

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

WORKOHOLISMUS U UČITELŮ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 31.03.2014

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí této bakalářské práce Doc. PhDr. Janě Miňhové, CSc. za užitečné rady a předané zkušenosti během společných konzultací.

Dále děkuji učitelům z pražského gymnázia ve Vršovicích za ochotu a spolupráci při dotazníkovém výzkumu.

OBSAH

Úvod	2
1 Vymezení pojmu „workoholismus“	4
1.1 Workoholismus jako nemoc a její diagnostika	5
1.2 Typy workoholismu	6
1.3 Stádia workoholismu	8
1.4 Léčba a prevence workoholismu	9
1.5 Specifické rysy workoholismu u učitelů	11
2 Stres a duševní zdraví	13
2.1 Definice základních pojmů	13
2.2 Prevence stresu	15
Metodika a metodologie práce	22
3 Metodika práce	22
3.1 Formulace cíle práce a výzkumných otázek	22
3.2 Charakteristika zkoumané skupiny	23
3.3 Metodika výzkumu	23
3.4 Dotazník pro respondenty	26
3.5 Analýza dotazníkového šetření	27
3.6 Souhrnná interpretace výsledků psychologického šetření	48
4 Závěr	51
5 Seznam tabulek	53
6 Seznam obrázků	54
7 Seznam použité literatury	55
8 Seznam příloh	58

Úvod

Workoholismus je považován za jednu z forem závislostí člověka a je úzce provázán se současnou společností a jejími nároky na jedince. Práce a činnosti s ní spojené kladou na jedince stále větší požadavky, protože práce představuje zdroj financí a vytváří prostředí pro osobní růst, uspokojování vyšších cílů, sebenaplnění a sebeúcty. Workoholismus je však považován za patologický stav, kdy práce zastíní osobní život i záliby a stává se hlavním motivem člověka. Extrémní pracovní nasazení snižuje fyzické i duševní síly jedince a může vést až k sociální izolaci. Učitelské povolání je velmi specifické. Pedagog plní v řadu rolí (výchovnou, vzdělávací, manažerskou, administrativní, morální) a vyžaduje se vždy jeho plné nasazení. Velkou roli na četném výskytu prvotních příznaků workoholismu je třeba hledat i v sociokulturních podmínkách současného školství. Pedagogové museli zpracovávat nové vzdělávací plány, řada z nich absolvovala školení pro hodnotitele maturitních zkoušek případně se dále vzdělávají v rámci své aprobace. Také současné demografické podmínky nepříznivě ovlivňují klima ve školství. Řada škol bojuje o své žáky, učitelé připravují mimoškolní aktivity k propagaci školy a s případným úbytkem žáků hrozí také riziko snižování stavů v pedagogickém sboru. Všechny faktory se podílejí vysokém stresovém zatížení učitelů.

Téma bakalářské práce se zaměřuje na workoholismus pedagogických pracovníků. V teoretické části práce je nastíněna základní problematika workoholismu z psychologického hlediska. První kapitola se věnuje definici workoholismu jako společenského fenoménu moderní doby, popisuje dostupné možnosti diagnostiky pomocí specifických testů a zaměřuje se také na typologii workoholiků. V návaznosti jsou dále popsána stádia workoholismu a možné formy prevence a léčby workoholismu. Druhá kapitola je věnována stresu, duševnímu zdraví pedagogů, stresorům v pedagogické praxi a následně pak účinné prevenci stresu pedagogů. Teoretická část práce vychází ze studia odborných psychologických publikací, populárně naučných zdrojů a odborných cizojazyčných článků zaměřených na dané téma.

Praktická část práce si klade za cíl ověřit hypotézy, které mají vztah k profesnímu životu pedagogů, náročnosti jejich práce a s tím souvisejícím vyšším rizikem výskytu workoholismu. Pro praktickou část bylo využito dotazníkového šetření mezi pedagogy na sportovním gymnáziu. Po provedeném šetření byla ze získaných dat zpracována analýza

doplněná grafickými přehledy, a následně byly formulovány závěry hodnotící uvedené výzkumné hypotézy.

1 Vymezení pojmu „workoholismus“

Nešpor¹ definuje workoholismus jako „*specifický přístup k pracovní činnosti, který se odráží v myšlení, emocích a chování člověka*“, přičemž tuto definici můžeme zjednodušit a workoholismus označit za chorobný stav, kdy je jedinec závislý na práci. K workoholismu tíhnou zejména osoby s vyšším vzděláním, avšak jeho přesné stanovení je obtížné. Workoholismus je podle lékařských kritérií označován za impulzivní a návykovou poruchu a je uváděn v medicíně pod diagnostickým označením F63². Protože se jedná o závislost, je jedním z charakteristických znaků workoholismu opakovanost a soustavnost.

Etymologie slova workoholismus vychází z anglického slova work - práce a vlastní pojem workoholismus poprvé použil americký duchovní a psycholog Wayne Oates³. Oates vysvětluje workoholismus pomocí čtyř hlavní charakteristik. První charakteristikou workoholismu je přímá spojitost poruchy s prací jedince, druhým znakem je subjektivní pocit závislé osoby, že není schopna relaxovat a práci při přetíženosti ukončit či přerušit. Třetí charakteristika vychází z existence fyzických, psychických i behaviorálních příznaků jako jsou úzkostné a panické stavy, depresivní stavy, poruchy spánku a zažívání. Tyto se mohou projevat i jako abstinenční stavy, když je jedinec mimo své profesní prostředí. Čtvrtým znakem je porušení mezilidských vztahů a negativní dopad na rodinný i osobní život.

Workoholismus je velmi často definován také v zahraniční literatuře. V definicích se odráží spojitost workoholismu a moderní dobou, která klade velmi vysoké nároky na profesní život člověka a je také společenskou prioritou. Řada autorů spojuje workoholismus také s časovým stresem a ztrátou profesního zájmu.

¹ NEŠPOR, Karel. *Návyková chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

² KOLEKTIV: *Velký lékařský slovník*, Praha: Maxdorf, 2010. ISBN 978-80-7345-202-5

³ *Workaholism. The Respectable Addiction* [online]. 2013 [cit. 6.11.2013]. Dostupné z: <http://www.webmd.com/balance/features/are-you-a-workaholic>

Americký psycholog Brad Klonz⁴ definuje workoholismus jako nemoc, která vzniká vlivem extrémního pracovního úsilí v kombinaci s perfekcionismem jedince. Mimo to se Klonz věnuje také rodinné terapii ve vztahu k workoholismu. Klonz přináší zajímavou myšlenku, ve které workoholismus představuje jako možné riziko prolínající se napříč generacemi v rodině. Zmiňuje dále, že sklony k workoholismu se často přenáší od rodičů na děti. Děti totiž mají tendenci kopírovat pracovní návyky rodičů, mohou tedy opakovat stejné chyby.

Workoholismus je spojen s emociálním diskomfortem a vyčerpáním, je však také charakteristický určitou periodicitou, ve které se střídá období nadšení s obdobími frustrace z práce. Workoholici jsou jako rodiče velmi rozdílní. Buď preferují liberální styl výchovy, kdy na dítě nemají čas a děti poté kopírují tento model, nebo jsou naopak zastánci autoritativní výchovy. Autoritativní workoholici jsou velmi nebezpeční, protože na děti přenášejí stejný styl, jaký uplatňují i v profesním životě. Hlavními rysy jsou tedy snaha o dokonalost, potřeba vše stihnout za minimální čas a výrazná orientace na výkon. Pokud jsou tyto rysy uplatňovány i ve výchově, pak se do smyčky stresu dostávají pasivně také děti workoholiků. Brad Klonz⁵ pohlíží na workoholismus z více úhlů pohledu a jeho zaměření na přenos mezi generacemi je originální.

1.1 Workoholismus jako nemoc a její diagnostika

Diagnostika závislostní choroby workoholismu je velmi obtížná, protože hranice mezi svědomitostí a pečlivostí v práci a chorobným stavem je velmi tenká. V současné odborné literatuře je popisováno několik testů prokazujících workoholismus. Obecně je však poukazováno na fakt, že typickým pacientem – workoholikem – je muž mladšího nebo středního věku s vyšším vzděláním, který vykonává práci spojenou s každodenním sociálním kontaktem nebo pracuje v pomáhajících profesích. Ohroženi jsou tedy zejmé-

⁴ KLONZ, Brad. Are you workaholic? [online]. 2013 [cit.29.11.2013]. Dostupné z: <http://www.psychologytoday.com/blog/mind-over-money/201307/are-you-workaholic>

⁵ KLONZ, Brad. Are you workaholic? [online]. 2013 [cit.29.11.2013]. Dostupné z: <http://www.psychologytoday.com/blog/mind-over-money/201307/are-you-workaholic>

na lékaři, zdravotní sestry, učitelé, terapeuti, policisté, sociální pracovníci, hasiči, novináři a sekretářky⁶.

V adiktologii se pro stanovení diagnózy workoholismu využívají tři typy dotazníků a to dotazník Karla Nešpora, dotazník podle Jamese Fearinga a dotazník Phillipsův a Robinsonův dotazník. Fearingův dotazník se v českém lékařském prostředí používá okrajově.

Dotazník Karla Nešpora vychází z jednoduchého systému šesti otázek, kdy více než tři kladné odpovědi mohou indikovat workoholismus. Tento dotazník je využíván pro diagnostiku v České republice a vychází z Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10⁷. Nešpor⁸ udává, že počáteční workoholismus doprovázejí typické varovné příznaky jako jsou nepohoda mimo pracovní prostředí, psychosomatické potíže, vznětlivost, sociální izolace, popírání problému, identifikace s prací a stupňovitost závislosti.

Phillips-Robinsonův dotazník je velmi komplexní a je využíván pro testování rizik workoholismu. Test vychází z 25 otázek (1 bod - ne, 2 body - spíše ne, 3 body - spíše ano, 4 body - ano). Phillips-Robinsonův test rozděluje workoholismus podle počtu bodů do tří rizikových skupin: 54-63 bodů je rozmezí pro lehkou formu workoholismu, 64-84 bodů pro střední formu a více než 85 bodů pak vypovídá o těžké formě workoholismu.⁹ Oba dotazníky, Nešporův a Phillips-Robinsonův, jsou součástí přílohy 1 a 2.

1.2 Typy workoholismu

Nejznámějším dělením workoholismu je populární dělení amerického psychologa Briana Robinsona¹⁰. Robinson rozděluje workoholiky do pěti typů.

⁶ ROBINSON, Bean. *Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, Their Partners and Children, and the Clinicians Who Treat Them*. New York: New York University Press. 2001. ISBN 0-8147-7480-6

⁷ NEŠPOR, Karel. *Návyková chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

⁸ NEŠPOR, Karel. *Návyková chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

⁹ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Závislost na práci*. [online]. 2013 [cit.6.11.2013]. Dostupné z: www.adiktologie.cz/cz/articles

¹⁰ ROBINSON, Bean. *Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, Their Partners and Children, and the Clinicians Who Treat Them*. New York: New York University Press. 2001. ISBN 0-8147-7480-6

1. Urputný typ: Tento typ pracuje stále, bere si mnoho práce a hodně úkolů také dokončí. Tento typ workoholismu je typický téměř nulovým společenským životem a absencí volného času.
2. Záchvatovitý typ: Tento typ workoholismu je řazen do stejné skupiny závislostí jako poruchy příjmu potravy. Jedinec pracuje ve vlnách a je velmi těžko předvídatelný. Úkoly si bere v nárazech, střídá se u něj období depresivních stavů, extrémního pracovního nasazení a vysílení až pasivity.
3. Typ s poruchou pozornosti: Tento typ workoholismu je typický nesystematičností, tedy i přestože si vezme mnoho úkolů, málokteré dokončí. Jeho práce je nesoustředěná, chybová a chaotická, postrádá jakýkoli řád a organizaci. Tato nesystematičnost se projevuje v úzkosti a frustracích jedince.
4. Perfekcionistický typ: Perfekcionista si bere méně úkolů, které zpravidla dokončí, ale výsledný čas neodpovídá vynaložené činnosti. Jednoduchá činnost mu zabere mnoho času, na úkolu pracuje velmi detailně a obtížně dokončuje práci.
5. Pečovatelský typ: Tento typ je typický pro osoby pracující v pomáhajících profesích a je charakteristický upřednostňováním potřeb druhých na úkor vlastních zájmů.

Morley Glicken¹¹ přináší jiné pojetí dělení workoholiků. Obecně tvrdí, že workoholik je taková osoba, která je energická a extrémně soutěživá.

Vnitřní charakteristikou workoholika je jeho vlastní nízké sebevědomí a sebeúcta, kterou se snaží vyplnit právě pracovními úspěchy. Workoholik podle Morley Glicken¹² nezná volný čas, protože všechen čas věnuje právě práci. Tento stereotyp ho později vede k sociální izolaci, protože se nachází pouze v okruhu pracovních známostí a nevytváří si jiné osobní vztahy. Workoholik také spojuje práci s pozitivním prožitkem, je pro něj zpočátku kladným stimulem. Nastolené tempo však často nezvládá a práce se pro

¹¹ GLICKEN, Michael. The Truth about Workaholics. [online]. 2013 [cit.28.11.2013]. Dostupné z: <http://www.careercast.com/career-news/truth-about-workaholics>

¹² GLICKEN, Michael. The Truth about Workaholics. [online]. 2013 [cit.28.11.2013]. Dostupné z: <http://www.careercast.com/career-news/truth-about-workaholics>

něj stává stále více vyčerpávající. Workoholik se začne potýkat se zdravotními problémy, nejprve fyzickými (bolesti hlavy, zad, lýtek) a později i psychickými (lítost, nespavost, agresivita apod.)

Morley Glickem¹³ dělí workoholiky do tří hlavních skupin. Kritériem dělení je pracovní motiv, tedy hybná síla, která vede workoholiky k intenzivní práci.

První typ je motivován finanční odměnou po ukončeném pracovním úkolu. Jde tedy o finanční motivaci jako vnější motivační faktor.

Druhý typ je motivován k intenzivní práci nedůvěrou a nízkým sebevědomím. Jde o typ, který špatně navazuje osobní vztahy, nemá vyhraněné koníčky a obecně nevyhledává volnočasové aktivity. Práce je pro něj náhrada volného času.

Třetí typ je motivován prací jako takovou. Obvykle se jedná o jedince, kteří svou práci berou jako poslání (zdravotníci, učitelé, sociální pracovníci, terapeuti, policisté, hasiči apod.). Tento typ workoholiků má svou práci velmi rád, věnuje se jí a považuje si za svůj profesní sen. Práci však obětuje vše a ve výsledku se pro něj stává namísto uspokojení pouze frustrující záležitostí.

1.3 Stádia workoholismu

V prvotních stádiích je závislost velmi obtížně zjištělná a okolí i jedinec ji často nevnímají. Významnou roli hraje ostražitost při objevení se varovných znaků. Podle Kallvassové¹⁴ jsou tyto varovné příznaky spojeny s fyzickou stránkou (bolest hlavy, svalová ztuhlost, trávicí a dýchací potíže, problémy s menstruačním cyklem, vysoký tlak a tepová frekvence, nízká imunita a snadná unavitelnost), s psychickou stránkou (deprese, pasivita, rozladěnost, výbušné stavy, nespavost, tiky a neklid) a se sociální stránkou (snížená komunikace, nezájem o okolí, sociální izolace, citové poruchy). Počáteční stádium workoholismu je charakterizováno stálým myšlením na práci, prostřední stádium

¹³ GLICKEN, Michael. The Truth about Workaholics. [online]. 2013 [cit.28.11.2013]. Dostupné z: <http://www.careercast.com/career-news/truth-about-workaholics>

¹⁴ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7

již zahrnuje psychosomatické obtíže a poslední stádium může vést až k rozvoji infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice.¹⁵

1.4 Léčba a prevence workoholismu

Léčba workoholismu je možná pouze tehdy, pokud si jedinec uvědomuje svou závislost a je ochoten změnit kompletně svůj životní styl. Problémem workoholismu jako závislosti je fakt, že člověk práci ke svému životu potřebuje, a proto je třeba pracovat zejména na změně priorit člověka. Léčba workoholismu se zaměřuje na odstranění psychosomatických chorob, medikaci a terapii spojenou s nápravou duševního stavu, seznámení s relaxačními technikami, správnou životosprávu a vhodné využití volného času¹⁶.

Prevence workoholismu

Preventivní opatření, která omezují vznik a rozvoj nežádoucích psychických stavů mohou být rozdělena do dvou skupin a to interní opatření a externí opatření.

Interní individuální možnosti prevence workoholismu

Základním prevencí workoholismu je duševní hygiena jedince a péče o duševní zdraví. Křivohlavý¹⁷ tvrdí, že mezi účinné zbraně v boji proti nežádoucím psychickým stavům patří smysl pro humor, nalezení vhodné metody relaxace a odpočinku, důraz na zdravý životní styl (zdravá životospráva, omezení kouření, vhodný pitný režim, střídání činností v průběhu dne s důrazem na relaxaci).

Cimický¹⁸ se mimo vlastní duševní hygieny věnuje i otázkám organizace práce a rozvržení úkolů. Časový tlak je jedním z impulzů pro spuštění stresové reakce. Cimický¹⁹

¹⁵ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Závislost na práci*. [online]. 2013 [cit.6.11.2013]. Dostupné z: www.adiktologie.cz/cz/articles

¹⁶ NEŠPOR, Karel. *Návyková chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998, ISBN 80-7169-551-3

¹⁸ CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. Praha: VIP Books, 2007. 20-56s., ISBN 978-80-87134-08-5

¹⁹ CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. Praha: VIP Books, 2007. 20-56s., ISBN 978-80-87134-08-5

klade v prevenci na nežádoucí psychické stavy důraz na racionální pracovní nasazení, schopnost odmítnout úkol v případě, že jej nestihnáme nebo nejsme schopni splnit, a na plánování dne. Organizace práce a stanovení priorit dne jsou velmi žádoucí z důvodu omezení možných stresových stavů a zároveň dávají jedinci určitý časový rámec, které je dodržitelný. Cimický²⁰ také varuje před rozvojem „*syndromu pomáhajícího*“, který se objevuje u lidí pracujících v sociálních, zdravotnických a pedagogických profesích.

Praško a Prašková²¹ poukazují na význam asertivního chování jako nástroje v boji proti stresu a vyhoření. Mezi základní asertivní práva pak zařazují tyto:

1. *„Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně odpovědný.*
2. *Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující jeho chování.*
3. *Člověk má právo posoudit, nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.*
4. *Člověk má právo změnit svůj názor.*
5. *Člověk má právo říci já nevím.*
6. *Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.*
7. *Člověk má právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.*
8. *Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí.*
9. *Člověk má právo říci já ti nerozumím.*
10. *Člověk má právo říci je mi to jedno.“*

²⁰ CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. Praha: VIP Books, 2007. 20-56s., ISBN 978-80-87134-08-5

²¹ PRAŠKO, Ján., HANA PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. vyd. 1. Praha: Grada, 1996. s.122-181. ISBN 80-7169-334-0

Externí vlivy v prevenci a zvládnání workoholismu

Externí vlivy v prevenci vycházejí zejména z podpory rodiny a přátel, jejich schopnosti respektovat stav jedince a nabídnout mu účinnou pomoc při organizaci volného času, možnostech relaxace a uvolnění a hlavně v empatickém naslouchání. Lékař a terapeut jako vnější činitel nabízí možnost medikamentózní léčby psychosomatických chorob a doporučuje vhodnou terapii pro odstranění duševních bloků. Významnou roli při prevenci však hraje i zaměstnavatel. Hlavním cílem zaměstnavatele je mít kvalifikované, spolehlivé a spokojené zaměstnance. Tohoto stavu lze dosáhnout péčí o duševní zdraví zaměstnanců (reálné termíny, racionální rozdělování úkolů, organizace práce, dostatek času na odpočinek, zajištění odpovídajících pracovních podmínek). Velký význam má také podpora v oblasti dalšího vzdělávání zaměstnanců, podpora profesionality, empatického vedení, důraz na týmového ducha a pěstování mezilidských vztahů mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem i mezi zaměstnanci navzájem²².

1.5 Specifické rysy workoholismu u učitelů

Vzhledem ke skutečnosti, že workoholismus a související vlivy (vyhoření, ztráta radosti z práce, vyčerpání, únavový syndrom) jsou v současné pedagogické praxi velmi častým problémem, zabývají se vzdělávací instituce přípravou metodických seminářů pro učitele, které seznamují nejenom s teoretickou problematikou workoholismu, ale věnují se také prevenci v praktické oblasti (problematika vybraných stresorů v pedagogické praxi a nácvik jejich zvládnání, komunikace v obtížných situacích, prevence vyhoření apod.). Krajské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků v Praze, které je institucí Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, nabízí pro rok 2013 komplexní systém vzdělávacích aktivit pro pedagogy jednotlivých typů škol. Jedná se o aktivity hrazené z prostředků dalšího vzdělávání pedagogů. Cyklus je rozdělen na několik odborných seminářů, které se zaměřují na dané téma²³:

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. 135-136s. ISBN 80-7169-551-3

²³ KOLEKTIV. *Informátor 2013/2014*. [online]. 2013 [cit.6.12.2013]. Dostupné z: <http://www.nidv.cz/cs/kontakty/krajska-pracoviste/prahasc/prahasc.ep/?operace=prahasc>

1. program: **Práce s problémovými skupinami žáků:** Jedná se o dvoudenní program, který vznikl na základě desetiletého výzkumu vývoje kolektivu v českých školách, je zaměřen na popis rolí a vazeb v kolektivu. Seminář seznamuje pedagogy s technikami práce se stresory, zvládání krizových situací v kolektivu třídy, práce s nemotivovaným a nespolupracujícím žákem a řízení dynamiky třídy.
2. program: **Emoční a sociální rozvoj:** Jde o šestnáctihodinový cyklus, jehož cílem je seznámit pedagogy s rozvojem žádoucích dovedností, vytváření emočních a sociálních návyků a orientuje se i na zvládání pasivní a aktivní agrese. Seminář je koncipován jako série workshopů z praxe.
3. program: **Sebezkušenostní výcvik sociálních dovedností:** Jedná se o seminář rozdělený do 150 hodin zaměřený na práci ve skupině, sebereflexi pedagogů, krizovou intervenci, skupinovou dynamiku, řešení konfliktů a nácvik specifických dovedností pedagogů. Na tento kurz navazuje modul Supervize a profesní rozvoj.
4. program: **Prevence a management stresu:** Seminář se zaměřuje terminologii, historii a současné pojetí stresu. Může dojít až k nežádoucím psychickým stavům.

Další možnosti prevence a léčby workoholismu u učitelů

Pedagogická činnost je velmi stresujícím povoláním a hlavním předpokladem pro zdravý duševní život je nalezení rovnováhy mezi pracovními úkoly, časovými možnostmi a osobním životem. Workoholismus je jedním ze stresových faktorů a může vyústit až v syndrom vyhoření.

Zajímavou alternativou, která v České republice zatím není rozšířena, je možnost pracovat v určitých cyklech a po dané odpracované době si vybrat možnost samostudia, školení, dalšího vzdělávání, odborné stáže apod. Taková možnost je již běžná ve Skandinávii, kde si učitelé mohou vybrat několik měsíců placeného volna ke studiu ve vyučovaném předmětu nebo například k obnovení duševních sil. V Izraeli je podobná možnost pro učitele vždy po odučení šesti let. Podobně jako učitelé v Skandinávii si mohou vybrat volno až po dobu 12 měsíců a tuto době se věnovat sobě, jak studiem nebo relaxací²⁴.

²⁴ *Studijní volno u učitelů.* [online]. 2013 [cit.7.11.2013]. Dostupné z: <http://www.eduin.cz/eduina/?gclid=CLLGndTP2LoCFctb3godZwUAUw>

2 Stres a duševní zdraví

Kapitola se zaměřuje na stresu, vymezení stresorů v učitelském povolání a na prevenci stresu.

2.1 Definice základních pojmů

Zájem o vlastní zdraví a odpovědnost za zdraví a péči o něj se v současné moderní společnosti stává nezbytným. Zdraví je velmi široký pojem a jeho definice není snadná. Světová zdravotnická organizace²⁵ definuje zdraví jako stav „úplné duševní, tělesné a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“. Nejedná se však o definice jako takovou, jde zejména o zájem Světové zdravotnické organizace pohlížet na zdraví komplexně, nejenom na stav bez nemoci nebo poruchy zdraví. Zmíněná definice byla v průběhu doby mnohokrát komentována, a to jak pozitivně tak negativně. Anglická mutace stránek Světové zdravotnické organizace²⁶ pak odkazuje na vlastní etymologii slova „*health*“, kdy připomíná jeho původ ze staroanglického slova „*hale*“, ze kterého je odvozeno „*whole*“ (celý, celistvý). Na zdraví je tedy třeba nahlížet ze tří různých aspektů: fyzický aspekt, duševní aspekt a sociální aspekt.

Duševní neboli psychologický aspekt zdraví má blízký vztah k emocionálnímu stavu člověka, intelektu a subjektivnímu vnímání vlastního těla a zdravotního stavu.

Tělesný neboli fyzický aspekt zdraví se obvykle dává do souvislosti s absencí nemoci nebo vady. Definuje se jako udržení fyziologické funkce orgánů a zachování integrity jedince.

Sociální zdraví se týká schopnosti navazovat sociální kontakty, vytvářet kvalitní mezilidské vztahy a účinně participovat na vybraných sociálních rolích. Sociální pozice lidí je úzce propojena s riziky onemocnění nebo výskytu vad a umožňuje tedy provádět prevenci, diagnostiku a vhodnou léčbu²⁷.

²⁵ Světová zdravotnická organizace [online]. 2012 [cit.2.06.2013].Dostupné z: <http://www.who.cz/>

²⁶ Světová zdravotnická organizace [online]. 2012 [cit.2.06.2013].Dostupné z: <http://www.who.int/en/>

²⁷ Světová zdravotnická organizace [online]. 2012 [cit.2.06.2013].Dostupné z: <http://www.who.cz/>

Jiří Linhart²⁸ vysvětluje stres jako „*funkční stav jedince, kdy je tento vystaven mimořádným podmínkám (stresorům), a jeho obranné reakce vedou k zachování stálého vnitřního prostředí (homeostázy) a zabránění poškození nebo smrti.*“ Jinými slovy, stres je stav organismu, který je odpovědí na fyzickou nebo psychickou zátěž.

Stres má dvě základní formy eustres a distres. Eustres může být motivační a vede ke zvýšení fyzické i psychické činnosti organismu. Naproti tomu distres může vést až k úzkostným či depresivním poruchám osobnosti.

Fyzická reakce na stres je vyvolána drážděním sympatika a parasympatika, což vede k uvolnění hormonů noradrenalinu, adrenalinu a glukokortikoidů hormonů jako kortizol a kortizon. Zvýšená činnost sympatika a produkce stresových hormonů ovlivní činnost orgánů v těle. Tělo potřebuje dodat živiny a energii do svalů a dalších orgánů, které mají podat zvýšený výkon. Proto se zvyšuje jejich prokrvení a krevní tlak, a to právě kvůli zabezpečení dostatečné distribuce živin krevním oběhem. Začínají se odbourávat zásobní cukry jako je glykogen a do krve proudí větší množství glukózy. V případě nutnosti začne tělo spotřebovávat i tuk.

Lékařsky je prokázán také negativní dlouhodobý důsledek stresu, který vede ke vzniku diabetes mellitus druhého typu a hypertenzi. Dlouhodobé působení stresorů může vyvolat závažnější civilizační choroby jako je infarkt myokardu, sníženou odolnost žaludeční sliznice k vnějším vlivům, tzv. stresový vřed žaludku, a stres je dáván do souvislosti i s rozvojem astmatu²⁹.

Rita Atkinson³⁰ uvádí pět základních typů stresorů (dětské, sociální, traumatické, psychické a fyzikální stresory).

1. Dětské stresory se mohou objevit v podobě zneužívání, nadměrné školní zátěže nebo nadměrné náročnosti rodičů na dítě.

²⁸ LINHART Jiří. *Slovník cizích slov*, Praha, Dialog, 2003. ISBN 80-85843-61-7

²⁹ ATKINSON, Richard. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003, s. 497. ISBN 80-7178-640-3

³⁰ ATKINSON, Richard. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003, s. 510-533. ISBN 80-7178-640-3

2. **Sociálními stresory** se mohou stát problémy v osobních vztazích jako je nevěra, týrání, hádky a dále pak výrazné změny životního stylu (alkoholismus, toxikomanie, problémy s příjmem potravy nebo absence spánku).

3. **Traumatické stresory** se váží k určité životní události (narození dítěte, smrt blízkého člena rodiny, ztráta zaměstnání, sňatek, rozvod nebo stěhování).

4. **Psychické stresory** mohou souviset s frustrací, věkem, potřebou zodpovědnosti za své jednání nebo pracovní zátěží.

5. **Fyzikální stresory** souvisí s vnějším prostředím (nadměrné teplo či chlad, hluk, světlo apod.).

Jedinec může reagovat na stresové situace odlišně. Mezi nejznámější techniky vyrovnání se stresem řadí Atkinson metodu vytěsnění negativních zážitků, racionalizace, projekce, intelektualizace nebo popření a sublimace, tedy přesunutí na náhradní cíl.

2.2 Prevence stresu

Povolání pedagoga je velmi náročné zejména s ohledem na psychiku jedince. Stres patří bezesporu k hlavním negativům učitelské práce a významná role a důležitost je přisuzována prevenci stresu jako účinné ochraně před vyčerpáním a vyhořením. Základním bodem pro pedagoga by mělo být oddělení osobního a profesního života stejně tak jako schopnost odpoutat se od školních problémů. V současné době se v nabídkách dalšího vzdělávání pedagogů objevuje řada programů, které se věnují práci se stresem, relaxačním technikám a jiným účinným dovednostem. Některé programy pro pedagogy věnují pozornost také vytváření pozitivního klimatu celé školy, kooperaci mezi pedagogy, nácviku chování v obtížných situacích při jednání se žáky a rodiči. Významnou roli při prevenci stresu u pedagogů hraje i podpora vedení školy, profesní jistota, jasné vymezení úkolů včetně jejich splnitelnosti a hygiena práce. Při popisu preventivních opatření lze vycházet ze tří rovin: duševní, fyzické a osobnostní.

- **Duševní rovina prevence:** Zahrnuje preventivní antistresová opatření spojená s duševní hygienou člověka, hierarchií hodnot, postavení potřeb jedince, potřebou práce a uznání a zahrnuje také práci s časovým managementem.

- Fyzická rovina prevence: Zahrnuje preventivní antistresová opatření spojená se správnou a kvalitní stravou, pitným režimem, fyzickou aktivitou a sportem.
- Osobnostní rovina prevence: Tato rovina je velmi blízká duševní rovině a zabývá se pojetím smyslu, individuálními cíli a potřebami vykonávané profese.

2.3 Stresory učitelské profese

Jako stresory označujeme situace a vlivy, které vedou ke stresovým reakcím v těle člověka. Stresorů v povolání pedagogů je velké množství a obecně je možné je rozdělit podle určitých kritérií. První dělení stresorů je upraveno podle Míčka a Zemana³¹. Míček a Zeman rozdělují stresové faktory na:

- a) vnější stresové faktory (v pedagogické praxi se může jednat o vnější vlivy prostředí jako je nadměrná hluchost, nevhodné osvětlení, teplota v místnosti, rušení okolními zvuky apod.)
- b) konfliktní a společenské stresory (zde mohou hrát roli náročné situace se žáky a rodiči, konflikty s kolegy nebo vedením školy, problémy v osobních mezilidských vztazích, role učitele ve společnosti apod.)
- c) stresory dané učitelským povoláním (tato skupina zahrnuje stresory, které přímo souvisejí s prací učitele - například nadměrné zatížení, nadstandardní požadavky, tlak na dokončení úkolů, časová tíseň, přesčasové hodiny a suplování, stereotypy v práci apod.)

Druhé dělení stresorů v pedagogické praxi uvádí Křivohlavý³² a jeho koncept rozděluje stresory na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní stresory můžeme zařadit například psychické a fyzické stresory. Psychické vnitřní stresory jsou velmi individuální a vycházejí

³¹ MÍČEK, Vladimír, Libor ZEMAN. *Učitel a stres*, 2. vydání, Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 8086041255

³² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998.

z potřeb, cílů, motivů a hodnot jedince. Vysoké nároky na kvalitně odvedenou práci a spojení s potřebou sebeuvědomění mohou u určitých lidí vyvolat až stresové stavy. Fyzické vnitřní stresory se váží k životnímu stylu jedince.

Mezi fyzické stresory můžeme zařadit například konzumaci nezdravé a nutričně nevyvážené stravy, nedostatek sportu, nadužívání kofeinových nápojů k povzbuzení organismu, kouření a pití alkoholu.

Pro pedagogickou praxi jsou však velmi podstatné zejména vnější stresory. Mezi vnější stresory můžeme zařadit faktory prostředí školy, vztahy na pracovišti, specifika žáků a organizaci výuky, vztahy s rodiči a obraz učitele ve společnosti.

Prostředí školy

Prostředí školy výrazně ovlivňuje fyzickou i psychickou stránku pedagoga. Dlouhodobě působící negativní vlivy mohou vyvolat podráždění, frustraci nebo pasivitu. Prostředí školy by mělo být budováno tak, aby do něj bylo možno začlenit relaxační a odpočinkové zóny, a to jak pro žáky, tak pro učitele. Negativně působí zejména vysoká hloučnost. Dlouhodobý zvýšený hluk vede podle popsanych studií³³ ke zvýšení krevního tlaku, zrychlení tepu a nadměrné produkci stresového hormonu nadledvinek. Vyšší hladina hluku zvyšuje únavu jedince, agresivitu, podrážděnost, a pokud je jedinec vystaven hluku dlouhodobě, mohou se objevit deprese, poškození srdce, infarkt a nespavost. Studie prokazují přímou spojitost mezi nárůstem civilizačních chorob a nadměrnou hloučností pracovního prostředí. Stres může způsobit rovněž nevhodné (nadměrné nebo naopak nedostatečné) osvětlení místnosti, prašnost prostředí, nedostatečná zvuková izolace tříd, nerovnoměrná tepelná regulace a celkové prostorové uspořádání školy (malé prostory na výuku, nevhodné nebo zastaralé vybavení tříd, nevhodná a výrazná výmalba nebo naopak rozlehlé třídy se špatnou akustikou).

Interpersonální vztahy ve škole

Mezilidské vztahy hrají výraznou roli, a pokud jsou narušeny, pak se mohou stát významným stresorem v práci pedagoga. Podle výzkumu vedeného Průchou³⁴ si pedago-

³³ *Viv hluku na zdraví* [online]. 2013 [cit.6.11.2013].Dostupné z: <http://hluk.eps.cz/hluk/vliv-hluku-na-zdravi/>

³⁴ PRŮCHA, Jan. *Učitel*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7

gové nejčastěji stěžují na malou nebo neefektivní komunikaci s kolegy, dále pak na nedostatečnou toleranci a ochotu domluvit se na kompromisu, časový tlak a nedostatek příležitostí k vyřešení problémů mezi učiteli a žáky navzájem.

Průcha také poukazuje na význam spravedlivého vedení školy, rovnoměrného rozdělení vyučovaných hodin, transparentního systému odměňování a přidělování práce jednotlivým vyučujícím podle jejich odbornosti a časových možností.

Pokud je pedagog vhodně motivován a má dostatečný prostor pro vlastní seberealizaci, pak se výrazně snižuje riziko problematických vztahů na pracovišti, frustracím a nepochopení.

Specifika žáků a organizace výuky

Mezi nejčastěji uváděné stresory v pedagogické práci patří zejména psychicky namáhavá práce se žáky a řešení konfliktních situací. Není to však jediným stresovým faktorem. Velký význam pro psychickou i fyzickou rovnováhu učitelů má hlavně složení tříd (počet žáků, dělení tříd na skupiny podle intelektu, chlapecké a dívčí třídy, integrování žáci ve výuce, zařazení problémových žáků do třídy, střídání aktivit s ohledem na heterogenní složení třídy). Velký vliv má také geografická a demografická stránka³⁵. Pedagogové pracující na sídlištních školách a na školách s vyšším procentem sociálně slabých žáků nebo žáků z minoritních skupin jsou výrazně více vystaveni stresu, protože narůstá množství konfliktních situací. S rostoucím počtem žáků ve třídě roste také počet přidružených úkolů, které jsou na učitele kladeny, a to jak s ohledem zvýšenou hlučností, tak na administrativní zátěž spojenou s výkonem učitelského povolání.

Organizace výuky je podle Průchy³⁶ dalším klíčovým bodem. Pedagog se často musí vypořádat s daným rozvrhem, relaxace v průběhu dne je omezena dozory a další mimotřídní činností (administrativními pracemi, opravami testů, přípravami na hodinu, jednáním s rodiči, dalším vzděláváním, úpravou vzdělávacích plánů, přípravami žáků na soutěže a jinými úkoly). Pedagog se snadno dostává do stresových situací způsobených nedostatkem času a obvykle se k relaxaci v průběhu dne vůbec nedostane. Mnoho učite-

³⁵ MÍČEK, Vladimír, Libor ZEMAN. *Učitel a stres*, 2. vydání, Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 8086041255

³⁶ PRŮCHA, Jan. *Učitel*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7

lů se snaží zvýšit své finanční ohodnocení prací v kroužcích, mimoškolní prací s dětmi nebo dalších studiích k rozšíření kvalifikace. Nedostatek času se pak promítá do náladovosti, podrážděnosti učitele a jedná se o velmi častý spouštěč syndromu vyhoření u pedagogů.

Obraz učitele ve společnosti

S ohledem na demografické podmínky v České republice je trendem současného školství udělat vše pro to, aby byl zachován počet žáků ve škole, případně se řada škol snaží potenciální žáky a jejich rodiče nalákat na bohatý život školy a mimoškolní aktivity. Vztahy s rodiči hrají na každém typu školy velmi důležitou roli a učitel si důležitost rodičů a možnost volby školy velmi dobře uvědomuje. Nedostatek žáků vede k nejistotě a obavám o pracovní místo a vedení školy se snaží na rodiče působit co nejvíce pozitivně. Rodiče si však svou roli v současné společnosti velmi dobře uvědomují, a pokud vezmeme v potaz časovou zátěž rodičů v zaměstnání, pak je pochopitelné, že tlak na učitele i na rodiče je velmi velký. Ke konfliktním situacím mezi učiteli a rodiči dochází velmi často. Hlavní konfliktní situace se váží zejména na hodnocení žáků a kázeňské problémy. Řešení konfliktních situací je často záležitostí více jednání, komunikačně náročných situací a nepříjemných stavů. Takové situace pedagogy velmi vyčerpávají, a pokud necítí podporu u vedení škol, ostatních kolegů a hlavně u rodičů, pak takové situace zvyšují riziko stavů beznaděje, psychického vyčerpání, únavy, náladovosti a frustrace z práce.

Pedagogové se také cítí frustrováni postavením ve společnosti. Učitelské povolání je sice společností všeobecně chápáno jako velmi potřebné, ale celková prestiž učitele ve společnosti klesá. Důležitými body je role autority, která je dána jak výchovou v rodině, tak i individuálními dispozicemi pedagogů. Pokud pedagog špatně navazuje vztahy se žáky, není dostatečným vzorem, musí si autoritu vynucovat pomocí trestů, pak je jeho povolání stává velmi stresové a práce je velmi náročná.

Druhým bodem je finanční ohodnocení učitelů. Řada učitelů, tj. odborníků s vysokoškolským vzděláním, je frustrována nízkým finančním ohodnocením a následnou potřebou pracovat navíc v mimoškolních aktivitách se žáky nebo v potřebě mít vedlejší zaměstnání. Tento stav opět vede k časové tísní, potřebě vše stihnout a fyzická i psychická únava se projevuje v negativním pohledu na povolání a vyčerpání.

Významnou úlohu v prevenci stresu pedagogů hraje relaxace a relaxační techniky. Tyto se prolínají všemi rovinami prevence a jejich optimální využití má vliv na duševní i fyzickou vyrovnanost člověka. Při relaxaci je zapojena centrální i vegetativní nervová soustava včetně hormonálního systému jedince. Účinná a systematická relaxace je efektivní cestou k zvládnutí stresu. Křivohlavý³⁷ se soustřeďuje zejména na uvolnění organismu, který je vystaven dlouhodobé psychické únavě. První popisovanou účinnou relaxační technikou je práce s dechem, dále se věnuje technikám snížení svalového napětí včetně masáží, významné jsou i relaxační techniky zaměřené na smyslové vnímání (například fototerapie, aromaterapie, autogenní trénink, dramaterapie, arteterapie a terapie využívající zvířata). Jako poslední je popsáno uvolnění od stresových situací a myšlenek.

Profesor Karel Nešpor³⁸ uvádí podrobný výčet preventivních antistresových technik, které přispívají k duševnímu i tělesnému zdraví v profesích, při kterých je jedinec v roli pomáhajícího a denně je konfrontován se stresem. Mezi základními preventivními opatřeními jsou uváděny:

- Vytvoření kvalitních mezilidských vztahů v rodině i na pracovišti.
- Osvojení si základních dovedností týkající se psychoterapeutické pomoci a krizové intervence. K sociálním dovednostem patří i komunikační dovednosti jako schopnost trpělivě naslouchat, vcítit se, nacházet kompromisní řešení, vhodně používat humor.
- Seznámení se s relaxačními a meditačními technikami.
- Schopnost dobře organizovat čas.
- Pestrá nestereotypní práce zvyšuje psychickou odolnost.
- Realistické nároky na sebe, schopnost stanovit si splnitelné cíle.
- Odolnost proti stresu zvyšují i kvalitní zájmy a záliby, které nesouvisejí se zaměstnáním.

³⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6

³⁸ NEŠPOR, Karel. *Návyková rizika a stres u zdravotnických profesí - možnosti prevence a časné intervence*. Praha: Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2001

- Významnou roli má pitný režim a dostatečný spánek.
- Taktí a důrazné odmítání nadměrné pracovní zátížení.
- Kladný význam mají tělesná cvičení. *„Je sice pravda, že i tělesná cvičení zvyšují tepovou i dechovou frekvenci, během cvičení se však odbourávají látky uvolňované při stresu. Navíc se po skončení cvičení často spontánně dostavuje stav relaxace. Přiměřeně intenzivní tělesný pohyb nebo práce navíc snižují úzkosti i deprese.“*
- Pocit uspokojení z vlastní práce zvyšuje také odolnost vůči profesionálnímu stresu.
- Zavedení rituálů a zvyků při práci zvyšuje psychickou odolnost a pomáhá oddělit profesní a soukromý život.

Metodika a metodologie práce

V praktické části práce budou uvedeny základní informace o vybrané střední škole, cílech a pracovních hypotézách, metodologii výzkumu a výběru respondentů. Po provedení šetření je sestavena analýza s grafickým srovnáním a ověření pracovních hypotéz. Hlavním nástrojem pro sběr dat je dotazníkové šetření, jehož výsledky budou porovnány a výsledky Miovského³⁹.

3 Metodika práce

Praktická část bakalářské práce vychází ze studia odborné literatury zaměřené na workoholismus, stres a duševní zdraví. Pro přípravu materiálů praktické práce byly využity i odborné články a studie (zejména autorů Cimického, Miovského a Nešpora). Dílo Miovského pak složí jako referenční zdroj. Pro zkvalitnění přípravy praktické části bakalářské práce byly využity i cizojazyčné studie autorů Glicken, Klonze a Robinsona. Po provedení rešerše bylo přistoupeno k formulaci cílů práce. Hlavním metodickým nástrojem práce je dotazníkové šetření, jehož cílem je poskytnout data k provedení výsledné analýzy a jeho komparaci s referenčním zdrojem. Výzkum se zaměřuje na zjištění počtu pedagogů vykazujících znaky workoholismu, hodnocení stresových faktorů u učitelů a na četnost využívání nabídky seminářů s tematikou zvládnání workoholismu.

3.1 Formulace cíle práce a výzkumných otázek

Základním cílem bakalářské práce je zmapovat problematiku workoholismu u zkoumané skupiny, jeho determinujících faktorů a prevence. Po prvotní analýze a studiu odborné literatury byly stanoveny následující výzkumné otázky, které budou potvrzeny nebo vyvráceny:

- 1. Jak velký počet respondentů vykazuje znaky workoholismu?*
- 2. Jak hodnotí respondenti svou práci z hlediska působení stresových faktorů?*
- 3. Zda respondenti absolvovali nějaký kurz zaměřený na strategie zvládnání workoholismu a s jakým efektem?*

³⁹ MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-247-1362-4.

3.2 Charakteristika zkoumané skupiny

Sledovanou skupinu tvořilo 50 učitelů SŠ. Jako zkoumanou školu jsem si zvolila gymnázium ve Vršovicích. Sledovaná střední škola je příspěvkovou organizací, jejímž zřizovatelem je hlavní město Praha. Gymnázium poskytuje vzdělávání ve vzdělávacích programech vedoucích k dosažení středního vzdělání s maturitní zkouškou. Ucelený systém vzdělávání směřuje k motivaci pro celoživotní učení, ale i k uplatnění v praktickém pracovním životě. Škola je umístěna na okraji městské části Vršovice a mezi středně velká gymnázia v Praze. Ve školním roce 2013/2014 zde studuje 451 studentů, a to v sedmnácti třídách. Gymnázium poskytuje vzdělávání ve dvou učebních programech⁴⁰:

- a) Všeobecné zaměření: Jedná se o obor s diferencovaným učebním plánem, který umožňuje výběr volitelných předmětů v průběhu studia. Žáci studují anglický jazyk a dále si volí německý, francouzský, ruský nebo španělský jazyk. Ve druhém roce si vybírají blok podle svého budoucího zaměření. Humanitní blok má posílení výuku dějepisu, základů společenských věd a českého jazyka a přírodovědný blok se zaměřuje na matematiku, fyziku a biologii.
- b) Sportovní zaměření: Jde o gymnaziálně zaměřené studium se sportovní přípravou. Kmenovými sporty jsou atletika, plavání, basketbal, odbíjená, triatlon. Nevyučuje se předmět tělesná výchova, který nahrazuje sportovní příprava. Odborné znalosti získávají žáci v předmětu Teorie sportovní přípravy, tento předmět je volitelný od 3. ročníku. Úspěšným absolvováním tohoto předmětu ukončeného maturitou získávají žáci třetí trenérskou třídu podle příslušného sportu.

3.3 Metodika výzkumu

Základní výzkumnou metodou byl dotazník zjišťující informovanost o workoholismu a jeho rizicích, určený pro všechny pedagogické pracovníky školy, jednak s ohledem na vytvoření komplexní analýzy a poté taky s přihlédnutím ke specifickým školy se zaměřením na sportovní činnost. Celkem bylo rozdáno 50 dotazníků, zpět se vrátilo všech 50 dotazníků, žádný dotazník nemusel být pro neúplnost odpovědí a nedostatek dat vyřa-

⁴⁰ Interní dokumenty- Výroční zpráva školy 2012/2013

zen. návratnost vyplněných dotazníků tedy byla 100 %. Dotazníkovému šetření předcházelo prvotní ověření na 2 zaměstnancích. Tento pilotní výzkum byl proveden z důvodu korekce otázek a omezení nesprávné interpretace otázek. Po prvotním testování bylo provedeno zpřesnění a vlastní dotazníkové šetření bylo provedeno v termínu jednoho týdne, a to od 18.11.2013 do 22.11.2013. Při tvorbě dotazníků bylo použito aplikace Google Dokumenty-Formuláře, výběr nástroje pro tvorbu formuláře byl proveden s ohledem na ekonomiku nákladů. Dotazníky byly rozeslány prostřednictvím vnitřní školní sítě. Pro vyhodnocení bylo použito koláčových grafů v Microsoft Office Excel.

Dotazníkové šetření je jednou z nejčastějších metod kvantitativního výzkumu. Miovský⁴¹ považuje za hlavní výhodu dotazníkového šetření fakt, že dotazníky umožňují oslovit velké množství respondentů bez nutnosti přímé interakce s nimi. Velkou přednost vidí také v nízké ekonomické náročnosti, protože je možné využít moderní technologie pro rychlé zpracování i vlastní analýzu dat, možnosti opakovaného použití dotazníků při dalším výzkumu nebo jeho využití pro zpětnou analýzu koncepce firemního vzdělávání.

Dalším pozitivním rysem dotazníků je zachování anonymity respondenta, a tedy zvýšení objektivity odpovědí. Nevýhodou dotazníkového šetření může být zkreslení odpovědí vlivem nesprávné interpretace otázky nebo záměrné zkreslení, kdy respondent uvádí odpověď, o které se domnívá, že je od něj očekávána. Vlastní dotazníkové šetření pak Miovský⁴² rozděluje do tří stádií: příprava dotazníkového šetření, tvorba dotazníků a provedení šetření, analýza získaných dat a tvorba závěrů. Miovský⁴³ doporučuje volit neutrální jazyk a nepoužívat slova, která by byla dvouznačná, urážlivá nebo zavádějící. Není doporučováno ani používání zkratk a složitých souvětí při zadávání otázky. Pro dotazník sloužící ke zjištění informovanosti o workoholismu a jeho rizicích bylo využito 21

⁴¹ MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-247-1362-4.

⁴² MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-247-1362-4.

⁴³ MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-247-1362-4.

otázek uzavřeného typu (4 otázky identifikační a 17 otázek specifických), z hlediska druhů otázek byly voleny zejména otázky filtrační, výzkumné a kontaktní. Vlastní dotazník byl všem respondentům zaslán ve stejném období prostřednictvím školní elektronické pošty. Elektronická komunikace byla volena z důvodu úspory času, nákladů, snadnosti sběru dat, možnosti následné analýzy a komfortu pro respondenty.

Charakteristika dotazníku

Dotazník je anonymní a slouží pouze ke studijním účelům.

Jednotlivé otázky dotazníku jsou uvedeny v Tabulce č.1.

Tabulka 1 Přehled otázek v dotazníku

Číslo otázky	Typ otázky	Druh otázky	Výzkumný cíl
1.	uzavřená	výzkumná	zjišťuje pohlaví respondenta
2.	uzavřená	výzkumná	zjišťuje věk respondenta
3.	uzavřená	výzkumná	zjišťuje nejvyšší dosažené vzdělání respondenta
4.	uzavřená	výzkumná	zjišťuje délku praxe respondenta
5.	uzavřená	výzkumná	zjišťuje účast na kurzu zaměřeného na strategie zvládnání workoholismu
6.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje emocionální vztah k profesi
7.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje míru stresu v profesi
8.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje subjektivní náchylnost k workoholismu
9.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje využití volného času
10.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje vztah mezi zdravotními problémy a profesí
11.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
12.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje emoční zátěž v profesi
13.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje míru časového stresu v profesi

14.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
15.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
16.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
17.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje zájem o výsledky práce
18.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
19.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
20.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje individuální pracovní návyky a rizika workoholismu
21.	uzavřená	kontaktní	zjišťuje emoční zátěž v profesi

zdroj: vlastní zpracování, 2014

3.4 Dotazník pro respondenty

Uvedený dotazník mi pomohl zjistit relevantní informace o workoholismu mezi pedagogickými pracovníky a na základě analýzy dat budou navržena konkrétní doporučení pro prevenci workoholismu. Dotazník má 21 otázek, odpovědi označovali respondenti křížkem ☒. Přesné znění dotazníku je uvedeno v příloze A.

Dotazník byl vytvořen podle Phillips-Robinsonova dotazníku⁴⁴ a pro jeho analýzu byla zvolena stejná výzkumná metoda. Původní test vychází z 25 otázek (1 bod - ne, 2 body - spíše ne, 3 body - spíše ano, 4 body - ano). Phillips-Robinsonův test rozděluje workoholismus podle počtu bodů do tří rizikových skupin: 54-63 bodů je rozmezí pro lehkou formu workoholismu, 64-84 bodů pro střední formu a více než 85 bodů pak vypovídá o těžké formě workoholismu. Zadaný test vychází z 15 otázek (1 bod - ne, 2 body - spíše ne, 3 body - spíše ano, 4 body - ano), kde 20-29 bodů je rozmezí pro lehkou formu workoholismu, 30-50 bodů pro střední formu a více než 51 bodů pak vypovídá o těžké formě workoholismu.

⁴⁴ Příloha B

3.5 Analýza dotazníkového šetření

Po provedení dotazníkového šetření bylo přistoupeno k analýze dat a na jejím základě byly vypracovány dílčí závěry výzkumu. Z celkového počtu 50 dotazníků byla získána následující data:

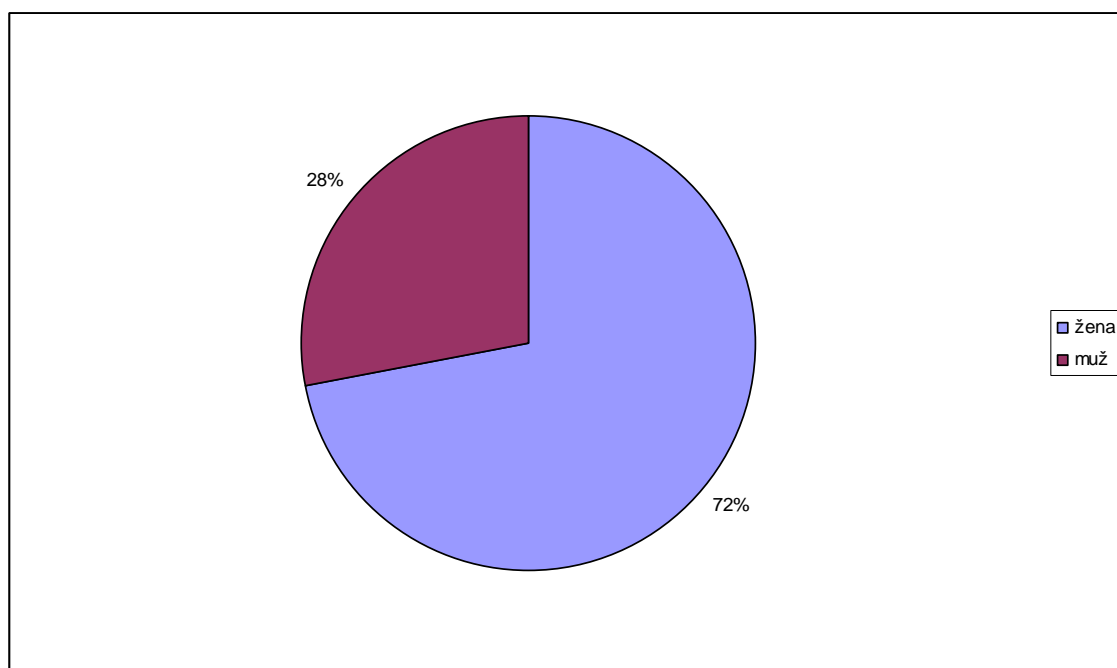
Otázka 1: Jaké je pohlaví respondentů?

Tabulka 2 Jaké je pohlaví respondentů?

Jaké je pohlaví respondentů?		
žena	36	72 %
muž	14	28 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 1 Jaké je pohlaví respondentů?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 1 - Ve sledovaném vzorku respondentů je většina žen (72 %). Zastoupení mužů pedagogů je 28 %. Tato skutečnost neodpovídá genderovému rozložení v populaci, avšak jde o reálný stav ve sledované škole.

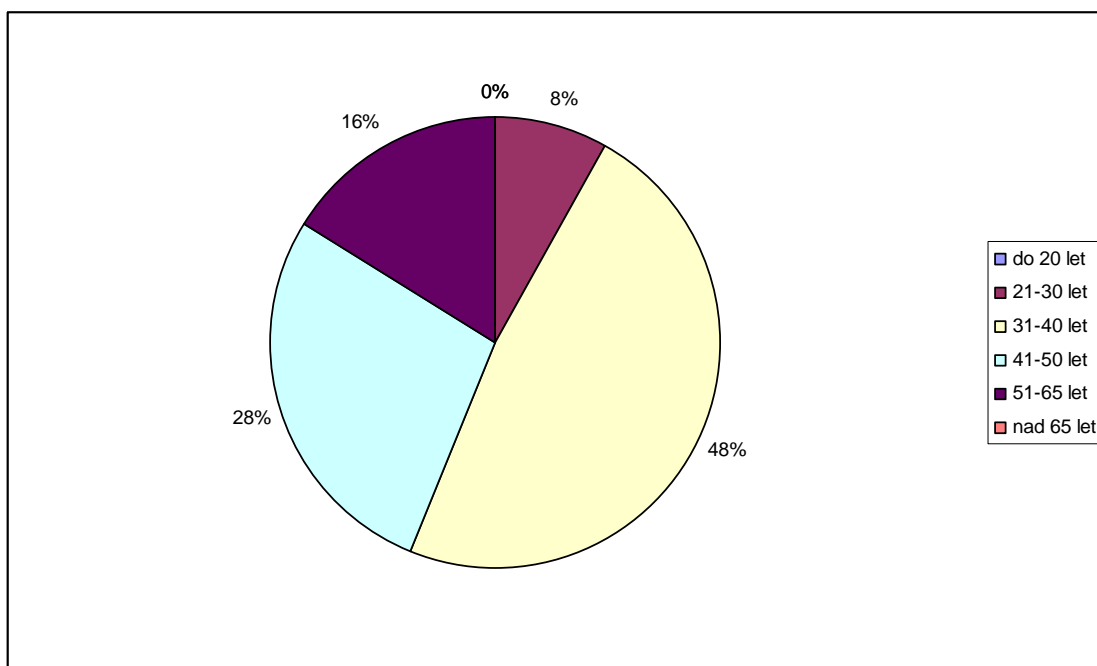
Otázka 2: Jaký je věk respondentů?

Tabulka 3 Jaký je věk respondentů?

Jaký je věk respondentů?		
do 20 let	0	0 %
21-30 let	4	8 %
31-40 let	24	48 %
41-50 let	14	28 %
51-65 let	8	16 %
nad 65 let	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 2 Jaký je věk respondentů?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 2 - Největší zastoupení v pedagogickém sboru mají pedagogové ve věku 31-40 let (48 %), menší zastoupení mají pedagogové ve věku 41-50 let (28 %), nejmenší vzorek respondentů tvoří skupina do 30 let (8 %) a starší pedagogové ve věku 51-60 let (16 %). Pedagogický sbor je tedy věkově různorodý. Z dotazníkového šetření vyplývá malé zastoupení mladých učitelů. Důvodem může být malá motivace mladých lidí učit vzhledem nízkému finančnímu ohodnocení.

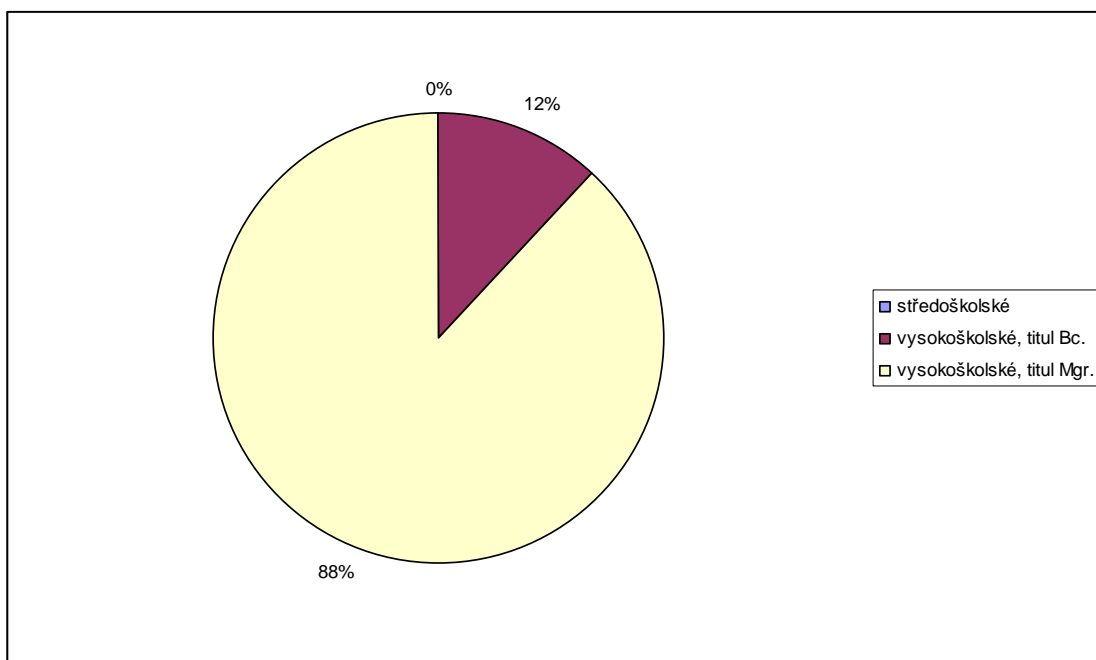
Otázka 3: Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů?

Tabulka 4 Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů?

Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů?		
středoškolské	0	0 %
vysokoškolské, titul Bc.	6	12 %
vysokoškolské, titul Mgr.	44	88 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 3 Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 3- Všichni pedagogové vybrané skupiny mají ukončené vysokoškolské vzdělání, majorita (88 %) magisterské a 22 % bakalářské vzdělání. Jde o velmi vysoký stupeň aprobovanosti, který zaručuje vysokou odbornou kvalitu výuky.

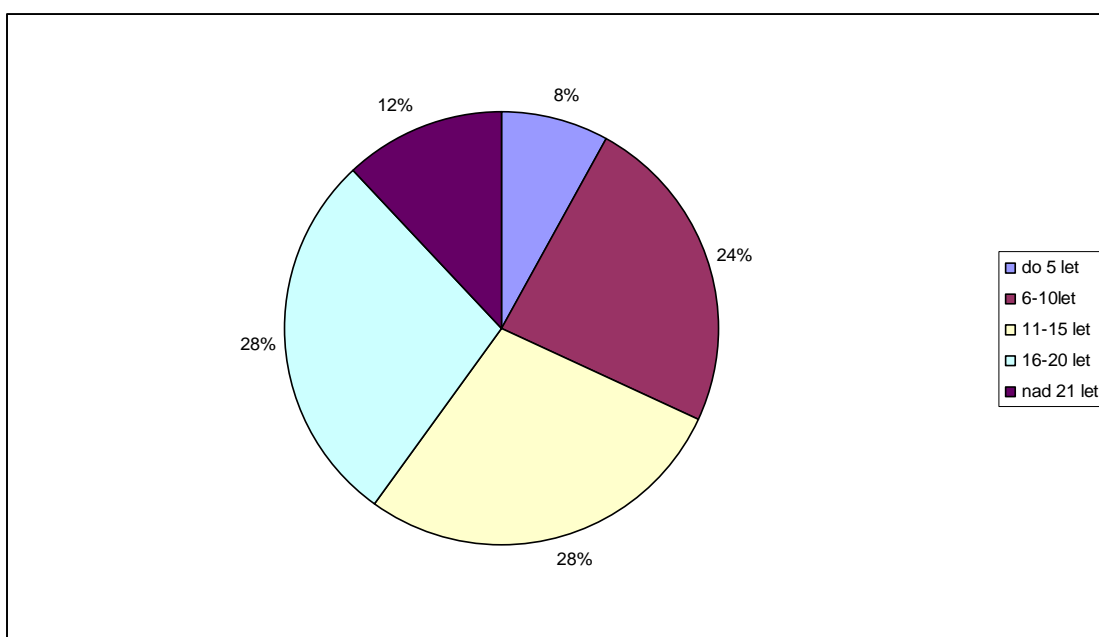
Otázka 4: Jaká je délka praxe respondentů?

Tabulka 5 Jaká je délka praxe respondentů?

Jaká je délka praxe respondentů?		
do 5 let	4	8 %
6-10let	12	24 %
11-15 let	14	28 %
16-20 let	14	28 %
nad 21 let	6	12 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 4 Jaká je délka praxe respondentů?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 4 - Délka praxe respondentů je rovnoměrně zastoupena. Pouze 8 % pedagogů tvoří začátečníci do 2 let praxe, 24 % pedagogů pracuje ve školství 10 let, po 28 % pak 15 let respektive 20 let a zkušení pedagogové nad 21 let praxe jsou zastoupeni 12 %.

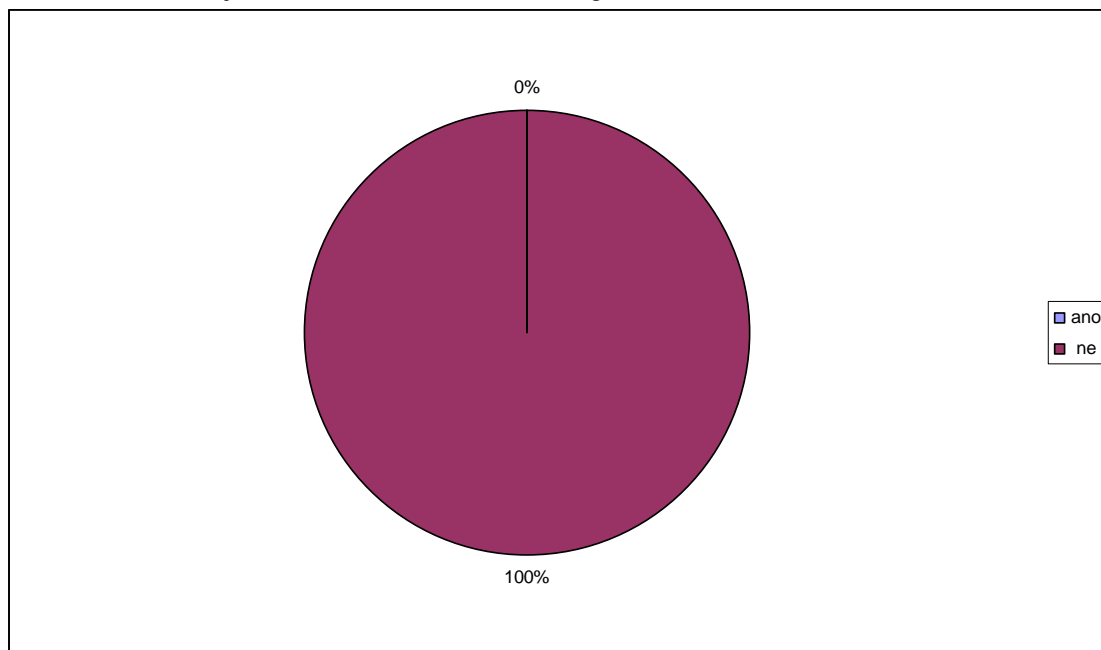
Otázka 5: Zúčastnil/a jste se kurzu zaměřeného na strategie zvládání workoholismu?

Tabulka 6 Zúčastnil/a jste se kurzu zaměřeného na strategie zvládání workoholismu?

Zúčastnil/a jste se kurzu o workoholismu?		
ano	0	0 %
ne	50	100 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 5 Zúčastnil/a jste se kurzu zaměřeného na strategie zvládání workoholismu?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 5 - Přestože je nabídka seminářů z oblasti workoholismu poměrně široká, pedagogové školy ji nevyužívají, a to z důvodů vysokých finančních nákladů, jiných priorit školy nebo z časových důvodů. Prioritou školy je kritické myšlení a jazykové vzdělávání. Řada pedagogů také navštěvuje semináře zaměřené na přípravu žáků k maturitě.

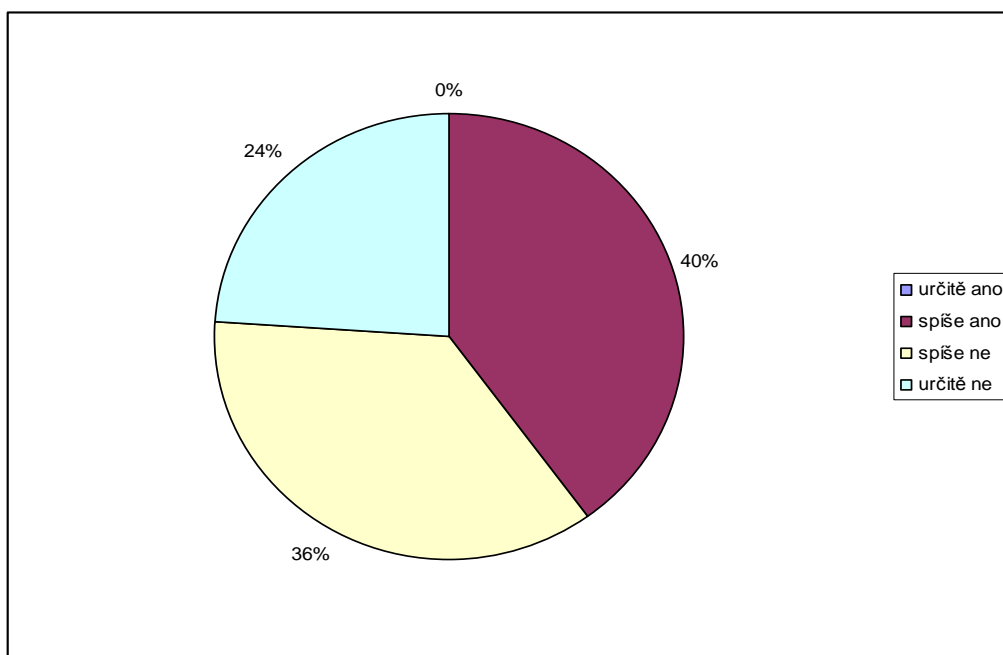
Otázka 6: Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?

Tabulka 7 Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?

Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?		
určitě ano	0	0 %
spíše ano	20	40 %
spíše ne	18	36 %
určitě ne	12	24 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 6 Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 6 – Špatné ovládání ve vztahu k práci udává 40 % respondentů, naopak 36 % respondentů problémy s ovládáním spíše nemá a 24 % udává, že nemá žádné problémy s ovládáním ve vztahu k práci. Vyšší procento vypovídá o možných náznacích workoholismu.

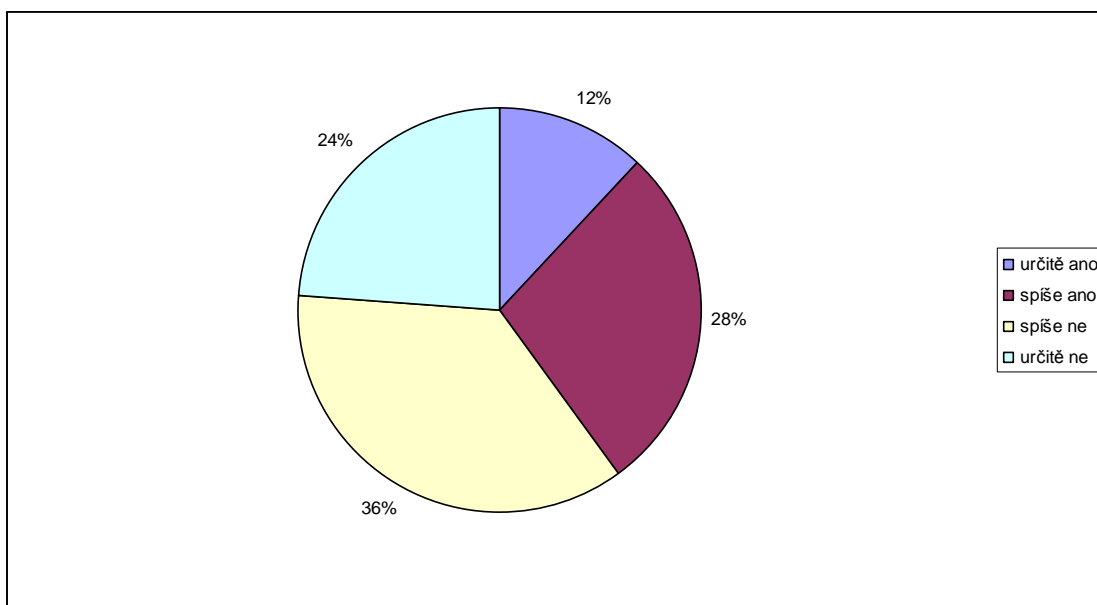
Otázka 7: Když nemůžete pracovat, cítíte nepohodu a stres?

Tabulka 8 Když nemůžete pracovat, cítíte se provinile?

Když nemůžete pracovat, cítíte nepohodu a stres?		
určitě ano	6	12 %
spíše ano	14	28 %
spíše ne	18	36 %
určitě ne	12	24 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 7 Když nemůžete pracovat, cítíte se provinile?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 7 - Jako rovnoměrné se jeví odpovědi na stres při nedostatku práce, 12 % udává vysokou míru stresu, 28 % respondentů je spíše ve stresu, pokud nemají práci, ale naopak 36 % respondentů se spíše ve stresu necítí a 24 % se ve stresu při nedostatku práce necítí vůbec. Z výsledků vyplývá, že většina pedagogů se necítí ve stresu, pokud nemají práci. To je třeba chápat jako kladný trend.

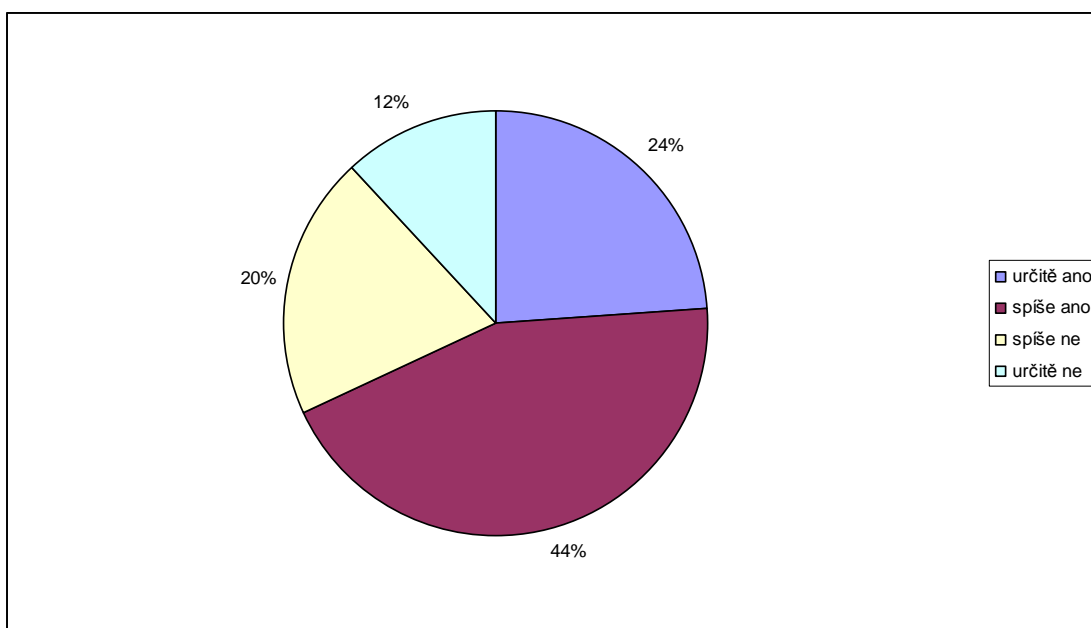
Otázka 8: Jste vnitřně nucen stále pracovat?

Tabulka 9 Jste vnitřně nucen stále pracovat?

Jste vnitřně nucen stále pracovat?		
určitě ano	12	24 %
spíše ano	22	44 %
spíše ne	10	20 %
určitě ne	6	12 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 8 Jste vnitřně nucen stále pracovat?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 8 - Statisticky zajímavé jsou odpovědi na otázku týkající se nutkání stále pracovat. Významná skupina (44 %) uvádí, že nutkání k práci spíše má a 24 % respondentů udává, že určitě má vnitřní nutkání k práci. 20 % respondentů spíše nemá vnitřní nutkání pracovat a 12 % respondentů jej nemá vůbec. Naopak zajímavou se ukázala otázka 8, která ukazuje, že nadpoloviční většina pedagogů má nutkání k práci.

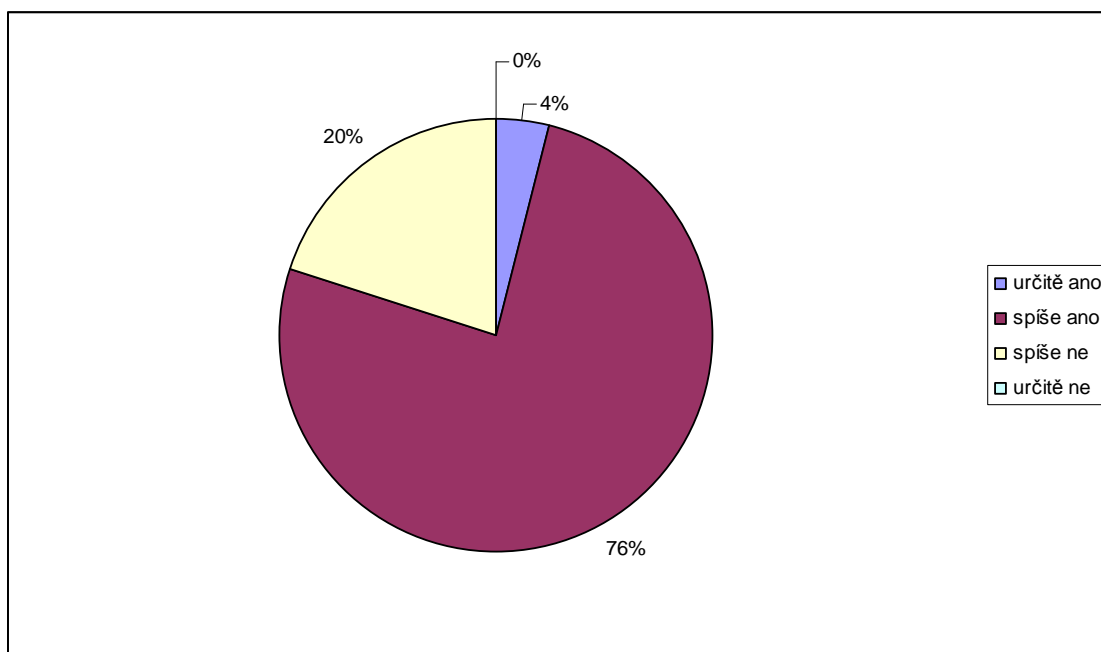
Otázka 9: Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?

Tabulka 10 Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?

Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?		
určitě ano	2	4 %
spíše ano	38	73 %
spíše ne	10	23 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 9 Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 9 - Ve vztahu k cíli výzkumu je důležitá otázka 9, která vypovídá, že 77 % respondentů spíše zanedbává své zájmy a 4 % je zanedbávají zcela. Naopak menší část (23 %) respondentů uvedla, že své zájmy spíše nezanedbává. Tak vysoké procento pedagogů zanedbávajících své zájmy je velmi alarmující, protože nezáměr o volný čas je jedním z indikátorů počátečního workholismu.

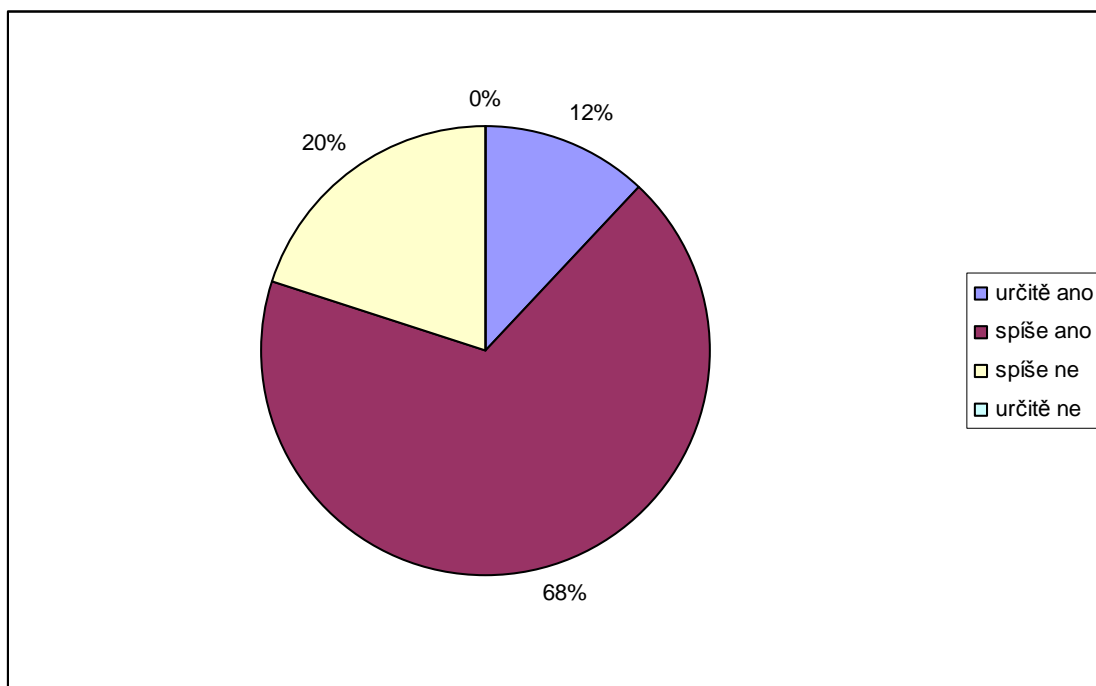
Otázka 10: Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?

Tabulka 11 Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?

Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?		
určitě ano	6	12 %
spíše ano	34	69 %
spíše ne	10	19 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 10 Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 10 - I přes zdravotní problémy spíše pracuje 69 % respondentů, 12 % pracuje vždy i přes zdravotní problémy. Pouze 19 % respondentů uvedlo, že při zdravotních obtížích spíše nepracují. Otázka 10 ukázala také vysoké procento pedagogů zanedbávající své zdraví, je to rovněž velmi znepokojivé, protože nezáměr o své zdraví je také jedním z indikátorů počátečního workoholismu.

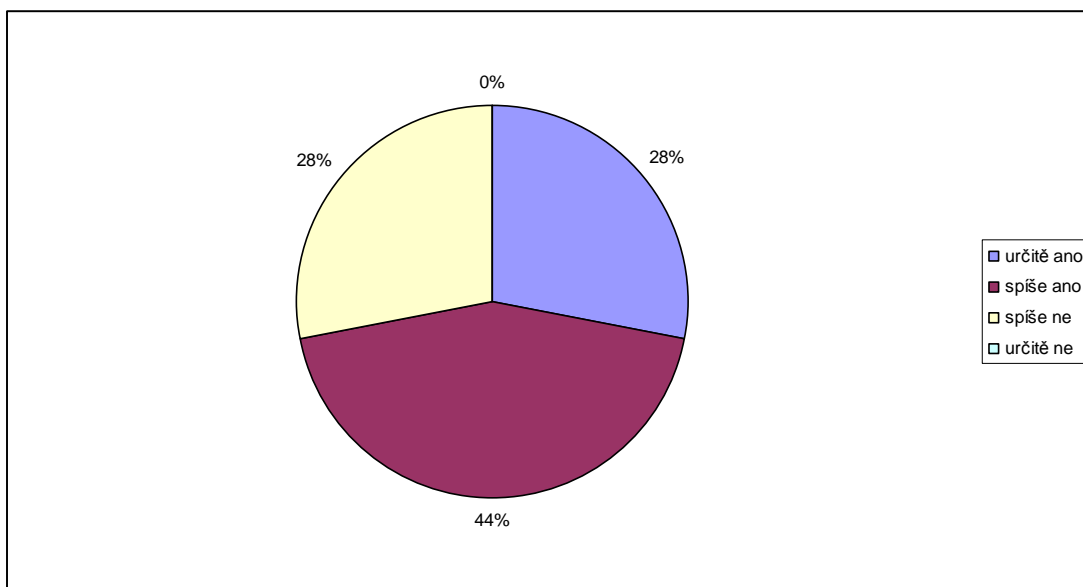
Otázka 11: Děláte většinu věcí raději sám?

Tabulka 12 Děláte většinu věcí raději sám?

Děláte většinu věcí raději sám?		
určitě ano	14	28 %
spíše ano	22	44 %
spíše ne	14	28 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 11 Děláte většinu věcí raději sám?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 11 - Individualismus při práci určitě preferuje 28 % respondentů a spíše ji pak preferuje 44 % respondentů. 28 % pak udává, že spíše nedělají většinu věcí rádi sami. Tato Otázka svědčí o tom, že pedagogové neumí práci delegovat na ostatní a raději ji na úkor svého času vykonávají sami.

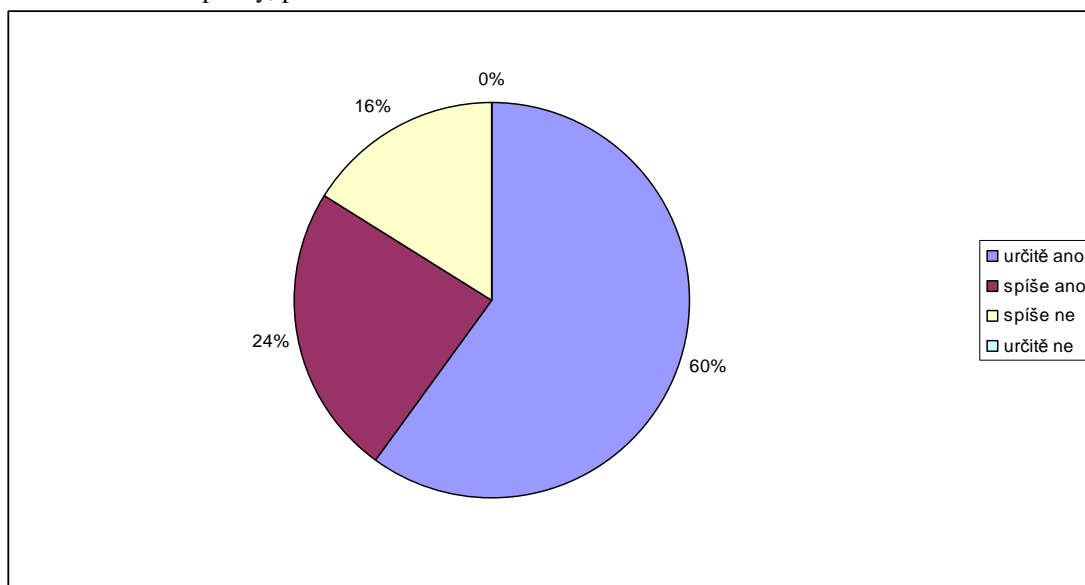
Otázka 12: Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?

Tabulka 13 Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?

Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?		
určitě ano	30	60 %
spíše ano	12	24 %
spíše ne	8	16 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 12 Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 12 - Více než polovina dotazovaných (60 %) je určitě netrpělivá, pokud musí čekat. Spíše netrpělivá je pak skupina 24 %. 16 % respondentů udává, že není netrpělivá při čekání. Tato otázka měla vztah k času jako stresovému faktoru. Ukázalo se, že nadpoloviční většina respondentů vnímá čas jako stresor a je netrpělivá při čekání.

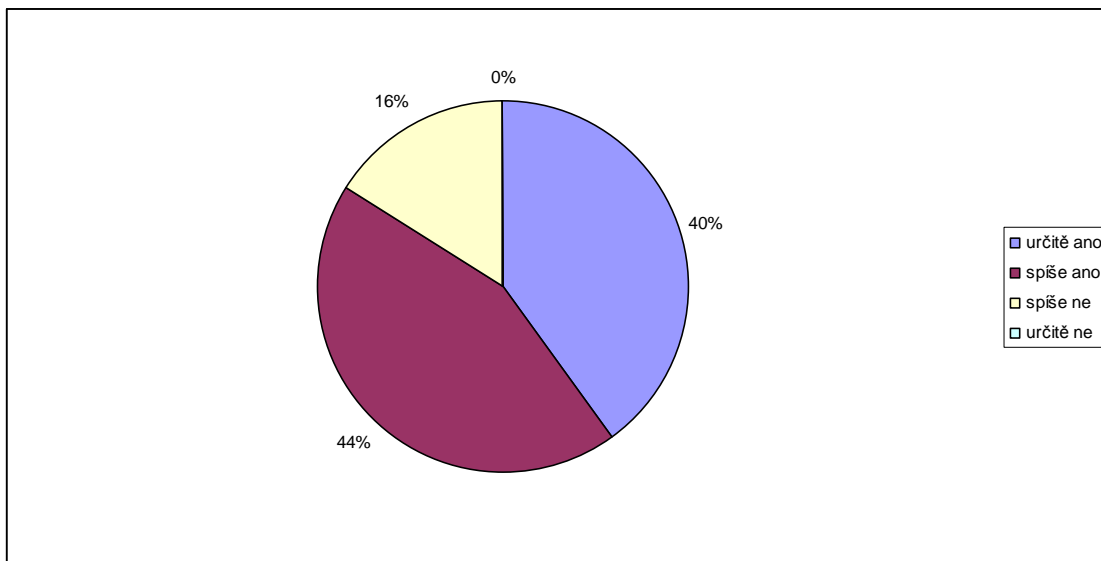
Otázka 13: Pracujete často v časovém stresu?

Tabulka 14 Pracujete často v časovém stresu?

Pracujete často v časovém stresu?		
určitě ano	20	40 %
spíše ano	22	44 %
spíše ne	8	16 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 13 Pracujete často v časovém stresu?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 13 - Časový stres jako zátěžový faktor povolání udává 40 % respondentů, 44 % jej pak hodnotí jako spíše častý jev. Pouze 16 % respondentů spíše nepracuje v časovém stresu při výkonu svého povolání. Čas je u pedagogů stresovým faktorem.

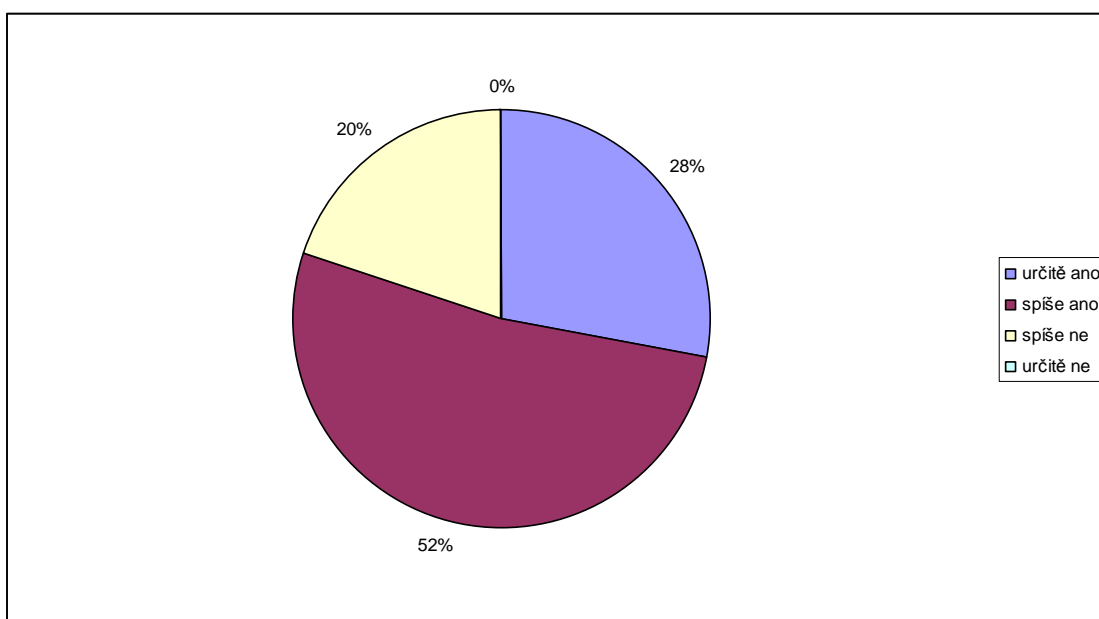
Otázka 14: Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?

Tabulka 15 Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?

Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?		
určitě ano	14	28 %
spíše ano	26	52 %
spíše ne	10	20 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 14 Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 14 - Nadpoloviční většina dotazovaných (52 %) spíše pracuje na více úkolech současně, 28 % respondentů to udává jako častou skutečnost. Skupina 20 % udává, že spíše nepracuje na více úkolech současně. Zaneprázdnění pedagogů je vysoké, a proto jsou výsledky otázky 14 předvídatelné. Řada pedagogů připravuje k maturitním zkouškám, třídní učitelé mají řadu administrativních úkolů a vyplňování dalších formulářů spjatých s výukou zabírá mnoho času.

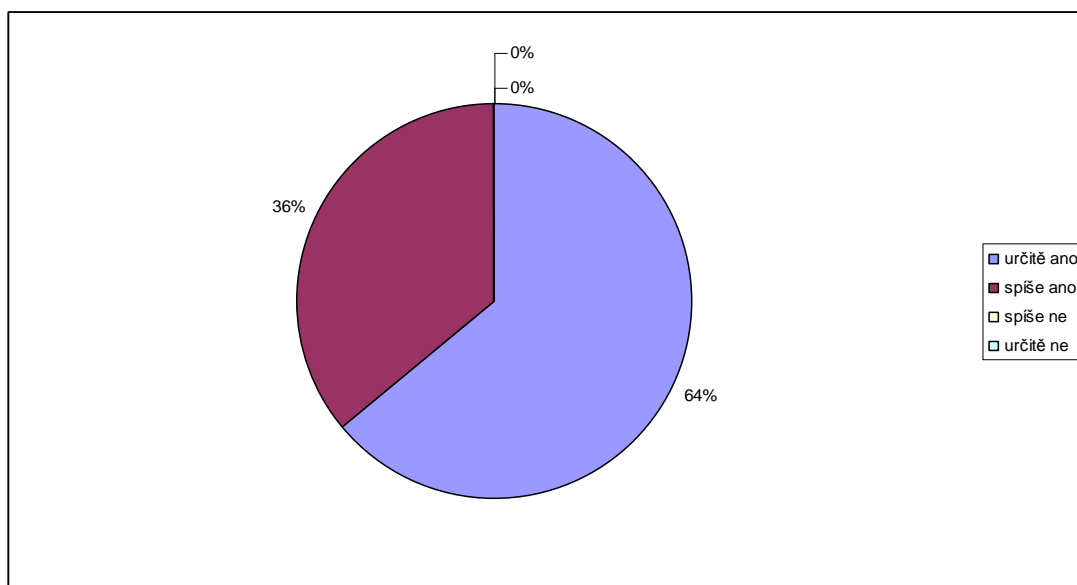
Otázka 15: Máte ve zvyku dokončit práci?

Tabulka 16 Máte ve zvyku dokončit práci?

Máte ve zvyku dokončit práci?		
určitě ano	32	64 %
spíše ano	18	36 %
spíše ne	0	0 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 15 Máte ve zvyku dokončit práci?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 15 - Dokončení úkolů je podle výsledů šetření pro všechny pedagogy podstatné. 64 % respondentů úkol dokončí vždy, 36 % je spíše dokončí. Velmi vysoký důraz na výkon je vidět v otázce 15. Všichni pedagogové uvedli, že zadaný úkol dokončí, což je odrazem velké svědomitosti, ale i pracovního nasazení.

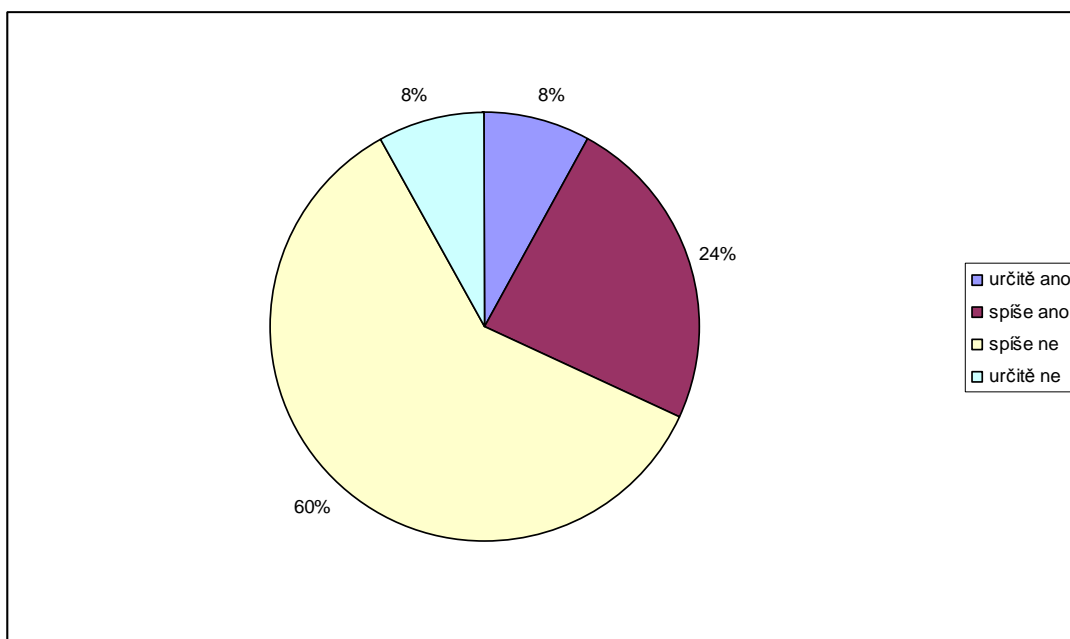
Otázka 16: Když nepracujete, cítíte vinu?

Tabulka 17 Když nepracujete, cítíte vinu?

Když nepracujete, cítíte vinu?		
určitě ano	4	8 %
spíše ano	12	24 %
spíše ne	30	60 %
určitě ne	4	8 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 16 Když nepracujete, cítíte vinu?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 16 - 60 % respondentů udává, že spíše necítí vinu, pokud nepracuje. 24 % se naopak spíše cítí provinile, pokud nepracují. Obě krajní skupiny (určitě ano i určitě ne) pak mají zastoupení 8 %. Výsledky otázky 16 je třeba chápat pozitivně, a to tak, že většina pedagogů neklade práci na první místo a necítí se provinile, pokud právě nepracují.

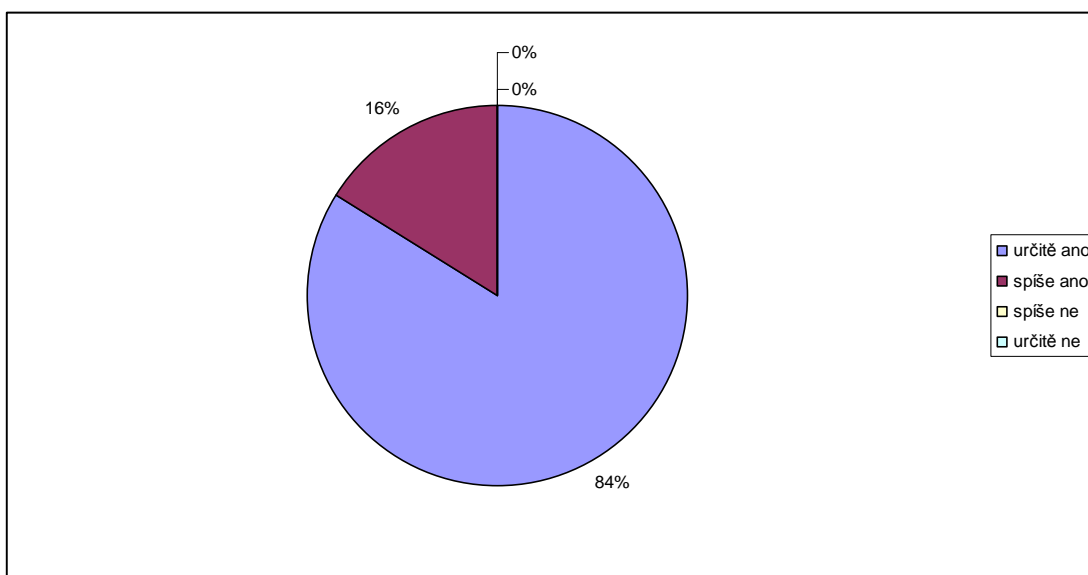
Otázka 17: Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?

Tabulka 18 Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?

Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?		
určitě ano	42	84 %
spíše ano	8	16 %
spíše ne	0	0 %
určitě ne	0	0 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 17 Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 17 - Výsledky vlastní práce jsou pro pedagogy velmi důležité, pro 84 % respondentů jsou velmi důležité a 16 % respondentů uvádí, že spíše chce vidět výsledky své práce. Negativně se k důležitosti výsledků práce nevyjádřil žádný respondent. Velmi vysoký důraz na výkon je vidět v otázce 17. Všichni pedagogové uvedli, že výsledky práce jsou pro ně důležité, což znakem snahy o velmi kvalitní výuku.

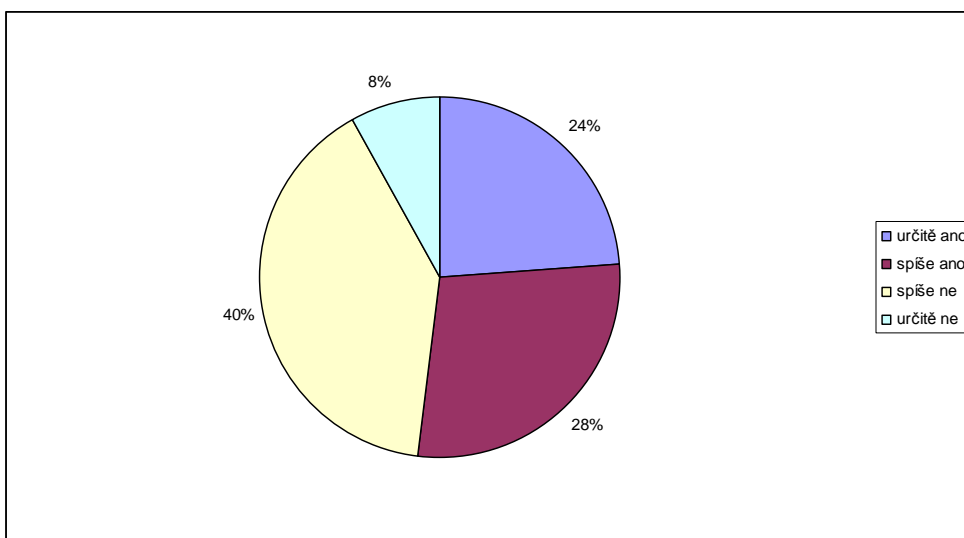
Otázka 18: Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?

Tabulka 19 Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?

Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?		
určitě ano	12	24 %
spíše ano	14	28 %
spíše ne	20	40 %
určitě ne	4	8 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 18 Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 18 - 40 % respondentů spíše neplánuje vlastní budoucnost, 8 % ji neplánuje vůbec. Naopak určitě plánuje budoucnost 24 % respondentů a spíše ji plánuje 28 % dotazovaných pedagogů. Otázka 18 hodnotila plánování budoucnosti. Pedagogové ji spíše neplánují, jsou zaneprázdněni aktuálními úkoly, řada z nich dokonce ústně uvedla, že řeší to, co je právě teď, v měsíčním plánu a dopředu neuvažují.

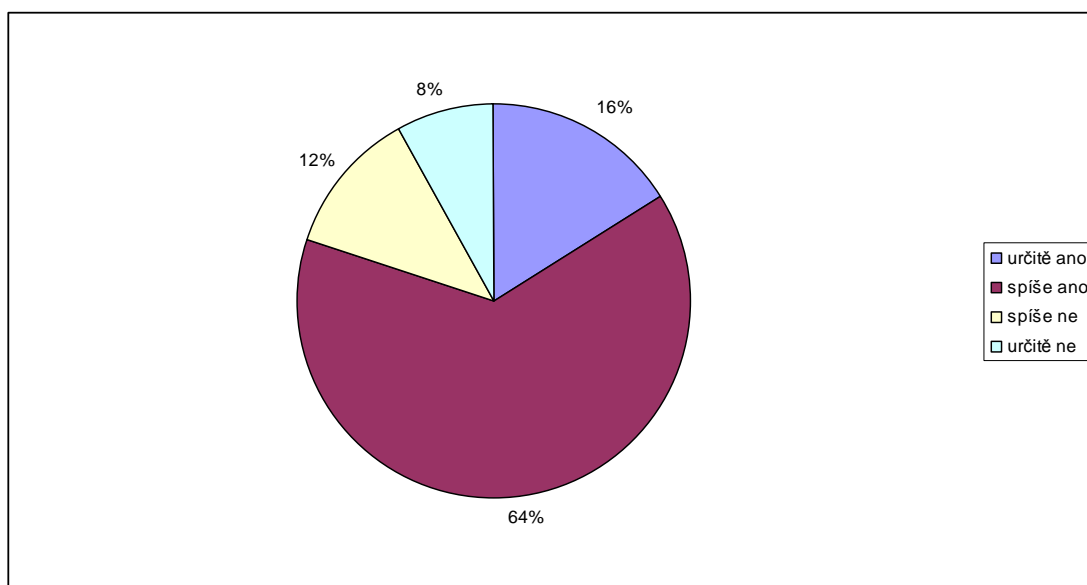
Otázka 19: Pracujete „přesčas“?

Tabulka 20 Pracujete „přesčas“?

Pracujete „přesčas“?		
určitě ano	8	16 %
spíše ano	32	64 %
spíše ne	6	12 %
určitě ne	4	8 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 19 Pracujete „přesčas“?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 19 - Práce „přesčas“ je u pedagogů obvyklá. Určitě pracuje 16 % a spíše pracuje 64 % respondentů. Naopak 12 % spíše nepracuje nad rámec svých povinností a 8 % určitě nepracuje mimo stanovanou pracovní dobu. Otázka 19 opět vykazuje znaky počátečního workoholismu u většiny pedagogů. Vzhledem k tomu, že úkolů spojených s výukou, prací se třídou a maturitami je velmi mnoho, pracuje řada pedagogů i po pracovní době. To není pozitivní fakt, zde lze vidět rezervy v časovém managementu pedagogů.

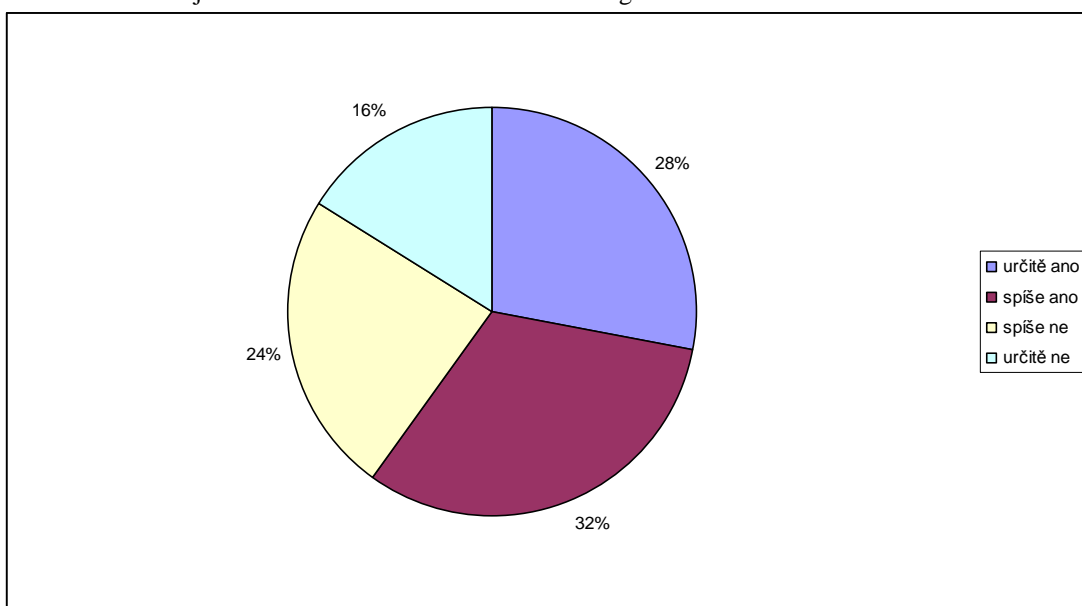
Otázka 20: Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?

Tabulka 21 Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?

Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?		
určitě ano	14	28 %
spíše ano	16	32 %
spíše ne	12	24 %
určitě ne	8	16 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 20 Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 20 - Rovnoměrné je zastoupení odpovědí, které hodnotí míru stresu a emocí vlivem práce ostatních kolegů. Zatímco 18 % respondentů se určitě rozčiluje nad prací kolegů a 32 % pak spíše, 24 % respondentů se spíše nerozčiluje a 16 % odpovědělo, že se určitě nerozčiluje nad prací svých kolegů. Práce s kolegy není pro většinu pedagogů příliš velkým stresovým faktorem, i přesto, že 32 % ji považuje za spíše náročnější a chování a práci svých kolegů více chápou jako zátěžový prvek.

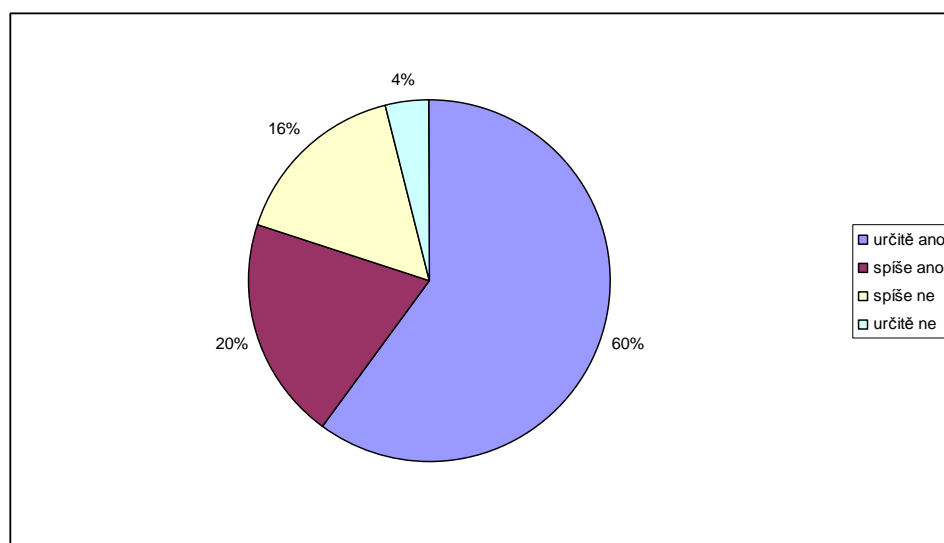
Otázka 21: Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat?

Tabulka 22 Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat?

Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat.		
určitě ano	30	60 %
spíše ano	10	20 %
spíše ne	8	16 %
určitě ne	2	4 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Obr. č. 21 Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat?



zdroj: vlastní zpracování, 2014

Otázka 21- Více než polovina dotazovaných (60 %) je vždy rozrušena, pokud se dostane do situace, kterou nemůže kontrolovat. 20 % respondentů je v daných situacích spíše rozrušeno. Nekontrolovatelné situace nevadí pouze 4 % respondentů a 16 % spíše nevadí. Emočně vypjaté situace jsou pro pedagogy každodenní součástí profesního života, avšak jen 20 % nebývá v neočekávaných chvílích rozrušeno. Vypjaté emoce nepřispívají k duševnímu klidu a mohou vést i k syndromu vyhoření.

3.6 Souhrnná interpretace výsledků psychologického šetření

Na počátku dotazníkového šetření byly stanoveny tři výzkumné otázky:

- 1. Jak velký počet respondentů vykazuje znaky workoholismu?*
- 2. Jak hodnotí respondenti svou práci z hlediska působení stresových faktorů?*
- 3. Zda respondenti absolvovali nějaký kurz zaměřený na strategie zvládnání workoholismu a s jakým efektem?*

1. Jak velký počet respondentů vykazuje znaky workoholismu?

Pro ucelenou odpověď je třeba shrnout nejdůležitější výsledky dotazníkového šetření. 40 % respondentů uvádí problémy s ovládním při stresových situacích. Nutkání k práci pak uvádí 44 % respondentů. Práce „přesčas“ je také rizikovým zátěžovým faktorem pro rozvoj workoholismu a syndromu vyhoření, protože ubírá čas relaxaci a odpočinku. Rovněž časový stresor je pro práci pedagogů velmi podstatný, 40 % respondentů je velmi stresováno časem a 44 % je pak spíše stresováno. Vliv emočního vypětí je patrný, protože 60 % pedagogů se cítí rozrušeno, pokud se dostane do situace, kterou nemohou kontrolovat. Orientace na výsledek pedagogické práce je velmi zřetelná, 100 % respondentů chce vidět výsledek své práce, z toho pro 84 % je to významné kritérium.

Tabulka 2 ukazuje výsledky počtu bodů všech pedagogických pracovníků:

Tabulka 23 Výsledky výzkumu – forma workoholismu

Forma workoholismu	Počet pedagogů	Procenta
Těžká forma	8	16 %
Střední forma	34	68 %
Lehká forma	6	12 %
Workoholismus neprokázán	2	4 %

zdroj: vlastní zpracování, 2014

Z přehledu vyplývá, že většina pedagogů vykazuje znaky počátečního workoholismu, z toho 16 % těžkou formu, 68 % střední formu, 12 % lehkou formu a pouze 4 % v testu nevykazuje žádné počáteční znaky workoholismu. Tento výsledek byl očekáván, vzhledem k situaci ve škole a počátečnímu průzkumu. Je ale překvapující vysoké procento

pedagogů se střední formou workoholismu. Naopak pouze 4 % pedagogů workoholismu nevykazují.

Tento výsledek je možno porovnat se studií Miovského⁴⁵. Studie z roku 2006 představuje výsledky výzkumu workoholismu u učitelů středních škol. Studie dokládá, že 70 % středoškolských pedagogů vykazuje známky střední formy workoholismu a 20 % pak lehké formy workoholismu. Těžká forma workoholismu byla zjištěna u 5 % pedagogů a 5 % nevykazovalo žádné rysy workoholismu.

Tento výsledek odpovídá i výzkumu na sledované střední škole, kde 16 % pedagogů vykazuje těžkou formu workoholismu, 68 % střední formu workoholismu, 12 % lehkou formu workoholismu a pouze 4 % v testu nevykazují žádné počátečné znaky workoholismu.

2. Jak hodnotí respondenti svou práci z hlediska působení stresových faktorů?

Dotazníkové šetření prokázalo, že časový stres, stres z nadbytku úkolů, stres v emočně vypjatých situacích a emoční vyčerpání jsou typickými znaky profese pedagoga. Špatné ovládnutí ve vztahu k práci udává 40 % respondentů. Časový stres jako zátěžový faktor povolání udává 40 % respondentů, 44 % jej pak hodnotí jako spíše častý jev. Nadpoloviční většina dotazovaných (52 %) spíše pracuje na více úkolech současně, 28 % respondentů to udává jako častý jev. Časový stres jako zátěžový faktor povolání udává 40 % respondentů, 44 % jej pak hodnotí jako spíše častý jev. Práce „přesčas“ je u pedagogů velmi běžná. Určitě pracuje 16 % a spíše pracuje 64 % respondentů. Pouze 12 % spíše nepracuje nad rámec svých povinností a 8 % určitě nepracuje mimo stanovanou pracovní dobu.

3. Zda respondenti absolvovali nějaký kurz zaměřený na strategie zvládnutí workoholismu a s jakým efektem?

I přestože je další vzdělávání na škole podporováno, žádný z pedagogů se neúčastnil v minulosti žádného kurzu, který se věnuje strategiím zvládnutí workoholismu. Důvodem jsou zejména časové a finanční faktory školy a také orientace na jiné priority školy.

⁴⁵ MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-247-1362-4.

Mezi hlavní priority při přidělování financí patří jazykové vzdělávání, a to i pro učitele nejazykových předmětů. Důvodem je zapojení školy do mnoha jazykových projektů a snaha zapojit metodu CLIL (Content and language integrated learning) do výuky. Druhou prioritou školy je pak kritické myšlení a snaha proškolit co nejvíce pedagogů v této oblasti.

Obě priority jsou sice velmi důležité, ale z výsledků šetření vyplývá, že je velmi žádoucí věnovat se i kurzům, které si kladou za cíl seznamovat pedagogy s relaxačními technikami, technikami zvládání workoholismu, práci s emocemi a negativními důsledky stresu. Bohužel tyto semináře stále nepatří na přední místo při plánování dalšího vzdělávání pedagogů.

4 Závěr

Workoholismus je velmi častým jevem v dnešní společnosti a nevyhýbá se žádnému povolání. Cílem bakalářské práce bylo zachytit výskyt workoholismu na vybrané střední škole, analyzovat rizikové faktory a stanovit odpovídající závěry. V teoretické části práce byly popsány základní poznatky o workoholismu, stresu a duševním zdraví.

Na počátku dotazníkového šetření byly stanoveny tři výzkumné otázky. První otázka se vztahovala k počtu respondentů vykazující znaky workoholismu, druhá otázka hodnotila stres pedagogů, třetí se orientovala na kurz zaměřený na strategie zvládnání workoholismu. Vlastní výzkum byl veden prostřednictvím dotazníkového šetření mezi pedagogy sportovního gymnázia. Po provedení předvýzkumu byl vlastní výzkum zpracován v průběhu jednoho týdne a výsledky byly zpracovány v tabulkové i grafické podobě. Výsledky výzkumů potvrdily, že pedagogové jsou v současné době vystaveni vysoké hladině stresu, řada z nich vykazuje počáteční znaky workoholismu a také se snižuje podíl volného času určeného k relaxaci a odpočinku. Velmi negativním trendem je práce přesčas a práce při zdravotních komplikacích. Tento trend potvrdila více než polovina dotazovaných respondentů.

Z výzkumu na sledované škole vyplynulo, že workoholismus je velmi rozšířený jev v profesi učitele. Na dané střední škole vykazuje 16 % těžkou formu, 68 % střední formu, 12 % lehkou formu a pouze 4 % v testu nevykazují žádné počáteční znaky workoholismu. Pracovnímu vytížení, práci s emocemi a relaxačním technikám či strategiím však není v dalším vzdělávání pedagogů vyčleněno významné místo. Priority školy jsou zaměřeny na jazyky a kritické myšlení, i přestože jasně vyplývá, že absolvování specifických seminářů zaměřených na strategie a prevenci workoholismu by byly velmi užitečné.

Dotazníkové šetření prokázalo, že časový stres, stres z nadbytku úkolů, stres v emočně vypjatých situacích a emoční vyčerpání jsou typickými znaky profese pedagoga. Učitelé se často špatně ovládají, časový faktor vnímá většina jako velmi stresující, ale stres z nedostatku času berou jako běžnou součást své profese. Negativní vliv na práci pedagogů má i zatížení úkoly, proto většina pedagogů uvádí, že pracuje na více úkolech najednou a často také pedagogové pracují „přesčas“.

Pozitivně lze hodnotit snahu ministerstva školství o zavádění seminářů propagujících práci v emočně vypjatých situacích, práci se stresem a hlavně preventivní semináře spojené s osvojením vhodných relaxačních technik a nácviku práce se stresem. Stále je však třeba tyto semináře mezi pedagogy a vedením školy propagovat a poukazovat na jejich význam pro duševní zdraví, protože této oblasti není na školách věnována dostatečná pozornost. Bohužel na sledovaném gymnáziu není dalšímu vzdělávání v oblasti prevence workoholismu, práci se stresem a relaxačních technik příliš nakloněno. Orientace školy a finance přidělení na další vzdělávání pedagogických pracovníků jsou hlavními rozhodujícími faktory při výběru seminářů a školení.

5 Seznam tabulek

Tabulka 1 Přehled otázek v dotazníku pro pedagogy

Tabulka 2 Jaké je pohlaví respondentů?

Tabulka 3 Jaký je věk respondentů?

Tabulka 4 Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů?

Tabulka 5 Jaká je délka praxe respondentů?

Tabulka 6 Zúčastnil/a jste se kurzu zaměřeného na strategie zvládnání workoholismu?

Tabulka 7 Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?

Tabulka 8 Když nemůžete pracovat, cítíte se provinile?

Tabulka 9 Jste vnitřně nucen stále pracovat?

Tabulka 10 Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?

Tabulka 11 Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?

Tabulka 12 Děláte většinu věcí raději sám?

Tabulka 13 Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?

Tabulka 14 Pracujete často v časovém stresu?

Tabulka 15 Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?

Tabulka 16 Máte ve zvyku dokončit práci?

Tabulka 17 Když nepracujete, cítíte vinu?

Tabulka 18 Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?

Tabulka 19 Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?

Tabulka 20 Pracujete „přesčas“?

Tabulka 21 Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?

Tabulka 22 Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat?

Tabulka 23 Výsledky výzkumu – forma workoholismu

6 Seznam obrázků

Obr. č. 1 Jaké je pohlaví respondentů?

Obr. č. 2 Jaký je věk respondentů?

Obr. č. 3 Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů?

Obr. č. 4 Jaká je délka praxe respondentů?

Obr. č. 5 Zúčastnil/a jste se kurzu zaměřeného na strategie zvládnání workoholismu?

Obr. č. 6 Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?

Obr. č. 7 Když nemůžete pracovat, cítíte se provinile?

Obr. č. 8 Jste vnitřně nucen stále pracovat?

Obr. č. 9 Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?

Obr. č. 10 Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?

Obr. č. 11 Děláte většinu věcí raději sám?

Obr. č. 12 Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?

Obr. č. 13 Pracujete často v časovém stresu?

Obr. č. 14 Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?

Obr. č. 15 Máte ve zvyku dokončit práci?

Obr. č. 16 Když nepracujete, cítíte vinu?

Obr. č. 17 Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?

Obr. č. 18 Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?

Obr. č. 19 Pracujete „přesčas“?

Obr. č. 20 Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?

Obr. č. 21 Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat?

7 Seznam použité literatury

ATKINSON, Richard. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003, s. 510-533. ISBN 80-7178-640-3

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. 416 s. ISBN 80-7178-735-3

CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. Praha: VIP Books, 2007. 20-56s., ISBN 978-80-87134-08-5

HENNIG, Christian. *Antistresový program pro učitele* . Praha: Portál, 19962003. 90-96 s. ISBN 80-7178-093-6

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7

KOLEKTIV. *Velký lékařský slovník*, Praha: Maxdorf, 2010. ISBN 978-80-7345-202-5

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Avicenum, 1994.190-195s. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. 135-136s. ISBN 80-7169-551-3

LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov*, Praha, Dialog, 2003. ISBN 80-85843-61-7

MÍČEK, Vladimír, Libor ZEMAN. *Učitel a stres*, 2. vydání, Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 8086041255

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-247-1362-4.

NEŠPOR, Karel. *Návyková chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

NEŠPOR, Karel. *Návyková rizika a stres u zdravotnických profesí - možnosti prevence a časné intervence*. Praha: Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2001

PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. vyd. 1. Praha: Grada, 1996. s.122-181. ISBN 80-7169-334-0

PRŮCHA, Jan. *Učitel*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7

ROBINSON, Bean. *Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, Their Partners and Children, and the Clinicians Who Treat Them*. New York: New York University Press. 2001. ISBN 0-8147-7480-6

Online zdroje:

CIMICKÝ, Jan. *Co nemusí být uděláno dnes, odložte na zítra*. [on-line]. 2012. [cit. 2013-10-18]. Dostupné z: <http://zpravy.ihned.cz/cesko/c1-60521650-co-nemusi-byt-udelano-dnes-odlozte-na-zitra-varuje-psychiatr-cimicky-jinak-vyhorite>

GLICKEN, Michael. The Truth about Workaholics. [online]. 2013 [cit.28.11.2013]. Dostupné z: <http://www.careercast.com/career-news/truth-about-workaholics>

KLONZ, Brad. Are you workaholic? [online]. 2013 [cit.29.11.2013]. Dostupné z: <http://www.psychologytoday.com/blog/mind-over-money/201307/are-you-workaholic>

Světová zdravotnická organizace [online]. 2012 [cit.2.06.2013].Dostupné z: <http://www.who.cz/>

KOLEKTIV. *Informátor 2013/2014*. [online]. 2013 [cit.6.12.2013]. Dostupné z: <http://www.nidv.cz/cs/kontakty/krajska-pracoviste/prahasc/prahasc.ep/?operace=prahasc>

VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Závislost na práci*. [online]. 2013 [cit.6.11.2013]. Dostupné z: www.adiktologie.cz/cz/articles

Studijní volno u učitelů. [online]. 2013 [cit.7.11.2013]. Dostupné z: <http://www.eduin.cz/eduina/?gclid=CLLGndTP2LoCFctb3godZwUAUw>

Vliv hluku na zdraví [online]. 2013 [cit.6.11.2013].Dostupné z: <http://hluk.eps.cz/hluk/vliv-hluku-na-zdravi/>

Workaholism.The Respectable Addiction [online]. 2013 [cit.6.11.2013]. Dostupné z: <http://www.webmd.com/balance/features/are-you-a-workaholic>

interní dokumenty:

Výroční zpráva školy 2012/2013

8 Seznam příloh

Příloha A: Dotazník určení k výzkumu na gymnáziu

Příloha B: Dotazník Karla Nešpora

Příloha C: Phillips-Robinsův dotazník

Příloha A: Dotazník určený k výzkumu na gymnáziu

Identifikační údaje respondenta

1. Jaké je pohlaví respondenta?

žena

muž

2. Jaký je věk respondenta?

do 20 let

20 – 30 let

31 – 40 let

41 – 50 let

51 – 65 let

nad 65 let

3. Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondenta?

středoškolské

vysokoškolské, titul Bc.

vysokoškolské, titul Mgr.

4. Jaká je délka praxe respondenta?

do 5 let

6 – 10let

11 – 15 let

16 – 20let

nad 21 let

Dotazník: Workoholismus

1. Zúčastnil/a jste se kurzu zaměřeného na strategie zvládnání workoholismu?

ano

ne

2. Ovládáte se špatně ve vztahu k práci?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

3. Když nemůžete pracovat, cítíte nepohodu a stres?

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

4. Jste vnitřně nucen stále pracovat?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

5. Zanedbáváte Vaše zájmy a koníčky, abyste se mohl více věnovat práci?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

6. Pokračujete v práci i přes zdravotní problémy?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

7. Děláte většinu věcí děláte raději sám?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

8. Jste netrpělivý, pokud musíte čekat?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

9. Pracujete často v časovém stresu?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

10. Míváte často rozpracováno více úkolů najednou?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

11. Máte ve zvyku dokončit práci?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

12. Když nepracujete, cítíte vinu?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

13. Je pro Vás důležité vidět výsledky své práce?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

14. Trávíte mnoho času plánováním budoucnosti?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

15. Pracujete „přesčas“?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

16. Rozčilujete se nad nedokonalostí ostatních kolegů?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

17. Jste rozrušený, pokud se dostanete do situace, kterou nemůžete kontrolovat?

určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

Příloha B: Dotazník Karla Nešpora

1. Míváte často velmi intenzivní touhu a puzení pracovat?
2. Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte, nevíte, kdy přestat, nebo chcete stihnout příliš mnoho)?
3. Když nemůžete třeba i kratší dobu pracovat, cítíte silnou nepohodu a duševní problémy, před nimiž utíkáte k další práci?
4. Vnitřně Vás to nutí stále zvyšovat množství času stráveného v práci?
5. Zanedbáváte soustavně jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?
6. Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to ohrožuje jiné pro Vás důležité hodnoty?

Příloha C: Phillips-Robinsův dotazník

1. Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (např. pomalu se pohybující fronta).
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.
6. Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji.
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.
8. Když nedělám nějakou práci, mám pocity viny.
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
11. Pripadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.
12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.
16. Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
19. Když nepracuji, je pro mě těžké se uvolnit.

20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.

21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.

22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.

23. V práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.

24. Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.

25. Děláním závažných rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.