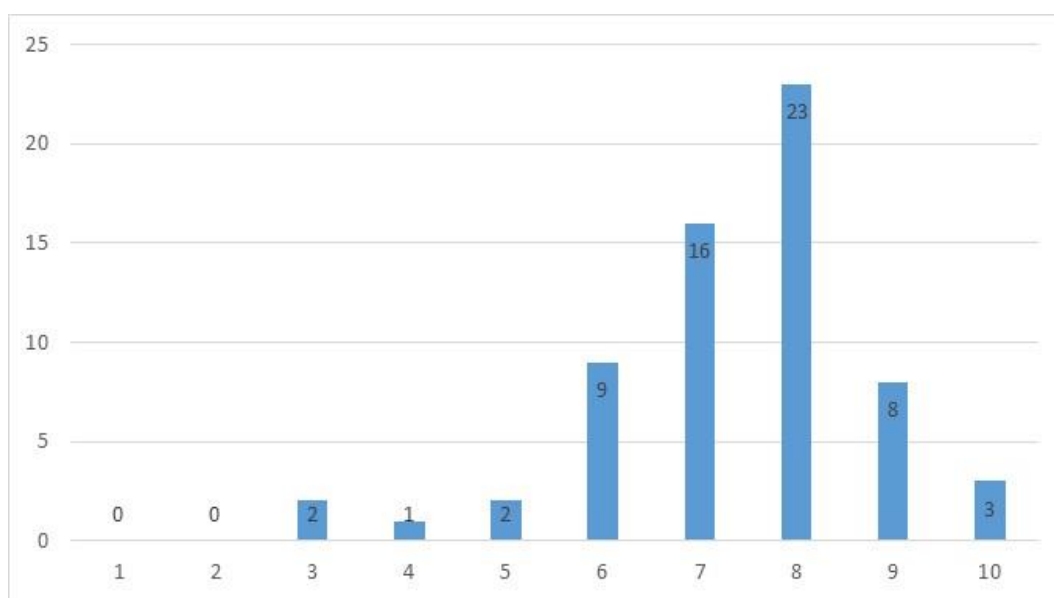
*Zdroj: vlastní práce autora*

Následně byli respondenti dotazováni na nejvyšší dosažené vzdělání. Konkrétně bylo zjišťováno jejich odborné vzdělání a také to, jakým způsobem dosáhli pedagogického vzdělání. Většina dotazovaných (68 %) měla středoškolské vzdělání zakončené maturitou. Celkem 23 % dotazovaných mělo střední odborné vzdělání s výučním listem a nadstavbové studium. Rekvalifikační kurz absolvovalo celkem 6 % respondentů a 3 % dotazovaných zakončilo vysokou školu. Bylo také zjišťováno, jaké vzdělání respondenti dosáhli v oblasti pedagogiky. Většina dotazovaných absolvovala kurz zaměřený na další vzdělávání pedagogických pracovníků. Kurz tohoto typu absolvovalo 84 % respondentů. Zbytek (16 %) dosáhl pedagogického vzdělání v rámci bakalářského vzdělávacího programu se zaměřením na pedagogiku na vysoké škole.

Dále byla sledována délka praxe respondentů. Také v tomto případě došlo k rozdělení respondentů do několika skupin podle délky praxe ve školství. Největší část respondentů ve školství pracovala 4 až 6 let. Druhou nejvíce zastoupenou skupinou byli učitelé s praxí

v rozsahu 7 až 9 let. Detailní informace o struktuře respondentů podle délky jejich praxe jsou uvedeny v grafu č. 2 výše.

**Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku č. 1 Ohodnoťte míru stresu, která je spojena s prací pedagoga.**



*Zdroj: vlastní práce autora*

## **7.2 Náročné situace v životě učitele odborného výcviku a způsob jejich řešení**

Zaměstnání pedagoga je obecně hodnoceno jako poměrně náročné. Respondenti byli dotazováni, jak své zaměstnání v tomto ohledu vnímají. Úroveň stresu měli ohodnotit prostřednictvím škály od 1 do 10, kde 1 bod znamenal nejmenší míra stresu a 10 bodů znamenalo největší míra stresu. Většina respondentů volila hodnoty na škále od 5 výše. Celkem 36 % respondentů ohodnotilo stres číslem osm. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 3 výše.

**Tabulka 1 Odpovědi respondentů na otázku č. 2 Zhodnoťte průběh výuky**

Výrok	1	2	3	4	5	PRŮMĚR
Neukázněné a agresivní chování žáků, množství kázeňských přestupků	0	2	1	8	53	4,75
Problémové vztahy mezi žáky	1	3	2	20	38	4,42
Neočekávaný vývoj vyučování – žáci nereagují, jak jsem předpokládal	1	2	1	46	14	4,09
Nezájem žáků o školu a učení, příp. malý zájem žáků o můj obor	2	9	4	18	31	4,04
Vyšší výskyt minorit a integrovaných žáků	4	8	5	14	33	4
Vysoký počet žáků ve skupinách	2	6	8	32	16	3,84
Projevy nekázně vyplývající z nedostatečného zaměstnání žáků	5	7	9	15	28	3,84
Problémy s udržením pozornosti žáků při výkladu nového učiva a při samostatné práci	2	5	6	41	10	3,81
Problémy při navazování kontaktu se žáky a s vhodným přístupem ke třídě	4	3	12	34	11	3,7
Absence zpětné vazby ze strany žáků	6	11	14	24	9	3,29
Obtíže při diagnostice žáků	9	17	17	13	8	2,9
Problémy při hodnocení výkonu žáků	13	22	18	7	4	2,48
Nízká úroveň předchozích znalostí žáků	11	31	9	8	5	2,45
Práce s didaktickou technikou	14	29	9	9	3	2,34
Plánování a příprava na vyučování (studium práce s kurikulárními dokumenty, příprava tematických plánů, plánování výuky)	19	17	21	5	2	2,28

*Zdroj: vlastní práce autora*

V rámci této části dotazníku bylo zjišťováno, jaké situace jsou pro pedagogy v rámci výuky nejnáročnější. Konkrétně byli respondenti dotazováni na vlastní průběh výuky a na podmínky, ve kterých výuka probíhá. Dotazovaní měli za úkol ohodnotit jednotlivé situace prostřednictvím bodové škály od 1 do 5, kde 1 znamenalo nejméně náročná situace a 5 nejvíce náročná situace.

V prvním souboru otázek bylo zjišťováno, jaké situace v rámci výuky jsou pro učitele náročné. Při hodnocení bylo sledováno průměrné hodnocení jednotlivých výroků. Následně byly jednotlivé situace na základě hodnocení rozděleny do čtyř skupin – nejvíce

náročné situace, spíše náročné situace, spíše nenáročné situace a nenáročné. Do skupiny nejnáročnější situace spadaly situace, které dosáhly hodnocení od 4 do 5 bodů. Nejnáročnější je pro respondenty potýkat se s neukázněným a agresivním chováním žáků, které je spojeno s řadou kázeňských přestupků. Celkem 83 % dotazovaných vnímalo situace spojené s neukázněným a agresivním chováním jako velmi náročný. Další náročné situace v životě učitele odborného výcviku souvisí podle názoru respondentů s problémovými vztahy mezi žáky. Tyto situace jsou velmi náročné podle 59 % dotazovaných. Mezi nejvíce náročné situace v rámci výuky patří neočekávaný vývoj vyučování, kdy žáci nereagují tak, jak učitel předpokládal. Velmi náročné je pro učitele také pokud žáci nejeví o školu a učení zájem nebo mají o výuku jen malý zájem. Poslední oblastí, se kterou vyučující spojovali velmi náročné situace je vyšší výskyt minorit a integrovaných žáků ve třídě. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 1 výše.

Druhou skupinou byly tzv. spíše náročné situace. Jednalo se o situace, které respondentů hodnotili v průměru mezi 3 až 4 body. Jako náročné vnímaly učitelé situace plynoucí z faktu, že je ve třídě vysoký počet žáků a také projevy nekázně vyplývající z nedostatečného zaměstnání žáků. Dále vnímali učitelé jako náročné problémy vyplývající z neschopnosti udržet pozornost žáků při výkladu nového učiva a při samostatné práci. Mezi další náročné situace řadili problémy při navazování kontaktu s žáky a s volbou vhodného přístupu ke třídě a také absenci zpětné vazby ze strany žáků. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 1 výše.

Poslední skupinu tvořily situace, které byly hodnoceny jako spíše nenáročné. Jednalo se o situace, které učitelé hodnotili v průměru od 2 do 3 bodů. Mezi tento typ situací patřily například obtíže s diagnostikou a hodnocením žáků. Mezi spíše nenáročné situace patřila také práce s didaktickou technikou, plánování a příprava výuky nebo nízká úroveň předchozích znalostí žáků. Mezi nenáročné situace respondenti nezařadili žádnou z nabízených možností. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 1 výše.



**Tabulka 2 Odpovědi respondentů na otázku č. 3 Zhodnoťte podmínky výuky**

Výrok	1	2	3	4	5	PRŮMĚR
Časová náročnost učitelské práce, která zahrnuje přípravu na vyučování a množství dalších úkolů (vysoká míra mimo vyučovacích povinností)	3	1	11	18	31	4,14
Komunikace a spory s rodiči	3	5	5	22	29	4,07
Rodiče nemají o své děti zájem a nespolupracují se školou	2	7	3	18	24	4,01
Nedostatečné materiální vybavení školy	9	11	8	21	15	3,34
Nevhodná skladba úvazku (výuka dalších předmětů kromě základního úvazku)	4	18	21	19	4	3,11
Špatná organizace práce ve škole	19	11	12	17	5	2,65
Špatné vztahy s kolegy	21	13	12	10	8	2,54
Špatné vztahy s vedením školy – zásahy do výuky atd.	18	19	9	11	7	2,53
Nízká společenská prestiž učitelské profese	16	21	14	8	5	2,45
Nedostatečná odborná úroveň v oboru	26	18	16	3	1	1,98
Zásahy ze strany zřizovatele	27	23	9	3	2	1,91

*Zdroj: vlastní práce autora*

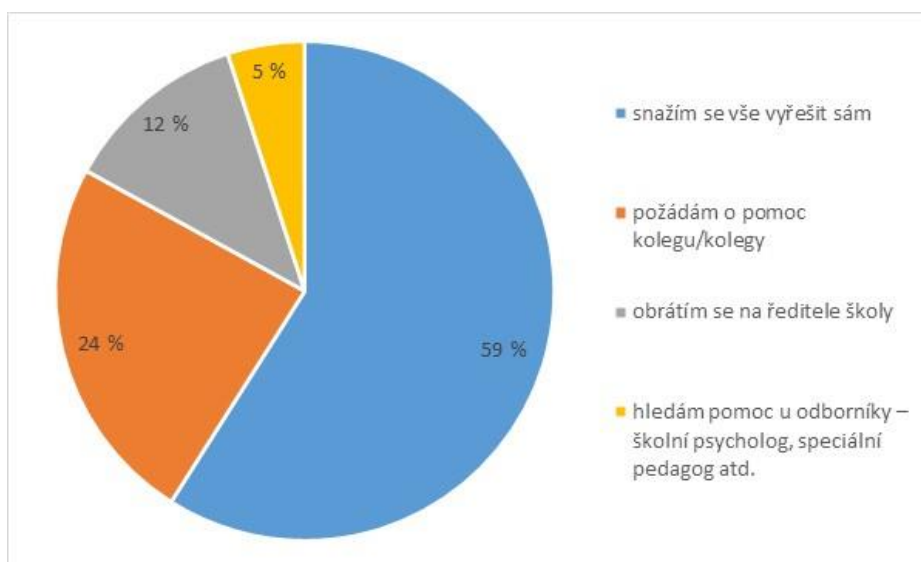
Následně bylo zjišťováno, jak vnímají respondenti podmínky, ve kterých výuka probíhá. Také v tomto případě měli dotazovaní jednotlivé výroky hodnotit prostřednictvím bodové škály od 1 do 5 bodů, kde 1 znamenalo nejméně náročná situace a 5 nejvíce náročná situace. Také v tomto případě došlo k rozdělení jednotlivých situací do čtyř skupin – nejvíce náročné situace, spíše náročné situace, spíše nenáročné situace a nenáročné.

Mezi nejnáročnější situace, které získaly v průměru hodnocení mezi 4 a 5 body, patřila podle většiny respondentů zejména časová náročnost učitelské práce, která zahrnuje přípravu na vyučování a množství dalších úkolů (vysoká míra mimo vyučovacích povinností). Značná časová náročnost spojená s učitelskou profesí byla důvodem stresu u 48 % respondentů. Dále jsou náročné situace spojeny s jednáním s rodiči žáků. Pro 45 % dotazovaných je velmi náročné komunikovat s rodiči. Celkem 37,5 % respondentů uvedlo, že je pro ně náročné, že s nimi rodiče žáků nespolupracují a že nemají zájem o své děti. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 2 výše.

Druhou skupinu situací tvořily situace, které respondenti hodnotili jako spíše náročné. Jedná se o situace, které byly v průměru hodnoceny 3 až 4 body. Učitelé zařadili do této skupiny problematické situace spojené s nedostatečným vybavením školy. Špatné vybavení bylo velmi náročné pro 24 % a spíše náročné pro 34 % respondentů. Další spíše náročné situace vyplývají podle respondentů z nevhodné skladby úvazku učitele (výuka dalších předmětů kromě základního úvazku). Velmi náročná byla tato situace pro 6 % respondentů a spíše náročná pro 33 % dotazovaných. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 2 výše.

Vztahy s vedením školy a s kolegy nevnímali respondenti jako problematické. Vztahy s kolegy, vztahy s vedením školy a způsob organizace školy zařadili v rámci dotazníkového šetření mezi spíše nenáročné situace, které získaly v průměru od 2 do 3 bodů. Podobně tomu bylo také s prestiží učitelé profese. Problémem nebyla pro dotazované ani odborná úroveň daného oboru a vztah se zřizovatelem školy. Tyto dvě oblasti byly hodnoceny jako nenáročné a získaly v průměru 1 až 2 body. Detailní informace jsou uvedeny v tabulce č. 2 výše.

**Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku č. 4 Jak řešíte náročné situace ve výuce**

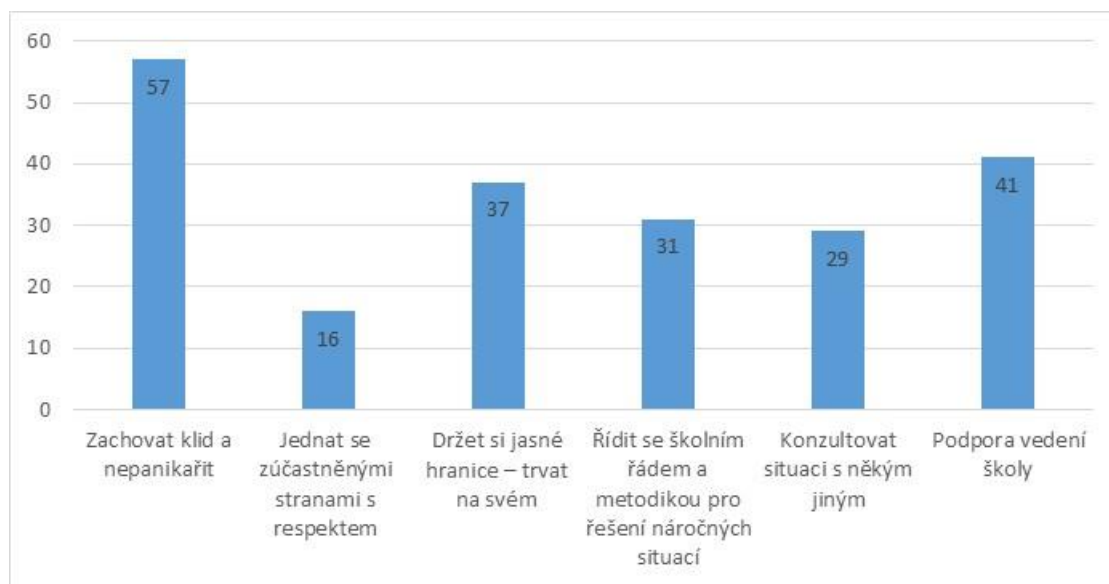


*Zdroj: vlastní práce autora*

V další části dotazníku bylo zjišťováno, jakým způsobem učitelé řeší náročné situace, se kterými se v rámci výuky setkávají. Většina dotazovaných uvedla, že náročné situace řeší

většinou sama. Takto odpovědělo celkem 59 % dotazovaných. Celkem 24 % dotazovaných se často obrací na své kolegy a 12 % respondentů hledá pomoc u ředitele školy. Zbytek (5 %) vyhledává pomoc u odborníků. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 4 výše.

**Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku č. 9 Co je podle Vašeho názoru při řešení náročných situací nejdůležitější?**



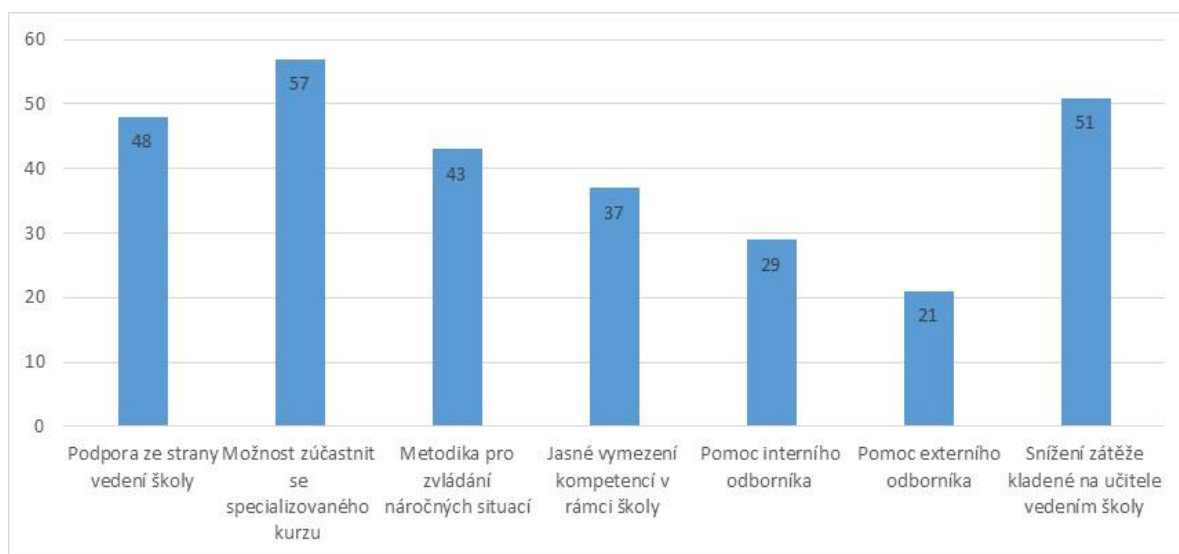
*Zdroj: vlastní práce autora*

Dále bylo zjišťováno, jak se k řešení náročných situací staví škola. V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že většina dotazovaných má pocit, že se může v případě potřeby, obrátit na vedení školy. Takto odpovědělo celkem 67 % dotazovaných. Celkem 14 % nebylo schopno na tuto otázku odpovědět. Zbytek (19 %) měl pocit, že se v tomto ohledu na vedení školy nemůže obrátit. Dále bylo zjišťováno, zda má škola metodiku, která řešení náročných situací upravuje. Většina dotazovaných (62 %) uvedla, že ve škole není žádná metodika pro řešení tohoto typu situací. Většina těchto učitelů uvedla, že by uvítali přijetí tohoto typu metodiky. Takto odpovědělo celkem 83 % respondentů. V případě, že škola metodiku měla, jednalo se zejména o školní řád nebo metodiky přijaté v rámci prevence sociálně patologických jevů ve škole. V následující otázce bylo zjišťováno, zda škola při řešení problémů s žáky spolupracuje se specializovanými institucemi. Většina dotazovaných uvedla, že s nimi škola spolupracuje. Celkem 32 % dotazovaných uvedlo, že škola pravidelně spolupracuje s pedagogicko-psychologickou poradou. Podle 29 %

respondentů škola sice s pedagogicko-psychologickou poradnou, ale pouze ojedinele. Celkem 21 % dotazovaných uvedlo, že škola spolupracuje také s dalšími organizacemi. Dotazovaní v 18 % případů uvedli, že škola s nikým v tomto ohledu nespolečuje.

V následujících otázkách bylo zjišťováno, jak učitelé na náročné situace reagují. Většina dotazovaných měla pocit, že neumí řešit náročné situace, se kterými se během výuky setkává. Takto odpovědělo celkem 54 % respondentů. Poměrně velká část dotazovaných nebyla schopná na tuto otázku odpovědět. Celkem 21 % dotazovaných mělo dojem, že je schopno náročné situace řešit. Dále bylo zjišťováno, co je podle názoru respondentů při řešení náročných situací nejdůležitější. Většina dotazníků byla přesvědčena, že je nejdůležitější zachovat klid a nepanikařit. Dále podle respondentů hrála významnou roli podpora vedení školy. Jako třetí nejdůležitější věc uváděli dotazovaní schopnost držet si své hranice. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 5 výše.

**Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku č. 10 Co by Vám nejvíce při řešení náročných situací pomohlo**

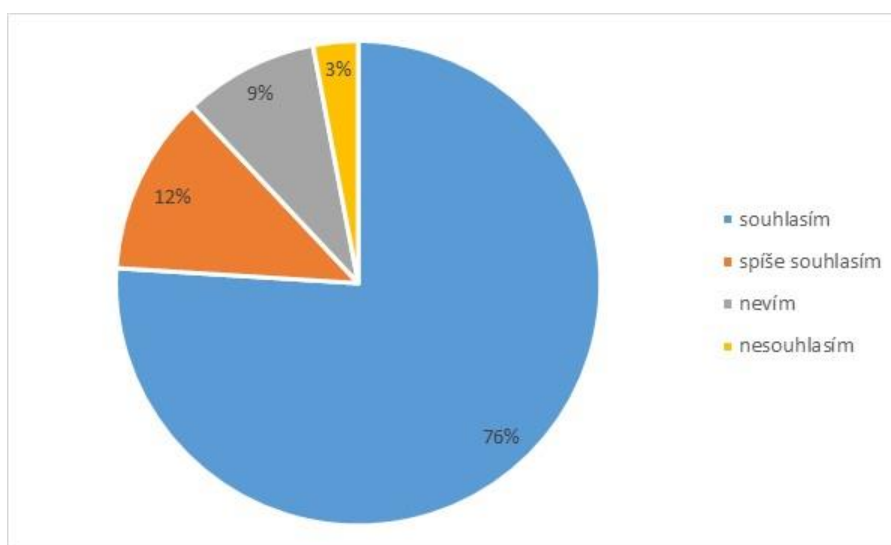


*Zdroj: vlastní práce autora*

V poslední otázce bylo zjišťováno, co by dotazovaní při řešení náročných situací uvítali. Většina dotazovaných uvedla, že by uvítali možnost účastnit se speciálního semináře, který by jim pomohl naučit se lépe komunikovat a řešit konfliktní situace. Pro řadu respondentů by bylo přínosem snížení zátěže, která je na učitele kladena. Jedná se zejména

o administrativní zátěž, povinnosti mimo výuku a požadavek na to, aby učili i jiné předměty než je v jejich kompetenci. Poměrně velká část respondentů by uvítala větší podporu ze strany vedení školy a také metodiku pro zvládnání náročných situací. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 6 výše.

**Graf 7 Odpovědi respondentů na otázku č. 11 Duševní hygiena je pro mě velmi důležitá**

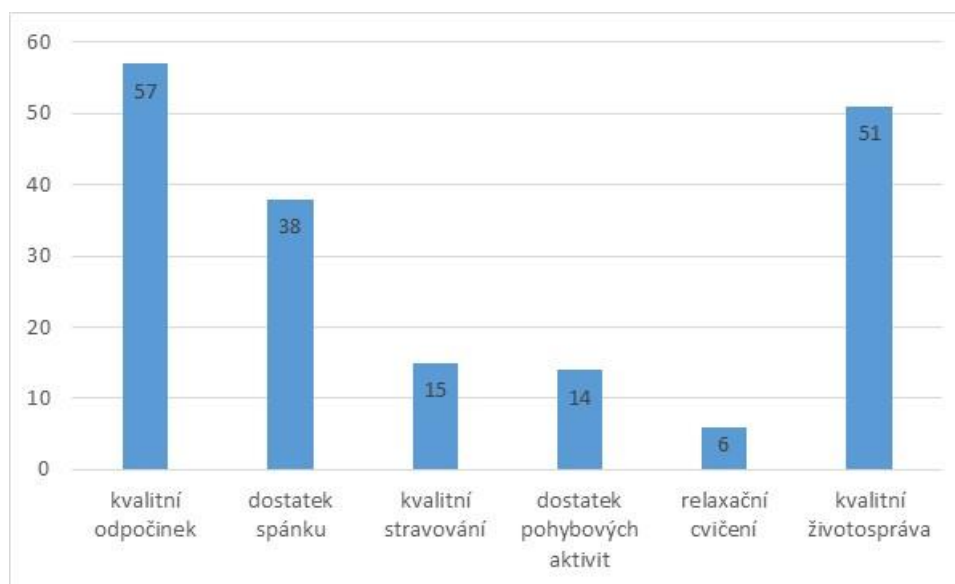


*Zdroj: vlastní práce autora*

### **7.3 Psychohygiena v životě učitele odborného výcviku**

Duševní zdraví je bezesporu velmi důležité. Jedinec, který je vyrovnaný, je schopen čelit stresu spojeného s výkonem své profese. Práce pedagoga je jednou z nejnáročnějších a je tedy nutné, aby byl pedagog v dobrém psychickém stavu. Významu duševní hygieny jsou si respondenti vědomi, což se ukázalo v rámci dotazníkového šetření. Většina respondentů souhlasila s tím, že je duševní hygiena pro ně velmi důležitá. Takto odpovědělo celkem 88 % respondentů. Pouze jeden dotazovaný nebyl o významu duševní hygieny přesvědčen. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 7 výše.

**Graf 8 Odpovědi respondentů na otázku č. 12 Za základní techniku nezbytnou pro upevnění duševního zdraví považují**



*Zdroj: vlastní práce autora*

Pro udržení duševního zdraví je možné využít řady nástrojů a metod. Jedná se například o kvalitní odpočinek, vhodné stravování, dobrý spánek, relaxační cvičení atd. Z tohoto důvodu bylo zjišťováno, jaké techniky využívají respondenti. Většina z nich kladla důraz na kvalitní odpočinek a kvalitní životosprávu. Dále pro ně byl důležitý dostatek spánku. Jen velmi malá část respondentů byla přesvědčena, že je důležité kvalitní stravování, dostatek pohybu a relaxační cvičení. Detailní informace jsou uvedeny v grafu č. 8 výše.

Většina dotazovaných (70 %) uvedla, že nevyužívá ke zvládnání stresu žádné relaxační techniky. Zbytek respondentů bojuje proti stresu různými způsoby. Jedná se například o četbu, návštěvu kina či divadla, zpěv, poslech relaxační hudby, meditaci, jógu, cvičení, vycházky do přírody, jízdu na kole, wellness, pobyt v sauně či fyzickou práci na zahradě. Prostředky určené ke zvládnání stresu jsou velmi individuální a závisí zejména na tom, jaká činnost přináší jedinci radost.

V následující části dotazníku byli respondenti žádáni, aby u jednotlivých tvrzení uvedli, zda s ním souhlasí či nikoliv. Za tímto účelem mohli využít škály od 1 do 5, kde 1 znamenala úplný souhlas a 5 úplný nesouhlas. Otázky se týkaly vztahu respondentů k jejich práci a dennímu režimu.

Většina dotazovaných (64 %) dodržuje předem stanovený denní režim. Pouze 6 dotazovaných uvedlo, že tomu tak není. Celkem 58 % respondentů přiznalo, že je nečekaná negativní pedagogická situace může natolik ovlivnit, že změní své denní plány. Je tedy zjevné, že má práce značný vliv na jejich duševní rozpoložení. V souvislosti s tím, bylo zjišťováno, do jaké míry dotazovaní oddělují svůj pracovní a soukromý život. Většina (67 %) dotazovaných přiznala, že si práci bere domů. Pouze 21 % to nedělá. Na druhou stranu jen 45 % respondentů řeší problémy, se kterými se ve škole setkává, se svou rodinou. Celkem 42 % své problémy s rodinou řeší. Vzhledem k výše uvedeným odpovědím je překvapením, že 55 % dotazovaných tvrdí, že striktně odděluje pracovní a soukromý život. Pouze 18 % respondentů přiznalo, že tomu tak není. Většina (48 %) pedagogů uvedla, že se jejich emocionální rozpoložení způsobené situací ve škole projevuje v jejich chování doma. Emoce spojené s prací nemají vliv na 33 % dotazovaných. Z výše uvedených odpovědí je zjevné, že má pracovní život na dotazované osoby silný vliv. To se může negativně projevit na jejich psychickém stavu. Pro psychohygienu je velmi důležité naučit se oddělovat pracovní a soukromý život.

## 8 Shrnutí výsledků výzkumu

V rámci výzkumu bylo zjišťováno, do jakých náročných situací se učitelé odborného výcviku nejčastěji dostávají a jakým způsobem je zvládají. Aby bylo možné zodpovědět tuto otázku, byly formulovány dílčí otázky, které budou v této kapitole zodpovězeny.

S jakými náročnými situacemi se učitelé odborného výcviku nejčastěji setkávají?

Obecně je nutné říct, že většina respondentů vnímá profesi učitele odborného výcviku jako velmi náročnou. Respondenti měli za úkol v rámci dotazníkového šetření ohodnotit stres spojený s touto profesí prostřednictvím škály od 1 do 10, kde 1 bod znamenal nejmenší míra stresu a 10 bodů znamenalo největší míra stresu. Většina respondentů volila hodnoty na škále od 5 výše. Nejčastěji byl stres hodnocen číslem osm.

Následně bylo zjišťováno, jaké situace hodnotili učitelé odborného výcviku v rámci výuky jako nejnáročnější. Většina respondentů uvedla, že se jedná o situace spojené s neukázněným a agresivním chováním žáků, které je spojeno s řadou kázeňských přestupků. Dále se jednalo o neočekávaný vývoj vyučování, kdy žáci nereagují tak, jak učitel předpokládal. Velmi náročné je pro učitele také pokud žáci nejeví o školu a učení zájem nebo mají o výuku jen malý zájem. Poslední oblastí, se kterou vyučující spojovali velmi náročné situace je vyšší výskyt minorit a integrovaných žáků ve třídě.

Pozornost byla věnována také podmínkám, ve kterých je výuka realizována. Z nich totiž může vyplynout řada náročných situací. Stres byl spojen zejména se skutečností, že je povolání učitele odborného výcviku velmi časově náročné. Druhou významnou oblastí, která byla spojena se stresem je jednání s rodiči žáků. Důvodem je mimo jiné skutečnost, že rodiče nespolupracují a že nemají zájem o své děti.

Jak tyto náročné situace zvládají?

Učitelé většinou řeší náročné situace sami. Jen málo z nich se obrací na své kolegy nebo vedení školy. Většina dotazovaných uvedla, že se je vedení školy snaží při řešení náročných situací podporovat. Řada škol při tom spolupracuje se specializovanými institucemi, zejména s pedagogicko-psychologickou poradnou. Ve školách však není k dispozici metodika, která by pomáhala učitelům řešit náročné situace. Učitelé by však přijetí této metodiky přivítali.



Zjišťováno bylo také, jak přistupují k řešení náročných situací. Většina dotazovaných měla pocit, že náročná situace neumí řešit. Nejdůležitější je podle jejich názoru zachovat v případě vzniku problému klid a nepanikařit. Dále je podle jejich názoru nutné udržet si své hranice. Respondenti by při řešení náročných situací uvítali hlavně možnost absolvovat semináře, které by se zaměřovaly na komunikaci a řešení konfliktních situací. Přínosem by podle jejich názoru bylo také přijetí metodiky pro zvládání náročných situací. V neposlední řadě by jim pomohlo, kdyby došlo ke snížení zátěže, která je na učitele kladena. Jedná se zejména o administrativní zátěž, povinnosti mimo výuku a požadavek na to, aby učili i jiné předměty než je v jejich kompetenci.

Jakou roli hraje při zvládání těchto náročných situací psychohygiena?

Většina respondentů se shodla na tom, že psychohygiena hraje v profesi učitele odborného výcviku velmi důležitou roli. Mezi důležité techniky umožňující udržet si duševní zdraví patří podle respondentů hlavně kvalitní odpočinek, kvalitní životospráva a dostatek spánku. Učitelé však jen málo kdy využívají relaxační techniky, které by jim pomohly uvolnit se. Pokud tomu tak je, tak se zaměřují například na četbu, návštěvu kina či divadla, zpěv, poslech relaxační hudby, meditaci, jógu, cvičení, vycházky do přírody, jízdu na kole, wellness, pobyt v sauně či fyzickou práci na zahradě. Mimo to se většina snaží dodržovat předem stanovený denní režim. V rámci psychohygieny je velmi důležité, aby byl jedinec schopen oddělit osobní a pracovní život. To se však respondentům moc nedařilo, protože více než polovina uvedla, že je negativní pedagogická situace schopna natolik ovlivnit, že změní své denní plány. Dotazovaní uvedli, že si práci berou domů. Své pracovní problémy se však s rodinou snaží neřešit. Z odpovědí respondentů bylo zjevné, že na ně má pracovní život silný vliv. To se může negativně projevit na jejich psychickém stavu.

## **Závěr**

Předložená práce se věnovala problematice náročných situací při práci učitele odborného výcviku. Cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem se učitelé odborného výcviku vyrovnávají s psychickou zátěží plynoucí z náročných situací, se kterými se v rámci své profese setkávají. Za tímto účelem bylo realizováno dotazníkové šetření mezi učiteli odborného výcviku. V rámci dotazníkového šetření bylo zjišťováno, s jakými náročnými situacemi se učitelé nejčastěji setkávají, jak tyto situace řeší a jakou roli hraje v jejich životě psychohygienu.

Mezi nejnáročnější situace v práci učitele odborného výcviku patří problémy spojené s neukázněným a agresivním chováním žáků. V takovém případě je nutné vždy jednat v souladu se školním řádem, nenechat se unést svými emocemi a nedovolit, aby žáci překročili hranice pedagoga. Dále je pro učitele velmi náročné vyrovnat se s tím, že výuka nemusí vždy probíhat podle plánu. Učitel by měl být vždy flexibilní a počítat s tím, že výuka nemusí jít vždy podle jeho představ. Pokud tomu tak není, nesmí se učitel nechat rozhodit. Schopnost reagovat na nepředvídatelné situace přichází s praxí. Důležité také je plánovat výuku a udělat si kvalitní přípravu. Jako problém vnímali učitelé také nezájem žáků o výuku. V takovém případě by se měl učitel snažit najít způsob, jak žáky zaujmout. Za tímto účelem je možné využít různé vyučovací metody, didaktické pomůcky a didaktickou techniku. Mezi náročné situace řadili účastníci dotazníkového šetření také vyšší výskyt minorit a integrovaných žáků ve třídě. V tomto případě je nutností, aby učitel spolupracoval s odborníky, kteří by mu pomohli podpořit žáky se speciálními vyučovacími potřebami. Mezi náročné situace řadili dotazovaní také komunikaci s rodiči žáků. V tomto případě je nutné respektovat názor rodičů a snažit se jim vysvětlit danou situaci tak, aby byli ochotni se zapojit do řešení daného problému.

V rámci předložené práce byla navržena strategie určená pro zvládnání náročných situací. Cílem této strategie je pomoci učiteli projít celou situací bez větších problémů a zajistit, že na něm nezanechá negativní dopad. Reakci je možné rozdělit do tří hlavních fází – bezprostřední reakce, řešení problému a regenerace. Jednotlivé fáze budou popsány níže. V rámci bezprostřední reakce je nutné uklidnit se a zamezit panice. K tomu mohou pomoci například dechová cvičení. V druhé fázi je nutné podívat se na danou situaci s odstupem

a najít efektivní řešení. V tomto případě záleží hodně na důvodu zátěžové situace, která určuje vlastní způsob řešení. V poslední fázi je nutné zajistit organismu potřebnou regeneraci. V této době je vhodné věnovat se volnočasovým aktivitám.

## Použité zdroje

- BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 978-80-7168-681-1.
- DRAHOVZAL, J., KILIÁN, O., KOHOUTEK, R. *Didaktika odborných předmětů*. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-210-1081-9.
- DREXLEROVÁ, D. Krizové situace ve škole – výuce. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9.
- DYTRTOVÁ, R. Osobnost učitele praktického vyučování a jeho pedagogická příprava. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9.
- GEIST, B. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7
- HENNIG, C. a KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6784-2.
- CHAMOUTOVÁ, K., CHAMOUTOVÁ, H. *Duševní hygiena; Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4
- FORMAN, K. *Úvod do didaktiky odborného výcviku pro mistry odborné výchovy*. Olomouc: UP, 1995. ISBN 80-7067-527-6.
- KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-2149-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘÍŽ, E. Pedagogická praxe učitelů praktického vyučování. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9.

- KYRIACOU, Ch. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-965-8.
- LANCOŠ, J. Kvalifikační předpoklady pro učitele odborného výcviku. In: *Pedagogická příprava učitelů praktického vyučování*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2018. ISBN 978-80-7481-201-9
- MACH, P., KRÍŽ, E., MIKLOŠÍKOVÁ M. *Výuka v odborném výcviku*, Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87063-63-7.
- NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1.
- NOVÁK, T. *Jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 1999. *Poznej sám sebe*. ISBN 80-7169-758-3.
- PAULÍK, K. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7368-993-3.
- PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
- PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1272-5.
- ŠTIKAR, J. a kol. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
- ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000. 39 s. ISBN 80-7083-382-3.
- URBÁNEK, P. *Profesní zátěž a podmínky práce učitelů*. In: *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

*Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.*

[online]. Praha: Poslanecká sněmovna Parlamentu České republiky, 2004. [cit. 5. 4. 2019].

Dostupné z: <https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=563&r=2004>

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Odpovědi respondentů na otázku č. 2 Zhodnoťte průběh výuky .....	39
Tabulka 2 Odpovědi respondentů na otázku č. 3 Zhodnoťte podmínky výuky .....	41

## Seznam grafů

Graf 1 Struktura respondentů podle věku.....	36
Graf 2 Struktura respondentů podle délky jejich praxe.....	37
Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku č. 1 Ohodnoťte míru stresu, která je spojena s prací pedagoga. ....	38
Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku č. 4 Jak řešíte náročné situace ve výuce .....	42
Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku č. 9 Co je podle Vašeho názoru při řešení náročných situací nejdůležitější? .....	43
Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku č. 10 Co by Vám nejvíce při řešení náročných situací pomohlo .....	44
Graf 7 Odpovědi respondentů na otázku č. 11 Duševní hygiena je pro mě velmi důležitá	45
Graf 8 Odpovědi respondentů na otázku č. 12 Za základní techniku nezbytnou pro upevnění duševního zdraví považují .....	46



## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Fáze stresu.....	17
----------------------------	----

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník.....	I
--------------------------	---

## **Příloha 1: Dotazník**

Vážený pane, Vážená paní,

chtěl bych Vás touto cestou požádat o spolupráci při realizaci výzkumu, který je součástí mé práce. Cílem výzkumu je zjistit, s jakými náročnými situacemi se setkává učitel odborného výcviku. Prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který slouží výhradně jako podklad pro mou práci. Dotazník je samozřejmě zcela anonymní.

Děkuji za ochotu

### **Základní informace o respondentech**

Pohlaví: MUŽ      ŽENA

Věk:

25 - 35 let

36 - 45 let

46 - 55 let

56 - 65 let

Vzdělání v oboru, který učitel vyučuje:

- a) střední odborné vzdělání výuční list – nadstavba s maturitou
- b) střední odborné vzdělání s maturitou
- c) vysokoškolské vzdělání
- d) rekvalifikační kurz

Vzdělání v oblasti pedagogiky:

- a) kurz DVPP
- b) středoškolské vzdělávání v oblasti pedagogiky
- c) vyšší odborné vzdělávání v oblasti pedagogiky
- d) vysokoškolské vzdělání v oblasti pedagogiky – Bc.
- e) vysokoškolské vzdělání v oblasti pedagogiky – Mgr.

Délka praxe:

0-3 let

4-6 let

7-9 let

10-12 let

13-15 let

## **Náročné situace v životě učitele a jejich řešení**

Ohodnoťte prosím prostřednictvím stupnice od 1 do 5 (1 nejméně náročná – 5 nejvíce náročná), jak moc jsou pro Vás níže uvedené situace náročné:

### **1. Ohodnoťte úroveň stresu, která je spojena s prací pedagoga.**

**K hodnocení využijte bodovou škálu od 1 do 10, kde 1 – nejmenší míra stresu, 10 – nejvyšší míra stresu**

### **2. Zhodnoťte průběh výuky**

- a) nezájem žáků o školu a učení, příp. malý zájem žáků o můj obor
- b) nízká úroveň předchozích znalostí žáků
- c) vysoký počet žáků ve skupinách
- d) vyšší výskyt minorit a integrovaných žáků
- e) problémové vztahy mezi žáky
- f) neukázněné chování, agresivita žáků, množství kázeňských přestupků
- g) problémy s udržení pozornosti žáků při výkladu nového učiva a při samostatné práci
- h) problémy při navazování kontaktu se žáky a s vhodným přístupem ke třídě
- i) projevy nekázně vyplývající z nedostatečného zaměstnání žáků
- j) neočekávaný vývoj vyučování – žáci nereagují, jak jsem předpokládal
- k) absence zpětné vazby ze strany žáků
- l) práce s didaktickou technikou
- m) Plánování a příprava na vyučování (studium práce s kurikulárními dokumenty, příprava tematických plánů, plánování výuky)
- n) obtíže při diagnostice žáků
- o) problémy při hodnocení výkonu žáků

### 3. Zhodnot'te podmínky výuky

- a) komunikace a spory s rodiči
- b) rodiče nemají o své děti zájem a nespolupracují se školou
- c) špatné vztahy s vedením školy – zásahy do výuky atd.
- d) špatné vztahy s kolegy
- e) zásahy ze strany zřizovatele školy
- f) nízká společenská prestiž učitelské profese
- g) nedostatečná odborná úroveň v oboru
- h) nedostatečné materiální vybavení školy
- i) špatná organizace práce ve škole
- j) nevhodná skladba úvazku (výuka dalších předmětů kromě základního úvazku)
- k) časová náročnost učitelské práce, která zahrnuje přípravu na vyučování a množství dalších úkolů (vysoká míra mimo vyučovacích povinností)

### 4. Jak řešíte náročné situace ve výuce?

Můžete vybrat více odpovědí

- a) snažím se vše vyřešit sám
- b) požádám o pomoc kolegu/kolegy
- c) obrátím se na ředitele školy
- d) hledám pomoc u odborníky – školní psycholog, speciální pedagog atd.

### 5. Můžete se v případě, že se v rámci výuky setkám s náročnou situací, obrátit na vedení školy, které Vás podpoří?

ANO      SPÍŠE ANO      NEVÍM      SPÍŠE NE      NE

### 6. Existuje ve škole metodika, jak řešit náročné situace ve výuce?

ANO                      NE

Pokud jste odpověděli ANO, uveďte prosím jakou:

Pokud jste odpověděli NE, uvítali byste přijetí této metodiky? ANO NE

**7. Spolupracuje škola při řešení problémů s žáky se specializovanými institucemi?**

- a) Ano, škola pravidelně spolupracuje s pedagogicko-psychologickou poradou
- b) Ano, škola spolupracuje s pedagogicko-psychologickou poradou, ale pouze ojediněle
- c) Ano, škola pravidelně spolupracuje s pedagogicko-psychologickou poradou a dalšími organizacemi
- d) Ne

**8. Umíte řešit náročné situace, se kterými se během výuky setkáváte?**

ANO      SPÍŠE ANO              NEVÍM              SPÍŠE NE      NE

**9. Co je podle Vašeho názoru při řešení náročných situací nejdůležitější?**

- a) Zachovat klid a nepanikařit
- b) Jednat se zúčastněnými stranami s respektem
- c) Držet si jasné hranice – trvat na svém
- d) Řídit se školním řádem a metodikou pro řešení náročných situací
- e) Konzultovat situaci s někým jiným
- f) Podpora vedení školy
- g) Další:

**10. Co by Vám nejvíce při řešení náročných situací pomohlo**

- a) Podpora ze strany vedení školy
- b) Možnost zúčastnit se specializovaného kurzu zaměřeného na asertivní komunikaci a zvládání konfliktů
- c) Metodika pro zvládání náročných situací
- d) Jasné vymezení kompetencí v rámci školy
- e) Pomoc interního odborníka – školní psycholog, speciální pedagog atd.
- f) Pomoc externího odborníka – pedagogicko-psychologická poradna
- g) Snížení zátěže kladené na učitele vedením školy – výuka jiných předmětů, administrativní zátěž, aktivity mimo výuky
- h) Další:

## **Psychohygienu v životě učitele odborného výcviku**

### **11. Duševní hygiena je pro mě velmi důležitá**

Souhlasím      Spíše souhlasím      Nevím      Nesouhlasím

### **12. Za základní techniku nezbytnou pro upevnění duševního zdraví považují.**

- a) kvalitní odpočinek
- b) dostatek spánku
- c) kvalitní stravování
- d) dostatek pohybových aktivit
- e) relaxační cvičení
- f) kvalitní životospráva

### **13. Využíváte ke zvládnutí stresu relaxační techniky?**

ANO      NE

Pokud jste odpověděli ANO, uveďte prosím jaké:

### **14. U jednotlivých tvrzení uveďte, zda s ním souhlasíte či nikoliv. Za tímto účelem mohli využít škály od 1 do 5, kde 1 znamenala úplný souhlas a 5 úplný nesouhlas**

- a) Dodržujete předem stanovený denní režim.
- b) Nečekaná negativní pedagogická situace mě může ovlivnit natolik, že změním své denní plány.
- c) Práci si беру domů.
- d) Problémy ve škole rozebírám se svou rodinou doma
- e) Striktně odděluji pracovní a soukromý život.
- f) Mé emocionální rozpoložení způsobené situací ve škole se projevuje v mém chování doma.