

# PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ UČITELŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

## PSYCHIC LOAD IN TEACHERS OF ELEMENTARY SCHOOLS

ZDEŇKA ŽIDKOVÁ, JAROSLAVA MARTINKOVÁ

*Zdravotní ústav se sídlem v Brně*

### SOUHRN

Učitelé základních škol jsou v odborné literatuře na základě četných studií řazeni mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží. Náplň činnosti učitelů se v posledních 10 letech výrazně změnila, důraz je kladen nejen na složku edukační, ale také na zvýšené nároky na sociální interakci. Cílem práce je předložit podklady o psychické zátěži učitelů pro účely kategorizace prací. Výzkumu pomocí dotazníků se zúčastnilo 142 učitelů, sledováno bylo subjektivní hodnocení pracovní psychické zátěže, fyzické příznaky únavy, dlouhodobé neurotické potíže, potíže související se syndromem vyhoření, subjektivní hodnocení zdravotního stavu, spokojenost s povoláním a pracovní stresy. Výsledky ukázaly zvýšenou psychickou zátěž při práci, negativně byl hodnocen zvláště časový tlak, zatěžující zodpovědnost a úbytek výkonnosti. Přetížení se projevilo ve zvýšené nervozitě a psychické únavě na konci pracovního dne, třetina učitelů uváděla dlouhodobé neurotické potíže, desetina silné příznaky vyhoření. Nejvíce zastoupenými stresory byly postavení učitele ve společnosti, problémy s žáky a nároky profese na psychické procesy. Zvýšená psychická zátěž učitelů základních škol je opakovaně diskutována našimi i zahraničními výzkumníky a také tato studie potvrzuje, že učitelům jako exponované profesi z hlediska psychické zátěže je nutno věnovat zvýšenou pozornost.

*Klíčová slova:* učitelé, kategorizace prací, psychická zátěž, fyzická zátěž

### SUMMARY

The teachers of elementary schools have been classified into occupations of increased psychic load on the basis of frequent studies. The job-related activities of teachers have significantly changed over the last 10 years with emphasis being put not only on the educational part, but increasing requirements for social interactions. The aim of the work is to present data on psychical load of teachers for the sake of job categorization. One hundred and forty two teachers participated in the investigation based on questionnaires, giving attention to subjective evaluation of the psychic load, physical symptoms of fatigue, long-term neurotic complaints, difficulties associated with the burn out syndrome, subjective evaluation of general health, job satisfaction and work related stress. The results revealed increased psychic load at work, negative evaluation especially related to time pressure, burdening responsibility and decreased efficiency. The overload became manifest in an increased nervousness and psychic fatigue at the end of the working day, one third of the teachers mentioned long-term neurotic complaints, one tenth experience strong signs of burn out feeling. The most frequently listed stressors were the position of the teacher in society problems with pupils and the requirement of the occupation for psychic processes. The increased psychic load to which teachers of elementary schools are exposed, is discussed repeatedly by Czech and foreign investigators, is also confirmed by this study indicating that teachers, as members of occupation exposed to a psychic load, should be paid more attention.

*Key words:* teacher, job categorization, psychic load, physical load

*České pracov. lék. 4, 2003, No. 3, p. ....-.....*

### Úvod

Profese učitele je považována za tak exponovanou, že se odborná literatura speciálně zabývá stresem u pedagoga, jeho příčinami, diagnostikou a možnostmi zvládnutí.

V Pedagogickém slovníku z roku 1995 (24) je vyloženo heslo stres učitelů takto: "Stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: 1. žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, 2. rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, 3. špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, 4. časový tlak 5. konflikty s kolegy

a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele". Učitelé tráví pracovní dobu v permanentní zátěži – v hodinách je nutno být soustředěný, přestávky se věnují dozorové činnosti nebo přípravě na další hodinu. Vyšší nároky na učitele také přináší změna stylu výuky, kdy se přechází od učení transmisivního (tradiční předávání informací) k učení interaktivnímu (samostatná práce dítěte se supervizí učitele). Nejvíce se však v posledním desetiletí změnilo psychosociální klima školy: demokratizovaly se, ale zároveň doznaly silného uvolnění vztahy žák – učitel, vztahy mezi žáky a kázeň ve třídách (16, 28). Není proto příliš nosné vycházet při hodnocení zátěže současných učitelů z výzkumů, které jsou starší než deset let.

Učitel patří k těm profesím, které byly hygieniky opakovaně diskutovány vzhledem k zařazení práce do kategorie z hlediska psychické zátěže – v roce 2000 nově zařazenému faktoru v kategorizaci prací (20, 31). Jeví se proto nutné zkoumat jejich zátěž v současných podmínkách a získat podklady pro stanovení její úrovně.

V naší literatuře najdeme nejnovější odkazy na stres učitelů nejčastěji ve spojení se jmény výzkumníků z oblasti pedagogické. Stěžejní publikací k tomuto problému je u nás sborník *Učitelé a zdraví*, v němž editor Řehulka ve čtyřech dílech shrnul výzkumy zátěže učitelů, z nichž nejčastěji citujeme. Pracovní zatížení sledovala Žaloudíková (35) a zjistila Meisterovým dotazníkem třetí, nejvyšší stupeň zátěže, časovou tíseň a úbytek výkonnosti při dlouhodobém výkonu profese konstatuje na základě stejného dotazníku v závěrečné zprávě grantu MZČR Dvořáková (7). Vysoký stupeň neurotických potíží zjistil Řehulka (27), který uvádí u učitelek zvýšený neuroticismus ve 42 % a v 11 % dokonce patologické hodnoty, Loudová (17) a Dvořáková (7) ve svých studiích také konstatují zvýšený neuroticismus učitelů. Zelinová (34) a Eger (8) nezjistili zvýšené příznaky syndromu vyhoření u učitelů stejným dotazníkem, který používáme v rámci hygienické služby (9), jiní autoři konstatovali nízké osobní uspokojení učitelů, které je součástí tohoto syndromu (6, 7). Zajímavou kapitolou je sledování školských stresorů. Paulík (22) konstatoval na základě výzkumu toto rozložení stresorů: na prvních místech prestižní otázky (nízké společenské hodnocení, neopovídající plat), dále zatížení množstvím administrativy a nedostatek času na relaxaci, problémy s žáky se objevily až na dalších, méně významných místech. Muži byli oproti ženám více nespokojeni s platem a pracovním prostředím. Řehulka (26) také zjistil rozdíly mezi ženami a muži: učitelky vidí stres v práci s žáky a zvládání atmosféry ve třídě, tedy ve výchovné činnosti, učitele více stresují obtíže kariérního postupu – malý plat, nemožnost rozvíjet se, tedy spíše prestiž profese. Holeček (12) provedl mezi učiteli základních a středních škol průzkum učitelských stresorů a konstatoval na základě informací od 317 učitelů sedm základních stresorů v tomto pořadí: přetížení, vedení školy, žáci, nespokojení z práce, rodiče, atmosféra školy, kolegové, podobné stresory uvádí také Pařízek (21). Psychofyziologickou odezvu na stres sledovala Hlávková (11), která zjistila, že školní prostředí zatěžuje v nadměrné míře srdeční a cévní systém učitelů. Známý je také tradičně nezdravý životní styl učitelů, kde lze předpokládat nevhodné praktiky zvládání stresu – kofein, cigarety, nedostatek pohybu, který zdůrazňují ve svých studiích Hlávková (11), Blažková (2) a Blahutková (1). Úpravami režimu a možnostmi relaxace učitelů jako specifické profesní skupiny se zabýval Míček (18) a v češtině vyšla také přehledná publikace německých autorů, věnovaná tomuto tématu (9). Naše současná literatura tedy poskytuje odkazy na zvýšenou úroveň stresu učitelů, o které se lze opírat. Pro účely kategorizace je však k dispozici málo údajů, které by podložily míru zátěže učitelů z hlediska psychofyziologické odezvy organismu pracovníka. Proto jsme považovali za vhodné v rámci běžného hygienického dozoru provést rozsáhlejší šetření standardní dotazníkovou metodou.

### Metodika

K vyšetření psychofyziologické odezvy organismu pracovníka na pracovní zátěž jsme použili metodiku vytvoře-

nou pro potřeby hygienické služby, podrobněji uvedenou již v předchozích studiích (10, 36) – Meisterův dotazník ke sledování psychické zátěže, dotazník N-5 ke sledování neuroticismu, dotazník ke sledování syndromu vyhoření (BO-dotazník). V Meisterově dotazníku se psychická zátěž hodnotí pomocí mediánů položek, dále je provedeno celkové zhodnocení zátěže ve třech stupních (1 – není pravděpodobné ovlivnění zdraví a výkonnosti, 2 – může pravidelně docházet k dočasným ovlivněním subjektivního stavu, resp. výkonnosti, 3 – nelze vyloučit zdravotní rizika) a sleduje se průměrná hodnota tří faktorů zátěže (I. přetížení, II. monotonie, III. nespecifický faktor). Dotazník N-5 a dotazník BO se vyhodnocuje na základě hrubých skóre pro jednotlivce, u celé skupiny pracovníků pak slouží ke stanovení úrovně potíží aritmetické průměry hrubých skóre. Dále jsme použili hodnocení 11 typických pracovních stresorů, jejichž míru obtížnosti hodnotili respondenti pomocí čtyřbodové stupnice (0 – neobtěžuje vůbec, 1 – obtěžuje mírně, 2 – obtěžuje silně, 3 – obtěžuje velmi silně), hodnocení spokojenosti s profesí pomocí pětibodové stupnice a subjektivní hodnocení zdravotního stavu také pomocí pěti stupňů. Stupeň fyzické zátěže jsme sledovali pomocí šestibodové škály fyzické únavy a pomocí sebehodnotící techniky autorů Seki, Hugona ("figura"), kdy učitelé vyznačili na schématu postavy oblasti, v nichž pociťují bolesti a únavu nejčastěji. Několika otázkami jsme v dotazníku sledovali i životní styl učitelů.

### Sledovaný soubor

Vyšetřili jsme soubor 142 učitelů 13 základních škol v různých obcích okresu Blansko. Fyzickou únavu jsme sledovali pouze u části souboru – 59 učitelů. V rámci anonymity jsme kvůli malému množství učitelů na školách nezjišťovali pohlaví, pouze věk a délku praxe v profesi, ani tento údaj však neuvedly všechny osoby. Průměrný věk byl 41 let (uvedlo 125 respondentů), průměrná délka praxe 18 let (uvedlo 128 respondentů). Délka praxe ani věk neměly vztah k pociťovanému stupni zátěže výskytu potíží, proto jsme s nimi dále nepracovali. Vysvětlení skýtá věkové rozložení souboru, které bylo výrazně posunuto do vyšších věkových kategorií s tím, že v souboru bylo mizivé procento mladých učitelů s krátkou praxí. Data byla vyhodnocena ve statistickém programu EPI INFO, verze 5.

### Výsledky

Výsledky hodnocení pracovní zátěže a srovnání s kritickými hodnotami mediánu (jejich překročení svědčí pro vysokou pracovní zátěž v dané oblasti) uvádí tabulka 1.

Kritické hodnoty mediánu pro faktor přetížení byly překročeny v položkách časový tlak a zatěžující zodpovědnost, naopak jednoznačně příznivě hodnotili učitelé všechny položky týkající se monotonie. V odezvě na stres jsme zaznamenali pocity zvýšené nervozity, psychické ochablosti, únavy a vysoce negativně byl učitelé hodnocen i úbytek výkonnosti po delší době výkonu profese. Celkově dosáhlo hodnocení stupně 2, což znamená psychickou zátěž, při níž může pravidelně docházet k dočasným ovlivněním subjektivního stavu, resp. výkonnosti.

Tabulka 2 uvádí průměrné hodnoty faktorů dotazníku a potvrzuje zvýšené pocity přetížení a stresu u učitelů základních škol.

**Tabulka 1.** Hodnocení psychické pracovní zátěže – Meisterův dotazník (n = 142)

Položka	ZŠ	Kritická hodnota
<b>I. Přetížení</b>		
Časový tlak	4++	3
Zodpovědnost	3+	3
Konflikty v práci	2	2,5
<b>II. Monotonie</b>		
Malé uspokojení	1,5	2,5
Otupující práce	1	2,5
Monotonie	1	2,5
<b>III. Nespecifický faktor</b>		
Nervozita	3+	3
Přesycení	3+	3
Únava	3+	3
Úbytek výkonnosti	3++	2,5
Stupeň	2	

Vysvětlivky:

+ = dosažena kritická hodnota mediánu

++ = překročena kritická hodnota mediánu

**Tabulka 2.** Faktory Meisterova dotazníku, aritmetické průměry a směrodatné odchylky jednotlivých faktorů, rozsah škály a kritické hodnoty, jejichž překročení znamená vysokou zátěž (n = 142)

FAKTOR	X	s.d.	Rozsah škály	Kritická hodnota
Přetížení	9,2++	2,4	3-15	9
Monotonie	4,5	1,8	3-15	8
Nespecifický faktor	11,4	3,7	4-20	12

Vysvětlivky:

+ dosažena kritická hodnota mediánu

++ = překročena kritická hodnota

x = aritmetický průměr

s.d. = směrodatná odchylka

**Tabulka 3.** Procento osob, které pociťují dané situace jako silnou zátěž (hodnocení stupněm 2,3) a průměrná známka míry zátěže (n = 142).

	Zátěžové situace	Pociťují zátěž	x	s. d.
1	Nároky na psychiku (nepřetržitě sledování, kontrola, hodnocení situace, řízení)	19,0 %	1,6+	0,9
2	Nároky na improvizaci	3,5 %	0,7	0,7
3	Obava ze selhání na veřejnosti (před žáky)	1,4 %	0,7	0,8
4	Odpovědnost za bezpečnost a zdraví jiných	21,1 %	1,7+	0,9
5	Nezájem žáků o učení	21,1 %	1,7+	0,9
6	Faktory prostředí (příliš mnoho žáků, nevhodné učebny...)	8,5 %	1,3	0,9
7	Rozdíly mezi žáky	6,3 %	1,2	0,8
8	Kázeňské problémy žáků ve třídě	12,0 %	1,5	0,9
9	Konflikty a problémy mezi kolegy	6,3 %	0,9	0,9
10	Atmosféra ve školství	18,3 %	1,5	0,9
11	Postavení učitele	33,3 %	1,9+	1,0

Vysvětlivky:

x = aritmetický průměr ze čtyřbodové škály

s. d. = směrodatná odchylka

+ negativní hodnocení zátěže

Zátěžové situace a míra jejich obtížnosti jsou uvedeny v tab. 3. Jako nejvíce zatěžující situace související s výkonem profese uvádějí učitelé překonávání malé motivace žáků, obavy o bezpečnost žáků a nároky na psychiku v průběhu vyučování. Vnější (neovlivnitelným) faktorem, který nespočívá ve výkonu činnosti, ale nepřímo silně přispívá ke stresu učitelů, je výrazná nespokojenost s postavením učitele ve společnosti.

Průměrná intenzita neurotických potíží učitelů ( $x = 17,3$ , s. d. = 12,5, kritická hodnota = 20) ukazuje, že se u učitelů vyskytují výraznější neurotické potíže dlouhodobého charakteru a při individuálním vyhodnocení vykazovala vysokou míru neurotických tendencí téměř třetina osob. Průměrná hodnota příznaků vyhoření byla 37,3, s. d. = 8,1, což je zvýšené ve srovnání s průměrnou hodnotou, získanou na souboru 857 osob exponovaných nárokům sociální interakce (35,4, s. d. = 7,5, kritická hodnota = 40). V souboru byla pětina osob s počínajícími příznaky vyhoření, desetina učitelů již měla silné potíže a učitelé jako celek vykázali nejvíce příznaků vyhoření od depresivních pocitů k zvýšené dráždivosti a profesionálnímu neuspokojení z několika dalších sledovaných souborů (sestry, personál domovů důchodců, pracovníci rychlé záchraně pomoci, střední zdravotní personál psychiatrie).

Fyzická zátěž byla u vzorku učitelů zjišťována pomocí šestibodové stupnice subjektivního hodnocení, kde bod 1 znamenal žádnou, bod 6 velmi silnou fyzickou únavu. Výsledky, získané od 59 učitelů, ukázaly průměrnou hodnotu fyzické zátěže 2,9, s. d. 1,3, (1–22 %, 2–13,6 %, 3–25,4 %, 4–27 %, 5–12 %, 6–0 %). Tělesná únava byla hodnocena pomocí "figury" u stejného vzorku a ukázala, že nejvíce potíží mají učitelé v oblasti bederní páteře (50,8 %), dále v oblasti hlavy – spánkové oblasti a čela (38,9 %), v oblasti šíje (33,8 %) a v oblasti hrudní páteře (30,5 %).

Celkový zdravotní stav hodnotili učitelé pomocí pětibodové stupnice, kde stupeň 1 znamenal zcela zdravý, stupeň 5 vážné zdravotní potíže. Ze 142 učitelů nehodnotil stupněm 5 své potíže žádný z učitelů, téměř desetina učitelů (8,5 %) však uvedla stupeň 4 – dlouhodobé zdravotní potíže.

Spokojenost s učitelskou prací hodnotili učitelé pomocí pětibodové stupnice, průměrná známka spokojenosti byla u 142 učitelů 2,2 a jen 3,5 % učitelů deklarovala výraznou nespokojenost ve své profesi.

U celého souboru 142 učitelů jsme také sledovali několika otázkami dotazníku jejich životní styl. Výsledky ukázaly, že nespokojenost 40 % učitelů, nedostatek spánku pociťuje 42,1 % učitelů, 33,1 % jich uvádí nedostatek času na klidné jídlo, nepravidelné stravování 48,6 %. Kouří 14,4 % učitelů, ale 14,8 % je bývalých kuřáků.

## Diskuze

Zatímco u nás jsou dotazníková šetření profesní zátěže řídké používanou metodou, lze uvést nepřebernou řadu zahraničních prací vztahujících se ke zkoumání stresu a syndromu vyhoření pracovníků v "pomáhajících profesích" obecně i studií speciálně zaměřených na učitele. Za všechny citujme alespoň soubornou práci s bohatou literaturou k syndromu vyhoření učitelů (29). Zahraniční autoři neredukují zátěž učitele pouze na činnost - výuku, ale i na komfort vztahující se k prostředí (25), na sledování syndromu vyhoření (3, 4, 19) a psychických potíží učitelů (13, 33), na taxonomii zátěžových školních situací (5, 32) apod. a všichni opakovaně zdůrazňují vysoké psychické nároky učitelské profese.

Pokud probíráme jednotlivé faktory uvedené ve vyhlášce MZ ČR 89/2001 Sb. (31) a Nařízení vlády 523/2002 Sb.(20), ukazuje se, že u učitelů jiný faktor než zátěž fyzická a zátěž psychická připadá těžko v úvahu. Příspěvkem k hodnocení zátěže je naše studie, kdy výsledky potvrdily zvýšenou úroveň stresu. Meisterovým dotazníkem jsme zjistili stupeň 2 psychické zátěže (může dojít k ovlivnění výkonnosti a zvýšené únavě), kritické hodnoty překračovaly položky časová tíseň a dlouhodobá únosnost práce. Neuroticismus u celého souboru učitelů spadl do oblasti silných potíží, desetina osob měla problémy s vyhořením. Ze stresorů nejvíce vystupovaly nespokojenost s postavením učitele a problémy s žáky (2/3 souboru), na dalších místech byly obavy o bezpečnost žáků a psychická náročnost profese. Fyzická zátěž učitelů byla hodnocena jako přiměřená a zdůrazněné tělesné pocity únavy jsou pravděpodobně výsledkem statického zatížení a hypokinézy při hodině. Ve srovnání s potížemi zdravotních sester v zařízeních sociální péče se tyto pocity únavy příliš nelišily (37).

Důležitým ukazatelem, který lze vztahovat k psychické zátěži, je celkový zdravotní stav. V naší studii jsme použili sebeposuzující stupnice a ve většině případů byl zdravotní stav subjektivně hodnocen jako vyhovující, pouze necelá desetina uvedla dlouhodobé potíže. Tyto výsledky jsou srovnatelné s výzkumem hodnocení zdravotního stavu 67 učitelů základních a středních škol, provedeného Paulíkem (23), který zachytil 10 % učitelů s nevyhovujícím zdravím. Paulík v diskuzi uvádí, že relativně vysoký podíl učitelů, kteří se v podstatě považují za zdravé, neznamená, že je v této profesi vše v pořádku a že poměrně vysoká zátěž nemá na jejich subjektivně hodnocené zdraví výrazný vliv. Dokládá to tím, že při srovnání s jinými profesemi učitelé uvádějí podstatně více zdravotních problémů. Vašina (30) tuto úvahu potvrzuje rozsáhlým šetřením. Ve své práci shrnuje údaje získané od 2 400 učitelů základních a středních škol z celé ČR. Pomocí Symptomatologického dotazníku zjistil subjektivně hodnocené zdraví fyzické i psychické na nižší úrovni než u jiných souborů profesí vyšetřených pomocí stejného dotazníku (úřednice, účetní, manažeri, pracovníci OÚ, celníci apod.).

Naše šetření psychické zátěže učitelů i výsledky dalších studií potvrdily známý fakt, že učitelé sami nepovažují pracovní činnost – výuku – za nadměrně zatěžující, stresují je však vnější okolnosti jejich činnosti – atmosféra ve školství, organizační změny, chování žáků. Pozitivně lze vnímat nízké pocity monotonie práce, protože zvýšenou reakci na zátěž zjišťujeme nejčastěji v profesích s kombinací faktorů přetížení a monotonie. Na zátěž své profese však odpovídají učitelé v subjektivní odezvě zvýrazněnou neurotickou nadstavbou a častějšími příznaky vyhoření. Pro zhodnocení zvládnutí zátěže učitelé je důležité zohlednit i vliv autoselekcce (14, 36), kdy část studentů odpadne již při studiu na pedagogické fakultě a část studentů nemá učitelkou profesí vůbec v úmyslu nastoupit (15).

### Závěr

Na základě výsledků našich i zahraničních studií i výsledků rozsáhlejšího šetření je možno konstatovat zvýšenou psychickou zátěž učitelů základních škol. Zařazení učitelů z hlediska psychické zátěže do kategorie 2 vzhledem k faktoru sociální interakce (20) odpovídá dle našeho názoru v současnosti posouzení činnosti této profese.

### LITERATURA

1. Blahutková, M., Řehulka, E.: Význam pohybové aktivity pro psychické zdraví učitele, trenéra a kouče. *Učitelé a zdraví* 3, Brno 2001 s.159–162
2. Blažková, V., Hlávková, J., Malá, P.: Intervenční programy zaměřené na snížení rizik kardiovaskulárních onemocnění učitelů. *Učitelé a zdraví* 3, Brno 2001, s. 123–130
3. Brenninkmeijer, d. V.: Drug called comparison: the pains and gains of social comparison among individuals suffering from burnout. University Library Groningen] <http://www.ub.rug.nl/eldoc/dis/ppsw/v.brenninkmeijer/>
4. Burke, J. R., Greenglass, E. R.: Predicting Teacher Burnout Over Time: Effect of work Stress, Social Support, and Self-Doubts on Burnout and Its Consequences. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, Volume 9, 1996, Issue 3, 261–275.
5. Center, D. B. Steventon, C.: The EBD Teachers Stressors Questionnaire. "Education and Treatment of Children" August, 2001
6. Daniel, J., Sarmany, I., Schuller, K.: Burnout in teacher's profession: Age, years of practice and some disorders. *Studia psychologica*, 42, 1–2, 2000 s. 35–43
7. Dvořáková, J a kol.: Psychická zátěž učitelů. Grantová zpráva projektu MZ ČR č.128/2002, KHS Zlín, 2002
8. Eger, L., Čermák, J.: Hodnocení burnout efektu u souboru českých učitelů. *Pedagogika*, roč. XLX, 1, 2000, s. 65–69
9. Henning, C., Keller, G.: Antistresový program pro učitele, Praha, Portál, 1996, 99 s.
10. Hladký, A., Židková, Z.: Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže, skriptá UK, Praha, 1999, 78 s.
11. Hlávková, J., Blažková, V.: Zdravotní rizika kardiovaskulárních onemocnění učitelů. *Pracov.Lék.*,51, 1999, 1, s 25–27
12. Holeček, V.: Aplikovaná psychologie pro učitele. Plzeň, ČZU, 2001
13. Jarvis, M.: Teacher Stress: A Critical review Of Recent Findings And Suggestions For Future Research Directions. *Stress News* January 2002 Vol. 14 No. 1
14. Kožená, L., Matoušek, O.: Důsledky psychického pracovního stresu pro výkonnost a zdravotní stav. *České pracovní lékařství*, 1, 2001.
15. K problematice uplatnění absolventů pedagogických fakult na trhu práce v ČR. <http://cesky-jazyk.upol.cz/dk/clanek.php3>
16. Krize autorit ve školství. *INKomenský*, internetové noviny pro pedagogy,13, 2001, 10. 4. 2001
17. Loudová, M a kol.: Zdravý životní styl při práci a odpočinku. Závěrečná zpráva grantu MZ ČR, OHS Blansko 1998
18. Míček, L., Zeman, V.: Učitel a stres. 2. rozšířené vydání, FF MU v Brně, Opava 1997, 195 s.
19. Mo Kim Van: Teacher Burnout:Relation with Stress, Personality and Social Support. *Education Journal*,Vol. 19 No. 1, Page 3–11, Summer 1991
20. Nařízení vlády č. 523/2002 , částka 180/2002 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 178/2001 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví zaměstnanců při práci
21. Pařízek, V.: Učitel v nezvyklé školní situaci. Praha, SPN, 1990, 104 s.
22. Paulík, K.: Co obtěžuje učitele různých typů škol. *Učitelé a zdraví* 1, 1998, s. 35–40
23. Paulík, K.: Subjektivní hodnocení vlastního zdraví učitelů. *Učitelé a zdraví* 3, Brno 2001, str. 41–50
24. Průcha, J. a kol.: Pedagogický slovník Portál, 1995
25. Review Of The Research Into The Primary Causes Of Stress Among The Teachers. An AMMA Report, 1986. <http://www.gre.ac.uk/~eduweb/interest/h&s/stress2.htm>
26. Řehulka, E., Řehulková, O.: Učitelky a učitelé. *Učitelé a zdraví* 3, Brno 2001, s. 143–152
27. Řehulka, E.,Řehulková, O.: Učitelky ZŠ a zdraví. In.: Člověk na počátku nového tisícročia, Sb: Psychologické dny, Bratislava 1997, s. 80–83

28. Učitelé na posměch. INKomenský, internetové noviny pro pedagogu, 8, 2001, 7. 3. 2001
29. Understanding a Minimizing Staff Burnout. Internetový dokument, School Mental HealthProject UCLA, Los Angeles, USA, <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/Burnout/burn1.pdf>
30. Vašina, B., Valošková, M.: Učitel – pracovní zátěž – zdraví. Učitelé a zdraví 1, 1998, s. 6–10
31. Vyhláška MZ ČR č. 89/2001 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s asbestem a biologickými činiteli.
32. Wilson, V.: Feeling The Strain. An overview of the literature on teachers' stress. Research Report No 109, Edinburg, Scotland, 2002, 40 s.
33. Youngusband, L.J. Teacher Stress In One School District Of Newfoundland Labrador. A Pilot Study. Memorial Faculty of Education, <http://www.mun.ca/educ/faculty/mwatch/fall00/youngusband.htm>
34. Zelinová, M.: Učitel a burnout efekt. Pedagogika 48, 1998, 2, s. 164–169
35. Žaloudíková, I: Příspěvek k neuropsychické zátěži učitelů. Sb.: Učitelé a zdraví 3, Brno 2001 s. 63–73
36. Židková, Z.: Využití dotazníkových metod k hodnocení psychické zátěže. České pracovní lékařství 3, 2002, 128–132.
37. Židková, Z. a kol.: Psychická zátěž zaměstnanců v "pomáhajících profesích" ve zdravotnictví. České pracovní lék., 2, 2001, No. 1, s. 4–8

*PhDr. Zdenka Židková  
Uzbecká 26  
625 00 Brno*

*Předloženo k publikaci 26. 2. 2003*