

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**MOŽNOSTI ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE V PRÁCI UČITEĽA MŠ**

**Bakalárska práca**

**2012**

**Michaela Púčiková**

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**MOŽNOSTI ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE V PRÁCI UČITEĽA MŠ**

**Bakalárska práca**

Študijný program: predškolská a elementárna pedagogika  
(jednoodborové štúdium, bakalársky 1. st., denná forma)  
Školiace pracovisko: KPSP – Katedra pedagogickej a školskej psychológie  
Školiteľ: doc. PaedDr. Marianna Hupková, PhD.  
Konzultant: doc. PaedDr. Marianna Hupková, PhD.

**Nitra 2012**

**Michaela Púčiková**



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre  
Pedagogická fakulta

---

## ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

**Meno a priezvisko študenta:** Michaela Púčíková  
**Študijný program:** predškolská a elementárna pedagogika (Jednoodborové štúdium, bakalársky I. st., denná forma)  
**Študijný odbor:** 1.1.5 predškolská a elementárna pedagogika  
**Typ záverečnej práce:** Bakalárska práca  
**Jazyk záverečnej práce:** slovenský

**Názov:** Možnosti zvládania záťaže v práci učiteľa MŠ

**Anotácia:** Práca má teoretický charakter. Traktuje základné pojmy vzťahujúce sa k predmetnej problematike: záťaž, stresor, stresová reakcia, stres, eustres, distres, hypostres, hyperstres a i. Charakterizuje jednotlivé druhy stresorov a všeobecný adaptačný syndróm. Opisuje kognitívnu, emocionálnu, fyziologickú a behaviorálnu reakciu na stres. Analyzuje účinky dlhodobého stresu, ako aj copingové stratégie. Akcent kladie na možnosti zvládania záťaže učiteľa MŠ.

**Školiteľ:** PaedDr. Marianna Hupková, PhD.  
**Katedra:** KPSP - Katedra pedagogickej a školskej psychológie  
**Vedúci katedry:** PhDr. Viktor Gatiaľ, PhD.  
**Dátum zadania:** 24.09.2010

**Dátum schválenia:** 27.10.2010

  
PhDr. Viktor Gatiaľ, PhD.  
vedúci/a katedry

## **POĎAKOVANIE**

Rada by som sa touto cestou poďakovala môjmu školiteľovi,  
doc. PaedDr. Marianne Hupkovej, PhD., za usmerňovanie a pomoc  
pri vypracovaní mojej bakalárskej práce.

## **ABSTRAKT**

PÚČIKOVÁ, Michaela: *Možnosti zvládania záťaže v práci učiteľa MŠ*. [Bakalárska práca] / Michaela Púčiková – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra pedagogickej a školskej psychológie. Konzultant: doc. PaedDr. Marianna Hupková, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie : Bakalár /Bc./ - Nitra : PF UKF, 2012. 50 s.

Cieľom práce je charakterizovať možné spôsoby zvládania záťaže učiteľov. V dnešnej dobe sa stres a záťaž u ľudí vyskytuje úplne bežne. Učitelia sa denne stretávajú so situáciami, ktoré sú pre nich zaťažujúce. Preto je veľmi dôležité, aby vedeli ako sa správne vyrovnáť s nepriaznivými situáciami a ako najlepšie zvládnuť záťaž a stres. Práca pozostáva zo šiestich kapitol. Prvé tri kapitoly sa všeobecne venujú problematike záťaže, stresu a jeho zvládaniu. Ďalšia kapitola je venovaná konkrétnym možnostiam zvládania záťaže, najmä tomu, ako by učitelia mali záťaži predchádzať. Predposledná kapitola sa zaoberá syndrómom vyhorenia, ktorým trpí nejaký učiteľ. Posledná šiesta kapitola je venovaná výskumom k danej problematike.

### **Kľúčové slová :**

Stres. Stresor. Záťaž. Zvládanie stresu. Syndróm vyhorenia.

## **ABSTRAKT**

PUCIKOVA, Michaela: *The possible ways of dealing with strain in the work of kindergarten teacher*. [Bachelor thesis]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Education. Supervisor: doc. PaedDr. Marianna Hupkova, PhD. Degree of Qualification: Bachelor /Bc./ - Nitra : PF UKF, 2012. 50 P.

The aim of this thesis is to offer possible ways of managing strain of teachers. Nowadays, stress and strain occur in human life quite commonly. Teachers face burdensome situations on daily basis. Therefore it is very important for them to know how to properly deal with disadvantageous situations and the best way to handle stress and strain. The thesis consists of six chapters. The first three chapters engage stress, strain and its handling in general. The following chapter is dedicated to the particular possibilities of dealing with strain, especially how teachers should prevent the strain. The penultimate chapter deals with the burnout syndrome, which affects more than one teacher. The last chapter is dedicated to research on the subject.

### **Key words:**

Stress. Stressor. Strain. Coping with stress. Burnout syndrome.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>1 ČO SI PREDSTAVUJEME POD PSYCHICKOU ZÁŤAŽOU?.....</b>	<b>10</b>
1.1 Určenie psychickej záťaže.....	10
1.1.1 Príčiny záťaže.....	10
1.1.2 Stupne psychickej záťaže.....	12
1.1.3 Zmeny v psychike človeka pri záťaži.....	13
1.2 Psychická záťaž učiteľov.....	15
<b>2 KAŽDODENNÝ STRES V ŽIVOTE LUDÍ.....</b>	<b>17</b>
2.1 Čo je stres?.....	17
2.1.1 Stresor.....	18
2.1.2 Všeobecný adaptačný syndróm.....	19
2.2 Aké príznaky stresu sa objavujú u človeka?.....	21
2.3 Učiteľ v strese.....	23
<b>3 MOŽNOSTI ZVLÁDANIA PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE.....</b>	<b>26</b>
3.1 Zvládanie.....	26
3.1.1 Zdroje riešenia a zvládania psychickej záťaže.....	27
3.1.2 Proces zvládania záťaže.....	28
3.1.3 Stratégia zvládania.....	29
3.2 Zvládanie záťaže v profesii učiteľa.....	30
<b>4 AKO NAJLEPŠIE SA DÁ ZVLÁDNUŤ UČITEĽSKÁ PROFESIA?.....</b>	<b>33</b>
4.1 Plánovanie ako prevencia proti stresu a záťaži.....	33
4.2 Štýl života, zdravie, relax.....	35
4.3 Sociálna podpora.....	39
<b>5 SYNDRÓM VYHORENIA U UČITEĽOV.....</b>	<b>41</b>
5.1 Syndróm vyhorenia a príčiny jeho vzniku.....	41
5.2 Fázy procesu vyhorenia.....	42
5.3 Možnosti ako zvládnuť syndróm vyhorenia.....	43
<b>6 VÝSKUMY K DANEJ PROBLEMATIKE.....</b>	<b>45</b>
<b>ZÁVER.....</b>	<b>47</b>
<b>POUŽITÁ LITERATÚRA.....</b>	<b>49</b>

## ÚVOD

Kedysi dávno si ľudia učiteľov vážili oveľa viac ako dnes. Keď v dnešnej dobe povieť niekomu, že pracujete ako učiteľ, veľmi málo ľudí vie pochopiť, čo všetko sa za tým skrýva. Mnohí vidia iba tú podľa nich pozitívnu stránku, že učitelia majú stálu pracovnú dobu a v lete dva mesiace prázdnin. Ale to, že profesia učiteľa so sebou prináša veľkú záťaž, či už psychickú alebo fyzickú, si vie uvedomiť len veľmi málo ľudí.

V posledných rokoch sa v súvislosti s učiteľským povoláním často stretávame so skloňovaním pojmov záťaž a stres. Veľa učiteľov však nevie, ako sa zachovať v náročnej situácii, ktorú musia sami riešiť, a ako zvládnuť záťaž, ktorej sú vystavovaní. Učiteľ je ten človek, ktorý by mal byť pre svojich žiakov dobrým vzorom. Preto nie je v poriadku, keď príde žiak do školy a namiesto svojho učiteľského vzoru vidí len kôpku nervov. Je dôležité, ak sa už niekto rozhodne venovať tomuto povolaniu, aby bol voči sebe kritický, uvedomil si, aká to je náročná profesia, a či je schopný ju zvládnuť. Myslím si, že by sa mala venovať zvýšená pozornosť tomu, aká je práca učiteľa náročná, a ako pomôcť učiteľom zvládať ju bez toho, aby sa to odzrkadlilo na ich zdraví.

Mnohí berú učenie v materskej škole na ľahkú váhu a myslia si, že učitelia v materskej škole, sú v podstate len opatrovatelia detí. Veď oni predsa deti neskúšajú, nedávajú im známky a deti sa tam len hrajú. Ale opak je pravdou. Učitelia tam nerobia žiadne pestúnky, ale dávajú deťom do života potrebné základy. Tým, že sa v materskej škole veľa vecí berie voľnejšou formou, je na učiteľovi oveľa viac zodpovednosti ako napríklad na základnej škole. Deti musí mať neustále pod dohľadom, a to je pre učiteľa veľmi náročné.

Mojou prácou sme najprv chceli priblížiť problematiku stresu a záťaže vo všeobecnosti a následne poukázať na možné spôsoby zvládania záťaže. V prvých troch kapitolách charakterizujeme pojmy stres, zvládanie, záťaž, ale taktiež poukazujeme na príčiny vzniku záťaže a na príznaky stresu, ktoré sa u človeka objavujú. V ďalšej kapitole sa venujeme už konkrétnym spôsobom, ako môžu učitelia bojovať so záťažou. Na čo všetko by mali v živote okrem svojej práce dbať, ako si správne naplánovať aktivity, aby sa vyhli syndrómu vyhorenia, ktorý je tak isto ako záťaž v dnešnej dobe rozšírený, sme venovali predposlednú kapitolu. Trpí ním čím ďalej tým viac ľudí, najmä preto, že nedbajú na dostatočnú prevenciu, ktorou sa dá vyhoreniu predísť. Tomu, ako sa chrániť pred



vyhorením, sa venujeme taktiež v tejto kapitole. V poslednej časti práce sme poukázali na niektoré výskumy, ktoré sa vzťahujú k danej problematike.

Verím, že táto práca bude prínosná nielen pre učiteľov a študentov, ale aj pre ostatných ľudí, ktorí pri čítaní práce nájdu pochopenie pre náročnosť učiteľskej profesie.

# 1 ČO SI PREDSTAVUJEME POD PSYCHICKOU ZÁŤAŽOU ?

## 1.1 Určenie psychickej záťaže

Pred tým ako sa problematika záťaže dostala do centra pozornosti psychologickéj vedy, záujem o ňu mali spisovatelia, básnici, umelci, biológovia, lekári, kňazi i mnohí vedci. Ľudia s ňou mali skúsenosť skôr ako dostala svoj presný názov a pojmové vymedzenie (Bratská, 2001) .

Každý z nás sa v živote ocitne v situácii, ktorá je pre nás nová, neobvyklá, alebo v situácii, ktorej riešenia nám nie sú úplne zrejmé. Môžeme byť obmedzovaní rôznymi faktormi, ktoré na nás dlhodobo alebo krátkodobo pôsobia. Máme veľa povinností, nedostatok času alebo jednoducho je toho na nás veľa. Tieto situácie môžeme nájsť pod pojmom psychická záťaž. Pokiaľ sa v takýchto situáciách ocitáme, môžu zásadne zmeniť naše správanie a najmä pri dlhodobom ovplyvňovaní môžu u niektorých jedincov vyvolať rôzne poruchy psychiky, poprípade u niekoho podmieniť vznik vážnejšieho fyzického ochorenia (Bedrnová a kol., 2009).

### 1.1.1 Príčiny záťaže

Za bezprostrednú príčinu záťaže môžeme považovať určitú poruchu v interakcii medzi jedincom a prostredím, ktorá zvyčajne zaktivizuje niektorý zo zdrojov záťaže, a tým sa vytvára zvýšený nápor na človeka (Mikšík, 1980 podľa in: Bedrnová a kol., 2009). Najčastejšie sa na tom podieľajú :

- problémoví jednotlivci,
- špecifické okolnosti alebo situácie,
- exponované profesie.

#### A. Problémoví jednotlivci

Môžu to byť ľudia s rôznymi duševnými alebo sociálnymi poruchami, alebo prípadne tzv. akcentované osobnosti, čiže ľudia s výraznejšími osobnostnými črtami, ktorí majú častejšie problém dodržiavať isté normy a pravidlá spoločnosti, v ktorej žijú ako iní ľudia. Títo ľudia môžu byť príčinou zvýšenej záťaže pre svoje okolie, alebo sa len ťažšie prispôbujú. Majú nezvyčajné spôsoby správania a zvláštne prejavy, ktorým nerozumie

ani ich blízke, ani vzdialené okolie. Typickými akcentovanými jednotlivcami sú ľudia s poruchami osobnosti. S týmito ľuďmi je komunikácia a spolupráca veľmi zložitá. Prejavujú sa veľmi nevhodným až nepriaznivým správaním. Je pre nich typická výbušnosť, nevládateľnosť, nespoľahlivosť, a preto všade tam, kde sa dostanú do kontaktu s ľuďmi, vytvárajú problémovú sociálnu atmosféru.

## **B. Špecifické okolnosti alebo situácie**

Za takéto okolnosti môžeme považovať napríklad tlačenie sa v dopravných prostriedkoch, čakanie v dlhom rade v obchode, významnejšie športové zápasy a pod. Sú to také sociálne situácie, ktoré sú bezprostrednou príčinou našej zvýšenej záťaže viac ako iné situácie. Týka sa to aj masových akcií, v ktorých ľudia strácajú svoju identitu a stávajú sa súčasťou davu. Za dav môžeme považovať náhodné, nezorganizované zoskupenie ľudí, ktorí sa stretli v rovnakom čase na rovnakom mieste. Nepoznajú sa, a preto nemajú dôvod spolu vychádzať. V situácii, v ktorej sa cítia ohrození alebo majú pocit istého emocionálneho vypätia, reagujú panicky alebo skratovo, často sú v ich správaní zreteľné prvky agresivity. Priamou príčinou vzniku záťaže sa tak môže stať situácia objektívneho ohrozenia, napríklad, keď v obchodnom dome vypukne požiar alebo silné emocionálne vypätie alebo napr. stretnutie skupiny fanúšikov na futbalovom zápase.

Predísť záťaži, ktorá vyplýva zo špecifických okolností, je možné iba za predpokladu, že človek je schopný dobre poznať a vždy správne odhadnúť zákonitosti, ktoré tam pôsobia. Ak sme všímaví a zaoberáme sa dianím okolo seba, môžeme sa často vyhnúť zápcham na cestách, veľkému počtu ľudí v supermarketoch alebo problémovým osobám.

## **C. Exponované profesie**

Zaraďujeme sem profesie, pri ktorých sú zvýšené nároky na fyzické a psychické predpoklady. Predovšetkým sú to všetky profesie, ktoré sú vykonávané v extrémnych fyzických podmienkach, ale aj tie profesie, kde je veľmi podstatný kontakt s inými ľuďmi (napr. učiteľ, lekár, riadiaci pracovník, zdravotník či pracovník v oblasti služieb). Ak v týchto profesiách nie je súlad medzi nárokmi a predpokladmi ľudí, ktorí v týchto profesiách majú pôsobiť, stávajú sa priamou príčinou zvýšenej záťaže jednotlivcov, ktorí profesiu vykonávajú, ale aj tých, na ktorých je ich činnosť zameraná. Je veľmi dôležité, aby boli ľuďom nároky exponovaných profesií dobre známe. Tak môžeme predísť tomu,

aby tieto profesie vykonávali ľudia, ktorí na to nie sú vhodní, pretože nemajú na to pracovné či osobnostné predpoklady. To, že nebudú vykonávať profesiu, ktorá nie je pre nich vhodná, uchráni ich samých, ale aj ľudí, ktorí by s nimi prišli do styku, pred nadmernou záťažou (Bedrnová a kol., 2009).

### 1.1.2 Stupne psychickej záťaže

Veľkosť psychického stavu záťaže, ktorý bol vyvolaný, závisí od toho, aký je veľký rozpor medzi súhrnom rôznych požiadaviek z vonkajšieho prostredia a našou pripravenosťou sa s nimi vyrovnáť. Tento rozpor môže skutočne existovať alebo si ho môžeme len namýšľať. Prežívanie tejto nezhody medzi požiadavkami, ktoré na nás kladie okolie a našimi danosťami tieto požiadavky zvládnuť, môže mať rôznu veľkosť a odlišnú kvalitatívnu podobu. Kvalitu a kvantitu prežívanej nezhody vyjadrujú stupne psychickej záťaže (Bratská, 2001).

Mikšík (1969 podľa in: Bratská, 2001, s.72-73) uviedol tieto stupne psychickej záťaže :

- 1. stupeň - bežná záťaž** nevzniká na základe rozporu medzi tlakom z vonkajšieho prostredia a našimi eventuálnymi možnosťami vytvárať protitlak. Máme k dispozícii väčšie predpoklady, ako si vyžadujú úlohy a povinnosti, ktoré máme v takýchto situáciách plniť, nemusíme preto siahnuť až na dno našich rezerv, aby sme vyburcovali vlastnú psychiku k zvýšenej činnosti. Väčšina z nás už nároky pozná, majú pôvod v úlohách, ktoré sme neraz dokázali bez problémov vyriešiť.
- 2. stupeň - zvýšená záťaž** sa spája s takými životnými a pracovnými situáciami, v ktorých nám už nestačia bežné, zaužívané spôsoby riešenia a konania. Na ich zvládnutie musíme vynaložiť zvýšené úsilie, pretože sa s nimi stretávame po prvýkrát. Tým, že vyburcujeme naše psychické sily, sme schopní nájsť také možnosti riešenia, ktorými uvedieme vonkajšie podmienky do pôvodného stavu alebo zmeníme seba tak, aby sme rozšírili rozsah našich predpokladov riešiť takéto situácie. Zvýšená záťaž negatívne nevlýva na naše zdravie, práve naopak je pre nás nevyhnutná, pretože posúva náš vývin dopredu.

- 3. stupeň – hraničná záťaž** vzniká vtedy, keď sú výrazné nezhody medzi našou pripravenosťou riešiť záťažové situácie a nárokmi, ktoré na nás kladie vonkajšie prostredie. Riešiť takéto situácie sme schopní len vtedy, ak vynaložíme veľké úsilie a zmobilizujeme všetky psychické sily. Pre zvládnutie hraničnej záťaže musíme často siahnuť až na dno svojich psychických rezerv. Objavujú sa výrazné fyziologické zmeny organizmu, končia kladné účinky záťaže a zvyšuje sa počet následkov na psychiku a na celkový zdravotný stav človeka. Ale práve hraničné záťaže nám dokážu odhaliť skutočnú kvalitu osobnosti a skupín, ktoré ich zvládajú.
- 4. stupeň – extrémna záťaž** vzniká vtedy, keď medzi našimi predpokladmi zvládnuť záťaž a požiadavkami vonkajšieho prostredia je ohromný rozdiel. Rozpor je taký veľký, že nedokážeme vyvinúť primeraný protitlak a aktívne vzdorovať. Situácia sa nám hneď na začiatku zdá neriešiteľná. Psychické zlyhanie je sprevádzané značnými poruchami správania, zmenami vo fyziologických a psychických procesoch v organizme s častými následkami na zdraví človeka.

Správne určiť stupeň zaťaženia nie je jednoduché. Je potrebné myslieť na to, že ide o individuálne prežívaný psychický stav, ktorý môže pri tých istých vonkajších podmienkach nadobudnúť nielen odlišnú podobu, ale aj rôzny stupeň záťaže. U toho istého človeka sa môže stupeň záťaže aj meniť. Môže dôjsť aj k vystupňovaniu záťaže, ak určitý stupeň záťaže pretrváva dlhšie (Mikšík, 1969 podľa in: Bratská, 2001, s. 73-74).

### **1.1.3 Zmeny v psychike človeka pri záťaži**

*„Aj keď konflikt, frustrácia, deprivácia, stres sa v určitých osobitostiach svojimi prejavmi odlišujú (hovoríme o špecifických zmenách), celý proces obnovovania psychickej rovnováhy pri všetkých druhoch psychickej záťaže sa vyznačuje všeobecne platnými (nešpecifickými) zmenami psychickej činnosti.“<sup>1</sup> (Bratská, 2001)*

O. Mikšík (1985 podľa in: Bratská, 2001, s. 64) uviedol, že aktivita psychickej činnosti sa postupne mení v troch fázach, ktoré na seba nadväzujú :

- podstatou prvej fázy je mobilizácia psychických síl,

---

<sup>1</sup> Bratská, M. *Zisky a straty v záťažových situáciách*, s. 63.

- v druhej fáze je podstatou riešenie záťažovej situácie,
- v tretej fáze sa človek buď vyrovná so psychickou záťažou alebo zlyhá a podľahne záťažovým vplyvom.

Prvá mobilizačná fáza psychických síl sa prejavuje tak, že sa zvýši psychické napätie, vzrastie všeobecná hladina aktivácie psychiky a premietne sa do citových prejavov. V takých prípadoch, v ktorých dokážeme predvídať vznik záťažovej situácie, nám práve mobilizačná fáza umožní nastaviť organizmus na pohotovosť reagovania v zmenených podmienkach, ktoré očakávame. Môžeme pritom pociťovať úzkosť, trému, bojové vzrušenie a pod. Ak zvýšené psychické napätie a dynamika emócií neprevyšujú pre nás optimálnu úroveň, vyúsťujú vo väčšine prípadov do racionálneho riešenia záťažovej situácie (Bratská, 2001).

Podľa Mikšíka (1985 podľa in: Bratská, 2001, s. 67) nato, aby prvú mobilizačnú fázu mohla vystriedať druhá fáza, v ktorej dochádza k aktívnemu riešeniu záťažovej situácie, je potrebné, aby sa u človeka vzbudila potreba poznať a riešiť záťažovú situáciu, a zamerať jeho aktívnu činnosť na vyriešenie záťažovej situácie tak, aby to viedlo k psychickému uspokojeniu, k utvoreniu vnútornej rovnováhy a k celkovému usmerneniu energie na vopred premyslené riešenie záťaže.

Podstatou tejto fázy je riešenie záťažovej situácie, v tomto štádiu sa bránime pretrvávaniu psychického napätia. Snažíme robiť rôzne aktivity, pretože nahromadené napätie uvoľňuje práve nejaká činnosť. Ak dokážeme pomocou motivácie a vôľového úsilia ovládnuť nežiaduce napätie, smerujeme k aktívnemu a racionálnemu riešeniu. Narastanie rušivého vplyvu psychického napätia zapríčiňuje, že naša motivácia a vôľové úsilie postupne slabnú, nedarí sa nám využívať účinnú kapacitu nášho rozumu, cítime sa veľmi vyčerpané a hrozí nám psychické zlyhanie (Bratská, 2001).

Tretiu fázu charakterizujeme tým, že človek sa buď vyrovná so psychickou záťažou alebo zlyhá pri riešení záťažovej situácie a podľahne jej účinkom. V oboch prípadoch je to proces, skladajúci sa z jednotlivých krokov, ktoré na seba nadväzujú (Bratská, 2001).

Podľa Mikšíka (1969 podľa in: Bratská, 2001, s. 69) vyriešenie psychickej záťaže prebieha tromi krokmi :

- najprv sa objavuje eufória a uspokojenie,

- potom nasleduje vyčerpanie spôsobené vynakladaním veľkého úsilia a stratou energie,
- nakoniec dochádza k tomu, že človek sa zotaví a prekoná psychickú záťaž. Dochádza k posilneniu alebo oslabeniu psychickej vyrovnanosti človeka vzhľadom na nasledujúcu záťaž .

Takisto podľa hnutie tlaku záťažovej situácie pozostáva z troch krokov :

- najprv je podľa hnutím signalizované narušenie psychickej činnosti, ktoré je dočasné a taktiež správanie s prejavmi zvýšenej impulzivnosti, poprípade apatie a rezignácie, ktoré vystrieda
- dočasné zotavenie, ktoré môže skončiť vyriešením vzťahov s novými okolnosťami, a tak môže nastať prípad, keď zlyhanie bude len prechodným článkom procesu vyrovnávania sa so záťažou. Toto zotavenie môže predísť aj tretiemu kroku, ktorým je
- nástup konečného efektu zlyhania, ktoré sa prejavuje tým, že psychická odolnosť človeka voči záťaži sa oslabuje. Ponecháva následky hlavne v emocionálnej sfére osobnosti človeka.

V prvej a druhej fáze možno poukázať na primeranosť a účelnosť psychického napätia, aspirácií, sebadôvery a sebaistoty, ale aj na veľkosť vynaloženého úsilia. Tretia etapa nám dáva možnosť posúdiť veľkosť a kvalitu prežívanej záťaže.

## **1.2 Psychická záťaž učiteľov**

Všeobecne je známe, že učiteľstvo nepatrí práve k tým jednoduchým profesiám. Veľa ľudí priznáva, že by učiť nemohli, i keď často učiteľov vo svojom okolí podpichujú s tým, že majú dva mesiac prázdnin a v podstate kratšiu pracovnú dobu. Tak môžeme usúdiť, že verejnosť priznáva, že toto povolanie je mimoriadne namáhavé, hlavne na psychiku učiteľov a nepriaznivo pôsobí na ich zdravotný stav. Práve preto, je zarážajúce, že pedagogická teória a výskum sa skoro vôbec nezaujímajú o zdravie učiteľov, ich spokojnosť, ani o rizikové faktory ich práce (Průcha, 2002).

Zdravotné problémy učiteľov majú množstvo aspektov. Podľa Řehulku a

Řehulkovej (1998 podľa in: Průcha, 2002, s. 66) je důležité výkon učitel'ov posudzovať na základe štúdia telesnej a psychickej zát'aže. Pokiaľ ide o fyzickú zát'až, podľa autorov je prekvapujúce, že učitel'ia svoju prácu nepovažujú za fyzicky náročnú. Na druhej strane veľa učitel'ov sa po vyučovaní zvykne s'tažovať na fyzickú únavu, často spomínajú napríklad bolesti nôh alebo chrbtice. Za špecifický problém tohto povolania tzv. „chorobu z povolania“ môžeme považovať hlasovú zát'až. Veľa učitel'ov poškodzuje svoje hlasivky tým, že sa snažia prevýšiť kapacitu svojho hlavu, časté najmä u učiteliek, ktoré sa snažia prekričať žiakov, čo má často opačný účinok. Nedostatočná je aj hygiena hlasu (Průcha, 2002).

Veľkú rolu pri negatívnych dôsledkoch na zdraví učitel'ov zohráva aj psychická zát'až. Řehulka a Řehulková (1998 podľa in: Průcha, 2002, s. 66) tu uvádzajú tri zložky zát'aže :

- **senzorická zát'až** je v učitel'skej profesii pomerne značná, pretože učitel'ia pri svojej práci kladú veľké nároky na svoj zrak a sluch,
- **mentálna zát'až** nie je vytváraná obsahom učiva alebo odbornosťou učitel'skej profesie, ale psychologickými problémami, ktoré vznikajú pri práci so žiakmi, nadriadenými, s rodičmi žiakov a pod.,
- **emocionálna zát'až** je u učitel'ov najvýraznejšia, pretože v práci učitel'a vzniká veľmi veľa sociálnych vzťahov, v ktorých je učitel' emocionálne zaangažovaný.

Môžeme skonštatovať, že v učitel'skej profesii vzniká množstvo zát'aží, ktoré sú nebezpečné jednak pre udržanie fyzického a psychickeho zdravia učitel'a a jednak môžu u niektorých jedincov narušiť profesijnú úspešnosť, čo môže viesť až k tomu, že tým budú poznačení žiaci. Nie každý učitel' je fyzicky a psychicky na tom tak, aby tieto zát'aže zvládol (Průcha, 2002).

So zát'ažou nemajú problém len učitel'ia, ale zát'až môže postretnúť kohokoľvek z nás. Dôležité je snažiť sa nájsť cestu k spomínanému racionálnemu riešeniu a nielen sa nechať utápať v situácii, ktorú nám zát'až spôsobila.



## 2 KAŽDODENNÝ STRES V ŽIVOTE ĽUDÍ

### 2.1 Čo je stres?

Pre dnešnú dobu je charakteristické zvýšené pracovné tempo, tlak nových informácií a prudký technický pokrok. Toto všetko vedie človeka k celkovej vyčerpanosti a stresu (Dobříková, 2007). Veľmi radi spomíname, že máme veľa práce, ktorú nestíhame, že toho máme celkovo veľa alebo, že náš život je jeden veľký stres. Týmto chceme poukázať na niečo vnútorné, s čím musíme bojovať. Chceme tým tak trochu ukázať, akí sme statoční. Ale naopak veľmi ťažké je pre nás priznať si dôsledky stresu, preto nezvykneme spomínať, že sme nervózni, že si nevieme dať rady s naplánovaním času alebo, že trpíme telesnými problémami, ba dokonca psychickými dôsledkami stresu. Aj keď sa o strese veľa hovorí a píše, väčšina ľudí si nie je úplne istá, čo to slovo stres vlastne znamená. Nevedia či stres je označenie pre niečo nepríjemné, čo prežívame vo vnútri alebo je to reakcia na to prežívané (Praško, Prašková, 2001).

Hans Selye, kanadský fyziopatológ, uviedol pojem stres do medicíny a psychológie (Sieradzki, 2004). Podľa jeho názoru (in: Křivohlavý, 1994, s.10): „*Stres je výsledkom interakcie (vzájomnej činnosti) medzi určitou silou pôsobiacou na človeka a schopnosťou organizmu odolať tomuto tlaku.*“<sup>2</sup>

Slovo „stres“ k nám preniklo z anglického výrazu „stress“, ktoré vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“, čo znamená ťahať, sťahovať, zatiahnuť – slučku povrazu na krku odsúdeného na šibenici. V prenesenom slova zmysle môžeme výroku „byť v strese“ chápať ako „byť vystavený rôznym tlakom“, a preto „byť v tiesni“ (Křivohlavý, 1994). V modernej medicíne sa pre stresujúcu udalosť, ktorú prežívame vo vnútri, používa pojem stresor. Za stresor môžeme považovať zápchu na diaľnici, keď má niekto vypnutý telefón a my sa mu potrebujeme dovolať alebo pokazenú práčku. A pre psychickú a telesnú reakciu organizmu na stresor sa používa pojem stresová reakcia, môžu to byť negatívne myšlienky, bezcieľne pobehovanie, búšenie srdca, potenie rúk a pod. (Praško, Prašková, 2001). Ľudia reagujú na ten istý stresor rôzne. Niektorí ľudia sa do stresu dostávajú veľmi rýchlo a ľahko za každých okolností, iní sú voči stresu odolnejší a sú aj takí, pri ktorých máme pocit, že sú voči stresu imúnni. Pri pojme stres sa

---

<sup>2</sup> Křivohlavý, J. *Jak zvládat stres*, s. 10.

môžeme stretnúť aj s ďalšími termínmi vzťahujúcimi sa práve ku stresu. Ak hovoríme o tom či sa vzťahujú k malej alebo veľkej intenzite stresovej reakcie, tak hovoríme o hyperstrese – čo je stres, ktorý prekračuje hranicu adaptability alebo o hypostrese – o strese, ktorý je nižší ako je hranica tolerancie naň (Křivohlavý, 1994). Stres môžu vyvolať nepríjemné situácie, ale aj situácie, ktoré sú pre nás príjemné ako napríklad narodenie dieťaťa, svadba. Príjemné stresové situácie, čiže pozitívne pôsobiaci stres nazývame eustres a najnepríjemnejšie, najťažšie stresové situácie, čiže negatívne pôsobiaci stres distres (Verešová a kol., 2007).

### **2.1.1 Stresor**

Termín „stresor“ môžeme chápať ako vplyv, ktorý pôsobí na človeka negatívne. Stresorom môže byť aj nedostatok potravy alebo tekutiny – čiže materiálny faktor alebo napríklad stretnutie s agresívnym protivným človekom – čiže sociálny faktor (Křivohlavý, 1994).

Pri situáciách, ktoré vnímame stresovo, je veľmi dôležité, aby sme danú situáciu správne zvážili. Atkinsonová (2003 podľa in: Kašná, 2011) tvrdí, že človek vníma viac stresovo tie situácie, ktoré nemôže nijako ovplyvniť. Medzi takéto situácie zaradujeme napríklad smrť milovaného človeka, strata zamestnania alebo zníženie mzdy. Je známe, že viac človeka ohrozujú situácie, na ktoré nie je pripravený ako tie, na ktoré je pripravený, prípadne má potrebné informácie alebo skúsenosti so situáciou.

Pre človeka sú veľmi zaťažujúce tie úlohy, resp. situácie, ktoré súvisia s veľkou osobnou zodpovednosťou. Veľká náročnosť sa prejavuje v takých úlohách, ktoré nezávisia len na výkone jedinca, ktorý úlohu zodpovedá, ale aj na jeho spolupráci s ostatnými ľuďmi a na ich ochote spolupracovať. Obzvlášť náročné sú tie úlohy, ktoré sú pre nás nové, doposiaľ neznáme.

Ďalším faktorom, ktorý môže vyvolať u človeka pocit stresu, je nedostatok oddychu a citového uspokojenia z práce. Človek sa stále usilovne venuje svojej práci a nedočká sa žiadneho zadosťučinenia. Nie je vhodné, aby sme aj v myšlienkach neprestajne pracovali, pretože preťaženie, môže byť zapríčinené aj tým, že sa nevieme uvoľniť, ani vtedy, keď už máme všetko porobené (Míček, 1984).

## Delenie stresorov

Selye (podľa in: Křivohlavý, 1994, s. 12) rozdeľuje stresory na fyzikálne a emocionálne. Podľa neho medzi tzv. *fyzikálne stresory* patria jedy a skoro jedy, čiže alkohol, nikotín, kofeín a iné drogy, ale zaraďuje sem napríklad aj nízky obsah kyslíka, zmeny ročných období a rôzne prírodné katastrofy. V druhej skupine za tzv. *emocionálne stresory* považuje úzkosť (anxiozitu), strach, nenávisť, očakávanie, že sa stane niečo zlé.

Pri stresoroch sa môžeme stretnúť aj so špeciálnymi termínmi pre tzv. malé a veľké stresory. *Ministresory* – poprípade až *mikrostresory* vyjadrujú mierne až veľmi mierne okolnosti, ktoré vyvolávajú stres. Príkladom môže byť, keď človek dlhodobo nepociťuje lásku, trpí nedostatkom lásky, ktorý sa kumuluje, až dosiahne hranicu stresu a človek pociťuje vnútornú tieseň. *Makrostresory* sú deptajúce vplyvy, ktoré pôsobia desivo (Křivohlavý, 1994).

Lazarus (podľa in: Křivohlavý, 1994, s.25) rozdeľuje stresory, ktoré pôsobia krátkodobo a dlhodobo. Medzi *krátkodobo pôsobiace* zaraďuje napríklad, keď nás niekto vyruší pri nejakej činnosti, keď neuspějeme pri riešení problému alebo bolesť. Za *dlhodobo pôsobiace* považuje dlhodobú obranu proti rôznym útokom, zverenie veľmi zodpovedných úloh alebo nasadenie vojakov do dlhodobej akcie.

Rule a Nesdale (podľa in: Křivohlavý, 1994, s. 26) rozlišujú *primárne a sekundárne stresory*. Do prvej skupiny zaraďujú stresory, ktoré priamo vplyvajú na organizmus, a to napríklad vplyv hluku, teploty a chemických látok. Do druhej skupiny patria stresory, ktoré nám pri rôznych činnostiach kladú prekážky do cesty, ako rôzne zákazy, narušenie osobnej zóny a pod.

### 2.1.2 Všeobecný adaptačný syndróm

Selye (podľa in: Dobříková, 2007, s. 14) sa venoval výskumu stresu. Najprv pracoval iba so zvieratami, uvádzal ich do rôznych ťažkých situácií a potom skúmal zmeny v činnosti v ich fyziologických funkciách. Najviac sa zameriaval na činnosť endokrinného systému. Časom zistil, že súbor zmien fyziologických funkcií, vypovedá určitú stálosť. Dôjde vždy k tomu istému súboru fyziologických reakcií bez ohľadu na druh záťaž. Tento nemenný vzor odpovedí organizmu na ohrozenie pomenoval GAS – General Adaptation Syndrome, všeobecný adaptačný syndróm. Rozdeľuje ho na tri fázy :

## **1. fáza stresovej reakcie – poplachová reakcia**

Nepokoj vyvoláva podnet, ktorý organizmus rozozná ako stresový. Ďalej dochádza k vyliatiu adrenalínu a noradrenalínu – je aktivovaný sympatikus. To vedie k uvoľneniu energie, vyplavia sa cukry, tuky a škroby zo zásob do krvi. Energia je spolu s kyslíkom krvným riečišťom zasielaná do tkanív, ktoré sú pre útok alebo únik najdôležitejšie, čiže ku kostrovým svalom, k mozgu, srdcu a pľúcam. Aktivácia sympatika sa prejavuje tak, že sa nám :

- zúžia cievy v koži,
- zrýchli tep srdca, dýchanie,
- zvýši sa napätie kostrového svalstva,
- zníži napätie hladkého svalstva tráviaceho traktu,
- rozšíria zornice,
- odkrvia prsty,
- nabehne husia koža (Praško, Prašková, 2006 podľa in: Dobříková, 2007, s. 14-15).

## **2. fáza stresovej reakcie – všeobecný adaptačný syndróm**

Táto reakcia je dlhodobejšia, jej cieľom je, aby sa organizmus upokojil. Keď sa poplachová reakcia vyčerpá, prichádza na rad adaptačná reakcia. Môže k tomu dôjsť, aj keď sa nám nepodarilo prekážku alebo problém vyriešiť. Organizmus si potom vytvára ochranu, kým prestane nepríjemná situácia. Aj keď organizmus pracuje v útlmovom režime, vynakladá veľa energie. Vtedy je aktivovaný parasympatikus a z hypofýzy je uvoľňovaný adrenokortikotropný hormón. Adrenokortikotropný hormón stimuluje nadobličkovú kôru kvôli produkcii kortizolu a kortizonu, ktoré slúžia na mobilizáciu energie. Ďalšou úlohou ktorú plní kortizol a kortizon je spätná väzba pre hypotalamus. Pri dostatočnej hladine týchto hormónov môže stresová reakcia doznieť, pretože mozog prestane dávať ďalšie impulzy pre udržiavanie stresovej reakcie. Ak spätný signál nie je dostatočný, dochádza k ďalšiemu stupňovaniu stresovej reakcie.

Stresová reakcia sa spúšťa v mozgu. Keď nás niečo ohrozí, naštartuje sa behom

sekundy. Hneď nám začne búšiť srdce, potíme sa, pretože naše telo zareaguje skôr, ako si to uvedomíme. Naopak, ak ohrozenie očakávame, najprv si uvedomíme naše myšlienky, uvedomíme si ohrozenie a až potom je spustená stresová reakcia (Praško, Prašková, 2006 podľa in: Dobříková, 2007, s.17).

### **3. fáza stresovej reakcie – fáza vyčerpania**

Podľa Selyeho modelu je táto fáza charakterizovaná aktiváciou parasympatického systému. Môžeme povedať, že organizmus v tejto fáze so stresorom bojuje a rúca sa. Pretože organizmus nie je schopný efektívnej reakcie, stresor naďalej pretrváva. Prejavuje sa to hlavne príznakmi depresie a za istých okolností aj exitusom (Křivohlavý, 2001; Baštecká, Goldman, 2001 podľa in: Dobříková, 2007, s. 18).

## **2.2 Aké príznaky stresu sa objavujú u človeka**

Křivohlavý vo svojej knihe popisuje fyziologické, emocionálne a behaviorálne príznaky stresu :

### *A. Fyziologické príznaky stresu*

1. Búšenie srdca, často sa objavuje aj nepravidelná, silnejšia činnosť srdca.
2. Bolest' a zvieranie za hrudnou kosťou.
3. Nechuť do jedla a častá plynatosť.
4. Kŕče v dolnej časti brucha, ktoré sú často spojené s hnačkou.
5. Častý nutkavý pocit na močenie.
6. Nedostatok sexuálnej túžby, poprípade u mužov sexuálna impotencia a u žien frigidita.
7. Nepravidelnosť menštruačného cyklu.
8. V rukách a nohách bodavé až rezavé bolesti.
9. Pocit svalového napätia v krčnej oblasti a v dolnej časti chrbtice, často sa objavujú aj bolesti v týchto miestach.

10. Veľmi silné bolesti hlavy, ktoré začínajú v krčnej oblasti a smerujú vpred od temena hlavy až k čelu.
11. Častá migréna, čo je záchvatová bolesť jednej polovice hlavy alebo bolesť na jednom mieste v hlave.
12. Vyrážka na tvári – exantém.
13. Veľmi nepríjemný pocit v krku (hrča v krku).
14. Problém sústrediť sa na jeden bod, poprípade dvojité videnie.

*B. Emocionálne – citové príznaky stresu*

1. Rýchle zmeny nálad.
2. Prehnané zaťažovanie sa s vecami, ktoré nie sú tak dôležité.
3. Neschopnosť prejavit' emocionálnu náklonnosť k druhým, poprípade nesympatiu.
4. Nadmerné zaoberanie sa vlastným zdravotným stavom alebo fyzickým zjavom.
5. Uzavretie sa do vlastného sveta, nadmerné snívanie.
6. Časté pocity únavy, ťažké sústredenie pozornosti.
7. Prchkosť, podráždenosť a stavy úzkosti (anxiozita) je na zvýšenej úrovni.

*C. Behaviorálne príznaky stresu – ako sa správajú ľudia v strese*

1. Nezmyselné náreky, nerozhodnosť.
2. V práci zvýšená absencia, po úraze a chorobe sa človek dlhšie uzdravuje.
3. Nepozorné riadenie auta, zvýšená nehodovosť.
4. Kvalita práce je zhoršená, snaha vyhnúť sa dôležitým úlohám, zbavovanie sa zodpovednosti, časté používanie výhovoriek.
5. Väčšie množstvo vyfajčených cigariet za deň.

6. Zvýšená konzumácia alkoholu.
7. Zvýšená závislosť na rôznych druhoch drog (požívanie väčšieho množstva tabletiiek na spanie a na dobrú náladu).
8. Prejedanie alebo naopak strata chuti k jedlu.
9. Zmenený denný životný rytmus – nočné bdenie a potom neskoré vstávanie s pocitom veľkej únavy hneď po prebudení.
10. Nižšie množstvo vykonanej práce, znížená kvalita práce.

### **2.3 Učiteľ v strese**

Učiteľstvo má povahu stresového zamestnania (Fontana, 2010). Ak stres zdefinujeme ako psychickú záťaž človeka, tak môžeme povedať, že učiteľ prežíva stres skoro stále, a to najmä, ak všetko prežíva veľmi intenzívne (Zelinová, 2004). Na učiteľov kladú rôzne nároky deti, kolegovia, rodičia a riadiaci pracovníci, pričom učiteľ nie je schopný vyhovieť každému a vo všetkom. Učítelia musia neustále udržiavať režim triedy, nemajú presne vymedzené hodiny svojej práce, pretože si často musia nosiť prácu aj domov a tým sú ukrátení o svoj voľný čas a oddych. Sú neustále sledovaní a kontrolovaní z rôznych kútov, či už rodičmi detí, riaditeľom alebo inšpektormi. Nemajú dostatočné prostriedky na ďalšie vzdelávanie. Očakáva sa od nich, že udržia krok s inováciami v školstve a pod. Učiteľov veľmi citovo ovplyvňujú aj úspechy alebo naopak zlyhania žiakov (Fontana, 2010).

Zelinová (2004) rozdeľuje učiteľov do dvoch typov :

- učítelia, ktorí podnety zvonku (napríklad preradenie na inú školu) alebo podnety zvnútra (napríklad čo robiť so žiakom, ktorý na hodine stále vyrušuje) prežívajú veľmi intenzívne a dlhú dobu;
- učítelia, ktorí si nerobia z ničoho ťažkú hlavu, nepocitujú žiadnu záťaž, trápi ich tak maximálne, čo budú robiť po práci a pod. Žiaci a celkovo škola sa ich vôbec netýka.

Medzi týmito krajnými pólmi jestvuje veľa medzistupňov, v ktorých sú ľudia, ktorí prežívajú záťaž primerane. Učiteľ, ktorý všetko veľmi intenzívne prežíva, sa nachádza buď

v stave veľkej spokojnosti, keď sa mu niečo darí alebo naopak v stave veľkého sklamaní, ak mu veci nevychádzajú tak, ako by chcel. Môže sa nachádzať v stave permanentného negatívneho psychického rozpoloženia. Pretože negatívny stres pôsobí na zdravie, psychiku a celkovo na človeka veľmi zničujúco, skúma sa, čo treba robiť aby sme mali v živote čo najmenej negatívnych stresov.

Zelinová (2004) rozdelila boj so stresom do nasledujúcich stupňov, stratégií :

1. **defenzívna stratégia** – človek sa tu vzdáva akejkoľvek nádeje na zlepšenie svojho psychického alebo fyzického stavu. Nič nerobí, sleduje a čaká, čo sa bude diať s jeho psychikou a zdravím. Na všetko zlé, čo sa mu stane v živote, si povie, že to tak asi malo byť alebo, že on s tým nič aj tak nezmôže. Učitelia tohto typu prestali veriť, že niečo na škole dokážu zmeniť. Snažia sa vyhýbať stresovým situáciám, ale v triede ich často rozčúlia neporiadni žiaci, ich rodičia, pretože nemajú záujem o spoluprácu, nahnevajú ich aj zmeny v školstve a dokonca aj zlé správy v televízii, tak sú neustále podráždení, nespokojní a napätí.
2. **kognitívna stratégia** je založená na tom, že človeku nie je ľahostajné, čo sa s ním deje, premýšľa, zháňa a prijíma informácie o jeho probléme a rozmyšľa nad tým, čo by mal urobiť, aby zmiernil jeho stres. Tieto stratégie môžu mať podobu „rozhovoru so sebou“ - človek uvažuje, či sú dané stresové situácie dôležité, či vie správne reagovať na stresové podnety a pod. Na základe tohto uvažovania si sám dá príkazy na zmenu vnímania, spracovania stresových podnetov, ale predovšetkým na zmenu správania v záťažových situáciách. Napríklad učiteľ, ktorý nie je spokojný so svojím ohodnotením, platom, pri použití tejto stratégie sa informuje o platoch učiteľov v iných štátoch, píše rôzne sťažnosti na kompetentné miesta, zvykne protestovať proti tomuto ohodnoteniu, čím sa aspoň snaží vyriešiť nejako svoj problém a zmierniť stres tak, že nie je len pasívnou obeťou systému.
3. **experienciálna stratégia** by sa dala vyjadriť ako stratégia zmeny negatívneho vnímania sveta, skutočností, ľudí, seba. Ide o to, aby sa všetko negatívne zmenilo na niečo pozitívne, z čoho človek bude mať radosť. Učiteľ by sa nemal pozeráť na žiaka ako na možné zlo, ale mal by ho vnímať ako potenciálne dobro. Najlepšie metódy a spôsoby na zmenu negatívneho vnímania sveta je zvyšovanie sebaistoty, sebavedomia, sebakontroly a sebaregulácie. Veľmi dôležité je si nájsť životnú



filozofiu - mať prečo žiť. Človek, ktorý nevie, čo v živote chce dosiahnuť a nemá vymedzený zmysel života, sa oveľa ľahšie dostane do stresov ako človek, ktorý vie, čo chce.

4. **činnosťná, akčná stratégia** – podstatou tejto stratégie je, že človek sa snaží stresu svojím správaním vyhnúť alebo eliminovať stresové podnety. Patria sem rôzne techniky na relax, aktívne využívanie voľného času – napríklad športovanie, resp. záujem o záľuby. Dôležité je organizovanie si času, vypracovanie nejakého režimu dňa, týždňa, života. Tieto stratégie podporujú sebariadenie a sebakontrolu, čo sú nevyhnutné psychické predpoklady pre úspech v boji so stresom.

### 3 MOŽNOSTI ZVLÁDANIA PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE

#### 3.1 Zvládanie

Pri definovaní pojmu zvládanie záťaže nenájdeme v odbornej literatúre úplne zhodné definície (Čáp, Mareš, 2001). Najčastejšie sa stretáme s definíciou Lazarusa, Folkmana (1984 podľa in: Bratská, 2001, s.109-110), ktorí vo všeobecnosti definujú zvládanie ako: „*súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných zvládnuť, redukovať alebo tolerovať vnútorné a vonkajšie požiadavky, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje individua.*“<sup>3</sup>

Medzi novšie definície zvládania môžeme zaradiť definíciu Kohna, ktorá hovorí o tom, že zvládanie môžeme definovať ako uvedomené adaptovanie sa na stresor. Tým sa odlišuje od reakcie obrannej, ktorá býva neuvedomovaná. Zvládanie obsahuje buď reakciu na bezprostredný stresor (ide o reakciu zvládania) alebo konzistentný spôsob, ktorým sa jedinec vyrovnáva so stresormi v rôznom čase a v rôznych situáciách (čiže štýl zvládania). Medzi stresory zahrňujeme každodenné problémy, rôzne traumy, ale aj veľmi závažné negatívne udalosti (Kohn, 1996 podľa in: Čáp, Mareš, 2001, s. 533). Bežne slovom zvládnuť označujeme vlastnými silami a schopnosťami dokázať zvládnuť určitú prácu, vedieť si poradiť s úlohami alebo požiadavkami, ktoré sú na nás kladené v nejakej situácii. Keď od niekoho počujeme, že dokázal zvládnuť určité ťažkosti, myslel tým, že bol schopný premôcť svoju lenivosť, prekonať bolesť a pod. Zo zahraničnej psychologickéj literatúry sa u nás objavuje pojem zvládanie v rôznych slovných spojeniach, ako napríklad: z angličtiny „*coping with stress*“ – zvládanie stresu a z ruštiny „*preodolet' trudnosti*“ – zvládnuť ťažkosti (Bratská, 2001). Z angličtiny slovo „*coping*“ znamená vedieť si poradiť a zároveň sa vyrovnáť s neobvykle ťažkou takmer nezvládnuteľnou situáciou, zvládnuť mimoriadne ťažkú úlohu. Etymologický pôvod slova „*coping*“ je z Grécka, zo slova „*colaphos*“ – priamy úder – direct na ucho. Inak povedané bojovať s niekým, doslovne môžeme povedať až „bit' sa“, snažiť sa premôcť niekoho, zvládnuť, skrotiť a podrobiť vlastnej vôli, v tom zmysle aj zvládnuť životnú krízu, nepríjemný konflikt (Křivohlavý, 1994).

---

<sup>3</sup> Bratská, M. *Zisky a straty v záťažových situáciách*, s.109-110.

Zvládanie sa nepovažuje za stabilnú osobnostnú vlastnosť, aj keď v istých vývinových obdobiach jednotlivca môže u jedinca dochádzať k tomu, že bude preferovať a častejšie využívať určitý súbor snažení zvládnuť rôzne situácie. To, ako človek vníma, prežíva a rieši záťažové situácie, závisí od zložiek týchto situácií a vzťahov medzi nimi (Bratská, 2001).

### 3.1.1 Zdroje riešenia a zvládania psychickej záťaže

V odbornej literatúre sa stretávame s tromi skupinami salutorov, čiže zvládacích zdrojov :

- **vnútorné zdroje zvládania**, ktoré môžeme označiť aj ako osobné psychické zdroje zvládania;
- **vonkajšie zdroje zvládania**, u niektorých autorov označované ako sociálne zdroje zvládania;
- **situačné charakteristiky**, ktoré závisia rovnako od premenných prostredia, ako aj od premenných jednotlivca.

Medzi vnútorné zdroje zvládania zaraďujeme také zdroje, ktorými disponuje jednotlivec, čiže sú to zdedené predpoklady a vrodené predispozície, ktoré získava od svojich predkov, ktoré si osvojuje, utvára a prehĺbuje počas celého života. Zaraďujeme sem biologické premenné (napr. vek, pohlavie, genetická výbava) a osobnostné premenné (napr. psychická odolnosť, tolerancia na záťaž, vzdelanie, prax). Vonkajšie zdroje zvládania môžeme v literatúre nájsť aj pod označením paliatívne (podporné) zdroje copingu, mediátory (sprostredkovatelia) zvládania záťaže, moderátory (zmiernovače) záťaže. Tieto zdroje zmiernujú dosah záťažových situácií na človeka, neodstraňujú záťažové situácie ani ich dôsledky. V podstate predstavujú vonkajšiu pomoc pri zvládaní záťažových situácií. Medzi situačné charakteristiky môžeme zaradiť kvalitu života a sociálno-ekonomický status. Všetky tieto tri skupiny salutorov sú dôležitými podmienkami pre účinné procesy zvládania, pretože vylúčia stresory alebo pomôžu adaptovať sa na tieto činitele, konštruktívne riešiť situácie psychickej záťaže a vyrovnávať sa s ich dôsledkami (Bratská, 2001).

### 3.1.2 Proces zvládania záťaže

Ako fázy procesu zvládania záťaže môžeme charakterizovať :

1. **Poplachovú reakciu** – stretávame sa s ňou hneď na začiatku procesu zvládania záťaže. V rámci tejto reakcie si viac či menej človek začne uvedomovať vzniknutú situáciu. Na jej základe potom postupne dochádza k mobilizácii psychických síl jedinca. Poplachová reakcia zasahuje u človeka ako fyzickú stránku organizmu (bolesť hlavy, zvýšený tlak a pod.), tak aj jeho psychiku (pocit napätia, pocit nedostatku času a pod.). Môžeme povedať, že je to nejaký signál, že sa v našej situácii niečo zmenilo a je potrebné s tým niečo robiť.
2. **Vyvažovanie emócií a hľadanie racionálneho prístupu k záťaži** – u odolnejších jedincov dochádza po zistení určitých zmien vo vlastnom prežívaní a správaní k vyváženiu nepriaznivého prežívania racionálnym prístupom. Druhá fáza procesu zvládania predstavuje prípravu aktívnej reakcie na novú situáciu. Hlavným predpokladom k tomu je nájdenie rovnováhy medzi prežívaním a rozumom. Hľadanie racionálneho prístupu a vyvažovanie emócií je zvyčajne ľahšie tam, kde sa môžeme so svojím problémom niekomu zveriť.
3. **Analýza záťažovej situácie** – podstatnou súčasťou rozumového prístupu je snaha zistiť, čo tie zmeny v našom správaní, pociťovaní a v živote znamenajú. Môžeme to zistiť prostredníctvom štúdia odbornej literatúry, rozhovorov s priateľmi a blízkymi ľuďmi, poprípade s odborníkmi. Na tomto základe potom začíname hľadať vhodné spôsoby ako si so zmenami poradiť.
4. **Získanie motivácie k riešeniu danej situácie alebo problému** – podstatou tejto fázy je potreba poznať a riešiť problém. Človek sa začne v situácii orientovať a postupne prichádza na to, že bude schopný situáciu zvládnuť. K riešeniu situácie je nejakým motivovaný, treba však vystihnúť správnu dávku motivácie, aby viac neublížila, ako prilepšila.
5. **Vlastné riešenie záťažovej situácie** – býva najčastejšie dvojaké a to :
  - trpezlivým odolávaním alebo pasívnou rezistenciou,
  - aktívnym jednaním smerujúcim k vyriešeniu (Bedrnová a kol., 2009).

### 3.1.3 Stratégia zvládania

Pri definovaní stratégie (z gr. stratos - armáda, agein - viesť) sa často zdôrazňuje, že ide o umenie získať pre seba výhody a pre nepriateľa, práve naopak, vytvoriť čo najnevýhodnejšie podmienky boja. V širšom slova zmysle sa termín „stratégia“ rozumie ako dôkladne prepracovaný plán na dosiahnutie vytýčeného cieľa (Křivohlavý, 1994).

Tomu ako zvládať krízové situácie, bolo venované už veľa pozornosti. Lazarus (podľa in: Křivohlavý, 1994, s. 44) uvádza tieto štyri stratégie zvládania stresu :

1. **stratégia ľahostajnosti (apatie):** človeku, ktorý sa dostáva do ťažkej stresovej situácie, je jedno, čo sa deje, správa sa ku všetkému úplne apaticky, upadá do depresie, má pocit bezmocnosti a beznádeje
2. **stratégia vyhnúť sa pôsobeniu noxy (škodliviny) -** túto stratégiu môžeme prirovnať k tomu, že sa na nás rúti rozzúrený býk a my sa mu snažíme vyhnúť tým, že uskočíme na stranu, prejavuje sa to ako pocit obavy a strachu
3. **stratégia napadnutia útočníka (noxy) –** obrazne to môžeme povedať, že ide o snahu zabiť osu, ktorá nás chce poštípať
4. **stratégia posilňovania vlastných zdrojov síl –** v podstate ide o cvičenie sebakontroly a sebaovládania.

Hartl a Hartlová (2000 podľa in: Dobříková, 2007, s. 23) popisujú stress management / coping ako spôsob, ktorým človek môže zvládnuť stres, a to tak :

- že sa zameria na istý problém, situáciu, ktorá vznikla a snaží sa nájsť spôsob, ako ju zmeniť, alebo ako sa jej v budúcnosti vyhnúť
- alebo zameraním sa na upokojenie, zníženie emócií, ktoré sa vyvíjali v stresovej situácii, aj keď sa samotná situácia nezmenila.

Ak chápeme stratégiu zvládania stresu ako boj „kto z koho“, potom môžeme túto stratégiu deliť na dva druhy : *stratégiu obrany* (defenzívnu) a *stratégiu útoku* (ofenzívnu). Ďalej môžeme útočné – ofenzívne stratégie deliť na *primárne* a *sekundárne*. Za primárne stratégie sa považujú tie, v ktorých ide o útok z vlastnej iniciatívy útočiaceho, keď sa niekto rozhodne zvyšovať svoju telesnú zdatnosť aj napriek tomu, že si to daná situácia

ešte nevyžaduje. Sekundárne stratégie sú tie, ktoré reagujú na už vzniknutý útok útokom z druhej strany, napríklad dám si tmavé okuliare, keď zistím, že mám oči citlivé na svetlo (Křivohlavý, 1994).

### **3.2 Zvládanie zát'aže v profesii učiteľa**

Možné riešenia zvládania zát'aže učiteľa podľa Daniela (1997, s. 39) možno rozdeliť do štyroch oblastí a to : výber kandidátov na učiteľstvo, príprava kandidátov, stres a jeho zvládanie v podmienkach školy a mentálna hygiena v živote a práci učiteľa.

#### **1. Výber kandidátov na učiteľskú profesiu**

Pri výbere by sa malo vychádzať z profesiografickej analýzy, z ktorej sa vychádza aj pri výbere iných profesií. Vyššie nároky sa kladú na rečový prejav, distribuovanú pozornosť, nižšie a vyššie kognitívne procesy, ale aj na vôľové vlastnosti trpezlivosť a aktivnosť. Z osobnostných vlastností by nemala kandidátom chýbať emocionálna stabilita, sebadôvera, ctižiadostivosť, dominancia, adaptácia a mierna extroverzia. Tiež nesmieme zabúdať na to, že dôležitá je primeraná miera emotívnosti, objektivity, sociálnych postojov a dôležitý je aj záujem o prácu s ľuďmi. Za negatívum považujeme zvýšený stupeň alexithymie.

#### **2. Príprava kandidátov učiteľstva**

Príprava sa skladá z dvoch zložiek : z pedagogicko–psychologickej prípravy a zo štúdia odborných predmetov. Príprava tkvie najmä v štúdiu pedagogiky, ale aj psychológie. Dôležité je, aby sa pozornosť nesústredovala len na odbornú a metodickú prípravu, ale aj na praktické uplatnenie poznatkov. To by sa dalo zabezpečiť formou seminárov, na ktorých by si účastníci osvojili metódy poznávania žiakov, rôzne formy komunikácie a asertivity, budovali by si primerané sebadovedomie, zbavili by sa pocitov úzkosti a trémy. Zo spomenutých pojmov je najvýznamnejšia asertivita, čiže priame, primerané a úprimné vyjadrovanie myšlienok a názorov. K asertivite sa dá dopracovať vhodným výcvikom. V príprave študentov by sme nemali zabúdať na sebareflexiu, čiže zamyslenie sa študenta nad sebou samým, spätné obhliadnutie sa za svojimi myšlienkami, pocitmi a správaním. Tieto metodické postupy sa overujú počas pedagogickej praxe študentov a pri výkone povolania.

### **3. Stres a jeho zvládanie v prostredí školy**

Všeobecne je známe, že učitelia najradšej volia konfrontačné aktivity pri riešení stresových situácií v triede. Učiteľ sa správa tak, aby zmiernil alebo úplne odstránil vonkajšie stresy, čiže zvládanie zamerané na riešenie problému, napríklad učiteľ pošle žiaka za dvere, dohovára žiakovi. Poznáme aj zvládanie zamerané na emócie, keď adaptívne stratégie slúžia na zmenu správania učiteľa. Učiteľ je úspešný vtedy, keď pri riešení problémov, nemusí zvyšovať hlas a používať vyhrážky. Učiteľ sa stretáva s rôznymi stresormi, ktoré vyplývajú zo správania žiakov, napr. disciplína, nedostatočný výkon, záškoláctvo, ale aj s ďalšími stresormi v škole, napr. vzťahy medzi kolegami, status, odmeňovanie.

### **4. Psychohygienu v živote a v práci učiteľa**

Pokiaľ budeme vychádzať zo salutogenetických princípov, môžeme pre profesiu učiteľa zdôrazniť význam zmyslu života, pre zvládanie osobných problémov, aj ako psychohygienickú zásadu výchovy žiakov. Frankl tvrdí (1998 podľa in: Daniel, 2002), že je dôležité mať životný cieľ a vhodnú motiváciu. V rámci psychohygieny je dôležité sebaopoznanie, s ktorým je úzko späté sebaovládanie a sebadisciplína. Po stanovení si životných zásad nasleduje etapa realizácie, čo je komplikovanejšia časť. Predpokladom, že jedinec realizáciu zvládne, je to, že je stabilná osobnosť s vyváženou hierarchiou potrieb, najmä tých sekundárnych, ako sú motivácia, výkon a tvorivosť.

Relatívne často sa v učiteľskej profesii objavujú situácie, ktoré vyvolávajú zlosť a s ňou súvisiacu agresivitu. Vhodné formy zvládania pri tomto impulzívnom správaní sú relaxácia, desenzitizácia a nácvik zvládania agresívnych prejavov. Pri týchto situáciách je možné využiť protistresovú dychovú reakciu, ktorá spočíva v zmene rytmu dýchania.

Dôležitá je aj organizácia práce, učiteľ by mal všetky svoje povinnosti správne vyvážiť s oddychom, relaxom a hlavne by sa mal vedieť odpútať od všetkého, čo súvisí so školou.

Výber kandidátov, ich príprava a taktiež aj psychohygienu sú dôležité nielen v učiteľstve, ale aj v iných profesiách. Pretože stres a záťaž často vznikajú práve na pracovisku a tým, že by sa do zamestnania prijímali ľudia, ktorí sú na tú prácu pripravení a majú na ňu vhodné osobnostné predpoklady, sa dá ľahšie záťaž predísť ako, keď tam budú prijatí ľudia, ktorí na tú prácu nie sú pripravení. Keď sa už človek dostane do

situácie, ktorá mu spôsobuje stres a pociťuje záťaž, dôležité je zmobilizovať všetky zdroje zvládania záťaže a snažiť sa so záťažou bojovať a nie jej podľahnúť.



## **4 AKO NAJLEPŠIE SA DÁ ZVLÁDNUŤ UČITEĽSKÁ PROFESIA?**

Učiteľia materskej školy sú vystavovaní nepretržitému tlaku okolia. Denne musia v práci, vyriešiť množstvo situácií, ktoré často nie sú príjemné a zároveň sú veľmi stresujúce. Napríklad, keď rodičia meškajú so zaplatením povinných poplatkov, keď má učiteľ podozrenie, že niektoré z detí je týrané rodičmi, alebo ak sa príde niekto z rodičov sťažovať, že jeho dieťaťu niekto v materskej škole ubližuje. Učiteľ musí mať všetko nepretržite pod kontrolou, pretože deti sú ešte veľmi malé nato, aby mohli robiť niečo bez dozoru. To je rozdiel napríklad so základnou školou, kde sú deti cez prestávky v triedach samé. V materskej škole musí byť učiteľ s deťmi neustále, má veľkú zodpovednosť za bezpečnosť detí. Keďže počas pracovnej doby nestihne urobiť potrebné veci, ako písanie plánov alebo chystanie pomôcok na ďalšie dni, veľa práce si nesie domov a musí sa tomu venovať tam na úkor svojho voľného času a oddychu. A potom sa musí samozrejme ešte venovať domácnosti a osobnému životu. Nato, aby učiteľ materskej školy mohol zvládnuť záťaž, ktorej je vystavovaný, je dôležité, aby si vedel svoje povinnosti dobre naplánovať, aby myslel aj na svoje zdravie, voľný čas, záujmy a dôležitou je aj opora v partnerovi a rodine.

### **4.1 Plánovanie ako prevencia proti stresu a záťaži**

Problémom ľudí, ktorí žijú v dnešnej dobe je, že sa cítia byť pod časovým tlakom. Nevedia si určiť, čo je pre nich dôležité a čo nie, pracujú chaoticky a čas si nevedia naplánovať. A tak strácajú svoj voľný čas, ktorý je dôležitý na načerpanie novej energie a k celkovému uvoľneniu. Veľmi časté sú u nich obavy zo zlyhania. Pomôcť im môže racionálne plánovanie času. Človek si dá dokopy, čo všetko ho čaká, čo musí zvládnuť, určí si, ktoré úlohy sú pre neho prioritné a potom si to všetko naplánuje (Praško, 2006 podľa in: Dobříková, 2007, s. 47). Nato, aby sme si mohli svoje aktivity naplánovať, potrebujeme si stanoviť ciele. Ak si nestanovíme žiadne ciele, nemôžeme mať ani radosť z eventuálneho úspechu, pretože bez cieľov sami nevieme, čo sme chceli dosiahnuť. To môže viesť ku sklamaniu a ku klesajúcemu sebahodnoteniu (Dobříková, 2007).

Ak máme stanovené ciele, je veľmi dôležité uvedomiť si priority. Ak náš plán nemá

zmysluplný zámer, je pravdepodobné, že sa plánovanie zvrtné na chaotické pobehovanie medzi množstvom naliehavých vecí. V dobrom pláne by malo byť jasné, čo čakáme od života, naše dlhodobé smerovanie (Praško, Prašková, 2006 podľa in: Dobříková, 2007, s. 48).

Mali by sme si všetky svoje ciele uvedomiť a vytýčiť si ich dosahovanie, ale nie na úkor iných oblastí nášho života. Napríklad, ak je človek veľmi zaniietený do svojej práce, nesmie zabúdať na to, že má rodinu a dôležitý je pre neho aj oddych. Vhodné je si na jeden deň naplánovať maximálne 3-6 väčších úloh, pričom jedna väčšia úloha trvá približne 45 minút. Z týchto úloh by mali byť aspoň dve aktivity také, ktoré sú pre nás emocionálne príjemné a jedna zameraná na zlepšovanie medziľudských vzťahov. Ťažšie úlohy by sme si mali plánovať dopoludnia. Medzi úlohami nesmieme zabúdať aj čas určený na odpočinok (Praško, 2006 podľa in: Dobříková, 2007, s. 50).

Načo treba myslieť pri plánovaní časového rozvrhu:

- Neberte svoj rozvrh ako príkaz, ale ako pomôcku.
- Stanovte si svoje ciele. Neberte si na seba množstvo práce, ktorú nebudete môcť splniť.
- Plány by mali byť konkrétne.
- Vymedzte si svoje priority .
- Dbajte nato, aby pracovné úlohy a príjemné aktivity boli vo vyváženom počte.
- Naplánujte si voľný čas aj do rezervy, potom ho môžete využiť na úlohy, ktoré ste nestihli splniť.
- Pokiaľ je to možné, časť svojej práce prenehajte na iných, nemusíte všetko robiť len vy.
- Neodchádzajte od nedorobenej veci.
- Skôr ako začnete robiť ďalšiu úlohu, dajte si čas na oddych (Praško, 2006 podľa in: Dobříková, 2007, s. 53-54).

## 4.2 Štýl života, zdravie, relax

Mnohí ľudia, ktorí pociťujú stres alebo zvýšenú záťaž na ich organizmus, zabúdajú dodržiavať správnu životosprávu. Prístup k zdravej životospráve je u každého veľmi individuálny. Počiatok môžeme hľadať už v spôsobe života v primárnej rodine, kde sme získali mnohé, častokrát aj nežiaduce návyky. Niektoré z nich máme pevne zafixované a ťahajú sa s nami celý život. Nepriaznivé je najmä to, že spomínané nežiaduce nevhodné návyky sa stali súčasťou našich životných stereotypov skôr, ako sme si to mohli uvedomiť a včas ich zo svojho života vylúčiť.

Za nedostatky v oblasti zdravej výživy môže hlavne súčasný uponáhľaný spôsob života. Ľudia zabúdajú popri práci na spánok, odpočinok a relax (Bedrnová a kol., 2009).

Môžeme spomenúť niekoľko zásad zdravej životosprávy :

- V prvom rade je veľmi dôležité si stanoviť životné ciele, je známe, že ľuďom, ktorí si v mladom veku stanovia vyššie ciele, ich aj vo väčšine prípadov dosiahnu. Na rozdiel od tých, ktorí si ciele nestanovia, môžeme povedať, že títo ľudia prežijú svoj život skôr na dolnej hranici svojich možností.
- Každú činnosť, ktorú sa rozhodneme vykonávať, by sme mali robiť s plným nasadením, aby sme dosiahli čo najlepšie výsledky. Toto samozrejme ľahšie splňajú ľudia, ktorých práca, ktorú robia baví a naplňa.
- Nesmieme neustále len pracovať, preto je potrebné prácu striedať s odpočinkom. Najvhodnejší je aktívny odpočinok, keď robíme niečo, čo sa nepodobá tomu, čo robíme v rámci výkonu práce.
- V rámci zdravej životosprávy je dôležitý aj spánok. Mali by sme mu venovať dostatočné množstvo času. Spánok nám umožňuje si hlbšie oddýchnuť.
- Veľmi dôležitý je vhodný spôsob stravovania, napríklad pri jedle treba mať pokoj, jesť treba viackrát za deň, odporúča sa päťkrát, strava by mala byť bohatá na ovocie, zeleninu a mliečne výrobky, mala by byť pestrá a v neposlednom rade treba myslieť aj na pitný režim.

- Nemali by sme zabúdať ani na pobyt na čerstvom vzduchu, ktorý je vhodný kombinovať s pohybovými aktivitami. Tie nám vhodne kompenzujú sedavý spôsob života. Tu môžeme spomenúť aj záujmové aktivity, na ktoré si taktiež treba vyhradiť istý čas.
- V priebehu dňa musíme myslieť aj na svoju rodinu, na ktorú si treba bezvýhradne nájsť čas, pretože nielen oni potrebujú nás, ale aj my ich.
- Veľmi dôležité je, aby sme si primerane uvedomovali samých seba ako osobnosť. Zahrňuje to najmä sebadôveru. Mali by sme mať pozitívny prístup k životu, nevidieť všetko negatívne a nezabúdať na zmysel pre humor.

Niektoré spomenuté zásady môžeme označiť aj ako základné princípy správnej životosprávy. Sú v nich do určitej miery naznačené aj niektoré princípy na prevenciu proti stresu a záťaži (Bedrnová a kol., 2009).

Ako sme už spomínali, život človeka je v tejto modernej dobe charakterizovaný nedostatkom času, veľkým zhomom, množstvom situácií, ktoré treba zvládať. Preto veľa ľudí pociťuje zvýšené napätie, ktorého základom je svalové napätie. Keď sme akokoľvek činní, či už duševne alebo telesne, namáhame niektoré svaly svojho tela. Svalové napätie pretrváva ešte určitú dobu po vykonaní nejakej činnosti (Míček, 1984).

Ľudia hľadajú rôzne spôsoby na uvoľnenie svalového napätia. Medzi najznámejšie spôsoby uvoľnenia a relaxácie patria : Schultzov autogénny tréning, nácvik pokojného dýchania, progresívna svalová relaxácia, joga, prechádzka, meditácia a iné (Bratská, 2001). Niektoré z nich si aj bližšie popíšeme :

### **Prechádzka**

Prechádzku môžeme považovať za zámernú relaxáciu vtedy, keď sa nám podarí dostať z nášho kolotoča povinností z rušného mesta niekam do prírody, kde je pokoj, pomerne ticho a čerstvý vzduch. Veľakrát stačí iba pol hodiny prechádzky na načerpanie nových síl. Treba však všetky povinnosti vytlačiť z hlavy, nemyslieť na problémy, len vnímať krásy prírody a radovať sa (Křivohlavý, 2010).

### **Nácvik pokojného dýchania**

Mnoho ľudí považuje dýchanie za úplne prirodzené. Pravdou však je, že správne dýchaniu sa treba naučiť práve tak, ako správne držaniu tela. Jednou z reakcií na stres je zrýchlené dýchanie. Dýchame rýchlejšie kvôli lepšiemu zásobeniu svalov kyslíkom. Tak sa naše telo pripravuje na reagovanie na stres, buď na boj, alebo útek. Trvalou hyperventiláciou dochádza k nadmernej hladine kyslíka v krvi a naopak k zníženiu hladiny oxidu uhličitého (Praško, 2006 podľa in: Dobříková, 2007).

Praško (2006 podľa in: Dobříková, 2007) uvádza aj radu ako cvičiť správne dýchanie :

- Položíme si jednu ruku na oblasť žalúdka a druhú na hrud'.
- Pri vdychu nosom necháme žalúdok, aby sa zdvíhal, to bude znamenať, že dýchame celými pľúcami. Snažíme sa uvoľnene dýchať, horná časť hrudníka by sa nám mala hýbať čo najmenej.
- Potom vydýchame nosom pomaly a plynulo.
- Toto všetko opakujeme. Mali by sme vdýchnuť za minútu približne dvanásťkrát. Snažíme sa, aby sa zachoval plynulý rytmus dýchania.

Tento nácvik by sme mali začínať v ľahu. Neskôr, keď už dokážeme rozoznať povrchné a hlboké dýchanie, môžeme cvičenie skúšať v sede alebo postojacky (Dobříková, 2007).

### **Schultzov autogénny tréning**

Schultzov autogénny tréning sa považuje za jednu z najúspešnejších a najčastejšie používaných relaxačných cvičení, najmä v Európe (Míček, 1984). Pomerne ľahko sa dokážeme tento tréning naučiť (Kallwass, 2007). Toto cvičenie je založené na upokojujúcich účinkoch svalovej relaxácie, autosugestívnou cestou navodených predstáv pokoja, na pravidelné dýchanie a pod. Skladá sa z dvoch stupňov, nižšieho a vyššieho (Míček, 1984). Nižší stupeň pozostáva zo šiestich cvičení. Môžeme pri cvičeniach používať individualizované autosugestívne formulky. Formulky si môžeme buď v duchu mechanicky niekoľkokrát opakovať alebo si ich predstavíme ako skutočnosť. Vyšší stupeň je náročnejší pre bežnú prax. Pre dosiahnutie určitých zmien úplne postačí pravidelné cvičenie nižšieho stupňa (Praško, 2006 podľa in: Dobříková, 2007).

Pri autogénnom tréningu sa vychádza z toho, že človek je jednotná, celistvá bytosť

a celkové správanie, či prežívanie možno ovplyvniť ako telesnými cvičeniami, tak aj duševnými. Ak budeme cvičenie prevádzať pravidelne a správne, je možné odstránenie príznakov napätia, nervozity, strachu a taktiež nepokoja (Novák, 2004 podľa in: Dobříková, 2007).

Osvojujeme si taktiež schopnosť navodiť stav, ktorý sa od hypnózy líši len tým, že si ho navodzujeme sami tak, že sa sústreďujeme na spomínané formulky, a to vedie k preladeniu nášho organizmu. Prejavuje sa to poklesom svalového napätia, pokojným búšením srdca, pravidelným pokojným dýchaním, odpútaním sa od okolitého sveta a vnímaním samého seba a svojho tela. Tento stav preladenia je spojený s priaznivými zmenami vo vyladení nervového systému (Hašto, 1999 podľa in: Dobříková, 2007).

Začať s autogénnym tréningom sa odporúča zdravým ľuďom, ako spôsob prevencie pred ochorením alebo spôsob posilňovania duševného zdravia a duševnej rovnováhy. Najväčší význam má autogénny tréning pre ľudí, ktorí sa ocitajú na hranici medzi zdravím a chorobou, čiže u ľudí, u ktorých sa v súvislosti s vonkajšou záťažou objavujú isté príznaky duševnej nerovnováhy (Novák, 2004 podľa in: Dobříková, 2007).

## **Meditácia**

Bratská (2001, s.168) tvrdí, že *„Meditácia je spôsob, ako nechať plynúť mimo nás všetky tlaky a napätia každodenného života tým, že sa úplne sústreďíme na hlbšie myšlienky, pocity a prežívanie.“*<sup>4</sup>

Pri meditovaní si vyvolávame rôzne pozitívne predstavy (napr. morské pobrežie, jarnú záhradu, nádherný letný deň), a to býva dobrým predvstupom meditatívneho procesu. Meditáciu veľa ľudí vníma ako vhodný spôsob na dosiahnutie pokoja, lepšie spoznanie samého seba, objavovania vnútornej pravdy a duchovnej blaženosti (Bratská, 2001).

Davidson (1998 podľa in: Bratská, 2001) tvrdí, že pre ľudí, ktorí ešte len začínajú meditovať je vhodné nájsť si miesto, kde ich nikto nebude rušiť a meditovať v sede. Treba zamerať sústredenosť na nejaký zvuk alebo slovo. Niektorým ľuďom pomáha dostať sa do meditatívneho stavu, keď sa pozerajú do plameňa sviečky, mandalu, obraz, alebo ak sa zamerajú na svoje dýchanie. Ľudia, ktorí sú už v meditácii zbehlejší, dokážu meditovať aj v pohybe, pri rôznych športoch alebo pri pomalej chôdzi.

---

<sup>4</sup> Bratská, M. *Zisky a straty v záťažových situáciách*, s. 168.

Podstatou meditácie je dosiahnutie vnútornej rovnováhy a harmónie (Bratská, 2001).

### 4.3 Sociálna podpora

Pre človeka je podpora, či už od partnera, rodiny alebo priateľov, veľmi dôležitá a dopomáha človeku pri zvládaní stresu. Keby učiteľka materskej školy prišla po práci domov a tam by ju čakal partner, ktorý nemá pre náročnosť jej práce pochopenie, určite by to na jej psychiku vplývalo veľmi zle. Partner by mal tolerovať to, že si po náročnom dni potrebuje chvíľu odpočinúť, kým bude môcť ďalej fungovať a aj to, že práca učiteľky spočíva taktiež na domácej príprave. Veľmi dôležití sú v živote aj priatelia, pretože také odreagovanie sa s priateľmi v mimopracovnom čase vplýva na človeka veľmi pozitívne, aspoň na nejaký čas dokáže zabudnúť na všetky starosti a povinnosti.

Téma sociálnej podpory sa do pozornosti odborníkov dostala približne v sedemdesiatych rokoch 20. storočia, vtedy sa taktiež začali viac skúmať faktory, ktoré ovplyvňujú odolnosť pracovníkov náročných profesií. Môžeme uviesť dve koncepcie tohto javu:

- **nárazníkový efekt** – za efekt sociálnej podpory sa považuje to, že dôsledky najmä chronického stresu budú miernejšie;
- **model priameho účinku** – predpokladá, že sociálna podpora pôsobí vždy, neberie ohľad na úroveň stresu.

Vyhľadať odbornú pomoc je pre mnohých veľmi problematické. Pritom nám je dobre známe, že nemôžeme pomôcť niekomu, kto o to nepožiadá. Ak vieme konkrétne pomenovať s čím potrebujeme pomôcť a dokážeme to dať dostatočne najavo, relatívne často sa z okolia dočkáme odozvy aj profesionálnej pomoci. Ak však o pomoc nepožiadame môže si naše okolie zle vysvetľovať to ako sa správame (Mertin, Gillernová za kol., 2003).

Mertin, Gillernová (2003) uvádzajú niekoľko príčin, prečo sa učitelia bránia požiadať o pomoc :

- **Pocit profesijného zlyhania.** Učiteľov považujeme za reprezentantov pomáhajúcich profesií. Predstavujú výraznú autoritu, preto je pre nich ťažké ukázať slabosť, povedať, že niečo nevedia, požiadať niekoho o pomoc.
- **Pocit nedostatku času.** Učitelia vo svojom rebríčku hodnôt posúvajú starostlivosť o vlastnú osobu na nižšie úrovne.
- **Obava inštitúcií.** Niektorí ešte neberie návštevu u psychológa alebo psychiatra za normálnu. Preto aj učitelia radšej chodia k obvodnému lekárovi ako by mali navštíviť špecializovaného lekára, pretože majú pocit, že keby navštívili psychiatriu klesli by v očiach verejnosti aj svojich blízkych.
- **Zlá skúsenosť s predchádzajúcim pokusom o pomoc.** Pokiaľ sa nám v minulosti stalo, že po požiadaní o pomoc, sme dostali negatívnu odpoveď už sa len veľmi ťažko zbavíme toho pocitu odmietnutia.

Ak učiteľ dokáže požiadať niekoho o pomoc, považujeme to za jeho profesijnú kvalitu. Požiadanim o pomoc môžeme predísť tomu, že nedopatrením prenesieme svoje problémy na iných (Mertin, Gillernová za kol., 2003).

Ak si učiteľ nenájde čas na svojich priateľov, záľuby, nebude dbať o správnu životosprávu, oddych a bude sa venovať len svojej práci, nič iné ho nebude zaujímať, je veľmi pravdepodobné, že časom bude trpieť syndrómom vyhorenia. Oveľa ľahšie je snažiť sa predísť mu, ako nechať to zájsť príďaleko a potom bojovať so syndrómom vyhorenia.



## 5 SYNDRÓM VYHORENIA U UČITEĽOV

### 5.1 Syndróm vyhorenia a príčiny jeho vzniku

Syndróm vyhorenia (z angl. burnout syndrome) ako prvý zdefinoval Herbert Freudenberger v roku 1974 (Horníková, 2008). Považuje sa za jeden z konečných stavov chronického stresu (Ďurdiak, Ďurdiaková, 2006). Je to stav úplného psychického a fyzického vyčerpania (Dobříková, 2007). Väčšinou ním trpia ľudia, ktorých základným poslaním je práca s ľuďmi (napr. lekári, učitelia, úradníci) (Ďurdiak, Ďurdiaková, 2006). Paradoxom je, že vyčerpanie postihuje ľudí, ktorí sú najproduktívnejší, sú to ľudia veľmi cieľavedomí a výkonní (Dobříková, 2007).

*„Ak zapálite obidva konce sviečky, získate tým dvakrát viac svetla. Sviečka však aj dvakrát rýchlejšie vyhorí“.*<sup>5</sup> Takto opísal proces smerujúci k vyhoreniu Rush (2004 podľa in: Dobříková, 2007, s. 56). Ľudia, u ktorých sa prejavuje syndróm vyhorenia, majú pocit, že celá energia, či už duševná, emocionálna alebo fyzická, je úplne spotrebovaná. K stavu vyčerpania a frustrácie dochádza v dôsledku toho, že určité udalosti, ktoré sa týkajú buď vzťahov, zamestnania, životného štýlu, nevychádzajú podľa plánu.

Křivohlavý (1998, 2001 podľa in: Dobříková, 2007, s. 61-62) uvádza, že príznaky syndrómu vyhorenia sa objavujú predovšetkým :

- u človeka, ktorý má na svoju osobu vysoké požiadavky,
- u človeka, ktorý bol zo začiatku veľmi zodpovedný a starostlivý,
- u ľudí, ktorých označujeme ako workoholikov, čiže ľudia, ktorí majú svoju prácu ako drogu,
- u človeka, ktorý si nevie oddýchnuť,
- u človeka, ktorý má s inými ľuďmi neustále konflikty,
- u ľudí, ktorí za všetkým vidia peniaze a moc,
- u ľudí, ktorí sú uponáhľaní, nedokážu sa zastaviť,

---

<sup>5</sup> Dobříková, P. *Zvládanie záťažových situácií*, s. 56.

- u ľudí, ktorí robia veľa vecí za iných a pod.

## 5.2 Fázy procesu vyhorevania

Onderčová (2001, s. 12) tvrdí, že: „*vyhorenie, vyčerpanie psychických síl a nadšenie nie je javom statickým, ale procesom, ktorý má svoj začiatok, priebeh a výsledný stav.*“<sup>6</sup> Poznáme rôzne delenia, v ktorých počet fáz je rozličný. My si však priblížime ako fázy procesu vyhorevania popísali Edelwiche a Brodský (Stock, 2010), ktorí definujú 4 fázy procesu vyhorevania:

### 1. fáza – Idealistické nadšenie

Idealistické nadšenie je typické pre tých jedincov, ktorí zo začiatku pracujú s nadpriemerným nasadením, berú na seba priveľké množstvo práce, ktorú ak chcú zvládnuť, musia vynaložiť veľmi veľa energie (Stock, 2010). Napríklad učiteľ v materskej škole sa do novej práce veľmi teší, ako bude môcť utvárať novú generáciu, snaží sa, aby všetko bolo dokonalé, aby každé jedno dieťa malo dokonalé správanie a aby získalo čo najviac vedomostí. Nový učiteľ sa taktiež snaží zapájať do všetkých aktivít materskej školy, často zostáva v práci dlhšie, akoby mal. Pritom však zabúda na svoju rodinu, priateľov a povinnosti mimo svojej práce.

### 2. fáza – Stagnácia

V tejto fáze sa učiteľ už oboznámil s prostredím, ako to v materskej škole funguje, a zisťuje, že všetko nie je také ideálne, ako si predstavoval, čiže zažíva isté sklamanie. Jeho práca už pre neho nie je tak vzrušujúca ako na začiatku. V rodine sa začali objavovať isté problémy. Nikto z jeho rodiny, najbližších, ani on sám, si ešte v tejto fáze neuvedomuje, že trpí syndrómom vyhorenia (Stock, 2010).

### 3. fáza – Frustrácia

Učiteľ si v tejto fáze uvedomuje ako veľmi má vo svojej práci zviazané ruky. Uvažuje nad tým, či jeho snaženie má vôbec nejaký význam. Začína spochybňovať svoju

---

<sup>6</sup> Onderčová, V. *Učiteľ a riziko „vyhorenia“*, s. 12.

prácu. Zo strany riaditeľa a kolegov má nedostatok uznania. Sklamanie nastáva z rozdielu medzi tým, čo by chcel vo svojej práci dosiahnuť, a tým, čo reálne môže urobiť.

#### **4. fáza – Apatia**

Človek v poslednej fáze procesu vnútorne rezignuje, čo je obranná reakcia proti frustrácii. Učiteľ robí len prácu, ktorá sa od neho vyžaduje, nezúčastňuje sa aktivít, ktorých nemusí a vyhýba sa svojim kolegom a taktiež nadriadenému. Prvotné nadšenie z jeho práce úplne pominulo a objavujú sa pocity rezignácie, prípadne zúfalstva (Stock, 2010).

### **5.3 Možnosti ako zvládnuť syndróm vyhorenia**

Ak sa človek rozhodne bojovať s vyhorením, musí si uvedomiť, že cez prekonávanie vyhorenia neexistuje žiadna skratka. Pri zotavovaní je veľmi podstatné, aby človek ponechal tomu čas a bol trpezlivý (Rush, 2004 podľa in: Dobříková, 2007).

Rush (2004 podľa in: Dobříková, 2007) uvádza 5 krokov ako prekonať vyhorenie:

#### **1. oddeliť sa od zdroja vyhorenia**

Sprvoti sa nám môže tento krok javiť ako samozrejмый a jednoduchý. Mnohým ľuďom to však robí veľký problém, kladú si rôzne otázky typu :

- Na ako dlho sa musím niečoho vzdať?
- Kto ma nahradí v mojej práci?
- Je vôbec možné, aby som sa toho vzdal?

Často sa stáva, že človek si z rôznych dôvodov nemôže dovoliť niečoho sa vzdať a vzdialiť sa od zdroja vyhorenia.

#### **2. vymedziť si čas na oddych**

Človek by si mal nájsť miesto, kde bude môcť v pokoji relaxovať, kde ho nikto nebude vyrušovať, nebude mu vyzvárať telefón a bude sa môcť venovať tomu, čo ho baví a naplňa. Človek by mal skúšať nové nepoznané veci, napríklad vyskúšať nejaký nový druh športu.

### **3. pokúsiť sa znovu si vybudovať sebadôveru**

Na toto budovanie väčšinou pomáha, ak si človek stanoví krátkodobé ciele a podarí sa mu ich úspešne splniť, z krátkodobých cieľov sa časom stávajú dlhodobé ciele.

### **4. venovať sa pravidelne cvičeniu**

Jeden z dôvodov, prečo sa človek cíti po fyzickej stránke vyčerpane je, že sa cvičeniu nevenuje alebo venuje sa mu len veľmi málo.

### **5. nájsť nový zmysel života**

Človek by si mal stanoviť taký zmysel života, ktorý ho bude predovšetkým motivovať a povzbudzovať k činnosti. Treba však dbať na to, aby sa ním nedal úplne pohltiť a opäť neskončil na pokraji vyhorenia.

Najpoužívanejšie formy liečby vyhorenia sú existencionálna psychoterapia, logoterapia a daseinsanalýza (Dobříková, 2007).

Ak by sme zalovili v pamäti, mnohí z nás by si určite spomenuli na učiteľa, na ktorého nemáme najlepšie spomienky, pretože učiteľ na nás pôsobil nepríjemne, častokrát až agresívne. Vtedy by nás ani nenapadlo, že by mohol trpieť syndrómom vyhorenia. Nikde nie je dané, koho syndróm vyhorenia postihne, a koho nie. Dôležité je, že sa s ním dá niečo robiť a dá sa mu aj predísť.

## 6 VÝSKUMY K DANEJ PROBLEMATIKE

Skúmaním stresu a taktiež aj syndrómu vyhorenia u učiteľov sa venovalo už veľa vedcov. Je dokázané, že pre učiteľov materskej školy je jedným z najväčších stresorov dokumentácia mimo pracovnej doby, pretože toho majú veľa v práci a ešte musia čas, ktorý majú stráviť oddychom vypisovať rôzne dokumenty. Pre učiteľov základnej školy je veľmi stresujúce, keď musia riešiť konflikty so žiakmi, ale aj zlé vzťahy medzi kolegami. Taktiež z výskumov môžeme povedať, že učitelia gymnázií majú najväčší problém s nedostatočným finančným ohodnotením, mnohí majú vyššie vzdelanie ako učitelia na základnej škole, preto sa od nich aj viac vyžaduje, ale ich práca nie je ocenená. Výskumom syndrómu vyhorenia učiteľov je dokázané, že ním trpia menej takí učitelia, ktorí pracujú v dobrom kolektíve.

Na Slovenku urobil rozsiahly výskum v roku 1969 Ďurič, ktorý skúmal pracovné zaťaženie a únavu učiteľov. Langová a Kodým vydali v roku 1985 prácu *Psychologie činnosti a osobnosti učitele*, v ktorej sa uvádzajú niektoré nepriaznivé charakteristiky zdravia učiteľov, ku ktorým autori prišli na základe výskumov (Dobešová, 2010).

Daniel sa zaoberal záťažou učiteľov podľa druhu školy, na ktorej učia. Svojim výskumom zistil, že učitelia na základnej škole mali vyššie hodnoty neuropsychickej záťaže a emocionálnej vyčerpanosti ako učitelia na stredných školách. Paulík sa vo svojom výskume zaoberal zdrojmi pracovnej záťaže učiteľov taktiež z rôznych druhov škôl. U učiteľov všetkých druhov škôl bol na prvom mieste spoločenský status. Učitelia na základnej škole neboli spokojní s platom a taktiež s tým, že sa museli podriaďovať administratívnym rozhodnutiam, ktoré však boli v rozpore s názormi učiteľov. Učitelia na stredných školách mali navyše problémy so zlým správaním žiakov. Vysokoškolských pedagógov trápilo okrem platu aj nedostatok oddychu a relaxácie. Ďalej môžeme spomenúť výskum Blahútovej, Vackovej a Cacku, podľa ktorých najväčší problém učiteľov je časová tieseň, ktorá vyplývala z toho, že nemajú dostatočný čas nato, aby sa pripravili na ďalšiu hodinu, pretože musia robiť dozor na chodbách alebo komunikovať so žiakmi aj cez prestávku. Okrem časovej tiesni je pre učiteľov stresujúce aj to, že necítia podporu od vedenia, rodiny a taktiež nedostatočná spolupráca s kolegami (Hornová, 2010). Zdravím a duševným stavom učiteľov sa zaoberal Průcha, ale aj Řehulka a Řehulková, ktorí svoje výskumy publikovali v zborníku *Učitelé a zdraví* (Dobešová, 2010).

Práca učiteľov je veľmi náročná, vplýva na nich veľa stresorov, s ktorými musia bojovať denne. Preto je dôležité, aby sa na náročnosť tejto profesie nezabúdalo a bola venovaná tejto problematike dostatočná pozornosť.

## ZÁVER

Poznáme učiteľov, ktorí majú svoju prácu radi, ale neberú ju príliš vážne, majú okrem nej aj iné priority, a naopak takých učiteľov, ktorí sú do svojej práce až priveľmi zanietení. V práci by boli najradšej od rána do večera a nemajú záujem o žiadne iné aktivity a často zabúdajú na svoju rodinu, priateľov a predovšetkým na oddych. Týka sa to najmä nových mladých učiteľov, ktorí ešte nezistili, aká je práca učiteľa náročná po psychickej a často aj po fyzickej stránke. Nemusí to byť však pravidlom, že veľmi zanietení do svojej práce musia byť iba mladí učelia. Veľa ľudí, ktorí majú vo svojom okolí niekoho, kto učí v materskej škole, vám určite potvrdí, že z nich tá zanietenosť až srší. Neustále vymýšľajú nové činnosti, zbierajú pomôcky a snažia sa deťom pobyt v materskej škole čo najviac oživiť. Keďže počas pracovnej doby je tam učiteľ s deťmi sám, musí na nich neustále dohliadať, venovať sa im a taktiež sa snaží im predať čo najviac svojich vedomostí. Je nemysliteľné, aby si stihol popri tom pripraviť pomôcky k ďalším činnostiam, alebo aby sa venoval administratívnym záležitostiam. Preto všetko, čo nestihne spraviť počas pracovnej doby, musí učiteľ robiť doma počas svojho voľného času, ktorý by mal stráviť oddychom a načerpávaním novej energie.

To, že učiteľ má náročnú prácu po psychickej stránke, čo je veľmi vyčerpávajúce, nemá dostatok času na oddych, musí spĺňať príkazy nadriadených a môže sa ocitnúť v kolektíve, v ktorom nie sú veľmi dobré vzťahy, často spôsobuje, že sa dostáva do stavu, kedy pociťuje psychickú záťaž. Veľa učiteľov nevie, ako sa so záťažou vyrovnáť, resp. ako jej predísť. Cieľom mojej práce bolo navrhnuť rôzne možnosti ako so psychickou záťažou bojovať alebo ako sa jej vyhnúť.

V tejto práci sme taktiež chceli priblížiť problematiku stresu a záťaže z teoretického hľadiska. Venovali sme sa určeniu psychickej záťaže, jej stupňom, ale aj tomu ako záťaž vplýva na psychiku človeka a konkrétne na učiteľov. Značná časť práce je venovaná problematike stresu, jeho príznakom, stratégiám boja so stresom, práve preto, že v dnešnej dobe sa stres u ľudí prejavuje oveľa častejšie ako kedysi.

Najpodstatnejšia časť mojej práce vypovedá všeobecne o zvládaní a o možných spôsoboch ako zvládnuť psychickú záťaž, keď už človeka postihne. Ak si niekto začne uvedomovať, že niečo s ním nie je v poriadku, dôležité je začať s tým niečo robiť a nie to ignorovať a pokračovať v živote ďalej s tým, že veď sa to samo vyrieši a prejde to. Pretože väčšinou sa to samo nevyrieši. Buď človek v takejto situácii zostane apatický, je mu jedno

čo sa s ním deje, alebo sa k tomu postaví tvárou a začne so záťažou bojovať. Vtedy je prvoradé nájsť v sebe potrebnú energiu a taktiež určenie správnej stratégie boja so záťažou.

Dôležité je zamerať sa aj na prevenciu proti psychickej záťaži. Učítelia by si mali vyhradiť čas na oddych, venovať sa pohybu, svojim záľubám a v neposlednom rade aj rodine, ktorá ich potrebuje. Stanoviť si priority a položiť si otázku, či sa všetko nedá naplánovať tak, aby človek nezostal úplne psychicky vyčerpaný.

Psychickému vyčerpaniu, resp. syndrómu vyhorenia sme sa v tejto práci taktiež venovali ako možnému následku neriešenia psychickej záťaže. Aby učiteľov ich zlý psychický stav nedoviedol až k vyhoreniu, je dôležité nie len o možnostiach zvládania záťaže vedieť, ale taktiež sa nimi riadiť. Predsa len tým, že učiteľ nie je v poriadku po psychickej stránke neublízuje len sebe, ale najmä tým trpia jeho žiaci.



## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BEDRNOVÁ, E. a kol. 2009. *Management osobního rozvoje – duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha : Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BRATSKÁ, M. 2001. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava : Trade Leas, 2001. 325 s. ISBN 80-7094-292-4.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha : Portál, 2001. 656 s. ISBN 80-7178-463-X.
- DANIEL, J. 2002. Zátěž a jej zvládanie v profesii učiteľa. In *Pedagogická revue*. ISSN 1335-1982, 2002, roč. 54, č. 1, s. 33-46.
- DOBEŠOVÁ, V. 2010. *Strategie zvládání stresu u učitelek mateřské školy* : bakalářska diplomová práce. Olomouc : FF UP, 89 s.
- DOBRÍKOVÁ, P. 2007. *Zvládanie záťažových situácií : Ako si uchovať duševné zdravie*. Bratislava : Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety, 2007. 126 s. ISBN 978-80-89271-20-7.
- ĎURDIAK, Ľ., ĎURDIAKOVÁ, J. 2006. Syndróm psychického vyhorenia – súčasť (nielen) učiteľskej profesie. In *Pán učiteľ*. ISSN 1336-7161, 2006, roč. 1, č. 5, s. 14-15.
- FONTANA, D. 2010. *Psychologie ve školní praxi : Příručka pro učitele*. Praha : Portál, 2010. 384 s. ISBN 978-80-7367-725-1.
- HORNÍKOVÁ, A. 2008/2009. Ako sa ubrániť syndrómu vyhorenia. In *Pán učiteľ*. ISSN 1336-7161, 2008/2009, roč. 3, č. 6, s. 10-12.
- HORNOVÁ, A. 2010. *Stres v učiteľskej profesii* : bakalářská diplomová práce. Brno : FF MU, 64 s.
- KALLWASS, A. 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha : Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KAŠNÁ, P. 2011. *Stres a strategie jeho zvládání u adolescentů* : magisterská diplomová práce. Olomouc : FF UP, 106 s.
- KATUŠČÁK, D. 2007. *Ako písať záverečné a kvalifikačné práce*. Nitra : Enigma, 2007. 162 s. ISBN 978-80-89132-45-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicium, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. *Pozitivní psychologie : radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha : Portál, 2004. 200 s. ISBN 80-7178-835-X.

- KŘIVOHLAVÝ, J. 2010. *Sestra a stres : Příručka pro duševní pohodu*. Praha : Grada Publishing, 2010. 119 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
- MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I. a kol. 2003. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha : Portál, 2003. 232 s. ISBN 80-7178-799-X.
- MÍČEK, L. 1986. *Duševní hygiena*. Praha : SPN, 1986. 207 s.
- ONDERČOVÁ, V. 2001/2002. Učitel a riziko „vyhoření“. In *Naša škola*. ISSN 1335-2733, 2001/2002, roč. 5, č. 4, s. 6-14.
- OPRAVILOVÁ, E. a kol. 1989. *Pedagogika 1 : Pre 1.ročník stredných pedagogických škôl*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1989. 205 s. ISBN 80-08-00067-8.
- PAJTINKA, L. 2009. Oddychujte, je to rovnako dôležité ako práca. In *Rodina a škola*. ISSN 0231-6463, 2009, roč. 57, č. 8, s. 30.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 2006. *Proti stresu krok za krokem : aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Praha : Grada Publishing, 2006. 187 s. ISBN 80-247-0068-9.
- PRŮCHA, J. 1997. *Moderní pedagogika*. Praha : Portál, 2007. 496 s. ISBN 80-7178-170-3.
- PRŮCHA, J. 2002. *Učitel : Současné poznatky o profesi*. Praha : Portál, 2002. 154 s. ISBN 80-7178-621-7
- SIERADZKI, A. 2004. *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Frýdek–Místek : Alpress, 2004. 105 s. ISBN 80-7362-018-9.
- STOCK, Ch. 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha : Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- Synonymický slovník slovenčiny*. 1995. Bratislava : Veda, 1995. 998 s. ISBN 80-224-0427-6.
- VEREŠOVÁ, M. a kol. 2007. *Psychológia : Učebnica pre fakulty ošetrovateľstva*. Martin : Osveta, 2007. 191 s. ISBN 80-8063-239-1.
- ZELINOVÁ, M. 2004. Učitel v strese. In *Rodina a škola*. ISSN 0231-6463, 2004, roč. 52, č. 3, s. 7.