

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá tématem seberegulace stresu učitelů během pracovní doby a jejich duševní pohodou. Cílem práce je identifikace možných stresorů, kterým učitelé čelí a následná analýza strategií regulace stresu.

V teoretické části je věnován dostatečný prostor definici stresu a stresové reakce, na kterou je pohlíženo především z neurovědeckého hlediska. Následující kapitola se věnuje aktuálním výzvám a požadavkům na profesi učitele základní školy, tématu self-efficacy a kultuře školy. Poslední kapitola teoretické části poskytuje náhled na problematiku odolnosti a regulaci stresu. Nabízí přehled možných copingových strategií a jejich využitelnost ve školním prostředí.

Empirická část se opírá o dotazníkové šetření, které probíhalo mezi učiteli základních škol po celé České republice. Položky dotazníku lze rozdělit do tří klíčových okruhů: stres a stresory, strategie pro zvládnání stresu, podpora vedení školy.

Pro tuto diplomovou práci byly stanoveny dvě hypotézy. Jedna hledá souvislost mezi lokalitou, ve které učitelé působí a angažovaností v péči o svoji duševní pohodu a zvládnání stresu. Druhá hypotéza se snaží nalézt možnou souvislost mezi věkem pedagogů a jejich péčí o vlastní duševní pohodu.

Empirická část, doplněná o poznatky z teoretické části, vysvětluje možné příčiny stresu pedagogů a to, zda a jak zvládají svůj stres v pracovní době, když jsou ještě přítomni ve škole. Závěrečné kapitoly práce shrnují výsledky dotazníkového šetření, které poukazuje na to, že míra stresu učitelů je značná a podpora ze strany školy bývá často velmi malá či nulová. Učitelé tak často odkládají zvládnání svého stresu na dobu, kdy jsou již mimo pracoviště. Ve výsledku to může znamenat, že svoji duševní nepohodu mohou přenášet na žáky a tím negativně ovlivňují jejich proces učení.