

Radek Maxa



Umění
UČIT A ŽÍT
bez stresu

Průvodce zvládáním stresu pro učitele,
lektory a pedagogy

Radek Maxa



Umění
UČIT A ŽÍT
bez stresu

Průvodce zvládáním stresu pro učitele,
lektory a pedagogy

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Ing. Radek Maxa, Ph.D.

Umění učit a žít bez stresu

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 256. publikaci

Realizace obálky Robert Prokopec

Sazba Jan Šístek

Odborná redaktorka Ing. Michaela Průšová

Počet stran 192

První vydání, Praha 2025

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJLI, s.r.o., Pardubice

© GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-8210-7 (ePub)

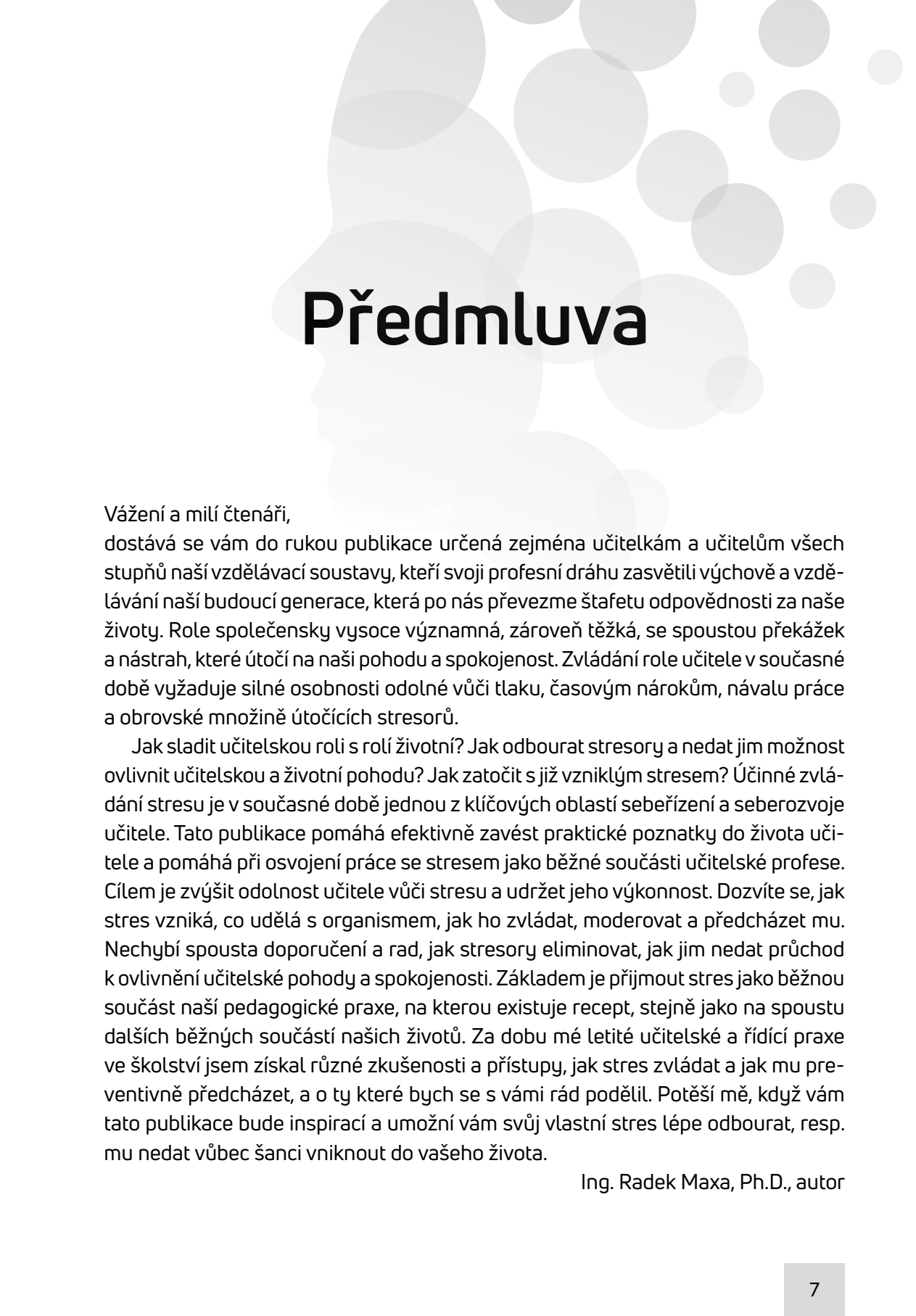
ISBN 978-80-271-8209-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-5974-1 (print)

Obsah

Předmluva	7
 1. kapitola	
Stres v práci učitele, co ho provází, co učiteli nejvíce krade čas	9
 2. kapitola	
Stresové signály a stresory, jak je včas odhalit	25
 3. kapitola	
Náchylnost učitele ke stresu, měření stresu (inventář životních událostí, dotazník monitorující náchylnost učitele ke stresu)	35
 4. kapitola	
Stresová odezva, stresová reakce	43
 5. kapitola	
Projevy stresu ve verbální i neverbální komunikaci učitele, bariéry komunikace a syndrom vyhoření	49
 6. kapitola	
Zvládání stresu, moderování stresu aneb COPING učitele	71

7. kapitola	
Osobnostní vlastnosti minimalizující stres, postup zvládání stresu	79
8. kapitola	
Techniky zvládání stresu, řídicí stresový program učitele	95
9. kapitola	
Prevence stresu, zásady pro zvýšení odolnosti učitele proti stresu	117
10. kapitola	
Učitel'ský stres v praxi v porovnání se stresem manažerů, praktická doporučení, jak se stresem naložit	169
Seznam použité a doporučené literatury	185
O autorovi	191



Předmluva

Vážení a milí čtenáři,

dostává se vám do rukou publikace určená zejména učitelkám a učitelům všech stupňů naší vzdělávací soustavy, kteří svoji profesní dráhu zasvětili výchově a vzdělávání naší budoucí generace, která po nás převezme štafetu odpovědnosti za naše životy. Role společensky vysoce významná, zároveň těžká, se spoustou překážek a nástrah, které útočí na naši pohodu a spokojenost. Zvládání role učitele v současné době vyžaduje silné osobnosti odolné vůči tlaku, časovým nárokům, návalu práce a obrovské množině útočících stresorů.

Jak sladit učitelskou roli s rolí životní? Jak odbourat stresory a nedat jim možnost ovlivnit učitelskou a životní pohodu? Jak zatočit s již vzniklým stresem? Účinné zvládání stresu je v současné době jednou z klíčových oblastí sebeřízení a seberozvoje učitele. Tato publikace pomáhá efektivně zavést praktické poznatky do života učitele a pomáhá při osvojení práce se stresem jako běžné součásti učitelské profese. Cílem je zvýšit odolnost učitele vůči stresu a udržet jeho výkonnost. Dozvíte se, jak stres vzniká, co udělá s organismem, jak ho zvládat, moderovat a předcházet mu. Nechybí spousta doporučení a rad, jak stresory eliminovat, jak jim nedat průchod k ovlivnění učitelské pohody a spokojenosti. Základem je přijmout stres jako běžnou součást naší pedagogické praxe, na kterou existuje recept, stejně jako na spoustu dalších běžných součástí našich životů. Za dobu mé letité učitelské a řídicí praxe ve školství jsem získal různé zkušenosti a přístupy, jak stres zvládat a jak mu preventivně předcházet, a o ty které bych se s vámi rád podělil. Potěší mě, když vám tato publikace bude inspirací a umožní vám svůj vlastní stres lépe odbourat, resp. mu nedat vůbec šanci vniknout do vašeho života.

Ing. Radek Maxa, Ph.D., autor

1. kapitola

Stres v práci učitele, co ho provází, co učiteli nejvíce krade čas

„**S**tres patří k životu stejně jako vzduch a dýchání. Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít,“ říká Hans Selye, kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog rakousko-maďarského původu, který je považován za otce moderního výzkumu stresu.

Často každý z nás říká „jsem ve stresu, nestíhám“ či „jsem vystresovaný“, „prostě nemohu“, což je projevem naší únavy, napětí, podráždění, přepracování apod. Do takových situací se dostáváme všichni, někdo častěji, někdo méně často. Každý máme více méně svůj program, recept, který řídí naši reakci na stres, a dokonce si ho nemusíme být vědomi. Avšak čím více si jej uvědomujeme, tím lépe. Nejúčinnější je řídit vlastní stres, a to, pokud možno plánovitě, předem. Každý z nás snáší (toleruje) různou úroveň stresu a pracuje na jeho zvládnutí svými vlastními postupy a technikami. Základem je uvědomit si ho, což znamená 90 % řešení stresu.

Stresové situace se dotýkají samozřejmě i učitele. I učitel musí vnímat stres jako běžnou součást své práce. Učitel by mělo jít nejen o to ho zvládnout, ale také poznat roli druhých při jeho vzniku, průběhu i likvidaci. Musí sledovat, co stres udělá s ním samotným, s jeho organismem, jak se vyrovná s jeho následky, se změnami, které vyvolá. Cílem tak není jen odstranění stresu, ale především zvýšení **odolnosti** učitele a udržení jeho pracovní výkonnosti. Jde o další, velmi významnou dovednost učitele, která podmiňuje jeho produktivitu, spokojenost i pohodu.

Z obecného hlediska je pro výkon povolání i pro **odolnost učitele** nezbytná příslušná zdravotní způsobilost, občanská bezúhonnost, znalost českého jazyka a získání odborné kvalifikace pro přímou pedagogickou činnost (§ 3 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů v platném znění), klíčovou roli hraje samozřejmě pedagogická praxe, ale také osobnostní vlastnosti a dovednosti: komunikační zdatnost, schopnost učení se a ochota k celoživotnímu sebevzdělávání, emoční stabilita a otevřenost vůči ostatním lidem, empatie (vcítění se do pocitů jiných), autenticita (opravdovost, schopnost být sám sebou, nepředvádět se, nepředstírat), kongruence (soulad mezi hodnotami, které jedinec veřejně vyznává, a jeho chování). Učitel by měl mít schopnost tolerance a respektu k žákovi.

Dobrý učitel by měl také mít cit pro spravedlnost, zaujetí pro obor a kompetentnost projevovanou ve vztahu k vyučovanému předmětu, smysl pro humor i schopnost připustit vlastní omyl.

K dispozici máme celou škálu výzkumů, zabývajících se **požadavky na profesi učitele**, tj. definováním požadavků, jejichž naplněním je učitel dostatečně vybaven odolností vůči stresu. Například Z. Kalhous a F. Horák (*K aktuálním problémům začínajících učitelů*. Pedagogika 1996) tyto požadavky sepsali a zveřejnili je jako „učitelské desatero“. Jsou to následující pedagogické dovednosti (znalosti):

- 1) umět komunikovat se žáky,
- 2) dokázat adekvátně hodnotit výkon žáka,
- 3) správně provádět individuální ústní zkoušení,
- 4) znát metodiku povzbuzování a trestání a umět ji aplikovat ve třídě,
- 5) umět se pohotově rozhodovat ve standardních i neobvyklých situacích,
- 6) znát a umět uplatnit metody vysvětlování, přesvědčování a příkladu ve výchově žáků,
- 7) znát základní metody výuky a umět v dané situaci zvolit adekvátní metody,
- 8) mít jasnou vlastní koncepci výchovy a vzdělávání
- 9) znát nejrozšířenější druhy výchovných obtíží a způsoby jejich řešení ve škole a v rodině a dokázat je u žáků diagnostikovat,
- 10) chápat význam spolupráce rodiny a školy v současných podmínkách.

Učitel s žádoucí a vyžralou přirozenou autoritou bude mít jistě zcela jiné startovací podmínky pro boj se stresem než učitel bez autority, obdobně jako učitel vybavený komunikačními dovednostmi, dovednostmi naslouchat, klást otázky i učitel s dobrým osobním image.

Autoritu lze chápat jako kvalitativní předpoklady osobnosti učitele prosadit své názory, potřeby a zájmy a ovlivnit v tomto směru vědomí a chování druhých lidí, žáků především. Jistě každý z vás slyšel o tzv. formální a neformální autoritě. I každý učitel má u studentů formální autoritu (je ve škole učitelem, zástupcem ředitele, psychologem apod.) a zároveň autoritu neformální (jakou úctu, vážnost projevují studenti učiteli, jak je dokáže výukou zaujmout atd.). Z manažerského úhlu pohledu lze hovořit o 4 základních typech manažerské autority:

- strukturální,
- sapientální,
- charismatická,
- morální.

Pro jednání s druhými lidmi je důležité umět ve správné míře, ve správné chvíli a vůči správným lidem využít všechny typy autority. To však znamená, že celková autorita učitele bude vyváženě komponována z uvedených typů tak, aby jednotlivé typy autority mohl učitel skutečně uplatnit. Je přirozené, že ne každému je každý typ autority vlastní. Vždy bude více stavět na té autoritě, která je mu bližší. Nicméně budování vlastní osobnosti mimo jiné znamená posilovat všechny „pilíře“, na nichž celková autorita stojí. Není pravdou, že například charismatická autorita musí být

vrozená a nelze ji budovat. Každý má jisté předpoklady vytvářet sobě vlastní charisma a posilovat jej. To platí i o dalších druzích autority.

Strukturální autorita

Tato autorita je postavena především na pozici jedince ve společenské struktuře, v hierarchii společnosti, školy, vzdělávací instituce, rodiny atd. Vychází z dosaženého sociálního postavení, využívá práv a povinností, které k dané pozici přísluší. O strukturální autoritu se jistě může učitel opřít, ale pozor: pouze s ní se dlouho účtě žáků ani kolegů těšit nebude.

Sapientální autorita

Opírá se o znalosti a dovednosti, kterými osobnost disponuje. Je to suma „know-how“, které učitel uplatňuje, čímž získává u druhých tento typ autority. Sapientální autorita má racionální povahu a je také druhými racionálně vnímána.

Charismatická autorita

Tato autorita je do jisté míry vrozená a do jisté míry ovlivněná vývojem v daném prostředí. Jde o „kouzlo osobnosti“, které má „moc“ převážně prostřednictvím emocí ovlivnit myšlení a jednání druhých lidí. Charisma (stejně jako jiné složky autority) může být využito k prosazení pozitivních, ale i zcela negativních hodnot a cílů.

Morální autorita

Morální autorita se opírá především o mravní principy a etické hodnoty a jejich důsledné dodržování danou osobností. Obsahuje pevný a někdy i velmi odvážný postoj nositele.

Komunikační a prezentační dovednosti učitele

Komunikace je přirozenou lidskou aktivitou. Dá se říci, že nelze nekomunikovat. Vždyť i projevy pasivity jsou komunikací a mají určitou vypovídací hodnotu. Komunikace je základním spojovacím článkem mezi lidmi, ve školních procesech nevyjímaje. Komunikace je sdílení, spojování informací.

Schopnost učinit se srozumitelným pro druhé a rozumět druhým je pokládána za klíčovou kompetenci učitele. Umění vystupovat jistě před svými kolegy, žáky, rodiči, veřejností apod. znamená umět přenést pomocí jasného a kontrolovaného chování své poselství adresátovi nebo adresátům.

Mezi **klíčové komunikační kompetence učitele** zahrnujeme například tyto schopnosti:

- efektivně vést rozhovory,
- otevřeně se podílet na komunikaci uvnitř školy,

- sledovat v interakci s druhými své vlastní cíle,
- pochopit pozici druhého a vytvářet společný základ pro porozumění,
- rozumět neverbálním signálům,
- vystupovat jistě po jazykové stránce,
- úspěšně vyjednávat.

Co si sdělujeme:

- informace, zprávy,
- jak nám je a jak se cítíme,
- postoj k věci, o které mluvíme,
- postoj (vztah) k posluchači (žák),
- žádoucí pravidla chování,
- přání a žádosti.

Naslouchání a kladení otázek v komunikaci

Schopnost naslouchat druhým je předpokladem interaktivní komunikace, předpokladem pro žádoucí pochopení názoru, stanoviska žáka, kolegy, rodiče, obecně řečeno komunikačního partnera, a poskytnutím nezbytného prostoru pro formulování stanoviska partnera. Pouze díky naslouchání je komunikace předpokladem tvořivé a čínorodé práce jakékoli druhu, oboru, funkce, pracovní pozice apod.

Naslouchání je jedna z klíčových komunikačních dovedností každého učitele. Učitel naslouchá, pokud projevuje zájem, ověřuje si, zda porozuměl sdělení svého partnera, klade otázky, chápe podstatu sdělení, pozorně vnímá, co partner vysílá verbálně i neverbálně.

Postup, jak správně naslouchat

- Snažte se vypadat zaujatě. Dívejte se s očekáváním na toho, kdo se chystá promluvit. Postupte blíže k němu, dívejte se na něj a gestem naznačte, že má slovo.
- Kladte otázky. Ujasněte si, o čem druhý hovoří, ujistěte se, že jste vše správně slyšeli, pamatujte na různé typy otázek (viz níže v této části).
- Pokuste se analyzovat řeč partnera. Ne vždy si lidé myslí to, co skutečně říkají.
- Buďte trpěliví, zbytečně nepřerušujte hovořícího, zvláště ne slovy „ano, ale...“. Chcete-li jeho řeč zkrátit, využijte opět formu otázek.

Význam otázek v komunikaci

Vhodně formulované otázky:

- zamezí vytvoření bariéry, bloku ze strany partnera,
- pomáhají včas zaregistrovat nejasnosti ve sdělení,

- předcházejí nedorozuměním a námitkám,
- dávají komunikačním partnerům pocit důležitosti,
- pomáhají k vzájemnému pochopení a respektování,
- jsou důležitým interaktivním prostředkem, oznamovací či rozkazovací tón může selhat, ale pomocí otázek se obvykle dostáváme k úspěšnému předání informací,
- vytváří pozitivní interakci mezi komunikačními partnery,
- umožňují udělat si konkrétní představu o tom, jak jsou sdělení vnímána partnerem, co ho obzvláště zajímá.

Image učitele

Image je obraz osobnosti jedince, který je něčím charakteristický, v jeho osobnosti existuje něco, co ho odlišuje od ostatních a podle čeho je možné ho rozpoznat („něco navíc“).

Proč je image důležitý? Uvedme si několik důvodů: osobní styl ovlivňuje rozhodování lidí, kteří mají vliv na ostatní; člověk zpravidla věří tomu, co vidí; všichni máme málo času, a spoléháme tak na první dojem; o úspěchu rozhoduje každý sám a dosáhnout úspěchu vyžaduje, aby každý jednal jako vyslanec své profese nebo organizace; jak jinak zahlédnout hvězdu v řadě sobě rovných; dobrý vzhled je plusem všech.

Stěžejní prvky image učitele

Vzhled
Postava
Oblečení
Upravenost

Pověst
Schopnost se prosadit
Dřívější kariéra
Zkušenosti
Kvalifikace

Styl komunikace
Ústní projev
Psaný projev
Styl naslouchání
Způsob uvažování
Styl vystupování

Řeč těla
Charakteristické projevy
Držení těla
Gesta
Osobní teritorium
Další prostorové charakteristiky

Vystupování
Charisma
Důvěra
Sebejistota
Sebeúcta

Učitel musí nechat působit svou „osobní vizitku“, tj. dávat okolí najevo, o co škola ve výchovně vzdělávacím procesu usiluje, co respektuje, jakými pravidly se řídí, a to nepřetržitě každý den, aniž by přitom ustupoval ze svých zásad, ztrácel svou identitu nebo třeba smysl pro humor.

Osobní image vytváří složitá kombinace vnitřních a vnějších faktorů určujících obraz učitele: **vnímaný (vyvolaný) image, získaný image, vyžadovaný image, rozšířený image.**

Vnímaný (vyvolaný) image

Tento image představuje obraz každého z nás, jak je vnímán okolím. Jak zjistíte, jakým dojmem působíte na druhé? Jednou z možností je pečlivě naslouchat kritice nebo ocenění, jež představují významnou zpětnou vazbu. Zkuste následující jednoduché cvičení. Požádejte o pomoc někoho ze svého okolí, kolegu/yni, někoho z rodiny apod. Řekněte mu, aby na kus papíru zapsal cokoli, co ho napadne, uvažuje-li o vás. Nezapomeňte, že každou charakteristiku je možno interpretovat pozitivně i negativně; jak vás vidí druzí je výlučně jejich subjektivní pohled. Nejlepších výsledků dosáhnete, provedete-li toto cvičení vícekrát a výsledky porovnáte. To, jak vidíte sami sebe a jak vás vnímají druzí, nedá možná stejný obraz. Pokud budou odlišnosti výrazné, potřebujete získat dostatečnou zpětnou vazbu a dobře se nad tím zamyslet.

Získaný image (image a pověst)

Lidé si často vytvářejí úsudek o druhých, aniž by je viděli nebo se s nimi setkali, pouze na základě toho, co o nich zaslechli nebo co se o nich dozvěděli od jiných lidí. Představy, pověsti, ať už odpovídají skutečnosti, nebo ne, můžete využít ve svůj prospěch.

Například: ostatní vás považují za učitele, který je mimořádně pečlivý při přípravě na hodinu. Žáci vás s největší pravděpodobností budou hodnotit lépe, než kdybyste tuto pověst neměl(a).

Vyžadovaný image

Některé profese „vyžadují“ určitý image. Například: *policista musí mít snadno rozpoznatelnou uniformu, některé školy mají jednotné školní oblečení pro žáky.*

Rozšířený image

Osobní zvyky, způsob telefonování, styl písemného projevu aj. rozšiřují působení image učitele. Při práci učiteli pomáhají pomůcky, bez nichž by danou práci nemohl vykonávat. Jak a kam cestuje, s kým se stýká, jsou faktory přispívající k tomu, že manažer je „na očích“, ovlivňuje tak svoji pověst i profesionální image.

Mezi prvky rozšířeného image učitele patří:

- **rekvizity** – profesionál by měl mít jasno, co potřebuje pro práci a co příznivě zvyšuje jeho image, a využívat jen toho, co splňuje oba požadavky (notebook, mobilní telefon);
- **doplňky** – pro posílení školní image a odlišení využívají školy své vlastní doplňky a pomůcky. Volba je ovlivněna vkusem a měla by odrážet cíle firmy, ne současný stav (psací pomůcky, zápisníky, diáře, školní trika, kšiltky aj.);
- **etiketa aneb dobré způsoby chování** – dobré způsoby mohou zůstat nepovšimnuty, špatné si ale bude pamatovat každý. Image učitele s dobrými způsoby chování získáte, budete-li například respektovat čas, prostor, soukromí vašeho okolí, respektovat pravidlo stejných šancí pro všechny, ochotně a vstřícně jednat, vyhýbat se kouření, pití alkoholu nebo žvýkání, uplatňovat všeobecné projevy zdvořilosti, vyhýbat se pomlouvání druhých;
- **dokumentace** – úspěšný učitel by měl získat pověst člověka, který vede jasnou, objektivní a přesnou školní administrativu. Každý dokument, který vyjde z jeho rukou, ho reprezentuje;
- **cestování** – profesionální image si dobrý učitel udržuje i na cestách (exkurze, výlety, školení aj.). Nikdy neví, s kým se setká.
- **místa** – vnímání profesionality učitele ostatními lidmi také ovlivňuje místo, kde pracuje (kancelář), místo, kde se stravuje, členství v klubech a sdruženích.

Čte se to dobře, bohužel i přes „dokonalou“ osobnostní průpravu učitele je realita plná nesčetného množství stresorů, kterým je učitel každý den vystaven, a pouze na míře jeho **odolnosti** závisí, zda ho stresory pohltí, či jim dokáže účinně čelit. Abychom mohli cíleně posilovat jeho odolnost vůči stresu, pojďme si nejprve blíže podívat pod pokličku hrnce, ve kterém se vaří stres.

Co je to stres?

Jedna definice stresu neexistuje. Pojem stres přesahuje rámec mnoha vědeckých oborů, jedná se o velmi rozsáhlý pojem a vytvořit jeho jednotnou definici, která by uspokojovala nároky všech oborů, není téměř možné. Existují tak různé přístupy a teorie k vymezení pojmu stres. Liší se zpravidla profesním zaměřením autora, kdy jinak k pojmu stres přistupuje lékař, jinak odborník na management apod.

Široká odborná veřejnost se shoduje, že slovo stres pochází z anglického výrazu „stress“, které vzniklo z latinského slovesa stringere, které znamená „utahovat, stahovat, zadrhovat“ smyčku kolem krku odsouzence, „být vystaven nejrůznějším tlakům“, a proto „být v tísní“.

Historicky můžeme vystopovat, že stres se pokusil jako první definovat kanadský endokrinolog maďarského původu Hans Selye (1907–1982), který uvádí: „Stres je nespecifická fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený.“ (Bártová, 2011, str. 31). Stres je chápán jako připravenost k boji nebo útěku, a to díky hormonům adrenalinu, které se při stresu uvolňují a pomáhají člověku jednat efektivně a pohotově.

Podle autora Lazaruse: „Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit.“ Křivohlavý vnímá stres jako vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dost silná“ (Křivohlavý, 1994, str. 10). Stresem rozumíme změny, které vznikají v psychologických regulačních mechanismech a činnostech jako reakce na působení různých stresorů (podnětů), k nimž dochází při stresových situacích“ (Bártová, 2011, str. 35). Podle Nakonečného vzniká stres tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní. Situace psychické zátěže, stresu, má za následek nadměrné vzrušení, na něž organismus odpovídá nejdříve poplachovou reakcí, která po určité fázi rezistence přechází v pokus o adaptaci, a nepodaří-li se, ve vyčerpání (Nakonečný, 2003, str. 40). Švingalová definuje stres jako stav organismu, kdy dochází k narušení jeho ucelenosti, a proto musí zaktivizovat všechny síly, aby se mohl bránit. Hennig a Kellner definují stres jako druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory).

Existuje celá škála dalších a dalších definic stresu, nicméně ve většině z nich můžeme najít společný významový základ, který říká, že stres je přirozená a nedílná odpověď našeho organismu na podněty a situace vnějšího a vnitřního prostředí těla. A následné stresové odpovědi našeho organismu nám pomáhají zpracovat zátěžové, náročné či nebezpečné situace.

Zajímavým zjištěním je fakt, že řada autorů věnujících se stresu, pojem stres a zátěž ztotožňují a chápou zátěž jako synonymum stresu, někteří autoři však do jisté míry odlišují mezi stresem a zátěží. Hladký a Židková (Hladký, Židková, 1999, str. 7–8) vnímají zátěž jako požadavek kladený na jedince, jehož zvládnutí se odvíjí jednak od obtížnosti tohoto požadavku a zároveň od vybavenosti jedince tyto požadavky zvládnout. Stres pak vnímají jako nepřiměřenou zátěž, kdy jedinec není schopen na něho kladené požadavky zvládnout, neboť není pro jejich zvládnutí dostatečně vybaven.

Podle jednotlivých druhů požadavků Hladký a Židková rozlišují tyto druhy zátěže nebo stresu:

1. **Biologická zátěž (stres):** tyto požadavky mají fyzikální, chemický a biologický charakter a organismus na ně odpovídá primárně biologickými reakcemi a psychologickými reakcemi, které jsou následné a druhotné.

2. **Fyzická zátěž (stres):** tato zátěž klade požadavky na svalovou činnost, která se projevuje v psychickém prožívání (percepce prožívání).
3. **Psychická zátěž (stres):** sem spadají požadavky týkající se životních a pracovních situací, které jsou primárně zpracovávány, a kdy jsou tělesné projevy v tomto případě druhotné. Tuto zátěž dělíme ještě na další tři druhy:
 - Senzorická zátěž: představuje požadavky na činnost periferních smyslových orgánů a jim odpovídajících struktur centrálního nervového systému.
 - Mentální zátěž: do této skupiny spadají požadavky kladené na zpracování informací, pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování.
 - Emoční zátěž: je reakce na situace, požadavky, které u jedince vzbouzejí citovou odezvu.

Pojďme si tyto přístupy prakticky shrnout pro potřeby naší učitelské profese, kdy odolnost organismu učitele se úzce váže na problematiku stresu. Stres je stav, kdy je učitel v časové tísní, významově úzkost, konflikt, nepříjemně pociťovaná situace. Je to stav, jakým tělo reaguje na požadavky kladené na učitele, tj. projev opotřebení jeho organismu. Stres vzniká v důsledku nároků, kterou jsou na učitele kladeny, a tím pádem žít bez stresu pravděpodobně nejde. Nároky mohou být negativní i pozitivní. Tudíž stres není pouze něco záporného, může být i pozitivní. Škodí úplně nedostatek stresu, ale i jeho přemíra. Negativní stres snižuje výkonnost, ničí zdraví a štěstí.

Jaké jsou druhy, rozměry stresu?

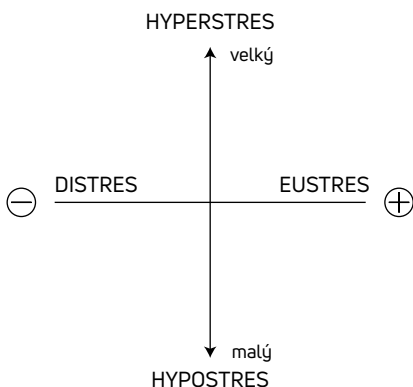
Selye, který jako první definoval stres, též odlišil dva protikladné rozměry stresu, a to **distres**, aneb negativně působící stres, a **eustres**, kladně působící stres. Pojem distres pak označuje nejnepříznivější stresové situace, pojem eustres vzniká v souvislosti s radostí z dosaženého cíle, výhry, efektivní práce nebo života (Bártová, 2011). Plamínek (2008) uvádí, že ve stejné situaci může jeden člověk prožívat eustres, a jiný naopak distres.

Distres je tedy negativní stres (obavy, vztek, úzkost apod.). Tělo pořád běží na plné obrátky, ale nedochází k uvolnění. Při této formě stresu se vytváří v těle nadměrně kyselé prostředí, se kterým se organismus neumí vyrovnat. Zbytečně a bez užitku se vyčerpává životní energie a zvyšuje se zatížení organismu.

Eustres je kladně působící stres, například je-li člověk v očekávání něčeho příjemného (příchod milované osoby). Jde o zdravý stres potřebný pro život, pro normální aktivitu. Vlivem tohoto typu stresu podává jedinec vyšší výkon ať fyzický nebo psychický. Po stresové zátěži dojde k uvolnění, říkáme tomu třeba pocit z dobře vykonané práce.

Pro člověka je škodlivé, pokud překročí určitou individuální hranici, kdy se stres stává distresem. Po neurochemické stránce jsou oba druhy stresu – distres a eustres – podobné. Liší se pouze v tom, jak se daný jedinec subjektivně cítí. Při distresu člověk nabývá pocitu přetížení, zoufalství a bezmoci, zatímco při eustresu naopak cítí pocit triumfu a radosti (Bártová, 2011).

Stres obvykle rozlišujeme též jako malý nebo velký. Velký stres neboli **hyperstres** je stres překračující hranice přizpůsobení, schopnosti vyrovnat se se stresem. Malý stres neboli **hypostres** je stres, který ještě nedosáhl obvyklých hodnot maximální únosnosti (např. u plíživých záporných vlivů monotónnosti, nudy, frustrace).



Pracovní stres

S pracovním stresem se setkáváme napříč obory, profesemi. **Příčinou** bývají nejčastěji nároky a tlaky kladené na danou profesi, neefektivní time management, špatná organizace práce, nedostatečná podpora apod. Stále častější příčinou stresu je neetické chování na pracovišti, mobbing (jedná se o nejrůznější formy dlouhodobého negativního chování na pracovišti vůči konkrétním zaměstnancům, pracovní šikana), obtěžování, bossing (psychická šikana v zaměstnání, které se dopouští nadřízený pracovník vůči svému podřízenému) či diskriminace, viz blíže např. Zábrowská, Květoň, 2012.

Sociolog Robert Karasek je autorem jednoho z nejznámějších modelů pracovního stresu, týkajícího se pracovní zátěže a stresu. Jde o model „Požadavky-kontrola“ (**Job Demand-Control, JD-C**) a novější model „Požadavky-kontrola-podpora“ (**Job Demand-Control-Support, JD-C-S**). Modely vychází z přesvědčení svého autora, že pracovní stres není pouze výsledkem pracovních nároků (demands), ale interakce mezi nároky a požadavky a mírou kontroly nad výkonem práce. Nejvíce stresové situace na pracovišti jsou podle modelu JD-C-S takové, kdy pracovník zažívá

následující triádu: vysoké nároky – nízkou kontrolu – nízkou sociální podporu. Model autorů Arnold Bakker a Evangelia Demerouti označovaný jako model **JD-R (Job Demands-Resources)**, do češtiny překládaný jako model **Požadavky-zdroje** (viz např. Zábrodská a kol., 2018) byl v roce 2017 týmem Toona W. Tarise použit při výzkumu míry stresu profese pedagoga. Klíčovým zjištěním bylo, že navzdory značnému příslibu jeho využití jako heuristického nástroje v šetřeních učitelského stresu, není jeho potenciál zatím zcela využíván. Zábrodská a kol. (2018) použili JD-R model k výzkumu vyhoření jako výsledku dlouhodobého stresu u vysokoškolských pedagogů a zjistili, že hlavním prediktorem vyhoření je konflikt mezi nároky práce a rodiny, tedy obtíže při skloubení těchto sfér. Další použití JD-R modelu v českém prostředí realizoval Mudrák a kol. (2018), opět u vysokoškolských učitelů.

Chronický stres vzniká zejména dlouhodobým narušením mezilidských vztahů na pracovišti, špatnou organizací a režimem práce. Chronický stres velmi často působí nepříznivě na pracovní výkonnost zaměstnance, projevující se kolísajícím pracovním výkonem, rychlou únavou, zvýšenou úrazovostí apod. (Matoušek, 2003).

Postrauematický stres je zpožděnou reakcí na stresovou situaci. V pracovním životě se objevuje v souvislosti s průmyslovými haváriemi, ale i u některých osob v souvislosti se závažným pracovním úrazem či vznikem nemoci z povolání. Post-traumatický stres je provázen pocity úzkosti, psychického napětí a deprese, ale také pocity marnosti a ztrátou sebedůvěry.

Anticipační stres vzniká v souvislosti s dějem, který má teprve nastat. V pracovním životě může nastat při nástupu do nového zaměstnání, v případě, že se pracovní podmínky a požadavky liší od původního zaměstnání. Pocity úzkosti a nejistoty, provázející tento typ stresu většinou brzy odezní (Matoušek, 2003, str. 8–9).

Učitelský stres

Učitelský stres aneb „teacher stress“ je dle Traverse a Coopera (1996) afektivně negativní syndrom provázející kognitivní hodnocení učitele různých aspektů a stránek vlastní profese, jehož výsledkem je konstatování, že pracovní nároky přesahují, případně nevyužívají jeho dispozice. Je logické, že učitel, který se cítí stresován, nutně odvádí horší pracovní výkon než jeho nestresovaný kolega.

Učitelský stres je pracovním stresem, souvisejícím s výkonem dané profese. Učitelská profese se řadí mezi profese se zvýšenou pracovní zátěží. Učitel je při výkonu své profese v neustálém kontaktu se žáky, což vyžaduje vysokou míru jeho adaptability na různorodé situace, se kterými se při interakci se žáky den co den setkává. Pokud je učitel stresován, zhoršuje se jeho adaptabilita, jeho motivace k práci, ale i pozitivní vztah k žákům. Řada učitelů nemá jednoznačně stanovené mantinely „časového fondu“, který věnuje učitelství, ukrájuje často ze svého volného času