

---

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

Katedra pedagogiky

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**  
**Karolína Neubauerová**

Činnost učitele z hlediska psychické a fyzické náročnosti

The Mental and Physical Demands of a Teacher's Work

---

## **PODĚKOVÁNÍ**

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Haně Krykorkové, CSc. za její odborné vedení a přínosné rady při zpracovávání bakalářské práce na téma *Činnost učitele z hlediska psychické a fyzické náročnosti*.

Také bych ráda poděkovala všem dalším ve svém okolí, kteří mi byli po celou dobu tvorby práce oporou.

---

### **ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů literatury a dalších odborných zdrojů.

*V ..... dne .....*

*podpis*

---

## Anotace

Bakalářská práce analyzuje profesi učitele a zaměřuje se na její možné nároky a požadavky. Přitom bere v úvahu jak objektivní rovinu pohledu na učitelskou práci, tak subjektivní pohled učitele.

Východiskem práce je psychologická profesiografie učitele, která popisuje jednotlivé činnosti učitele odehrávající se za určitých podmínek ve školním prostředí. Zaměřuje se nejen na kvalifikační a osobnostní požadavky, ale také na organizaci času učitele a některé atypické činnosti, které tvoří součást učitelského povolání.

Podstatnou část tvoří posouzení zátěže, která je na učitele kladena, a její účinky na osobnost učitele a jeho pracovní činnost. Zvláštní pozornost byla věnována stresu, jeho zdrojům a důsledkům.

Učitelská profese je zhodnocena jako poměrně náročné povolání s mnoha různorodými požadavky a očekáváními. Závěr práce tvoří zamyšlení se nad způsoby a strategiemi zvládnání zátěže a stresu z hlediska přirozené obrany organismu a ostatních prostředků vyrovnání se se stresem, jako je snaha změnit vlastní přístup k zátěži prostřednictvím nejruznějších programů a kurzů dalšího vzdělávání, prostředků školy a dalších možností.

**Klíčová slova:** Činnost učitele, osobnost učitele, sociální role učitele, pracovní zátěž, stres, strategie zvládnání stresu

## Annotation

This bachelor thesis analyses the teaching profession and focuses on its possible demands and requirements. It takes into consideration an objective view of teacher's work as well as a subjective view of a teacher.

The basis of this thesis is teacher's psychological professionography that describes individual teacher activities in specific conditions of school environment. It concentrates on requirements on the qualification, teacher's personality and time management along with atypical activities that are found in the teaching profession.

An essential part of the thesis considers teacher's workload and its effects on teacher's personality and performance. A special attention is given to stress and its sources and consequences.

The teaching profession is appraised as a relatively demanding profession with lots of different demands and expectations. The final section of the thesis contemplates possible ways and strategies of dealing with load and stress in a view of a natural organism defence and other means of dealing with stress. For instance, an effort to change an individual approach to a workload by means of various programmes and courses of continuing education, school resources and other ways.

**Key words:** Teacher's work, teacher's personality, social role of teacher, workload, stress, stress control strategies

---

## Obsah

1	Úvod.....	7
2	Analýza učitelského povolání – profesiografie .....	8
2.1	Popis profese – její celková charakteristika.....	8
2.1.1	Pracovní podmínky .....	9
2.1.2	Pracovní prostředí .....	9
2.2	Členění profese na jednotlivé profesionální činnosti.....	10
2.2.1	Analýza atypického průběhu činnosti.....	11
2.2.2	Komunikace jako jeden z hlavních pracovních prostředků učitelů .....	11
2.3	Proud profesionálních aktivit.....	12
2.3.1	Úkoly učitele.....	12
2.3.2	Pracovní čas učitelů .....	13
2.4	Kritéria úspěchu v učitelské profesi.....	14
2.5	Předpoklady úspěchu v profesi učitele .....	14
2.5.1	Kvalifikační předpoklady a pedagogická způsobilost .....	14
2.5.2	Technické předpoklady.....	15
2.5.3	Organizační předpoklady.....	15
2.5.4	Kvalifikační předpoklady .....	15
2.5.5	Fyziologicko - anatomické předpoklady.....	15
2.5.6	Sociální předpoklady .....	16
2.5.7	Psychologické předpoklady .....	16
2.6	Známe nyní skutečnou náplň práce učitelů?.....	16
3	Pracovní spokojenost učitelů .....	17
3.1	Pojetí pracovní spokojenosti.....	17
3.2	Faktory pracovní spokojenost.....	18
3.3	Pracovní spokojenost a učitelé.....	19
4	Osobnost učitele.....	21
4.1	Definice pojmu učitel.....	21
4.1.1	Pedagogické dispozice učitele .....	21
4.1.2	Psychické dispozice učitele .....	22
4.1.3	Sociální dispozice .....	22
4.2	Sociální role učitele .....	23
4.2.1	Konflikt a nejistota role učitele.....	23
4.3	Vliv osobnosti učitele na žáky .....	24
5	Zátěž učitelů obecně .....	25
5.1	Definice zátěže.....	25
5.2	Obecné příčiny zátěže.....	25
5.3	Konkrétní příčiny zátěže učitelů .....	26
5.4	Vliv zátěže na učitele.....	26
5.5	Fyzická zátěž a její druhy .....	27
5.6	Psychická zátěž.....	28
5.6.1	Způsoby psychické zátěže .....	28
5.6.2	Důsledky psychické zátěže.....	28

---

5.7	Stres jako zvláštní druh zátěže.....	28
5.7.1	Definice pojmu stres .....	28
5.7.2	Obecné zdroje stresu .....	29
5.7.3	Tělesné projevy stresu .....	29
5.7.4	Tři fáze vyrovnávání se organismu se stresem .....	30
5.7.5	Konkrétní zdroje stresu učitelů .....	30
5.7.6	Vliv stresu na učitele.....	31
6	Možnosti zvládnání stresu učitelů.....	33
6.1	Přirozené prostředky člověka při zvládnání stresu .....	33
6.1.1	Locus of control a teorie atribucí .....	33
6.1.2	Resilience .....	33
6.1.3	Hardiness .....	34
6.1.4	Sense of coherence.....	34
6.2	Možné strategie vyrovnávání se se stresem .....	35
6.2.1	Strategie zaměřené na problém.....	36
6.2.2	Strategie zaměřené na emoce.....	40
6.2.3	Dysfunkční strategie .....	41
7	Závěr .....	43
8	Literatura .....	45

---

# 1 ÚVOD

Povolání učitele se z povědomí veřejnosti jistě nevytrácí. Masové sdělovací prostředky se v současné době nejvíce zaměřují na mzdy učitelů, problematiku státních maturit a zajímavé příhody z vyučování. V očích veřejnosti tedy učitel může vypadat jako někdo, kdo neustále řeší svůj plat, má zmatek v tom, co se od něho požaduje a v důsledku toho občas neudrží své nervy a na některé podněty reaguje velmi nepřiměřeně.

Odborná veřejnost zkoumá učitelství naštěstí mnohem hlouběji a odborných publikací na téma učitel je stále více. Obzvláště problematika nároků, které jsou na učitele kladeny, se zkoumá podrobněji, protože zátěže v učitelství neubývá. Spíše je tomu naopak. Povolání učitele je nejen psychicky náročné, ale vyžaduje také obrovskou zodpovědnost, protože učitel se svým každodenním kontaktem se žáky podílí na utváření nové lidské generace. Proto je důležité, aby učitelé nejen znali možné nároky, které z tohoto povolání plynou, ale také efektivní strategie, jak se s nimi vyrovnat.

Jedním z cílů této práce je analyzovat činnosti učitele. Domnívám se, že je nutné podrobně poznat profesi učitele a zjistit, kde se v ní nacházejí eventuální nesnáze. Pro učitele je jedním z nejvíce zatěžujících prostředí jeho pracoviště a veškeré aspekty s tím související. V této práci je analýze profese věnován profesiografický rozbor učitele základní a střední školy.

Samostatnou kapitolou je subjektivní pohled učitele na jeho profesi. Jeho vlastní hodnocení práce je podstatné pro to, že na určité podněty reaguje vlastním způsobem a mění tak i svoje chování. Proto se práce věnuje těm podnětům, které přímo ovlivňují pohled učitelů na svoji práci.

Kapitola o osobnosti učitele a jeho sociální roli popisuje objektivní rovinu osobnosti učitele a očekávání společnosti, jaký by měl učitel být a co by měl dělat.

V posledních dvou kapitolách jsou popsány druhy zátěže, které činnost učitele ovlivňují, a možnosti tyto zátěže zvládnout. Náročnost povolání učitele úzce souvisí s oblastí pracovní zátěže a učitelského stresu.

Ráda bych ještě dodala, že v bakalářské práci používám výraz učitel jako obecné označení žen a mužů, kteří působí v této profesi. Nepoužívám výrazu „učitel“ v jeho maskulinním významu.

---

## **2 ANALÝZA UČITELSKÉHO POVOLÁNÍ – PROFESIOGRAFIE**

Abychom mohli zjistit, jaká jsou úskalí učitelské profese a kde se skrývají její možné problémy, je nutné tuto profesi dopodrobna popsat. Je potřeba zjistit, co přesně tvoří náplň práce učitele, jaký mají jednotlivé činnosti účel, v jakých podmínkách a v jakém prostředí je zaměstnání uskutečňováno, jaká příprava je nutná pro vykonávání tohoto povolání, kde jsou kritéria úspěšnosti této profese a jakým způsobem je profese hodnocena. Po důkladném poznání je možné zamýšlet se nad nároky vykonávání této profese jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické a také jak povolání učitele a jeho osobnost ovlivňují dění kolem sebe.

Profesiografická analýza vychází z informací z vědy o práci, z psychologie práce a psychotechniky. Může vycházet také z obecných, lékařských a psychologických hledisek. Umožňuje systematicky popsat nároky, které profese klade na pracovníka. Také umožňuje utřídit požadavky na osobnost pracovníka podle činností, které vykonává. Profesiogram, který je vytvořen níže, popisuje obecného učitele základní a střední školy. Vysokoškolští učitelé mají ve svém povolání určitá specifika, kterými se odlišují od ostatních učitelů. Proto se jim pro usnadnění v profesiogramu nevěnuji. Mé poznatky o profesi učitele vycházejí z odborných literárních zdrojů, z několika rozhovorů s učiteli na základní a na střední škole a také z mých vlastních zkušeností a pozorování.

### **2.1 Popis profese – její celková charakteristika**

V učitelském povolání jasně převažují intelektuální složky nad fyzickými. Náplň práce je tvořená třemi rovinami (Paulík, 1999); odbornou, psychologicko – pedagogickou a sociálně kulturní. Odbornou rovinu vyplňují odborné znalosti učitele, které se týkají vyučovacích předmětů a dalšího prohlubování těchto znalostí. Psychologicko – pedagogickou rovinou je pedagogická, příp. pedagogicko psychologická diagnostika žáků, formování tvořivých schopností žáků, přispívání pozitivního klimatu ve třídě a ve škole a další. Sociálně kulturní rovina spočívá v tom, jak učitelé přispívají všeobecné kulturní a vzdělanostní úrovni žáků a studentů.

Základem, jenž je potřebný pro výkon učitelského povolání, je dokončené vysokoškolské vzdělání na některé ze škol pedagogického typu nebo na jiné vysoké škole a v doplňujícím pedagogickém studiu. Podle *Zákona o pedagogických pracovnících* mají učitelé ještě povinnost účastnit se dalšího vzdělávání a také mají možnost věnovat se samostudiu v průběhu dvanácti dní v roce.



---

### 2.1.1 Pracovní podmínky

Podmínky, za nich učitel pracuje, závisí na mnoha okolnostech. V první řadě podléhají současné politice státu, zákonům, společenským, ekonomickým a kulturním trendům. Tyto celospolečenské podmínky nejsou podmíněné jen vlastním státem, ale také změnami a nařízeními v okolních zemích, ale vlastně i na celém světě. Obzvláště poměry v Evropě jsou zčásti regulovány směrnicemi Evropské unie a jiných institucí, podle kterých se musí vláda a další subjekty země určitým způsobem řídit. Jedná se o platy, pracovní dobu, dovolenou, pracovní smlouvy atd.

Ve druhé řadě jsou důležité podmínky na konkrétní škole, kde učitel pracuje. Škola má určitou představu o celkové koncepci školy, o personálním a materiálním zabezpečení školy, o rozdělování financí, o spolupráci s rodiči a veřejností atp. Učitel by měl v souladu s těmito podmínkami pracovat a měl by je dodržovat. Tyto podmínky se od celospolečenských nejvíce liší tím, že do nich učitel může zasáhnout, nějak je ovlivnit. Záleží sice na tom, jak moc je škola otevřená zapojení jednotlivých učitelů do jejího chodu, nicméně je to jistě snazší než v případě politiky.

A ve třetí řadě jsou pracovní podmínky určeny samotnou prací učitele se žáky. Jsou ovlivňovány počtem žáků v jedné třídě. Záleží i na tom, jaké je momentální naladění učitele a žáků. Jaké výchovné prostředky učitel využívá a jak na ně žáci reagují. Také závisí na části dne, týdne a roku. Okolností je v tomto případě nepřeberné množství.

### 2.1.2 Pracovní prostředí

Pracovním prostředím učitele je nejčastěji školní budova. Ve škole se pohybuje v prostorách společně se žáky, ale také v místech, kam žáci běžně nechodí a která slouží pouze pro pedagogické pracovníky, tj. kabinety, sborovny, kanceláře atp. Prostory školy a jednotlivé místnosti by měly být vhodně upraveny, s dostatkem světla a možností čerstvého vzduchu. Hluk z venku by měl být určitým způsobem regulován, aby nerušil učitele a žáky při práci. Učitel pracuje s nejrůznějšími didaktickými pomůckami, jako jsou technické přístroje (počítače, video/audio přehrávače, interaktivní tabule), dále knihy, mapy, okopírované materiály atd. Pomůcky se liší v závislosti na předmětu. Nicméně některé jsou více neobvyklé než jiné a vyžadují větší pozornost při manipulaci. Např. pomůcky v chemických, fyzikálních a biologických laboratořích.

Učitelovo pracovní prostředí však není tvořeno jen materiálními složkami, ale také sociálními. Ty jsou dány kontaktem se žáky, kolegy, rodiči a dalšími lidmi, se kterými se

---

učitel běžně dostává do styku. Interakce učitele s jednotlivými lidmi se liší podle toho, zda se jedná o kolegy a žáky, o vztahy formální a neformální. Určitou roli hrají také vztahy mezi učitelem a ostatními. Záleží na tom, zda jsou postaveny na základě kooperace, kompetice, autoritě, nesympatiích, nepřátelství atd. To vše učitele při jeho práci neustále ovlivňuje a má vliv na jeho jednání.

## 2.2 Členění profese na jednotlivé profesionální činnosti

Učitelé používají při výkonu svého povolání velké množství různých dovedností. Často se dostávají do nečekaných situací, které však musí dokázat okamžitě řešit.

Náplní práce učitelů základních a středních škol jsou dvě základní oblasti. Jako první je přímá vyučovací nebo výchovná činnost. Ta představuje zhruba jednu třetinu celkového objemu pracovního času učitelů (Průcha, 2002). Druhou oblastí jsou práce, které s vyučovací nebo výchovnou činností souvisejí. Podle Průchy (2002), který vychází z *Pracovního řádu pro zaměstnance škol a školských zařízení* (2001, aktualizované vydání), článku 6, odst. 3, 4 to jsou zejména tyto činnosti:

- příprava na vyučovací nebo výchovnou činnost;
- vedení předepsané dokumentace;
- oprava prací žáků;
- dozor nad žáky ve škole a při akcích organizovaných školou;
- spolupráce s ostatními pedagogickými pracovníky, s výchovným poradcem, se školním metodikem prevence;
- spolupráce se zákonnými zástupci žáků;
- nezbytná péče o zařízení sloužící potřebám vzdělávání;
- výkon prací spojených s funkcí třídního učitele;
- účast na poradách;
- samostudium a účast na různých formách dalšího vzdělávání.

K nim se ještě přidávají další důležité činnosti učitelů podle čl. 8 *Pracovního řádu* o povinnostech pedagogických pracovníků (Průcha, 2002, str. 34-35):

- „vykonávat výchovně vzdělávací činnost s přihlédnutím k ochraně žáků před riziky poruch jejich zdravého vývoje;
- dodržovat učební plány a osnovy, předpisy a další dokumenty k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a při vyučování;
- informovat žáky o výsledcích jejich vzdělávání, v případě nezletilých informovat jejich zákonné zástupce.

- 
- spolupracovat s výchovným poradcem školy, školním metodikem prevence, případně se zařízeními pedagogicko – psychologického poradenství a orgány sociálně právní ochrany dítěte.“

### **2.2.1 Analýza atypického průběhu činnosti**

Činnosti učitele při výkonu jeho profese probíhají atypicky z několika důvodů. Např. je-li žák nebo sám pedagog zdravotně indisponován. Nemusí jít pouze o tělesný stav, ale také o stav psychický. Úspěšnost výuky tím každopádně může být značně snížena. V případě únavy, nastávající, či odeznívající nemoci, závažných osobních problémů nebo jen negativní nálady a psychické nepřipravenosti na hodinu je aktivita a spolupráce žáka omezená a učitel musí vynaložit mnohem více síly, aby přiměl žáka k pozornosti a úsilí. Jestliže je učitelův zdravotní stav nepříznivý, stává se, že se to promítne do jeho chování k žákům. Učitel může být podrážděný, sarkastický, negativistický, přehnaně přísný atp.

Průběh činnosti způsobují nestandardní situace, které jsou způsobeny nekázní, protesty a agresivitou žáků, vtipy a žerty žáků, spory mezi žáky navzájem a mezi žáky a učitelem atd. Přítomnost žáka se speciálními potřebami také může často způsobit neobvyklé situace ve třídě. Soubor žáků ve třídě může být zdrojem netypických situací sám o sobě. Podle toho, zda jsou v ní děti úzkostné, extravertní, hyperaktivní, nadměrně talentované, je určitým způsobem vytvářeno klima třídy, které je různě stabilní.

Průběh činnosti je narušen i vstupem cizí osoby do třídy, např. ředitele nebo hospitujícími osobami. Hladký průběh hodiny je přerušen a po odchodu osoby musí učitel opět nastavit předchozí soustředění a pozornost třídy.

Mimořádně události v hodinách mohou nastat také za předpokladu, že selžou pomůcky, obzvláště technického druhu. Učitel je nucen vymyslet jinou alternativu a v rychlosti ji zapojit do výuky.

### **2.2.2 Komunikace jako jeden z hlavních pracovních prostředků učitelů**

V povolání učitele jsou na komunikaci kladeny obrovské nároky. V zásadě komunikují učitelé ve třech základních úrovních. Se žáky, s kolegy a s vedením školy a s rodiči žáků.

#### *Komunikace se žáky*

Komunikace se žáky je velice různorodá. Učitel výkladem předává znalosti a vědomosti. Zároveň také musí ověřovat, zda byly informace žáky přijaty a tak musí sledovat, že jsou žáci dostatečně pozorní. Musí ověřovat, jestli byly poznatky osvojeny, naučeny. To

---

učitel zjišťuje dalšími způsoby komunikace jako je ústní zkoušení a písemné práce. Měl by umět dávat žákům vhodnou zpětnou vazbu a podněcovat je k aktivitě a zlepšování se.

Další podstatnou složkou komunikace učitele se žáky je způsob, jakým učitel informace sděluje a také jeho osobní postoje, názory a hodnoty. Učitel slouží pro žáky často jako vzor a měl by jim proto předávat takové hodnoty a názory, které jsou potřebné pro společenský rozvoj žáků a jejich vztah ke světu.

Učitel ve třídě funguje také jako mediátor, jestliže se ve třídě vyskytnou spory nebo konflikty. Také může pomáhat řešit problémy žáků, poskytovat podporu a zjišťovat další možnosti pomoci, je-li nutná. Žáci by měli učitele uznávat a mít k němu důvěru, kterou je však poměrně náročné získat. Je na učiteli, jakým způsobem použije komunikačních prostředků pro to, aby si důvěru žáků získal.

### *Komunikace s kolegy*

Komunikace mezi učiteli je většinou založena na neformálních, osobních vztazích. Učitelé pro sebe navzájem fungují hlavně jako zdroj informací, a také jako potenciální zdroj podpory a pomoci. Způsob, kterým učitelský sbor mezi sebou kooperuje, může mít velký vliv i na fungování školy a na její klima.

Dalším rozměrem komunikace učitelů mohou být vzájemné hospitace s poskytováním cenných podnětů a rad.

### *Komunikace s rodiči*

Komunikace s rodiči probíhá nejčastěji formou třídních schůzek. V méně obvyklých případech probíhá individuálně, nebo za přítomnosti dalších kolegů, popř. ředitele. Učitel má za úkol dát rodičům hodnotnou zpětnou vazbu o prospěchu a chování žáků a dále jim sděluje organizační záležitosti třídy atp.

## **2.3 Proud profesionálních aktivit**

### **2.3.1 Úkoly učitele**

Úkoly učitele vypočítává Kohoutek (1996) takto: vyučovat a vzdělávat, řídit výchovně – vzdělávací proces, vychovávat celou třídu i jednotlivce, dávat žákům pozitivní příklad, koordinovat různorodou činnost vlastní i dalších osob.

Jednotlivé úkoly se navzájem prolínají, doplňují, ale mohou mezi nimi vznikat i rozpory. Z úkolů učitele vyplývají mnohostranné požadavky. Nejen na jeho činnost, ale také na jeho osobnost. Část úkolů souvisí s odbornou činností učitele, což předpokládá příslušné

---

vědomosti, dovednosti v oboru. Jiná část úkolů ale zase souvisí s kontakty s lidmi, které učitele neustále nějak formují. To předpokládá dovednosti ve styku s lidmi, řízení jejich činností, motivaci atd.

### 2.3.2 Pracovní čas učitelů

Pro učitele se pracovní čas určuje na základě počtu vyučovacích hodin týdně. Učitelé základních škol mají stanoveno 22 vyučovacích hodin, učitelé středních škol 21 vyučovacích hodin. Tento čas je nižší, než je zákonem stanovená pracovní doba, protože se předpokládá, že učitelé vykonávají ještě další související činnosti.

Nicméně průměrná pracovní doba učitelů základních a středních škol je 45 hodin 20 minut (Kurelová, M., Krejčí, V., a kol.: Hlavní výsledky výzkumu v České republice. In: Blížkovský, B., Kučerová, S., Kurelová, M. a kol.: *Středoevropský učitel na prahu učící se společnosti 21. století*. Brno, Konvoj 2000). Tento čas je téměř o 3 hodiny vyšší než norma stanovená zákonem, což je 42 hodin a 30 minut. Tato průměrná pracovní doba je odlišná u učitelů různých vyučovacích předmětů, jejich zkušenostech, věku a dalších okolnostech.

Celkově se dá říci, že je poměrně náročné určit, kolik času učitelé zaberou které pracovní činnosti. Průcha (2002) rozlišuje vyučovací a celkový pracovní čas učitelů:

- Vyučovací čas je takový čas, při němž učitel přímo vyučuje žáky.
- Celkový pracovní čas je definován jako součet vyučovacího času a času vyplněného dalšími činnostmi, které se vztahují k vyučování. Např. příprava na vyučování, oprava písemných prací, setkání s rodiči, porady.

#### *Popis průběhu běžného pracovního dne ve škole*

Ve školním prostředí je prakticky každý den unikátní. Učitel nikdy nemůže přesně vědět, co může očekávat a jaké nepředvídané situace nastanou.

Jak jsem zmínila výše, závisí nejen na přesném času, kdy se činnost odehrává. Lidé jsou různě ovlivňováni ranními hodinami, poledními a odpoledními. Také tím, zda je pondělí nebo pátek, podzim nebo jaro. V návaznosti na tyto časové okolnosti se určitým způsobem mění jejich aktivita. A u dětí a mládeže to platí dvojnásob.

Práce učitele určitě nezačíná ve chvíli, kdy vstoupí na školní půdu. A ani nekončí, když školní půdu opustí. Značná část práce probíhá i doma. Učitel se musí na každou hodinu připravit, vytvořit si důkladnou přípravu. Příprava se liší, jedná-li se o novou látku nebo opakování. Musí si připravit a promyslet vhodné pomůcky. Musí si rozmyslet, jak bude

---

ověřovat znalosti žáků, jak připraví test, otázky ke zkoušení atp. Po napsání testu musí po vyučování test opravit a vyhodnotit. Měl by mít také připraven určitý záložní plán, jestliže nebude něco probíhat podle jeho představ.

Po každé hodině následuje přestávka. Učitel má tak možnost v krátkosti se připravit na následující hodinu a řešit různé záležitosti s kolegy a se žáky.

## **2.4 Kritéria úspěchu v učitelské profesi**

Určení kritéria úspěchu v profesi učitele je poměrně složité, protože učitel se neprokazuje např. počtem nebo kvalitou výrobků. Kritéria úspěšnosti jsou sice založena na kvalitativních výsledcích, dá-li se to tak říci, ale přesné určení jednotlivých kvalit se určuje poměrně těžko.

Myslím, že jedním měřítkem úspěchu může být skutečnost, že rodiče jsou spokojeni s výsledky studia svých dětí. Je možné je prokázat nejen známkami, ale také úspěchy v nejrůznějších soutěžích, přijímacích zkouškách atd. Úspěch žáků ale nemusí být podložen jen zmíněnými činnostmi. Důležité také je, jak žák pracuje s informacemi, jaký má náhled na svět a vztah k ostatním lidem. To vše je také do jisté míry ovlivněno prací učitele.

Dalším kritériem může být i to, jak si žáci svého učitele váží, zda rozumí jeho požadavkům a dokážou s ním účinně spolupracovat.

## **2.5 Předpoklady úspěchu v profesi učitele**

### **2.5.1 Kvalifikační předpoklady a pedagogická způsobilost**

Stejně jako v jiných povoláních se kvalifikace učitele utváří na dvou základech. Z formálního vzdělávání a na základě praktických zkušeností při výkonu povolání.

Pedagogická způsobilost se do určité míry s pojmem kvalifikace překrývá. Kvalifikace je daná hlavně vzděláním učitelů na vysoké škole, kdežto pedagogická způsobilost má širší obsah. Průcha (2002) oba pojmy vysvětluje způsobem, že ten, kdo dosáhl kvalifikace učitele, ještě nemusí mít způsobilost k výkonu tohoto povolání. Průchova definice pedagogické způsobilosti zní: „Pedagogická způsobilost není jen to, co se nabývá pouze studiem, přípravou, nýbrž i to, jak je daný pracovník osobnostně vybaven pro vykonávání činností učitele.“

---

## **2.5.2 Technické předpoklady**

V současnosti se ve školách stále více využívají různá technická zařízení. Učitelé je používají během vyučování, při projektech, poradách atd. Technické prostředky se liší svoji složitostí a nároky na obsluhu; od zvukových přehrávačů, přes zpětné projektory až po interaktivní tabule, pro jejichž správné užívání musí být učitelé vyškoleni. Učitel by měl mít pro práci s technikou dostatečné znalosti a měl by vědět, v jakých případech je vhodné ji využít. Lze následně hodnotit, jakým způsobem a které moderní didaktické a výpočetní techniky ve výuce používá.

## **2.5.3 Organizační předpoklady**

Organizační schopnosti učitele jsou v tomto povolání naprosto nezbytné. Učitelova práce do určité míry závisí na dovednosti přizpůsobovat a měnit zvolené postupy a strategie vyučování podle průběhu hodiny (Kyriacou, C. 2004, str. 18). Učitel musí vhodně strukturovat skoro každou minutu vyučování. Aktivitu, které v hodině zvolí, na sebe musí hladce navazovat. Učitel přizpůsobuje tempo výuky žákům, které se činnost od činnosti liší. Učitel je schopný určit ve výuce základní cíle a postupně s nimi pracovat. Musí organizovat činnost vlastní a zároveň i ostatních.

## **2.5.4 Kvalifikační předpoklady**

Učitel by se měl perfektně vyznat ve svém oboru, který vyučuje, ale také v pedagogických možnostech, které jsou pro správnou výuku stejně významné. Měl by mít dobře rozvinuté komunikační a organizační dovednosti. V průběhu povinného a nutného dalšího vzdělávání jeho kvalifikace dále roste v obou ohledech.

Další vzdělávání by se mělo zaměřit na inovaci učitelových znalostí, rozvoji jeho psychických schopností, pedagogicko – psychologické diagnostiky a dalších oblastí. Důležité jsou také poznatky z okruhů vyrovnávání se se stresem a potenciálními příčinami zátěže.

## **2.5.5 Fyziologicko - anatomické předpoklady**

Od učitele se neočekává žádná perfektní zdravotní kondice. Tedy pokud není učitelem tělesné výchovy. Nicméně určité požadavky jsou kladeny na smyslové orgány a na hlasové ústrojí, které by mělo být v dobrém stavu. Hlasivky jsou učitelovým asi nejpodstatnějším prostředkem pro vyučování.

---

## 2.5.6 Sociální předpoklady

Komunikační schopnosti již byly zmíněné výše. Dále by učitel určitě neměl mít potíže s navazováním vztahů s lidmi, celkově by k nim měl mít samozřejmě pozitivní přístup. Měl by umět jednat se skupinou. Měl by si vytvořit její respekt a vybudovat autoritu. Měl by být empatický a schopný rozpoznat aktuální naladění žáků.

## 2.5.7 Psychologické předpoklady

### *Vlastnosti, schopnosti, temperament, charakter*

Psychologická složka hraje v povolání učitele vysoce významnou roli. Podstatné jsou takové aspekty osobnosti jako trpělivost, stabilita, pohotovost, kreativita, flexibilita, přizpůsobivost, odolnost a mnoho dalších, které budou popsány v kapitole o osobnosti učitele.

### *Vztahové předpoklady: k práci, kolektivu*

Učitel je při výkonu své profese v neustálém kontaktu s lidmi. Je důležité, aby dokázal komunikovat jak se žáky a rodiči, tak s kolegy na pracovišti.

### *Prožitkové předpoklady*

Je velmi podstatné, aby svou učitel profesi vykonával s radostí a vnímal ji jako užitečnou a dobře provedenou. Radost mu pak samozřejmě přináší i zpětná vazba v podobě úspěchů svých studentů či chvály na jeho osobu apod.

## 2.6 Známe nyní skutečnou náplň práce učitelů?

Domnívám se, že neznáme. Není v našich silách dopodrobna analyzovat pracovní náplň učitelů, protože nikdy nemůžeme přesně vědět, co se během interakce učitele se žáky odehraje. Lze to opravdu těžko zachytit i takovouto podrobnou metodou, jakou je profesiografie. Nejen, že mezi učiteli existují významné rozdíly. Ale je také důležité si vždy pamatovat, že práce učitelů se neodehrává jen ve standardních situacích během výuky, ale že se učitelé setkávají s mnoha případy nečekaných a nepředvídaných situací.



---

## 3 PRACOVNÍ SPOKOJENOST UČITELŮ

### 3.1 Pojetí pracovní spokojenosti

Psychologie práce a organizace chápe pojem pracovní spokojenost jako pocity úspěšnosti, uspokojení, radosti a optimistický náhled na život (ale také opaky těchto prožitků a stavů), které vyjadřují míru naplňování našich cílů, potřeb a očekávání (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003). Tyto pocity vyjadřují, jak se člověk vyrovnává s různými stránkami a podmínkami zaměstnání. Úroveň pracovní spokojenosti, nebo nespokojenosti, předurčuje obecnou kvalitu života a významně se projevuje ve vztahu k fyzickému a duševnímu zdraví člověka.

Psycholog Paulík chápe pracovní spokojenost ve spojitosti s hodnotovou orientací člověka. Pracovní spokojenost je podle něj „subjektivní zážitkový jev rovněž založený na kognitivním hodnocení jedince jeho aktuální pracovní situace a různých dílčích složek výkonu profese i posuzování práce a pracovních podmínek z obecnějšího pohledu, který vychází z bilance kladů a záporů ve vztahu k hodnotové orientaci jedince a jeho očekáváním“ (Paulík, 2004, str. 83)

Pracovní spokojenost někteří chápou jako velmi blízkou s pojmem pracovního postoje. Oba pojmy jsou popisovány jako souhrn názorů a tendencí k jednání. Nicméně pracovní spokojenost je více proměnlivá než postoj, protože je závislá na mnohem více okolnostech.

Luthans (podle Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003) vyčlenil tři dimenze, ve kterých se pracovní spokojenost nejvíce projevuje:

- „jako emocionální odpověď na pracovní situaci,
- jako reakce na splněné nebo nesplněné očekávání ve vztahu k práci a k pracovním podmínkám,
- jako jev, který vyjadřuje některé vzájemně spjaté postoje.“ (Štikar, Rymeš, Rýdl, Hoskovec, 2003, str. 112).

Existují různé znaky a charakteristiky pracovní spokojenosti, které uvádí Kollárik (podle Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003). Ty jsou důležité jak z hlediska obecných poznatků o pracovní spokojenosti, tak i pro řešení praktických úkolů, které pracovní spokojenost přináší v rámci profese. Uvedu zde některé z nich.

Pracovní spokojenost je možné rozdělit na celkovou a dílčí. Celková spokojenost odráží celkovou míru vztahu k vlastní práci. Dílčí spokojenost vyjadřuje spokojenost s jednotlivými, dílčími faktory práce. Oba dva druhy spokojenosti se vzájemně doplňují.

---

Soubor dílčích spokojeností, nebo nespokojeností, ovlivňuje spokojenost, nebo nespokojenost celkovou a platí to i naopak.

Pracovní spokojenost má zásadní psychologický obsah, který se vztahuje k jednotlivci. Práce má pro jedince určitou hodnotu. Prostřednictvím práce člověk uspokojuje širokou škálu svých potřeb. To se odráží v psychice člověka a významně ovlivňuje jeho chování.

Pracovní spokojenost odráží aktuální stav s danou pracovní situací, ale také to, jak se v průběhu času spokojenost vyvíjí a mění.

Je možné považovat pracovní spokojenost jako za určitý soubor dispozic člověka. Každý z nás je jiným způsobem ovlivněný vrozenými a okolními faktory, zkušenostmi, stavu mysli a to ovlivňuje náš vztah ke spokojenosti nebo nespokojenosti v zaměstnání.

### **3.2 Faktory pracovní spokojenost**

Faktorů, které ovlivňují pracovní spokojenost, je velké množství. Jejich význam a důležitost závisí na okolnostech, které jsou podle Rymeše (2003) dány:

- „specifiky práce v určitých oblastech společenské praxe (např. odlišnosti v hutnictví, zdravotnictví nebo školství),
- specifiky jednotlivých profesí a prostředí, v němž jsou vykonávány (např. chemik ve výrobnách provozu nebo ve výzkumu),
- specifiky individuálními v závislosti na osobních preferencích (např. větším důrazem na kvalitu mezilidských vztahů, než na platové ohodnocení práce)“ (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003, str. 115)

Jsou faktory, které jsou na člověku závislé a faktory, které jsou na pracovníkovi nezávislé. Mezi ně patří finanční ohodnocení, samotná práce, způsob vedení, pracovní podmínky a další.

Problematika finančního ohodnocení se zdá být v posuzování pracovní spokojenosti na první pohled jasná. Tj. čím větší plat, tím vyšší pracovní spokojenost. Přestože má plat nepopiratelný motivační vliv a pro určitý okruh pracovníku je v posuzování zaměstnání tou hlavní veličinou, neplatí to pro všechny. Často se stává, že vysoký plat nebo zvýšení platu má jen krátkodobý účinek, protože ho pracovník přijme jako standardní záležitost, která se vztahuje k dané profesi. Důležitost spojení pracovní spokojenosti s platem vystupuje hlavně v několika kontextech:

- když pracovník srovnává svůj plat s platy ostatních z hlediska vynaložené snahy a výsledků práce,

- 
- jestliže pracovník chápe plat jako výsledek toho, jak nadřízení vidí jeho přínos pro organizaci,
  - když pracovník chápe svůj plat z hlediska významu a společenského ocenění své profese (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003).

Možnost pracovního postupu má na pracovní spokojenost vysoký vliv. Funguje jako podstatný motivační faktor. Přestože sebou kariérový postup nese různé druhy výhod i nevýhod, má pro některé pracovníky větší význam než výše platu.

Skupina, se kterou pracovník spolupracuje, tvoří v rámci pracovní spokojenosti také velký význam. Obsahuje množství formálních a neformálních vztahů a různé formy spolupráce. Svým způsobem ovlivňuje klima zaměstnání. Záleží na tom, zda skupina tvoří příjemnou, či nepříjemnou atmosféru, zda ocení aktivitu pracovníků a umožňuje jim získat prestiž, v tom, co dělají.

Podstatné faktory, které ovlivňují pracovní spokojenost, shrnuje Armstrong (podle Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003) takto: pracovní spokojenost je ovlivňovaná celkovou úrovní řízení lidských zdrojů v organizaci. Její součástí jsou „objektivní hodnocení pracovníků, spoluúčast na rozhodování, uplatnění vlastní kvalifikace, potřebná míra informovanosti, o významných záležitostech, existence příležitostí pro vzdělávání a rozvoj, potřebná podpora ze strany managementu, péče o ochranu zdraví a bezpečnost práce, sociální péče a zajištění“ (Armstrong podle Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003, str. 117).

Všechny tyto faktory vysoce ovlivňují pracovníka a jeho vztah k zaměstnání. Vše výše zmíněné lze snadno aplikovat i na práci učitele.

### **3.3 Pracovní spokojenost a učitelé**

Pracovní spokojenost učitelů je zřejmým předpokladem vykonávání učitelského povolání. Na první pohled by se mohlo zdát, že v současné době učitelé nemají mnoho důvodů ke spokojenosti. Nízký plat, nemožnost kariérního postupu, vysoká zátěž, stres atd. tomu nasvědčují. Avšak podle výzkumu K. Paulíka v monografii *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů* (1999) jsou učitelé se svým zaměstnáním poměrně spokojeni. Uvedu zde několik hlavních poznatků z tohoto výzkumu.

- Ženy se cítí v učitelském povolání spokojenější než muži. Muži jsou na rozdíl od žen více nespokojeni s platem, vybavením školy a jejím prostředím. Ženy jsou více nespokojené s nedostatkem času a špatným chováním žáků.
- Nejvíce nespokojených učitelů se vyskytuje na základních školách, hlavně na 2. stupni.

- 
- Pracovní spokojenost učitelů obvykle funguje jako podnět pro lepší výkon, ale může se také stát, že bude mít naopak tlumivý účinek a učitelé budou svoji činnost provádět jako rutinu.
  - Nejvíce jsou učitelé nespokojeni s nízkým společenským ohodnocením, s neodpovídajícími platy a s nutností podřizovat se administrativním rozhodnutím, která neberou v úvahu názory učitelů.
  - Určitá část učitelů projevuje symptomy zdravotního ohrožení. Učitelé jsou negativně ovlivňováni psychickou zátěží, stresem atd.
  - Sebedůvěra a optimismus učitele koreluje s jeho pracovní spokojeností.

Pracovní spokojenost učitelů je závažnou složkou toho, jaký mají učitelé ke své profesi přístup a jak se v ní celkově cítí. Jejím zvyšování bychom se měli více věnovat, protože se to pozitivně projeví na jednání učitelů se žáky a na pocitech, které učitelé při vykonávání této profese cítí.

---

## 4 OSOBNOST UČITELE

Osobnost učitele má ve výchovně vzdělávacím procesu rozhodující úlohu. Učitele není možné nahradit učebnicí. Jeho vliv, osobní příklad a charakter jsou nenahraditelné. Učitelé neposkytují žákům jen soustavu vědomostí, ale zároveň je formují ve všestranně rozvinuté osobnosti s jasným vědeckým světovým názorem a pevnou morálkou.

Učitelů je v České republice přes 170 tisíc (Průcha, 2002). Jak sjednotit požadavky, které jsou na ně kladeny? Které vlastnosti osobnosti jsou veřejností nejlépe hodnocené a žáky vyžadované? Abychom mohli zjistit, které vlastnosti učitelů v jeho povolání pomáhají a které ho spíše ohrožují, je potřeba osobnost učitele podrobně popsat. Tím se zabývá hlavně věda o osobnosti učitele, pedeutologie.

### 4.1 Definice pojmu učitel

Učitel je jedním ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaným pedagogickým pracovníkem, spoluodpovědným za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu (Pedagogický slovník, Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 261). Tato definice učitele je podle Průchy (2002) založena na třech základních konceptech. Prvním z nich je aktivita. Znamená to, že mezi učitele jsou zařazeni jen ti, kdo přímo vykonávají vyučovací činnosti. Druhým konceptem je profesionalita. Z definice jsou pak vyloučeny osoby, které sice ve vzdělávacích zařízeních pracují, avšak žáky přímo nevyučují. A třetím konceptem je vzdělávací program; tj. dodržování školních vzdělávacích programů, řádů atd. Do definice jsou tedy zahrnuti jen ti, kdo vyučují žáky, a nejsou v ní ti, kteří provádějí jen určité služby týkající se vzdělávání (např. školní inspektoři, psychologové, knihovníci aj.)

#### 4.1.1 Pedagogické dispozice učitele

Učitel pravděpodobně nejvíce žákům imponuje kladným a spravedlivým postojem k nim a teprve pak odbornými znalostmi. Z tohoto hlediska je nutné chápat, jak moc jsou nejen pedagogické ale i psychologické a psychické předpoklady osobnosti učitele důležité.

V případě pedagogických schopností a dovedností pro výuku jsou mezi nejpodstatnější řazeny pedagogický takt, tvořivost, pružnost, otevřenost novým zkušenostem, schopnost empatie a porozumění, schopnost vhodného výběru metod a prostředků k uskutečnění cílů vyučování. Stejně důležité jsou komunikativní dovednosti, schopnost řízení a organizace a

---

usměrňování samostatné práce studentů (Paulík, 1995), jak již bylo zmíněno v části o organizačních předpokladech učitele.

#### **4.1.2 Psychické dispozice učitele**

Učitel by měl mít takové temperamentové dispozice, které jsou charakterizovány jako přiměřenost a vyváženost reakcí a nálad, trpělivost a pozitivní nastavení. Jeho jednání by mělo vyjadřovat kontrolu nad situací a přitom určitou spontaneitu. Učitel by se měl rychle adaptovat na vzniklou situaci, přizpůsobit se jí a rozpoznat eventuální problémy. Přiměřená dominance, se kterou souvisí rozhodnost a odpovědnost, je jistě také na místě. Co se týče žáků, jejich možná nejoblíbenějšími vlastnostmi, které na učiteli oceňují, jsou vlastnosti jako klid, přátelskost, spravedlnost a smysl pro humor. Je-li učitel mezi žáky oblíbený a je-li přirozenou autoritou, je pak schopen vytvářet ve třídě takové klima, které je zároveň otevřené, ale podléhá jasným pravidlům.

#### **4.1.3 Sociální dispozice**

Sociální vztahy tvoří základní součást učitelské profese. Důležité se považují samozřejmě pozitivní vztahy k žákům či studentům, kolegům a dalším lidem. A to nejen v zaměstnání, ale celkově i v místě, kde učitel žije. Měl by uznávat kulturu ve své zemi a snažit se jí rozvíjet. S tím souvisejí i morální a etické vlastnosti. Učitel by měl být ochotný snažit se o prospěch všeobecně prospěšných cílů nejen ve škole, ale i mimo ni. V době před více než sto lety se učitel musel v otázkách společenských angažovat mnohem více než dnes, protože byl považován za vysokou autoritu, která měla široký informační přehled. Dnes, se snadnou dostupností informací, si každé dítě i dospělý může najít v literatuře, televizi, rozhlasu, na internetu takové cíle, které ho zaujmou nebo ke kterým se chce vztahovat. Úkolem učitele je ale vybavit žáky takovými dovednostmi, aby rozpoznali hodnotné cíle od nehodnotných a které by byly smysluplné pro žáka samotného i pro společnost, kde žije. Aby mohl být učitel úspěšný, musí skloubit požadavky společnosti s určitou úrovní činností a prostředků ve výuce.

Velký důraz je kladen i na emocionální oblast učitele, která se kontaktem se žáky neustále mění, přetváří a je významně zatěžována. Nicméně je zároveň i základním zdrojem pozitivních pocitů, které přináší práce s mladými lidmi. V důsledcích se tak učitel sám snaží zlepšit obsah a formy výuky a nejvhodnější metody k úspěšné práci svých žáků (Paulík, 1995).

---

Celkově jsou na učitele kladeny mnohostranné nároky. Je samozřejmě nutné, aby se výborně vyznali ve svém oboru, který vyučují. Kromě toho je zásadní znalost vývojové a pedagogické psychologie, jakožto věd podstatných k rozpoznání psychologických zvláštností jednotlivých studentů. Učitelé by se měli věnovat sebepoznání, sebereflexi. Neméně důležité jsou určité intelektuální předpoklady, logické myšlení, paměť, pozornost a další. Bez zvyšování kvalifikace učitelů, osvojování si nejnovějších poznatků, zdokonalování pedagogických dovedností to tedy jistě nejde.

## **4.2 Sociální role učitele**

Podle sociologie jsou sociální role ustavené způsoby jednání očekávané od držitelů určitých pozic (Keller, 2008). Sociální psychologie popisuje sociální role jako komplexní způsob chování přiměřený určité sociální situaci (Řezáč, 1998). Role označují to, co by měl držitel určité sociální pozice činit. Role také popisují chování většiny lidí a chtějí vysvětlit konkrétní jednání určitého člověka.

Učitel zastává ve výchovně vzdělávacím působení, a nejen v něm, mnoho rolí. Kromě role vychovatele a odborníka, který výchovný proces řídí, zastává také ještě roli autority, partnera, člena kolektivu. Úspěšnost ve všech těchto rolích je podmíněna tím, jak učitel všechny jejich rozměry ovládá. Jak učitel vykonává své role, závisí také rozvoj osobnosti žáka a rozvoj vztahů všech dalších účastníků ve výchovně vzdělávacím procesu, ale i mimo něj (kolegové, rodiče, ...).

Pojem sociální role se váže s požadavky a očekáváními, které na člověka klade společnost. Tyto požadavky v současné době u učitele stoupají a jsou poměrně rozsáhlé. Souvisejí s rychlou přeměnou hodnot, a tak kolegové, nadřízení učitelů a veřejnost požadují ve věcech jasnost a vysvětlení. Na tom, jak učitel bude svoji roli plnit, závisí jeho ochota naplňovat tyto představy a očekávání. Jestliže se učitel cítí v zaměstnání nespokojen, nemusí být vůbec ochoten vžít se do všech svých předepsaných rolí. To se pak může stát příčinou konfliktů mezi učitelem a žáky, jeho kolegy nebo nadřízenými. Vzhledem k tomu, jak těsné a četné jsou bezprostřední kontakty učitele se žáky, je nutné si uvědomit, že učitelé mohou být žákům vzorem nejen pozitivním, ale i negativním. Žák může napodobovat učitele a tímto způsobem může být formována jeho osobnost.

### **4.2.1 Konflikt a nejistota role učitele**

Díky tomu, že se požadavky na učitele neustále zvyšují, může se stát, že se učitel cítí zahlcený, zmatený a určité očekávané role se dostávají do konfliktu s jinými očekávanými

---

rolemi. Na učitele jsou poměrně často kladeny protikladné požadavky. Od učitele se vyžaduje, aby byl přítelem a jakýmsi laskavým otcem (matkou) svých žáků. Aby si získal jejich důvěru a mohl jim být poradcem i v jejich osobních problémech, které zahrnují širokou škálu od problémů v záležitostech rodinných, školních, třídních až po společenské. Měl by pozitivně ovlivňovat vztah žáků ke škole, jejich efektivnost učení. Stejnou měrou se ale také od učitele vyžaduje, aby udržoval kázeň žáků a to nejen ve třídě, ale také např. při dozorech o přestávkách, v jídelně atd. Musí vyšetřovat a trestat nejrůznější přestupky žáků (Paulík, 1995). „Tato konfliktnost role vede k pracovní nespokojenosti, pocitům napětí, úzkosti, marnosti a má i své fyziologické projevy (zvýšení krevního tlaku aj.)“ (Paulík, 1995, str. 70).

Nejistota (nejasnost, mnohoznačnost) role učitele je způsobena tím, jak přesně je určen předmět práce, a co se od učitele očekává. Průcha (2002) nejistotu rolí vysvětluje několika příklady: od učitele se vyžaduje, aby byl při hodnocení žáků objektivní, ale učitel přitom nemá přesná kritéria pro toto hodnocení. Jak například hodnotit prospěch nebo aktivitu žáků? To zvyšuje učitelovu pracovní nejistotu (ne vždy a u všech učitelů, samozřejmě). To následně vyvolává růst napětí, ohrožení a zároveň vede k opatrnosti, neustálému ujišťování se atp. „V důsledku toho pracovník (učitel) nevyužívá plně svých schopností, znalostí a dovedností.“ (Průcha, 2002, str. 70). Nejistota rolí je pravděpodobně u učitele mnohem vyšší než u některých jiných povolání.

### **4.3 Vliv osobnosti učitele na žáky**

Osobnost učitele je významným předpokladem utváření vzájemného působení a vztahu mezi učitelem a žákem. Učitel, hlavně míra jeho psychické vyrovnanosti, má podstatný význam pro duševní rovnováhu dětí, které učí. Může ovlivňovat některé psychické faktory žáků. Např. sebedůvěru, sebepojetí atd. Způsob, jakým učitel řídí výuku, tedy styl vedení, tvoří atmosféru vyučování. Osobnost učitele může ovlivňovat i žákovu školní úspěšnost, protože působí na žákův vztah k učení a k různým vyučovacím předmětům.

Pozitivnímu klimatu třídy a příznivému vztahu k učení napomáhá, když učitel využívá vhodných a adekvátních reflexí činnosti žáků, je přátelský, laskavý a citlivý k žákům. Snaží se vytvářet takové podmínky, které podporují kooperativní vztahy ve třídě, a tím zlepšuje motivaci k učení.

Jestliže je učitel psychicky nevyrovnaný, nálady se mu nepředvídatelně mění, neumí ovládat své emoce, je netrpělivý a labilní, vytváří žákům velmi náročné až stresové situace.



---

## 5 ZÁTĚŽ UČITELŮ OBECNĚ

### 5.1 Definice zátěže

Jak již bylo řečeno v úvodu, zatížení učitelů je vzrůstajícím problémem na všech druhích škol. Jednotlivé zátěže se liší podle typů škol a také různých vyučovacích předmětů. Nejprve je však důležité definovat pojem pracovní zátěž.

Paulík popisuje pracovní zátěž jako souhrn požadavků, které vyplývají z pracovních činností a vzájemného působení člověka s podmínkami prostředí zaměstnání. Některé faktory mohou během určitých podmínek fungovat jako zdroje zátěže téměř v každém povolání, kdy se nedá vyloučit, že nároky kladené na pracovníka jsou příliš náročné, anebo naopak nedostatečně stimulující.

Tento přístup koresponduje s pohledem užívaným v psychologii práce a psychohygieně, kde se zátěž chápe jako nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi, tedy mezi tím, čemu je vystaven, a jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout (Řehulka, Řehulková, Učitelé a zdraví I., 1998, str. 100). Pracovní zátěž není možné oddělovat od celkové, životní zátěže, protože s ní souvisí a je s ní propojená.

Zátěž sice tvoří konkrétní požadavky na pracovníka, ale podstatné také je, jakým způsobem pracovník chápe význam jednotlivých nároků a jaké pro něho mají smysl. Do hodnocení své situace se vkládají jeho zkušenosti a představy. Je tedy možné, že svoji situaci vnímá jedinec jinak, než jak je to ve skutečnosti. Přesto však situace může působit negativně a ovlivňovat jeho další jednání.

### 5.2 Obecné příčiny zátěže

Obecné příčiny zátěže v zaměstnání je možné rozdělit do několika skupin; fyzikální příčiny, do kterých patří mj. hluk nebo špatné osvětlení, chemické příčiny, jakými jsou např. nebezpečné výpary, fyziologické příčiny, které se vyznačují vysokým zatížením smyslů či končetin, dále sociální příčiny, kterými mohou být špatné vztahy mezi kolegy a nakonec psychologické příčiny, které ohrožují mj. sebeúctu a mohou navozovat pocity bezmocnosti. Průcha (2002) k tomu dodává, že psychologická zátěž ještě obsahuje i výskyt dalších příčin a projevů učitelovy zátěže, jako je například pracovní nespokojenost.

---

### 5.3 Konkrétní příčiny zátěže učitelů

Konkrétních možných zdrojů zátěže u učitelů je poměrně vysoké množství. Dá se do nich zařadit nedostatečné materiální vybavení, jako jsou nevhodné prostory či zastaralé učební pomůcky, didaktická technika. Učitelé také občas strádají při problémech v organizaci a vedení školy, nařízení školských úřadů a také nadměrné administrativě, která nemusí vždy uznávat úsudek učitelů. Klasickou potíží jsou nedostatky u žáků, kdy se učitel musí téměř každodenně potýkat s jejich leností, nekázní, nemotivovaností. Dále se také vyskytují potíže ve vztazích mezi učiteli, protože ne pokaždé jedná učitelský sbor jako kooperující a navzájem si pomáhající skupina, ale z nejrůznějších důvodů se vyskytují rozpory, odměřenost, rozepře s vedením. Na učitele jsou kladeny velmi vysoké nároky, zároveň však nutnost splnit vše včas a co nejdříve, čímž vzniká nemalá časová tíseň. Často se stává, že chybí dostatek času pro relaxaci a odpočinek, anebo na ně není pro počet dalších pracovních činností síla. Během výuky vzniká také silné zatížení hlasového ústrojí, které je jedním ze základních prostředků komunikace učitele. Nízké společenské ohodnocení učitelské profese může tvořit další zdroj zátěže. Učitelé sami dobře znají požadavky své práce a její náročnost, avšak slabá společenská prestiž může způsobovat frustraci během výkonu jejich povolání. Následně učitelé, stejně jako všichni lidé, mají své vlastní osobní problémy, které nesouvisejí se školou, nicméně jejich pracovní působení také ovlivňují.

### 5.4 Vliv zátěže na učitele

Všechny tyto zdroje zátěže určitým způsobem ovlivňují fyzické a psychické změny u jednotlivých učitelů. Patří do nich stres, burnout (syndrom vyhoření), tělesné potíže spojené např. s problémy v kardiovaskulárním systému, poruchami spánku a vlastním hodnocením celkové spokojenosti. V případě, že je zátěž opakovaná nebo dlouhodobá, je možné, že způsobí řadu nepříznivých následků. Vedle únavy, která může vést až k vyčerpání, jsou to také trvalé či chronické nemoci z povolání. Všechny tyto nároky mohou u některých lidí narušovat nebo znemožňovat profesní úspěšnost, což může u učitele znamenat poškozování dětí (Řehulka, Řehulková, 1998). Ne všichni učitelé mají dostatečné fyzické a psychické dispozice tyto nároky zvládnout.

Otázky psychické a fyzické zátěže by se měly stát zájmem všech učitelů. Učitelé by měli na sobě v těchto ohledech pracovat, vzdělávat se. Domnívám se také, že je možné se na jednotlivé druhy zátěže připravit již během studia na pedagogických fakultách. Učitelé by měli mít povědomí o problémech, které je v jejich povolání čekají a jimiž nejsou pouze faktografické údaje a hodnocení žáků.

---

## 5.5 Fyzická zátěž a její druhy

Z hlediska fyzického nebývá učitelské povolání považováno za příliš náročné. Nesetkáme se sice s velkým zatížením svalů nebo nucenou pozicí těla, nicméně je běžné, že většinu své pracovní doby učitel stojí, či sedí. To může mít negativní vliv například na vyšší únavu nohou a na vznik křečových žil, avšak jak potvrzují průzkumy Řehulky, E. a Řehulkové, O. (1998), samotným učitelům nepřipadá vykonávání učitelské profese nějak nadměru náročné. Spíše svoji práci berou jako průměrně, někdy i podprůměrně tělesně zatěžující.

Avšak co se týče smyslové zátěže, dá se říci, že ta je vyšší než u běžných, například kancelářských, povolání. Učitelé vykonávají svoji práci při plně vyostřeném vědomí. Musí být během pracovní doby v absolutní připravenosti a plném soustředění. Určitý druh vyrušení se sice vyskytuje třeba ve smyslu nečekaných událostí ve třídě, ale naprosto se liší od typu vyrušení, které se často vyskytuje v jiných zaměstnáních. U učitele není možné, aby jej během vyučovací hodiny navštívil kolega a začal se s ním bavit o svých osobních problémech nebo se dotazoval na organizační záležitosti. Učitel se ve svém pracovním čase také nemůže rozptýlit u počítače a ztrácet tak čas odpočinkovým prohlížením nejrůznějších internetových stránek, které jsou silnými lákadly pro již zmíněná kancelářská povolání. Vysoké nároky jsou dále kladeny na zrak a sluch a v případě, že má učitel v těchto oblastech určité nedostatky, omezuje to zdárný výkon jeho práce.

Dalším specifickým problémem u učitelů je hlasová zátěž. Se vznikající přeměnou školy zaměřené převážně na transmisivní podobu vyučování na školu konstruktivní by se měla hlasová zátěž snižovat, protože hodina na základní nebo střední škole již není postavena na pouhém výkladu učitele. Bohužel se zvyšujícími se problémy se žáky, se zvyšuje i hlasová zátěž učitele, protože učitel je často nucen mluvit velmi hlasitě, aby žáky zklidnil a uvedl je do stavu pozornosti. Vysokoškolských učitelů se tento problém týká pravděpodobně dvojnásob, protože vedou přednášky, které jsou tvořeny převážně jejich samostatným výkladem.

Co by se učitelé jistě měli naučit, je správná hlasová hygiena v případě, že nenaleznou jiné prostředky udržení pozornosti a vedení hodiny, než je silný hlas.

---

## **5.6 Psychická zátěž**

### **5.6.1 Způsoby psychické zátěže**

Psychická zátěž učitelů je pravděpodobně největším problémem v této profesi, který má dalekosáhlé důsledky nejen na jejich zdraví, ale také na jejich práci se žáky a studenty. Učitele velmi ovlivňují potíže spojené s mentální zátěží, které vznikají při činnosti a kontaktu se žáky, s vedením třídy atp. Na učitele jsou kladeny vysoké požadavky na zpracování informací, které jsou spojené s psychickými procesy, jako je paměť, myšlení a rozhodování. S tím souvisí i emocionální součást zátěže učitelské práce, která je v současné době poměrně silná. Vašina s Valoškovou (In Řehulka, Řehulková, 1998) považují její negativní zátěžovou složku za důsledek toho, že emoční vztahy mezi učiteli a žáky bývají někdy konfliktní, nestabilní a nevyrovnané. Na narůstání emocionální zátěže se také podílí pocit odpovědnosti za žáky a jednání a rozhodování v situaci, kdy učitel nemá dostatek informací (Řehulka, Řehulková, 1998, str. 101). Učitel se často účastní nejrůznějších sociálních vztahů, které během práce vznikají. U učitelů se navíc vyskytuje poměrně vysoká míra neuroticismu (Průcha, 2002), která se postupem času může zvyšovat. Neuroticismus také souvisí psychosomatickými potížemi, na které si stěžují zejména ženy učitelky, jako jsou bolesti hlavy, problémy se zažíváním, zvýšenou potivostí apod. Zvýšená zátěž může způsobovat i poruchy v komunikaci, což je právě u učitelů obzvláště závažné. Vyznačují se nejistotou v komunikaci, která může vést až k neschopnosti komunikace (Řehulka, Řehulková, 1998).

### **5.6.2 Důsledky psychické zátěže**

Vysoké psychické zatížení působí na zdraví třemi způsoby. Jednak přímým ovlivněním centrální nervové soustavy (např. výše zmíněná neurotizace), jednak přímými nespecifickými účinky v tělesné oblasti. Těmi může být např. vznik ischemické choroby srdeční. A nakonec působí nepřímými specifickými účinky na imunitní systém (Řehulka, Řehulková, 1998).

O nejčastějším druhu zátěže učitelů, o stresu, pojednává následující část textu.

## **5.7 Stres jako zvláštní druh zátěže**

### **5.7.1 Definice pojmu stres**

Stres je zvláštním případem zátěže, kdy nároky přesahují, nebo také nevyužívají, kapacitu dispozic člověka, který však tyto nároky musí a potřebuje zvládnout. Obecně jde o

---

druh zátěže, který přesahuje hranice odolnosti a vede ke kritickému narušení rovnováhy organismu (Křivohlavý, 2001). Kapacita dispozic, jež umožňuje nároky zvládat, se označuje jako odolnost proti zátěži. Ta je v obecném smyslu zajišťována adaptačním procesem člověka. Stres se liší od běžné životní zátěže tím, že je spojován se zátěží neoptimální. Je příznačný určitým přetlakem z důvodu přetížení nebo nevyužití kapacity člověka. Podněty, které přesahují kapacitu nebo ji využívají jen minimálně, se nazývají stresory (Paulík, 1996). Stresor může být buď pouze jen jeden, nebo jde o souhru několika stresorů dohromady. Podle Křivohlavého (2001) se poměrně často objevuje hypotéza, že je možné, že se běžné každodenní starosti podílejí na větším množství stresů než tzv. velké individuální stresory.

### **5.7.2 Obecné zdroje stresu**

Ve většině literárních zdrojů, ze kterých jsem vycházela, se autoři shodují na tom, že zdroje stresu, kterými jsou učitelé zatěžováni, jsou upravovány souborem jak situačních, tak osobnostních vlastností. Podstatnou roli hrají hodnoty a postoje, k nimž se jednotliví učitelé vztahují. Pomáhají učitelům uvědomit si, které věci jsou v jejich životě podstatné a určují jeho další směřování. Také další psychické konstrukty ovlivňují přístup učitelů ke stresu. Jsou jimi např. úroveň extravertze, neuroticismu, úzkosti, sebehodnocení, velikost sociální podpory, konstruktivní myšlení, které pomáhá racionálně a logicky přemýšlet nad světem kolem sebe, a mnoho jiných. (viz. např. Mlčák, Z. Stresory a strategie zvládání stresu v profesi vychovatelů. 2004).

### **5.7.3 Tělesné projevy stresu**

Lidský organismus odpovídá na stres různými projevy. V případě, že je člověk ve stresu, reaguje tělo hlavně zvýšenou vnitřní aktivitou. Ta začíná silnější tvorbou hormonu nadledvinek, který podněcuje mozek k pohotovosti. Mozek vyvolá tvorbu hormonů adrenalinu a noradrenalinu a v důsledku toho začne tělo ovládat sympatický nervový systém. To se projevuje zvýšenou látkovou výměnou a nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů (Hennig, 1996). Řada učitelů si stěžuje na studené ruce, což je způsobeno právě tímto nedostatečným prokrvením. Dalšími důsledky aktivovaného sympatického systému je intenzivní práce plic, rychlejší bití srdce, zvyšování krevního tlaku a další (Hennig, 1996). Takovéto reakce měly dříve dvě odlišné funkce. Tělo se postupně připravovalo buď na útok, nebo na útek. Nyní již učitelé nemohou doopravdy na někoho, obzvláště na žáka, zaútočit, nebo od něj utéct, přestože je k tomu podvědomí nutí. Jsou však nuceni se s těmito pocity určitým způsobem vyrovnat. Ze začátku na řadu přicházejí emocionální reakce, jakými jsou

---

strach, hněv či agrese, které však stres nikterak nezahánějí. Jak můžeme vidět, stres zasahuje nejen oblast psychickou, ale také citovou, fyzickou a sociální.

Ráda bych ještě popsala již zmíněný sympatický nervový systém, který ovlivňuje člověka více, než by se mohlo zdát. Tělesné funkce a projevy řídí autonomní nervový systém, jehož centra jsou uložena v prodloužené míše. Skládá se ze dvou částí. Sympatického a parasympatického systému, které odlišnými způsoby aktivují, příp. deaktivují činnost organismu. Sympatický systém, jak bylo zmíněno výše, zrychluje funkci tělesných orgánů. Vedle toho parasympatický systém funkci orgánů zpomaluje. V případě, že je aktivní sympatický nervový systém, parasympatický je neaktivní a naopak. Každý člověk má jiné dispozice a nastavení aktivity sympatiku a parasympatiku. Určitými metodami, hlavně relaxačními, je možné se více zaměřit na činnost parasympatiku, který v momentu stresu pomáhá ovládat a zklidňovat funkci tělesných orgánů.

#### **5.7.4 Tři fáze vyrovnávání se organismu se stresem**

Podle Míčka a Zemana (1992) a dalších autorů (Křivohlavý, Selye) se adaptace organismu na stresor objevuje ve třech fázích. V poplachové reakci, ve stadiu rezistence a ve stadiu vyčerpání. Poplachová reakce je vytvářena biochemickými změnami, které jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a další látek do krve. V důsledku to způsobuje např. bolest hlavy, únavu, žaludeční potíže a další. V případě, že je člověk stresoru vystaven po delší dobu, dostává se do stadia rezistence. Organismus vyvíjí určitý druh odolnosti, která je podporována vyšší činností předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, které produkují adrenokortikotropin a kortin, jež pomáhají adaptaci organismu. Tělo se snaží obnovit svoje normální funkce. Může se však také stát, že síla stresoru a odolnost organismu jsou na podobné úrovni. Při dlouhodobém trvání rezistentní fáze se mohou objevit příznaky zhoršujícího se stavu organismu. Např. vředy, kardiovaskulární onemocnění, astma atd. Ve třetí fázi, stadiu vyčerpání, je vystavení se ohrožujícímu stresoru již příliš dlouhé a najednou organismus dosáhne hranice, kdy již není schopen odolávat. V případě, že stresor pokračuje ve svém působení, nastávají různé tělesné a psychické poruchy a onemocnění. V nejhorším případě i smrt.

#### **5.7.5 Konkrétní zdroje stresu učitelů**

Příčiny stresu jsou u učitelů způsobeny několika druhy. Jednak jsou to příčiny dané charakterem osobnosti každého učitele a jednak některými společenskými a institucionálními příčinami, které ovlivňují téměř všechny složky učitelovy práce ve škole.

---

Mezi hlavní zdroje stresu patří především činitelé, které se vztahují k vyučování a k výchově dětí. Děti mají nedostatečnou motivaci se učit, ve třídách je stále více problémových žáků. To nutí učitele k neustálé snaze udržovat pozornost žáků a zachovávat disciplínu. Vznikají častější konflikty s agresivními žáky, proti nimž učitel nemá dostatečně účinné zbraně. Celkově se musí učitel vyrovnat s novou generací žáků, kteří jsou často napřed v technologických znalostech a ve způsobu vyhledávání informací, takže je jejich vzdělávání náročnější a obtížnější. To sice představuje pro učitele neustálou výzvu prohlubovat své znalosti, avšak někdy to může vést i k rezignaci před stále se zvyšujícím objemem nových informací a také k určité rigiditě ve vedení výuky.

Jednou z možných příčin zátěže mohou být i negativně naladěni rodiče, kteří se snaží přesunout odpovědnost za výchovu svých dětí na učitele a na školu.

Vznik stresu je dále ovlivněn časovým tlakem, který je mj. ovlivněn vyučovacími hodinami jdoucími jedna za druhou s pouhými desetiminutovými přestávkami. Během přestávek se učitel potřebuje připravit na další hodinu, odpovědět na dotazy žáků a učitelů atd. Měl by si hlavně odpočinout a využít přestávku ke krátké relaxaci a nabrání sil. Na to však nezbývá čas.

Stresorem mohou být také ostatní kolegové. Hlavně když je komunikace v učitelském sboru narušená, jsou v něm konflikty a napětí a vzájemná kooperace nefunguje. S tím souvisí stoupající věkový průměr učitelů, který s sebou přináší snižující se flexibilitu a odolnost vůči zátěži (Hennig, 1996).

Mezi příčiny stresu jistě patří i spokojenost, více však nespokojenost učitelů v zaměstnání, kterou ovlivňuje poměrně nepatrná možnost profesionálního postupu, nedostatečné finanční ohodnocení v případě vyšší angažovanosti učitele a celkové podfinancování této profese. S nízkým statusem učitelského povolání vzniká u učitelů pocit, že svoje povolání musí neustále bránit a ospravedlňovat. Veřejnost má však na učitelskou profesi stále negativní pohled. Vzniká otázka proč, avšak na toto téma by bylo možné napsat další bakalářskou práci. S problematikou financování školství jsou spojena i další a další úsporná opatření, která vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, k rušení různých podpůrných programů, snižování počtu odborníků ve školách (např. metodiků prevence, odborných asistentů) a další.

### **5.7.6 Vliv stresu na učitele**

Dlouhotrvající stres má negativní účinky na psychickou i na fyzickou stránku člověka. Učitelé mohou nejčastěji trpět různými psychosomatickými potížemi, jako je např.

---

ischemická choroba srdeční, snížená tělesná imunita, bolesti hlavy a zad, vředy atd. Práce učitelů je velmi ovlivněna hlavně účinky stresu na jejich psychiku. Stres negativně ovlivňuje jak kognitivní, tak emoční stránku učitele. Míček a Zeman ve své práci Učitel a stres (1992) rozebírají konkrétní dopady stresu na psychiku učitele.

#### Rovina kognitivní

- Zúžení obzoru – když na učitele působí určitý stresor, často nezvládá myslet na nic jiného a svůj problém vidí jako něco obrovského a jedinečného. Problémy ostatních pro něj v tu chvíli neexistují
- Ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil – učitel nevidí, jaké má vlastní vnitřní zdroje na obranu před stresorem
- Myšlenkový šum – učitel dělá potíže se soustředit, protože se mu do mysli neustále vracejí vzpomínky na pozitivní, ale i negativní události, které jsou spojené s určitými emocemi. Narušuje to učitelovu činnost a je tím během práce velmi zdržován.

#### Rovina emoční

- Rozčilování učitelů může být projevem určité bezmoci a bezradnosti, útokem, únikem.
- Učitel může rozčilení považovat za výmluvu, když tvrdí, že jednal v afektu.

Domnívám se, že zmíněné problémy učitelů je možné považovat za určité počáteční projevy učitele, který je ve stresu. Jestliže stres působí dlouhodobě a chronicky, může u učitelů dojít k tzv. burnout syndromu neboli syndromu vyhoření. Psychické a fyzické problémy jsou pak ještě hlubší a navíc to zásadně ovlivňuje i vztah učitelů k žákům a dalším lidem kolem nich.



---

## 6 MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU UČITELŮ

### 6.1 Přírozené prostředky člověka při zvládnání stresu

Základní mechanismy zvládnání stresu jsou člověku vrozené, nebo si je přetváří a utváří sám učením v průběhu celého života. Odolnost vůči stresu je tak mj. podmíněna vnitřními osobnostními faktory, jako je ohnisko kontroly, nezdolnost, hardiness a soudržnost. Níže jsou tyto důležité pojmy blíže vysvětlené a popsány.

#### 6.1.1 Locus of control a teorie atribucí

Termín locus of control zavedl Julian Rotter, když zjišťoval, jakým způsobem lidé přistupují ke svým obtížím. Rotter popsal dva odlišné přístupy k životním strastem. První popisuje aktivitu člověka, která vychází z jeho možností a schopností. Člověk ví, že je v jeho vlastním zájmu obtížnou situaci změnit a snaží se pro to něco dělat. Termín, který popisuje tuto aktivitu, se nazývá interní locus of control, neboli vnitřní ohnisko řízení vlastní činnosti (Křivohlavý, 2001). Druhý přístup je přesně opačný. Lidé čekají, že se situace sama nějakým způsobem vyřeší nebo to za ně udělá někdo jiný. Třeba budoucnost, osud, okolnosti... Iniciativa situaci změnit nevychází z lidí samých, ale ze situace, ve které se nacházejí. Termín, který toto popisuje, je externí locus of control, neboli vnější ohnisko řízení vlastní činnosti.

S pojetím locus of control souvisí teorie atribucí, kterou stanovil Fritz Heider a dále rozvedl Bernard Weiner. Teorie atribucí popisuje, komu nebo čemu lidé připisují příčiny dění kolem nich, vlastního chování a chování ostatních. Heider popsal vnitřní a vnější atribuce. Jestliže člověk vysvětluje své chování vnitřními příčinami, tj. svými vlastnostmi a svojí činností, jedná podle vnitřních atribucí. Jestliže člověk vysvětluje své chování vnějšími příčinami, tj. situací, okolnostmi, jedná podle vnějších atribucí. Atribuce jsou velmi ovlivněny emocemi a motivací. Například v případě, že člověk věří, že jeho pocity stresu jsou ovlivněny pouze okolními situacemi, nesnaží se vlastními prostředky a změnou chování situaci změnit, ale očekává, že se změní sama situace. Což se stát vůbec nemusí.

#### 6.1.2 Resilience

Resilience bývá definována jako univerzální schopnost, která umožňuje osobě, skupině či společnosti předejít, minimalizovat či překonat poškozující dopad/důsledky stresujících situací (Greene, 2002, podle Šolcová, 2009, str. 53). Pojem v sobě zahrnuje nejen

---

odolnost vůči stresujícím situacím, ale také jak rychle se systém člověka vrátí do původního stavu.

S resiliencí blíže souvisí i další charakteristiky. Schopnost dobré komunikace s ostatními, osvojení si dovedností pro zvládání problémů, emotivnost, sebedůvěra.

Jedním z hlavních zdrojů resilience je sociální opora; dobré rodinné zázemí, blízcí přátelé atd.

### **6.1.3 Hardiness**

Hardiness patří k podstatným činitelům, které moderují stres a můžeme ho považovat i za jeden z ochraňujících faktorů proti stresu a onemocnění, která se stresem souvisejí. Susan Kobasová, která problematiku hardiness podrobně zkoumala, zjistila, že existují tři charakteristiky, které si můžeme představit pod pojmem hardiness. Podle Křivohlavého (2001) byl první z nich dojem osoby, že je schopna řídit a kontrolovat dění kolem sebe (*control*). Druhou charakteristikou bylo, do jaké míry se člověk ztotožňuje s tím, co dělá (*commitment*). A třetí bylo to, že člověk chápe těžké situace jako určité výzvy (*challenge*).

Ve studiích, které Kobasová prováděla, se dále ukázalo, že lidé, kteří dosahovali vyšších hodnot v oblasti hardiness, lépe zvládají následky po nemoci, jsou zdravější, častěji používají účinnější strategie řešení problémů, místo aby se jim vyhýbali, a častěji vyhledávají a využívají sociální opory (Křivohlavý, 2001, str. 75).

### **6.1.4 Sense of coherence**

Sense of coherence formuloval na základě svého výzkumu Aaron Antonovsky. Tímto výrazem rozumí takovou osobnostní charakteristiku, kterou je určitá soudržnost osobnosti člověka. Člověk, který vykazuje tuto vnitřní jednotu, lépe odolává životním těžkostem.

Sense of coherence je definována třemi základními charakteristikami: srozumitelností situace, smysluplností a zvládnutelností úkolu (Křivohlavý, 2001, str. 72).

*Srozumitelnost* znamená určité chápání světa jako toho, co je logicky pochopitelné. Člověk vidí svět, který má řád a je přehledný. Chápe v něm svoji funkci a funkci ostatních lidí. Jestliže člověku chybí tato charakteristika, pak vidí svět roztržitě a nesouvisle. Nevidí v něm smysl a řád a těžko se v něm orientuje.

Aby se člověk vůbec zabýval určitou situací, musí chápat její *smysl*. Pak ví, že je důležité do jejího řešení investovat čas a námahu, protože výsledek má pro něj význam,

---

hodnotu. Jestliže mu smysl v situaci chybí, nemusí se cítit dostatečně angažovaný situaci řešit. Může se cítit odcizený jak od situace, tak i od druhých lidí.

*Zvládnutelnost* charakterizuje možnosti, které má člověk pro to, aby zvládnul požadavky na něj kladené. Člověk zná svoje možnosti a možnosti ostatních. V opačném případě se domnívá, že problémy jsou nad jeho síly a že není schopen je zvládnout. (Křivohlavý, 2001).

Dalšími podstatnými charakteristikami osobnosti, které napomáhají snazšímu zvládnání stresu a jeho účinků, je optimismus, vnímaná osobní zdatnost, kladné sebehodnocení a sebedůvěra. Rozvinutost všech těchto charakteristik pozitivně ovlivňuje reakce učitele a jeho pohled na každodenní problémy a situace. V případě nerozvinutosti těchto osobnostních faktorů je jeho práce významně těžší, činí ji to nepřehlednou a těžko zvládnutelnou. Ale ani tak není nic ztraceno. Většinu strategií pro boj se stresem se lze naučit, jak o tom pojednává následující část této práce.

## **6.2 Možné strategie vyrovnávání se se stresem**

Existuje několik důvodů, proč je nutné hledat a zabývat se možnostmi zvládnání stresu u učitelů. V první řadě je důležitá provázanost stresu se zdravotním stavem učitelů, jejich pracovní spokojeností, výkonností apod. Je to důležité i z hlediska psychosomatických důsledků, které mohou mít vliv na vztah učitele a žáků, s nimiž pracují. Negativní psychosomatický stav může ovlivňovat i stav žáků (Paulík, 1995).

Z výsledků výzkumu Hlávkové a Blažkové (1995) vyplynulo, že zdravotní stav učitelů v jimi sledovaném souboru není příliš uspokojivý. U učitelů se vyskytují rizikové faktory kardiovaskulárního onemocnění, nezdravý způsob života, nadměrné kouření a nevhodné stravovací návyky. Jejich práce s vysokou psychickou zátěží ve spojení se zmíněnými rizikovými faktory ukazují, že je nutné věnovat se zdravotnímu stavu učitelů a hledat možné způsoby řešení.

Existuje několik strategií, které napomáhají vyrovnat se se stresem. Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. je rozdělují na strategie zaměřené na problém, strategie zaměřené na emoce a na dysfunkční strategie. Strategie zaměřené na problém se snaží docílit aktivního zvládnání problému, na plánování jeho řešení, na zdržení protichůdných aktivit (jako je úmyslné odsouvání problému) a na správné načasování zvládnutí problému. Druhý typ strategií, strategie zaměřené na emoce, pomáhají nacházet emocionální podporu, pozitivní

---

reinterpretaci problému a jeho akceptaci. Poslední strategie, dysfunkční, naopak problém téměř neřeší. Fungují jen jako dočasné východisko, které se však často může přeměnit v další a ještě hlubší potíže. Jsou jimi např. kouření, alkohol, léky na spaní atd. Dále také vzdání se toho, že problém může být vůbec vyřešen.

## **6.2.1 Strategie zaměřené na problém**

### **Strategie řízené zevnitř**

Uvědomit si problém a začít ho řešit může být motivováno několika způsoby. Buď vlastní aktivitou, kdy učitel cítí, že už takhle dál nemůže a hledání možností řešení, nebo aktivitami a programy z venku, které jsou určeny např. školou nebo organizované různými společnostmi a institucemi. Je však podstatné, aby se problémy a jejich eventuální řešení rozpoznaly co nejdříve. Učitel by měl rozvíjet ty dovednosti, které mu pomáhají vyrovnávat se s úkoly, které jsou na něj kladeny. Hlavně dovednosti organizovat a řídit svou práci. Měl by znát svoje možnosti a možnosti lidí kolem sebe. Nemusí řešit problém jen on sám. Učitelé mohou pro zmírnění stresu dělat spoustu věcí společně.

Učitelé stejně jako jiní pracovníci by měli udržovat rovnováhu mezi svojí prací a životem mimo ni. Pro učitele musí být nesmírně těžké občas na školu a svoje problémy v ní nemyslet, proto je nutné si toto uvědomit. Základem je pochopit, že je nutné něco ve svém chování a jednání změnit. Není nutné měnit úplně vše. Občas stačí, zaměří-li se učitel na nějakou konkrétní oblast. Oblastí, jak je popsáno níže, je několik.

### *Úprava životosprávy*

Aby učitel mohl dobře plnit všechny svoje povinnosti a zvládat zátěž, kterou toto povolání vyžaduje, je nutné, ba přímo zásadní, aby byl tělesně v pořádku. Učitelé sice nejsou přespříliš fyzicky zatěžováni, jak je popsáno v kapitole o fyzické zátěži, nicméně jeho fyzická stránka se na té psychické výrazně projevuje.

### *Pohyb*

Učitel běžně není znám jako ten, který si jde po pracovním dni vybit přebytečnou energii na tenisové kurty, na kolo nebo volejbal. Snad jen s výjimkou učitele tělesné výchovy. Velké části učitelů pravděpodobně nezbyvá energie. Přesto by si měli uvědomit důležitost pohybu a pravidelného cvičení. Míček (1992) upozorňuje, že pohyb snižuje riziko vysokého cholesterolu, snižuje nároky na práci svalů, zlepšuje funkci srdce a celkově přináší zvýšení zdatnosti organismu. Pohyb podle Henniga, Kellera (1996, str. 81) dále:

- Odbourává fyzické napětí

- 
- Umožňuje redukci nadváhy
  - Reguluje krevní tlak
  - Posiluje činnost srdce a oběhového systému
  - Upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti

V psychické oblasti umožňuje pravidelný pohyb vyrovnání se s vyčerpávajícími stresovými faktory a uklidnění psychického stavu.

Neméně důležitý pro zdraví učitelů je i pravidelný spánek a odpočinek. Odpočinek nemusí být jen pasivním ve smyslu sledování televize nebo četby. Ukazuje se, že správná relaxace má na organismus vysoký vliv. Je možné stresu předcházet, jestliže jsou užívány pravidelné relaxační techniky. Ty napomáhají udržovat organismus v rovnováze mezi napětím a uvolněním (Hennig, Keller, 1996).

Pravidelnost je základem zdravé životosprávy. Jestliže učitel dodržuje pravidelný denní režim a rytmus, napomáhá tím také vnitřní harmonii.

### *Stravování*

Z výzkumu Hlávkové a Blažkové (Práce učitelů a zdraví, 1999) vyplynulo, že učitelé mají velmi špatné stravovací návyky, které zasluhují pozornost. U naprosté většiny osob zjistili, že je zcela nevhodná skladba stravy, ve které převažují tuky, zatímco v ní není dostatek bílkovin, cukrů a tekutin. Z výzkumu také vyšlo najevo, že většina učitelů přes den hladová a zvýšený přísun potravy má až v odpoledních a večerních hodinách (str. 50)

Učitelům by jim v tomto problému mohla pomoci změna stravovacích návyků, racionální výživa a celková proměna zdravotního stylu, který je v tomto ohledu velmi často nevyhovující. Například důležitost pravidelné snídane se stále připomíná.

O přejídání, jakožto dysfunkční strategii zvládnání stresu, pojednávám v textu níže.

## **Strategie řízené zvenku**

### *Zvyšování kvalifikace*

Kurzy zaměřené na další vzdělávání učitelů jsou velmi často zaměřené na zvyšování kvalifikace a odborných znalostí z oblasti jednotlivých předmětů, které učitel vyučuje. Celkové zvyšování kvalifikace by mělo být přirozenou součástí dalšího vzdělávání, ale učitelé by se měli také zaměřit na taková témata jako je pedagogická psychologie, didaktika a psychologie vztahů, které se zabývají např. na komunikační schopnosti, kooperaci, efektivní zacházení s konflikty atp.

---

## *Práce s časem*

Jedním z témat vzdělávání by mělo být účinné zacházení s časem, tzv. time management. Základem je oddělení práce od domova, naplánování si svého času a určení si priorit. Potterová ve své monografii *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání* (1997) učitelům navrhuje zformovat si své zaměstnání tak, aby jim co nejvíce vyhovovalo a aby mohli co nejlépe využít svých dovedností a zájmů. Pěstování koníčků a zájmů může v tomto ohledu hodně napomoci, aby si člověk uvědomil své možnosti a priority.

## *Kurzy zaměřené na zvládnání stresu*

Další z možností vhodných pro učitele je učit se technikám zvládnání stresu ve specializovaných kurzech pod vedením odborníků. Paulík (1995) připomíná, že podle požadavků účastníků kurzů jsou zařazovány různé formy relaxací, tělesných a dechových cvičení, techniky ke zvládnání akutního stresu, starostí, strachu, bolesti, zlosti a agresivity, úzkosti a depresí. Dalšími tématy pro boj se stresem se stávají asertivní chování a sebeuvědomování.

Psychologická intervence:

- Témata komunikace, sebeuvědomování a sebeusměrňování, asertivní chování apod. Dobrá komunikace se může stát důležitou protistresovou obranou
- Aby byly institucionálně zřizovány psychologické poradny pro učitele, jež by se podílely na odborné péči k pozitivní osobnostní vlastnosti učitelů a zabývaly se jejich prevencí, udržováním či znovuzískáváním.

## *Učitelský sbor*

Zlepšovat komunikaci a kooperaci lze účinně zlepšovat i v učitelském sboru, pokud jsou tomu učitelé otevření. Hennig, Keller (1996) navrhují několik možností:

- např. pedagogický den se zaměřením na určité téma, které ostatní trápí,
- opatření k efektivnějšímu uspořádání pedagogických rad a konferencí na škole,
  - vzájemné hospítace učitelů v hodinách,
  - supervizí skupina,
    - dobré pro učitele, kteří sami nevědí, jak dál, ztrácejí přehled o problému nebo o situaci,
    - jsou nespokojeni se svým pracovním životem,
    - stále častěji uvažují o odchodu ze zaměstnání,
    - cítí potřebu přehodnotit svou profesní situaci,
    - cítí se přetěžováni očekáváními a nároky,

- 
- jsou jen zvědaví a chtějí dál odborně růst,

### *Možnosti ovlivňování zátěže učitelů školou*

Škola sama může ovlivnit zejména racionalizaci rozvrhu hodin a dělbu práce mezi jednotlivými učiteli. Na vedení školy také je, do jaké míry vyžaduje po učitelích řadu administrativních a pomocných prací (Paulík, 1995).

Materiální vybavení pro výuku je vázáno na finanční prostředky školy a tak s touto záležitostí sám učitel nemůže provést téměř nic. Podobné je to i s otázkou platu učitelů, která záleží na tom, jak se jí zabývá školská politika státu. Snahy politiky o nacházení řešení by mohly alespoň učinit posun kupředu v rámci prestiže učitelů a jejich pracovní spokojenosti.

Hlávková a Blažková (1999) navrhuji, aby byl vytvořen systém odborných poraden pro učitele nejen v oblasti zdravotní a psychologické, ale např. i sociální, právní apod. Také by se měla zajistit komplexní zdravotní péči o pracovníky ve školství v oblasti léčebné a zejména preventivní. Poradny by se měly zaměřit na odbornou péči k pozitivním osobnostním vlastnostem učitelů a pomáhaly by je i udržovat nebo znovu získat.

Samotným ředitelům Potterová (1997) doporučuje, aby učitelům projevovali účast a uznání a poskytovali jim konstruktivní zpětnou vazbu.

Profesor na Ostravské univerzitě Zdeněk Mlčák, který se dlouhodobě zabývá psychickou zátěží, uvedl ve stati pro sborník *Učitelé a zdraví* 6 (2004) seznam nejvýznamnějších charakteristik zdravě fungujících pedagogických institucí.

- a) „Dobrá úroveň vzájemné komunikace mezi pedagogickým personálem.
- b) Existence silného pocitu kolegiality a pozitivní atmosféry v pedagogické instituci.
- c) Rozhodování vedení instituce, které je založeno na konzultacích s pedagogy.
- d) Vzájemná shoda, založená na klíčových hodnotách a standardech.
- e) Přiměřenost všech pedagogických postupů.
- f) Jasně definice platných zvyků a očekávání.
- g) Vzájemné poskytování a přijímání zpětné vazby mezi pedagogickým personálem.
- h) Dobrá úroveň zdrojů a služeb, které slouží podpoře pedagogů.
- i) Metody práce jsou jasně stanoveny.
- j) Minimalizace byrokratické zátěže a papírové práce.
- k) Příjemné fyzické pracovní prostředí.
- l) A další...“ (str. 112-113).

---

## 6.2.2 Strategie zaměřené na emoce

Základem těchto strategií je snížení míry obav a strachu nebo snížení zlosti a rozčilení. Hennig a Keller (1996) považují za důležité, aby se učitelé zaměřili na změnu myšlenkových a pocitových vzorců vyvolávajících stres. Dále radí:

- Učitelé by se měli snažit zvládnout negativní citové stavy.
- Měli by se sebejistě vyrovnávat s nároky druhých.
- Zjistit, kde v zaměstnání a v soukromí mohou najít profesní podporu.
- Také by si měli osvojit pozitivní životní postoje a strategie.

V případě, že učitel pocítuje stres, a ten mu začíná pomalu přerůstat přes hlavu, je v základě velmi důležitá společenská podpora. Ať se jedná o rodinu, přátele či obecně lidi, kterým učitel důvěřuje. Blízcí lidé mohou při náročných situacích pomoci tím, že člověka vyslechnou a poskytnou mu zpětnou vazbu. Stává se, že lidé vidí své problémy velmi subjektivně a objektivní pohled může pomoci změnit postoj k problému.

Soukromé vztahy a sociální opora tvoří ohromnou základnu pro zvládání zátěže. Křivohlavý (2001) definuje sociální oporu jako pomoc, která je člověku, jenž se nachází v náročné situaci, poskytována druhými lidmi. Sociální opora ulehčuje člověku zvládat jeho zátěžovou situaci a také ochraňuje před stresem a vyhořením. Tzv. stress – sharing, který popisují Hennig s Kellerem (1996), je sdílení pracovních stresových situací. Kolegové nebo přátelé učitele je pomáhají analyzovat a společně hledají jejich řešení. Stress – sharing by měl být hlavním předmětem učitelské skupiny.

Hennig a Keller (1996) shrnují nejdůležitější protistresové tipy:

- „snížení příliš vysokých ideálů,
- naučit se říkat ne,
- stanovit si priority,
- plánování,
- přestávky,
- otevřené vyjádření pocitů,
- hledání emocionální a věcné podpory,
- vyvarování se negativnímu myšlení,
- doplňování energie,
- rozvaha,
- konstruktivní analýza,
- žít zdravě“ (str. 88).



---

### 6.2.3 Dysfunkční strategie

Učitelé mají tendenci hledat snadné a lehce dostupné prostředky na zvládnutí stresu. Hlávková a Blažková (1999) z výzkumu zjistily, že v jejich sledovaném souboru učitelů bylo vysoké procento kuřáků (43% z nich kouřilo, nebo kouří). Cigarety jsou obecně často používány jako zdánlivé strategie ke zvládnutí stresu, ale jejich účinek je jen krátkodobý. Místo toho vzniká na kouření závislost a zdraví škodí, než že by mu pomáhaly. Učitelům by měla být umožněn intervenční program pro odvykání kouření, aby se této zdánlivé strategie mohli zbavit.

Dalšími dysfunkčními prostředky jsou alkohol a některé léky, hlavně léky na spaní. Na těchto prostředcích může vzniknout také závislost a navíc jejich dlouhodobé užívání může negativně působit na chování učitele.

Přejídání může být také jednou ze strategií, které krátkodobě ulevují od stresu. O špatných důsledcích této strategie píše Šonka, Doležalová a Žbirková (1990): „Přejídání je doprovázeno zvýšenou sekrecí inzulínu, betaendorfinu a kortizolu. To vede k inzulínové rezistenci, která je odpovědná za hypertenzi, poruchy menstruace, psychické změny atd.“

Ať už má osobnost učitele vytvořenou vlastní obranu před stresem, nebo se jí musí někde naučit, podstatné je, že vůbec nějakou obranu má. Zdraví učitelů není tématem, které by zaplňovalo přední stránky novin a odborných časopisů, nicméně postupem doby článků na toto téma přibývá více a více. Podle mého názoru je zdraví učitelů důležité z toho důvodu, že učitelé vychovávají další generace. Není proto možné, abychom se učitelské zátěži a stresu vyhýbali, i když už nesedíme ve školních lavicích. Učitelé stále zasahují do našich životů prostřednictvím dětí.

Ve výzkumech Paulíka (1996) i Hlávkové s Blažkovou (1999) vyšlo najevo, že pracovní neschopnost je velmi nízká. Nižší ve srovnání s jinými zaměstnáními. Touto informací bychom ale neměli být uklidněni, protože subjektivní hodnocení vlastního zdraví učitelů je velmi špatné. Domnívám se, že úroveň pracovní zátěže by měla být na školách sledována. Pracovníkům, kteří jsou stresem velmi ovlivněni, by měly být nabídnuty speciální programy zaměřené na zvládnutí stresu. Další možností je vzdělávání učitelů navzájem. Škola by také mohla ve své budově zřídit místnosti pro aktivní odpočinek a relaxaci učitelů. Nebo sestavit sportovní učitelský oddíl. Nemyslím si, že nedostatek financí stojí za každým problémem, který se ve škole děje. Jsou i jiné cesty, jak zlepšit podmínky ve škole.

---

Fluktuace v učitelském povolání je poměrně vysoká. Není přeci možné přicházet ještě o další učitele, kteří v důsledku dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření, nebudou schopni plnit své pracovní povinnosti. Ovlivnění tím nejsou jen sami učitelé, ale způsobuje to komplikace i žákům a jejich rodičům.

---

## 7 ZÁVĚR

Bakalářská práce se snaží charakterizovat učitelskou profesi jako celek se svými požadavky a kritérii, která jsou kladená na pracovníka, učitele.

Profesiografická analýza povolání učitele naznačila, že škála pracovních činností, které učitelé vykonávají, je poměrně široká. Od běžného vyučování, administrativních činností, starosti o žáky, přes porady, schůze, dozory až po péči o materiální vybavení, které je ve škole využíváno. Tyto činnosti a podmínky, za kterých se odehrávají, jsou zdrojem množství nároků, ze kterých může za určitých okolností vyplývat silná zátěž. Zátěž, která přesahuje možnosti učitele ji zvládat, se také nazývá učitelský stres.

Nároky na učitele nejsou tvořeny jen souborem činností, které vykonává, ale také představami veřejnosti o této profesi a toho, co od učitelů očekává.

Hodnocení svých vlastních nároků může být třetím důsledkem zátěže učitelů, protože jejich subjektivní posouzení může mít zásadní dopad na jejich psychosomatický stav.

Vysoká náročnost učitelské profese tedy může být způsobena velkým množstvím pracovních povinností a rozsahem sociální role učitele, které kladou velké nároky na uspořádání si činností a také další vzdělávání učitele. Navíc je učitel ovlivněn dalšími negativními vlivy, které subjektivně prožívá, jako je nízké společenské hodnocení učitelské práce, nedostatečný plat, problémy se žáky apod.

Způsob, jakým zátěž ovlivňuje učitele, záleží na jeho osobnostních podmínkách ve spojení se situačními podmínkami. Každý učitel je jiný, neexistuje prototyp učitele. Podmínky se také liší škola od školy. Přesto však lze zobecnit některé momenty v pracovní zátěži učitelů.

Učitelé se zátěži mohou bránit několika způsoby, které jsou buď nevědomé, jako přirozené součásti jejich osobnosti, nebo vědomé, kdy se učitelé cíleně zaměřují na překonání stresu a odbourání zátěže. Osobnostní charakteristiky, které slouží jako moderátory stresu jsou hardiness (nezdolnost), resilience, optimismus, sebedůvěra a další. Cíleně se učitelé mohou zaměřit na své postoje k problémům a nesnázím v práci, k životosprávě a na určité změny chování, které snižují účinek stresu. Kurzy dalšího vzdělávání a další programy a kurzy pro učitele tvoří důležitou součást změny přístupu učitelů k sobě samým a nepříznivým okolnostem v jejich práci.

Možnosti, jak snížit stres učitelů a některé nároky na toto povolání, mají i školské orgány jako ministerstvo, úřady i škola sama. Mohou se zaměřit na některé negativní vlivy a

---

snažit se je odstranit. Mohou sledovat učitele a v případě potřeby jim nabídnout pomoc. Zvýšení platu nebo zlepšení vybavení škol je bohužel během na dlouhou trať, avšak není to jediným řešením, které učitelům v jejich občas náročných situacích může pomoci.

---

## LITERATURA:

CARVER, C. S., SCHEIER, M. F., WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56, str. 267-283.

HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HLÁVKOVÁ, I., BLAŽKOVÁ, V. *Práce učitelů a zdraví*. Psychologie v ekonomické praxi, Praha: Karolinum, 1999, č. 1-2., ročník 34, str. 43-53. ISSN 0033-300X.

KELLER, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-86429-39-7.

KOHOUTEK, R. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 1996. ISBN 80-85867-94-X.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KURELOVÁ, M. *Profesiografie učitele. Pedagogická orientace*; Brno: Pedagogická společnost při ČAV, 1996, č.20; s.39-48. ISSN 1211-4669.

KYRIACOU, C. *Klíčové dovednosti učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-022-7.

LANGOVÁ, M. KODÝM, M. *Psychologie činnosti a osobnosti učitele*. Praha: Academia, 1987.

LANGOVÁ, M. *Učitel v pedagogických situacích: kapitoly ze sociální pedagogické psychologie*. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-613-7.

MÍČEK, L. ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1.

---

MLČÁK, Z. Psychická zátěž u učitelů velkoměstských a venkovských škol. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Nakladatelství Pavel Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.

MLČÁK, Z. Stresory a strategie zvládnání stresu v profesi vychovatelů. In Řehulka, E. (ed.), *Teachers and Health*. 6, Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-093-X.

PAULÍK, K. Co obtěžuje učitele různých typů škol. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Nakladatelství Pavel Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.

PAULÍK, K. Pracovní zátěž učitelů a jejich hodnocení vlastního zdraví. In Řehulka, E. (ed.), *Teachers and Health*. 6, Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-093-X.

PAULÍK, K. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostrava: REPRONIS, 1995. ISBN 80-7042-423-0.

PAULÍK, K. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042-550-4.

POTTEROVÁ, B. A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-211-3.

PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.

ŘEHULKA E., ŘEHULKOVÁ, O. Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Nakladatelství Pavel Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.

ŘEHULKA E., ŘEHULKOVÁ, O. Zvládnání zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Nakladatelství Pavel Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.

ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.

---

SMÉKAL, V. Selfmanagement jako cesta k udržení duchovní pohody učitele. In Řehulka, E. (ed.), *Teachers and Health*. 6, Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-093-X.

ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

ŠONKA, J., DOLEŽALOVÁ, J., ŽBIRKOVÁ, A. *Pohybem a dietou proti otylosti*. Olympia, Praha 1990.

ŠTIKAR, J., RYMEŠ, M., RIEGEL, K., HOSKOVEC, J. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

VAŠINA, B. VALOŠKOVÁ, M. Učitel-pracovní zátěž-zdraví. In E. Řehulka & O. Řehulková (Eds.), *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Nakladatelství Pavel Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8.