

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

## BAKALÁRSKA PRÁCA

2021

Lucia HORŇÁKOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

ZVLÁDANIE STRESU A PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE U UČITEĽOV  
A UČITELIEK TELESNEJ VÝCHOVY ZÁKLADNÝCH ŠKÔL  
V TRENČIANSKOM REGIÓNE

(Bakalárska práca)

Autor: Lucia Horňáková

Ochrana obyvateľstva

Vedúca práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2021

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKÁCIA**

**Meno a Priezvisko autora:** Lucia Horňáková

**Názov záverečnej písomnej práce:** Zvládanie stresu a psychickej záťaže u učiteľov a učiteliek telesnej výchovy základných škôl v trenčianskom regióne

**Pracovisko:** Katedra spoločenských vied v kinantropológii

**Vedúci:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2021

**Abstrakt:** Bakalárska práca pojednáva o problematike zvládania stresu a záťaže u učiteľov telesnej výchovy. V teoretickej časti sú charakterizované základné pojmy, ktoré súvisia so stresom a psychickou záťažou. Následne sa zaoberáme štruktúrou stratégií využívaných pri vyrovnávaní sa so záťažovými situáciami. Hlavným cieľom práce je zmapovať, aké stratégie zvládania stresu a záťaže sú najčastejšie využívané učiteľmi telesnej výchovy základných škôl v trenčianskom regióne. V praktickej časti bol za týmto účelom využitý dotazník SVF 78. Získané dáta sú štatisticky spracované a výsledky interpretované v záverečnej časti.

**Kľúčové slová:** stres, stratégie zvládania, záťažové situácie, školské prostredie, telesná výchova, učiteľ telesnej výchovy

Súhlasím s požičiavaním záverečnej písomnej práce v rámci služieb knižnice.

## **BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION**

**Author's first name and surname:** Lucia Horňáková

**Title of the bachelor thesis:** The confrontation with stress and mental strain by physical education (PE) teachers in elementary school of Trenčín region

**Department:** Department of Kinanthropology and Social Science

**Supervisor:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** The Bachelor thesis discusses about issues demands of confrontation with stress and strain by physical education teachers. In the theoretical part are characterised basic terms which are linked to stress and mental strain. We deal with strategy structure which is used by coping with strain situation. The main aim of bachelor thesis is to map which strategies of coping with stress and mental strain are mostly used by physical education teachers in elementary schools of Trenčín region. In the practical part for this purpose was used questionnaire SVF 78. The collected data are statistically analysed, and the results are interpreted in the final part.

**Keywords:** stress, coping strategies, load situation, school environment, physical education, PE teacher

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

### **Čestné prehlásenie**

Prehlasujem, že som záverečnú prácu spracovala samostatne s odbornou pomocou Mgr. Jany Harvanovej, Ph.D., že som riadne citovala všetky použité literárne a odborné zdroje a riadila sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa .....

.....

Podpis

## **Podakovanie**

Rada by som poďakovala vedúcej bakalárskej práce Mgr. Jane Harvanovej, Ph.D., za odborné rady a nápomocné konzultácie. Ďakujem všetkým respondentom, ktorí sa zúčastnili výskumu a poskytli mi tak potrebné dáta. Zároveň veľké poďakovanie patrí mojej rodine, ktorá ma zo všetkých síl podporuje.

## OBSAH

<b>1 Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Prehľad poznatkov .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Zát'až a stres .....</b>	<b>10</b>
2.1.1 Vymedzenie pojmov zát'až a stres .....	10
2.1.2 Teoretické koncepty stresu .....	12
2.1.3 Vznik a príčiny stresu .....	14
2.1.4 Druhy stresu a zát'aže.....	17
<b>2.2 Zvládanie stresu a zát'aže.....</b>	<b>19</b>
2.2.1 Stratégie zvládania zát'ažovej (stresovej) situácie .....	21
2.2.2 Obranné mechanizmy .....	24
2.2.3 Rozdiely vo zvládaní zát'aže a stresu medzi mužmi a ženami.....	25
<b>2.3 Stres v školskom prostredí.....</b>	<b>26</b>
2.3.1 Zdroje pracovnej zát'aže v učiteľskej profesii .....	27
2.3.2 Prevencia stresu v školskom prostredí.....	30
<b>2. 4. Telesná výchova na základných školách.....</b>	<b>31</b>
2.4.1 Špecifiká profesie učiteľa telesnej výchovy .....	31
2.4.2 Psychická náročnosť učiteľskej profesie v telesnej výchove.....	33
<b>3 Výskumné ciele.....</b>	<b>35</b>
<b>3.1 Hlavný cieľ .....</b>	<b>35</b>
<b>3.2 Výskumné otázky .....</b>	<b>35</b>
<b>4 Metodika .....</b>	<b>36</b>
<b>4.1 Popis skúmaného súboru.....</b>	<b>37</b>
<b>4.2 Analýza dát.....</b>	<b>38</b>
<b>5 Výsledky a diskusia.....</b>	<b>40</b>
<b>5.1 Štruktúra stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy v trenčianskom regióne.....</b>	<b>40</b>

<b>5.2 Štruktúra stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy v závislosti na pohlaví.....</b>	<b>42</b>
<b>5.3 Štruktúra stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy v závislosti na veku .....</b>	<b>44</b>
<b>6 Záver .....</b>	<b>49</b>
<b>7 Súhrn.....</b>	<b>50</b>
<b>8 Summary.....</b>	<b>51</b>
<b>9 Referenčný zoznam .....</b>	<b>52</b>
<b>10 Prílohy.....</b>	<b>57</b>



## 1 Úvod

Stres nepochybne bol aj bude súčasťou života človeka. Je jedným z faktorov, ktorý nás najviac ovplyvňuje. Stretávame sa s ním v každej nepredvídateľnej situácii, na ktorú nie sme pripravení. Striehne na nás v pracovnom ale i v rodinnom prostredí, na cestnej premávke alebo pri športových výkonoch.

Za jednu z psychicky najnáročnejších profesií sa považuje práve práca učiteľa. Každý deň sú vystavovaní mentálnej, psychickej a emocionálnej záťaži. Najnovšie prieskumy zobrazujú pedagógov ako osoby, ktoré častejšie podliehajú tlaku, stavom vyčerpania alebo iným chorobám spôsobených stresom a psychickou záťažou. Na učiteľa sa kladú veľké nároky. Táto profesia v sebe zahŕňa zodpovednosť za čiastočné formovanie osobnosti mladých ľudí. Učiteľ má možnosť odovzdávať nielen svoje vedomosti a znalosti, ale taktiež svoje postoje, ktorými žiaka ovplyvňuje a môžu ho tak sprevádzať po zvyšok jeho života. Zároveň majú počas vyučovania za deti zodpovednosť, podliehajú časovému nátlaku a sú vystavovaní hluku v triede alebo v telocvični. Práve tieto faktory a zvýšené požiadavky sú jedným z dôvodov prečo sa mnoho učiteľov cíti takzvané v „úzkych“.

Žiadny vyučovaný predmet by nemal byť považovaný za dôležitejší. Štruktúra vyučovaných predmetov je nastavená adekvátne k všestrannému rozvoju jedinca. Práca učiteľa telesnej výchovy môže pre niekoho znamenať iba zábavu, avšak nie je tomu tak stále. Podobne ako ostatní pedagógovia, majú svoje povinnosti prípravy na hodinu, aktívneho vedenia hodín telocviku, tak ako aj veľkú zodpovednosť za bezpečnosť žiakov. Požiadavky kladené na učiteľov nemusia byť vždy naplnené. Pokiaľ sú nároky opakovane vyššie a pedagogický zamestnanec ich nie je schopný naplniť, stráca svoje ideály a motiváciu. Takýto dlhodobý pretrvávajúci stav sa môže negatívne odraziť na pracovnej úspešnosti a predovšetkým na zdraví. Tieto symptómy naznačujú začínajúci syndróm vyhorenia.

Každý jedinec zvláda stres odlišnou formou. K predchádzaniu syndrómu vyhorenia je dôležité naučiť sa stres zvládať a nepodľahnúť mu. Túto tému som si zvolila predovšetkým za účelom poukázania na náročnosť učiteľskej profesie bez ohľadu na odbor. Zároveň by som rada zistila, aké stratégie zvládania stresu využívajú učitelia telesnej výchovy v trenčianskom regióne.

## 2 Prehľad poznatkov

### 2.1 Zát'az a stres

#### 2.1.1 Vymedzenie pojmov zát'az a stres

Problematika stresu je veľmi zložitá a obsiahla. Existuje niekoľko definícií, ktoré sa snažia termín vysvetliť. Z etymologického hľadiska, slovo stres pochádza z latinského originálu „stingo, stingere“. Aktuálnu podobu získalo z anglického termínu „stress“ modifikáciou pojmov „distress“ alebo „distrain“, čo v preklade znamená trápenie, žiaľ alebo utrpenie (Křivohlavý, 1994).

V preklade do iných jazykov je zložitý najst' jednoslovný výraz, ako upozorňuje Selye (1966). Nemecký jazyk nám poskytuje výrazy – Anspannung, Beanspruchung, Belastung, ruský jazyk – груз, nagruzka, napriazhenie, francúzsky- astreinte, charge, contrainte (Bratská, 1992).

Pri nahliadnutí do Slovníku cudzích slov sa nám odkrýva popis stresu ako „súbor podnetov nadmerne nepriaznivo zaťažujúcich organizmus v oblasti duševnej i telesnej“ (Petráčková, Kraus, 2005). Podobne definuje stres i Fontana (2003, 370), označil ho za: „zvýšený nárok na prispôsobivé schopnosti mysle a tela.“ Týmto určením podotkol neutrálnosť stresu, pretože ho nemôžeme označiť za dobrý, ani za zlý. Ďalej túto charakteristiku doplnil faktom, že záleží na odolnosti našej psychickej stránky a taktiež intenzite stresora, aby sme mohli určiť o aký stres sa jedná (Fontana, 2003). Podľa Jančíka (2011, 6) je stres „reakcia na nerovnováhu medzi vnímanou požiadavkou prostredia a vnímanou schopnosťou tejto požiadavke odpovedať“. Zjednodušene by sme stres označili ako reakciu na záťažový podnet prostredia.

Jednou z najpoužívanějších definícií stresu je od J. Křivohlavý (1994, 10). Popisuje stres ako: „vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný, alebo ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná.“ Následne určil faktory, ktoré vplyvajú na stresovú situáciu. Podľa intenzity týchto podmienok rozlišujeme, či sa jedná o stres. „Podstatný je pomer medzi mierou (intenzitou, veľkosťou, tlakom a pod.) stresogénnej situácie (stresoru či stresorov) a „silou“ (schopnosťami, možnosťami) danú situáciu zvládnuť“ (Křivohlavý, 1994, 170). O stresovej situácii hovoríme vtedy, keď je miera intenzity stresogénnej situácie vyššia ako schopnosť človeka túto situáciu zvládnuť. Človek je tak vystavený nadlimitnej -

nadhraničnej záťaži. Takáto záťaž spôsobuje kritické narušenie rovnováhy a spôsobuje vnútorné napätie. Nadlimitná záťaž môže byť spôsobená jedným alebo viacerými stresormi. Taktiež sa môže jednať o situáciu, ktorej príčinou bol jeden stresor, ako napríklad úmrtie v rodine, ale nadväzuje na to viacero ďalších stresorov. Príčinou vzniku nadlimitnej záťaže sú častokrát i menšie, každodenné starosti (Křivohlavý, 1994).

Autori H. Basowitz, H. Persky, S. J. Korchin a R. R. Grinker (1954) pri prieskume teoretickej a experimentálnej literatúry prišli k záveru, že akýkoľvek podnet môže smerovať k tvorbe vnútorného nepokoju. Podľa nich je negatívny stresový stav reakciou na narušenie celistvosti jedinca. Takúto reakciu spôsobili procesy, ktoré dosiahli hraničnú úroveň. Profesor Wilkinson (2001, 9) uvádza: „Stres je spôsobený čímkoľvek, čo u vás vedie k nervozite, k hnevu, k frustrácii alebo vás robí nešťastnými.“ Zároveň tvrdí, že faktory, ktoré spôsobujú stres u jedného človeka, môžu u druhého vyvolať vzrušenie či eufóriu. Toto tvrdenie ukazuje na niekoľkých príkladoch: práca vo výškach a nad voľnou hĺbkou, záchranné profesie v horskom prostredí alebo na mori, alebo povolanie v ozbrojených zložkách. V určitej miere pre nás môže byť stres výhodný. Dostávame sa do situácie, kedy čelíme výzvam a po ich zdaní sa cítime lepšie. Uvedomujeme si naše schopnosti dosiahnuť požadované ciele (Wilkinson, 2001).

Podľa Křivohlavého (2001) sa termín stres najskôr využíval v technike, kde bol materiál vystavovaný záťaži. „Strain“ alebo napätie predstavuje reakciu materiálu na stres. Obdobne o tomto poňatí hovorí Selye (1966), ktorý využíva namiesto technického termínu „strain“ pojem „stres“. Slová záťaž a stres boli a sú veľmi úzko prepojené. Človek sa so stresom najčastejšie stretáva v záťažovej situácii. Mohapl (1992) uvádza stres ako záťaž, ktorá doľahla na organizmus. Stres tak môžeme vnímať v dvoch rovinách. Podobne ako v technickom ponímaní, človek je vystavený tlaku. Druhý význam označuje tlaky, teda nepriaznivé faktory, ktoré dostávajú človeka do nepríjemných až ťažkých situácií, pojmom stresory. Křivohlavý (2001) tak pomocou označenia záťaže pomenúva súbor stresorov alebo stresogénnu situáciu.

Stres a záťaž sú častokrát zamieňané pojmy. Ich rozlíšenie v anglickej literatúre nie je veľmi časté. U slovenských a českých autorov môžeme v niektorých publikáciách naraziť na samostatné definovanie pojmu záťaž.

Mikšík (2001) psychickú záťaž vníma ako ťažkosti alebo sklamanie, počas ktorých sa človek cíti bezradne. Pokiaľ je človek schopný vyrovnat' sa s týmto náporom, preukazuje psychickú odolnosť. Počas takéhoto napätia je schopný čeliť emociogénnym vplyvom a vyrovnat' sa s novými kontextami. Súhrnne záťaž opisuje ako: „interakčný prístup k vnútornému a vonkajšiemu svetu daného subjektu ako osobnosti“ (Mikšík, 2001, 168). Tento proces je zostavený z dvoch subjektov, kedy je niekto (osoba alebo skupina) zaťažený niečím (pôsobiacimi vplyvmi). Daniel (1984, 37) zdôrazňuje dôležitosť vymedzenia pojmu záťaž ako: „Nerovnovážny stav medzi úrovňou požiadaviek a vlastnosťami organizmu, resp. jeho regulačnými možnosťami.“ Podobnú definíciu záťažovej situácie uvádza i Kebza (2005), ktorý chápe takúto situáciu ako disharmóniu medzi požiadavkami jedinca a jeho možnosťami. Záťažová situácia sa môže prejaviť na nižšej alebo vyššej úrovni. Pokiaľ sa človek dostane do záťažovej situácie, ktorá je na nižšej úrovni, nemusí ju riešiť, pretože pre neho nepredstavuje ohrozenie. Avšak v prípade záťažovej situácie na vyššej úrovni organizmus odpovedá zložitejšími mechanizmami, ktoré podnecujú racionálne riešenie situácie.

Obdobne ako na stresové situácie i na záťažové udalosti reaguje organizmus strachom alebo napätím. Zmeny sú viditeľné i v motorických prejavoch, na pohyboch, mimike alebo iných vonkajších prejavoch jedinca. Človek sa ťažšie sústreďuje a zároveň môžeme pozorovať zmeny na jeho fyziologických funkciách ako je zrýchlená frekvencia dýchania, tlkot srdca alebo zvýšené potenie (Matoušek a kol., 1972).

### **2.1.2 Teoretické koncepty stresu**

H. Selye (1966) uvádza, že k tomu, aby človek pochopil význam stresu je potrebné opísať postupy, ktoré viedli k jeho objaveniu. V období 20. storočia bolo zaznamenaných najviac experimentálnych štúdií stresu z medicínskeho i z psychologického hľadiska (Daniel, 1984).

Křivohlavý (2001) vo svojej publikácii uvádza, že jedným z prvých, kto poskytol nové poznatky danej problematiky bol ruský lekár a psychológ I. P. Pavlov. Svoje pokusy uskutočňoval na zvieratách, konkrétne na psoch. Zaoberal sa ich fyziologickými zmenami počas konfliktných – stresových situácií. V experimentoch vytváral situácie, kedy si psy neboli istí, čo je správne alebo nesprávne, teda za čo dostanú odmenu alebo trest. Počas

výskumu sa zameriaval na rozbor reakcií vo vnútri organizmu, ale taktiež zmenami v správaní.

W. Cannon bol americkým fyziológom, ktorý prvý krát zaviedol pojem homeostáza. Preslávil sa najmä laboratórnymi experimentami, v ktorých hodnotil stres s reakciou „bojuj alebo uteč“. Podobne ako Pavlov, i on svoje pokusy vykonával na zvieratách. Vo svojich výskumoch skúmal zmeny fyziologických funkcií počas ťažkých situácií, akými boli zvýšená miera hluku alebo teploty. Prišiel k záveru, že v situáciách, kedy sa zviera cíti ohrozené, tak sa jeho organizmus mobilizuje a zvyšuje sa aktivita sympatiku – vegetatívneho nervového systému. To má za príčinu zrýchlenie činnosti srdca, zvýšenie krvného tlaku, rozšírenie priedušiek a spomalenie tráviacej činnosti (Křivohlavý, 2001).

Ďalším významným bádateľom bol H. Selye. Tak ako W. Cannon i on v rámci svojich pokusov vystavoval zvieratá ťažkým stresovým situáciám. Je považovaný za zakladateľa kortikoidného poňatia stresu (Křivohlavý, 2001).

M. Machač a H. Macháčova (1991, 10) vo svojej knihe zmieňujú definíciu stresu podľa H. Selye ako: „nešpecifickú stereotypnú odpoveď organizmu, prebiehajúcu ako tzv. všeobecný adaptačný syndróm, ktorý je charakteristický pre stresovú reakciu, bez ohľadu na typ podnetu“. Obecný adaptačný syndróm v anglicky hovoriacich krajinách, známy ako GAS (General Adaptation Syndrom), je vzor odpovedí organizmu na ohrozenie. V tomto systéme popísal Selye (1966) stres ako trojstupňovú reakciu.

1. Prvou fázou je **poplachová reakcia**, kedy sa stretol organizmus so stresorom. Prvotný spúšťač môže pochádzať z vonkajšieho alebo vnútorného prostredia. Dochádza k „vyhláseniu poplachu“, na čo odpovedá telo reakciou útek alebo útok. Aktivuje sa dreň nadobličiek, ktorá produkuje hormóny adrenalín a noradrenalín. Taktiež sa zvyšujú metabolické zmeny s cieľom zvýšenia dodania energie do bunky (Oravský, 2015). Medzi ďalšie prejavy poplachovej reakcie organizmu patrí zvýšená srdcová frekvencia a krvný tlak, mobilizácia nervového systému, zvýšené potenie...
2. Druhou fázou je **rezistentná (adaptačná) reakcia**. Počas tohoto štádia organizmus bojuje sám so stresorom (Křivohlavý, 2001). Podľa Bartůňkovej (2010) sa vo fázi rezistencie normalizujú všetky mechanizmy, ktoré pomáhajú zvládnuť dlhodobý stres. Pokiaľ sa človek nedokáže vyrovnáť s chronickým stresom, podlieha

psychosomatickým chorobám. Selye (1966) uvádza, že pri vystavovaní človeka dlhodobej rezistencie dochádza k rozpadu bielych krviniek, čo má za príčinu zhoršenie imunitného systému.

3. Poslednou, treťou fázou je **fáza vyčerpania**. Počas tohoto obdobia je aktivovaný parasympatický nervový systém, ktorý je označovaný ako „nerv pokoja“. Riadi imunitnú funkciu, trávenie, znižuje sa tepová frekvencia a je zodpovedný za prechod od sympatiku do ľudového režimu (Novotný, 2018). V tomto štádiu organizmus rezignuje a podlieha stresu.

Ľudské formy zvládania ťažkostí skúmal psychológ R. Lazarus (1993). Zaoberal sa ľudskou psychikou počas ťažkej životnej situácie. Jeho úlohou bolo zistiť príčinu, zmysel a celkový priebeh, ako sa ľudská myseľ dostáva do nebezpečenstva. Svoje poznatky sformuloval do modelu dvojakeho zhodnocovania situácie ohrozenia (Křivohlavý, 2001). V *prvotnom zhodnotení situácie* Lazarus (1993) vníma význam udalosti s ohľadom na mieru nebezpečenstva. *Sekundárne zhodnotenie situácie* prihliada na vlastnosti a kvality jedinca, ktorý sa nachádza v ohrození. V závislosti na týchto dvoch zhodnoteniach môže prevažovať emocionálne zvládanie situácií alebo riešenie problému.

### 2.1.3 Vznik a príčiny stresu

Vznik stresu podmieňuje vystavenie jedinca stresovej situácii. J. Charvát (1973) ju popisuje, ako značné odchylenie organizmu od situácií, na ktoré je zvyknutý. Takéto narušenie homeostázy môže vážne ohroziť celé fungovanie tela. A. Hladký (1993) dodáva, že charakteristickým rysom pri vzniku stresu je proces adaptácie, počas ktorej sa homeostáza obnoví. Americký psychológ R. Epstein (1985) vychádzal z koncepčného systému sebahodnotenia, keď prišiel na skutočnosť, že veľkosť stresoru je tým väčšia, čím viac ohrozuje naše vlastné „ja“. V tomto vzťahu by sme teda mohli chápať priamu úmeru.

Podnety stresu sú všeobecne pomenované ako stresory. Křivohlavý (1994) pod týmto termínom označuje negatívne vplyvy pôsobiace na človeka. So stresorom sa stretávame v krízových, stresových situáciách, počas ktorých človeka ovplyvňujú pôsobiace podmienky a podnety. Príkladom môže byť nedostatok materiálnych faktorov, kedy pocítujeme úbytok materiálneho zabezpečenia, napríklad v podobe jedla alebo pitia. Ďalším z faktorov

môže byť sociálny vplyv medziľudských vzťahov a ich vzájomné interakcie. Za stresor taktiež môžeme považovať nedostatok spánku alebo času.

E. Petlák a A. Baranovská (2016) stresorom nazývajú činitele, ktoré vyvolávajú u jedinca pocity stresu. Rozdeľujú ich na vonkajšie alebo vnútorné. Daniel (1984) pri zmienke o stresore dopĺňa, že závisí od intenzity podnetu, ktorý stres vyvolal, či je znesiteľný alebo nie. Pretože vnímanie stresorov je veľmi individuálne, závisí od jednotlivca, či považujeme bzučanie včely alebo kvapkanie vodovodného kohútika za zanedbateľné zvuky okolia. Tieto zvuky u niekoho môžu vyvolávať začiatkové príznaky stresu.

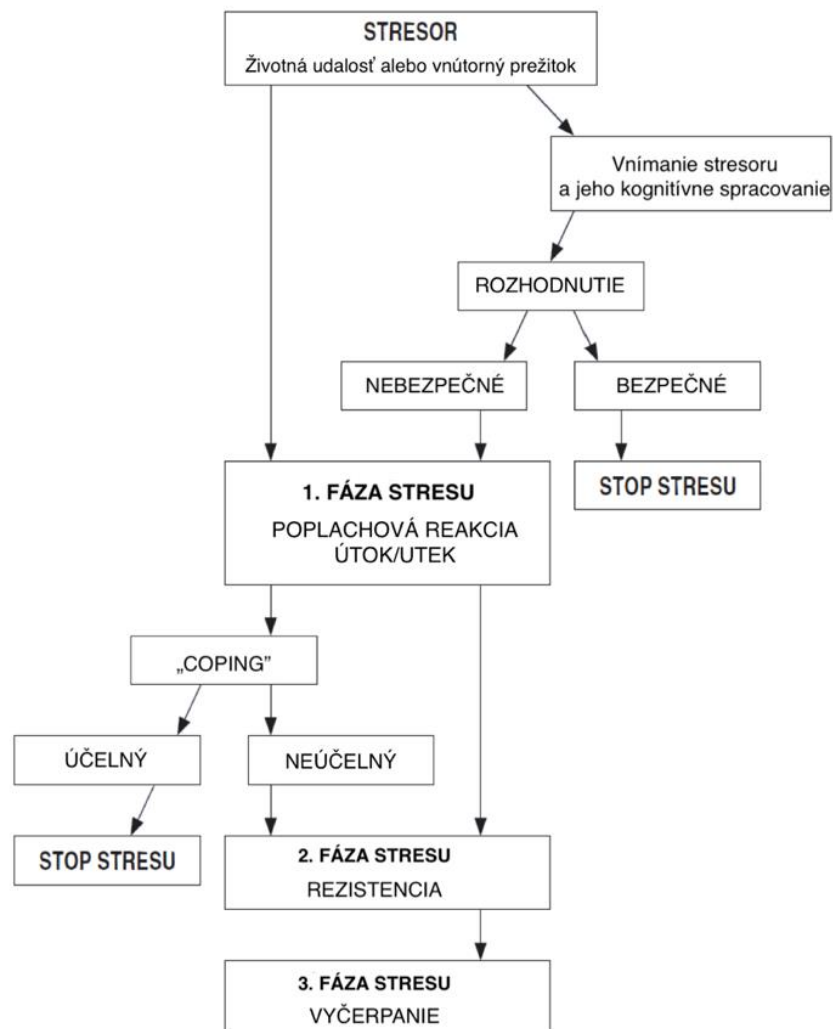
Psychologické stresory klasifikuje Daniel (1984, 21) podľa toho, či prispievajú alebo sťažujú orientáciu. „Stresory, ktoré obsahujú nedostatok alebo prebytok stimulácie, a stresory, ktoré obsahujú dvojakosť alebo konflikt medzi podnetmi.“ Psychologické stresory nie sú rovnako účinné na každého, preto sa musí vznik stresu považovať za komplexný proces. Práca R. S. Lazarusa (1966) rozdeľuje stresory na **krátkodobé** a **dlhodobé**. Medzi krátkodobé stresory zaraďuje bolesť, nepríjemné fyzikálne podmienky a strach. Dlhodobé pôsobiacim stresorom sú vystavovaní napríklad vojaci v bojových podmienkach.

Stresory rozdeľuje H. Selye (1966) na dve skupiny. **Fyzikálnymi stresormi** označuje látky ohrozujúce zdravie človeka, akými sú návykové látky – alkohol, nikotín, drogy alebo škodlivé látky vo vzduchu, baktérie či katastrofy. Do druhej skupiny, **emocionálnych stresorov** zaraďuje úzkostné pocity človeka, strach, zármutok, hnev (Křivohlavý, 1994).

Křivohlavý (1994) rozdeľuje stresory na základe ich veľkosti na malé a veľké. Malými stresormi sú označované **mikrostresory**. Do tejto skupiny zaraďuje mierne okolnosti, ktoré v nás vyvolávajú stres. Môže to byť nedostatok lásky v našom živote, čo spôsobuje pocity úzkosti. Za **makrostresory** sú považované ničivé vplyvy, ktoré nás môžu dostať do hlbokých depresii. Taktiež popisuje delenie stresorov podľa Epsteina (1985), ktorý vyčlenil tri druhy na základe stavu úzkosti subjektu. Biologické stresory ohrozujú vitalitu orgánov. Druhý druh stresorov pôsobí na schopnosť vyrovnat' sa s nimi. Ako posledný druh vyčlenil stresory, ktoré ohrozujú našu sebaúctu.

V roku 1967 psychiatri T. H. Holmes a R. H. Rahe testovali viac než päť tisíc pacientov. Vo svojej štúdiu uvádzajú bodovo ohodnotenú intenzitu stresu v jednotlivých životných udalostiach. Najviac bodov získalo, teda najväčší stresor predstavuje smrť životného partnera. Medzi ďalšie stresujúce udalosti patrí rozvod, vážne ochorenie alebo tehotenstvo (Noone, 2017). Křivohlavý (1994) pri rozbere tejto štúdie dodáva, že je dôležité prihliadať na interakčný účinok stresorov. Každá osoba sa vyrovnáva so stresujúcimi situáciami v odlišnej miere a rozličným spôsobom.

Priebeh stresovej situácie podľa psychiatričky MUDr. Večeřová-Procházková (2008) je zobrazený na Obrázku č. 1. Schéma predstavuje mechanizmus pôsobenia stresoru na človeka.



Obrázok 1. Pôsobenie stresorov a ich vyhodnotenie (Večeřová-Procházková, Honzák, 2008, 189)



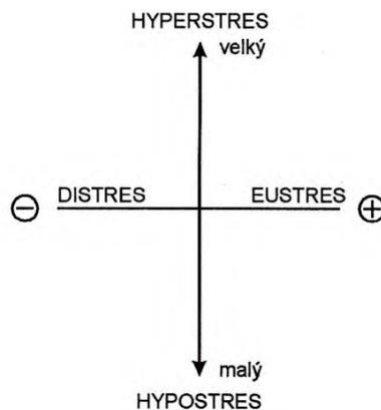
### 2.1.4 Druhy stresu a záťaže

A. W. Melton a G. E. Briggs (1960) delia stres na tri druhy:

1. **fyziologický** – podmienený vonkajším prostredím, napríklad nedostatok kyslíka
2. **psychologický** – reaguje na intenzívnu stimuláciu
3. **stres pri plnení požiadaviek** – vyplýva z úloh práce

Křivohlavý (1994) rozdeľuje stres *podľa intenzity* na hypostres a hyperstres.

**Hyperstres** definuje ako nadlimitnú intenzitu stresovej reakcie, pri ktorej je zhoršená adaptabilita organizmu. Príkladom hyperstresu môže byť smrť alebo choroba. Opakom je **hypostres**, kedy na nás pôsobia tzv. minisresory, ktoré dokáže jedinec tolerovať. Hovoríme o malých stresoroch, ktoré musíme zvládať počas bežného dňa, napríklad pri doprave, v práci alebo škole.



Obrázok 2. Základné rozmery stresu (Křivohlavý, 1994, 8)

Medzi ďalšiu kategóriu stresu uvádza Petlák a Baranovská (2016) rozdelenie podľa *časového hľadiska* na akútny, chronický alebo intermitentný stres. Matoušek (2003) opisuje **akútny stres** ako náhly stav, kedy na jedinca začal nečakane pôsobiť stresor. Do takéhoto stavu sa najčastejšie dostanú ľudia po dopravných nehodách alebo po úrazoch. **Intermitentný stres** patrí medzi najviac ohrozujúce formy stresu (Petlák, Baranovská, 2016). Mohapl (1988) tento druh označuje ako chronický stres, ktorý nie je permanentný, občas sa objaví, ale zase zmizne. Takýto stres je spájaný so vznikom psychosomatických ochorení.

Petlák a Baranovská (2016) ďalej rozdeľujú stres podľa *polarity, kvalitatívneho a kvantitatívneho hľadiska* na eustres a distres a spomínaný hyperstres a hypostres. Negatívne prežívaný stres je označovaný ako **distres**. Tento stres spájame s negatívnym príznakmi a horším prežívaním danej situácie. Počas zvládania distresu sa cítime zle, smutne s pocitom, že nemáme dostatok síl na jeho prekonanie (Křivohlavý, 2001). Výskumy L. Leviho (1967) potvrdzujú, že stres nemá iba negatívne účinky na človeka, práve naopak, mierny stupeň záťaže môže pôsobiť prospešne a navýšiť výkon jedinca. Daniel (1984) potvrdzuje túto teóriu na príklade ľudí, ktorí svoje školské alebo pracovné povinnosti odkladajú a dokončujú tesne pred koncom stanoveného termínu. Z Leviho (1967) vykonaných výskumov vyplýva, že ľudské telo reaguje podobnými psychickými a fyziologickými zmenami ako na príjemné zážitky, tak i na tie neprijemnejšie. Křivohlavý (2001) dodáva, pokiaľ pri strese cítime záťaž avšak prináša nám radosť, jedná sa o stres nazývaný ako **eustres**. Do takéhoto stresu sa môžeme dostať dobrovoľne pri vyhľadávaní adrenalínu. Potvrdzuje to i zvýšená hladina ketocholamínov a zvýšená sekrécia adrenokortikotropného hormónu (ACTH). Eustres môžeme pociťovať pri vysokohorskej turistike, lezení po skalách alebo pri tandemových zoskokoch. I príjemné situácie ako svadba, narodenie dieťaťa alebo víťazstvo v športe môžu byť považované za stresory.

Posledný rozdelením, ktoré uvádzame je podľa Lupien et al. (2007) na absolútny a relatívny stres. Autori opisujú **absolútny stres** na príklade zemetrasenia. Reálna hrozba spúšťa stresovú reakciu organizmu. Na základe podnetu, ktorým môže byť trasúca sa zem sú aktivované stresové mechanizmy a organizmus je pripravený zvládnuť i takúto náročnú situáciu. **Relatívny stres** je závislý na individuálnych vlastnostiach jedinca. Pre niekoho je stresovou situáciou už len pomyslenie na to, že by mal vystupovať na verejnosti. Pre niekoho je zase takáto činnosť viac prirodzená. Nepriama hrozba z nepredvídateľnosti, či zo straty kontroly situácie, taktiež vyvoláva stresovú reakciu.

Jedným z autorov, ktorý kategorizoval záťaž je O. Mikšík. Mikšík (2001) hodnotí záťaž podľa jej *subjektívneho prežívania* jedincami. Kategórie určil na základe nárokov profesie a osobnostných predpokladov jedinca. Prvou z nich je **bežná psychická záťaž**. Takýto typ je typický pre každodennú činnosť, v ktorej sme vystavovaní určitej hladine záťaže, na ktorú sme zvyknutí. Prejavujeme v nej naučenú schopnosť reagovania na psychické podnety z vonkajšieho alebo vnútorného prostredia. Jej zvládanie poukazuje na plnú adaptabilitu s príslušným štýlom života a vzťahov, ktoré v ňom pôsobia. **Optimálna**

**psychická záťaž**, ako ďalší druh, podnecuje k osobnému rozvoju a motivácii. Pre človeka nemá negatívny vplyv. Človek po prekonaní optimálnej záťaže ukazuje uspokojenie a radosť z dosiahnutého úspechu. Na **pesimálnu psychickú záťaž** môžeme nahliadať dvoma pohľadmi. Má výrazne nižšie nároky na psychiku, preto nepodmieňuje rozvoj osobnosti. Na druhej strane jej nadmerne vysoké nároky taktiež nie sú pre psychické zdravie človeka vhodné, najmä pre ľudí, ktorí na takúto záťaž nie sú adaptovaní. Pri tomto type môžeme rozlíšiť hraničnú a extrémnu hodnotu. **Hraničná psychická záťaž** predstavuje zo začiatku pre človeka veľmi náročnú situáciu. Počas tejto záťaže je nutné, aby telo optimalizovalo obranné a kompenzačné mechanizmy. Častokrát zostane psychika emocionálne poškodená. Na konci tohoto procesu sa subjekt vyrovná so záťažou a vyrieši ju. Posledným typom podľa Mikšíka (2001) je **extrémna psychická záťaž**, počas ktorej sa organizmus nedokáže vyrovnáť so záťažou a jeho mechanizmy sú neúčinné. Dochádza k poruchám psychiky na rôznych úrovniach.

Bratská (1992) určuje 3 druhy záťaže. **Telesnú záťaž** (fyzickú), počas ktorej sú kladené nároky na mobilizáciu telesnej sily. **Fyziologická záťaž** vzniká pri pôsobení tlaku na nervovú sústavu a biologické funkcie. **Psychická záťaž** ovplyvňuje psychiku človeka, vyžaduje aktiváciu psychických procesov a stavov.

Daniel (1984) navrhuje rozdelenie podľa intenzity záťaže. Pri stavoch ohrozenia života, hovoríme o **ťažkej psychickej záťaži**. Pokiaľ nám záťaž ovplyvňuje a znemožňuje dosiahnutie našich cieľov, jedná sa o **strednú psychickú záťaž**. **Ľahkou psychickou záťažou** označuje každodennú činnosť, v ktorej nedosahujeme hraničnú časť stresora.

## 2.2 Zvládanie stresu a záťaže

Zvládanie, alebo jeho anglický ekvivalent „coping“ predstavuje formu vyrovnávania sa so stresom. Mohli by sme tak označiť súbor reakcií, ktoré slúžia k odstráneniu, alebo zmierneniu emocionálnej, psychologickú alebo fyzickej námahy (Vavricová, 2013). Pojem coping vychádza z anglického základu slova „cope“, ktoré je možné preložiť do slovenčiny v zmysle vysporiadať sa alebo zdolať (Urbanovská, 2010). Okrem spomínaného výrazu „coping“ sú využívané pri problematike zvládania stresu a záťaže aj termíny ako „stress management“, „moderovanie stresu“ alebo „čeliť stresu“ (Sawicki, Wedlichová, Fleischmann, 2008).

Najčastejšie využívaná definícia zvládania stresu je od Lazarusa a Folkmanová (1984, 178). Tí ho definujú ako: „kognitívne a behaviorálne úsilie človeka, ktoré je zamerané na zvládnutie, redukovanie alebo tolerovanie vnútorných a vonkajších požiadaviek, ktoré sú daným človekom hodnotené ako ohrozujúce alebo prevyšujúce jeho zdroje“. Podobne zvládanie určuje i Mareš a Čáp (2001), ktorí coping označujú ako vedomú adaptáciu na stresor.

M. Nakonečný (1997) rozumie copingu ako komplexnému javu, počas ktorého sú vnútorné funkcie organizmu plne pripravené k boji proti stresu. Zvládnutie stresu podľa Nakonečného (1997) nezávisí len od osoby a jej vlastností, ale rozhodujúcim faktorom je aj zázemie jedinca, jeho blízki a priatelia.

E. Urbanovská (2010, 54) považuje za copingové procesy: „psychické a behaviorálne špecifické stresové odpovede, ktoré vedľa biologických a fyziologických adaptačných či obranných mechanizmov umožňujú človeku vyrovnať sa s nadlimitnou psychickou záťažou (stresom).“

Křivohlavý (2001) upozorňuje na slová R. S. Lazarusa, ktorý zdôrazňuje, že coping nie je jednodennou či jednorazovou aktivitou. Jedná sa o dynamický proces, počas ktorého dochádza k transakciám. Transakcie predstavujú vzájomné interakcie medzi človekom a stresovou situáciou. Počas zvládania stresu na človeka vplývajú rozličné zdroje. Sú to vnútorné požiadavky, naše hodnoty či osobné zameranie. Prostredie predstavujúce vonkajší zdroj, z ktorého taktiež vyplývajú rôzne požiadavky nášho okolia. Akcie a reakcie môžeme pozorovať či už z vnútorného, vonkajšieho prostredia alebo medzi nimi. Ako popisuje Skinnerová a Zimmer-Gembeck (2007), intenzívne emócie, ktoré sú vyvolávané záťažou, podnecujú organizmus k okamžitej pripravenosti k boji. Táto akcia vyvolaná v tele človeka je považovaná za automatický proces. Sebakontrola je spojená s reguláciou, ktorá nastáva po primárnom a sekundárnom zhodnotení situácie. Na základe tohoto tvrdenia Skinnerová (1995, 113) coping vysvetľuje ako: „snahu jedinca mobilizovať, usmerňovať a riadiť emócie a správanie pri strese.“

K teórii zvládania stresu sa vzťahuje i termín adaptácie. H. Selye (1966) považuje prispôsobivosť a zvládanie stresu za najpríznačnejšie črty života. Považuje ich za základ prežitia. Křivohlavý (1994) rozlišuje pojmy v závislosti na veľkosti záťaže, s ktorou sa človek vyrovnáva. Adaptabilitu označuje ako vyrovnávanie sa s bežnou záťažou, s ktorou

sa človek vyrovnáva často, poprípade každý deň. Takáto záťaž je ľahko zvládnuteľná. O copingu hovorí ako o vyrovnávaní sa s nadlimitnou, neprimeranou záťažou. Podľa neho predstavuje coping boj so záťažou, ktorá je veľmi intenzívna v dĺžke trvania i vo veľkosti.

### 2.2.1 Stratégie zvládania záťažovej (stresovej) situácie

So stresom je možné vyrovnáť sa rôznymi spôsobmi. Môže sa jednať o pasívny alebo aktívny prístup. Niekedy očakávame, že sa naše problémy vyriešia sami od seba. Niekedy máme naopak potrebu vykonať zmenu vlastným úsilím. Podobným spôsobom diferencuje stratégie zvládania i Hošek (1999). Jeho delenie pozostáva z **ofenzívnych (aktívnych) a defenzívnych (pasívnych) stratégií zvládania**.

**Aktívne stratégie** sú odrazom nebojácnej osobnosti. Jedinec „bojuje“ so stresom. Počas takéhoto spôsobu zvládania určil Hošek (1999) kroky, akými jedinec postupuje:

1. diagnóza situácie – jedinec zvyšuje svoje povedomie o okolnostiach situácie
2. mobilizácia rezervy – tento krok zahŕňa tréning v rámci zvládania ťažkostí; zlepšenie obranyschopnosti; stupňovanie motivácie...
3. plánovanie boja – presné stanovenie postupu, vyčlenenie cieľa
4. realizácia
5. výdrž

**Pasívne stratégie** sú definované pokojným prístupom, medzi ich postupy Hošek (1999) zaraďuje čakanie, ľahostajnosť, rezignáciu a bezmocnosť.

Stratégie zvládania stresu sú veľmi individuálne. Pri vyrovnávaní sa so stresom nás môže ovplyvniť naša predchádzajúca skúsenosť, ale taktiež záleží od našich osobnostných rysov. Tak, ako tvrdí Pearlin a Schooler (1978), na úspešné zvládnutie stresu má vplyv osobnostná charakteristika a podmienky stresovej situácie.

Lazarus a Folkmanová (1984) vnímajú stratégie zvládania ako základné kategórie, ktoré majú za cieľ zníženie následkov záťaže. Popisujú ich ako úsilie vedenia boja so stresom nehl'adiac na veľkosť námahy. Skinnerová et al. (2003) pod stratégiami zvládania stresu popisuje kategórie, ktoré sú využívané ku klasifikácii spôsobov, ako ľudia zvládajú stres. Predstavujú rozličné spôsoby, ako jednotlivci na stres odpovedajú, riešia problémy alebo žiadajú o pomoc. Skinnerová a jej spolupracovníci (2003) vidia problém v množstve stratégií, ktoré boli postupom času zozbierané. Tieto stratégie sú rozdelené podľa rôznych kritérií, avšak ako celok nemajú žiadny systém. Preto sa rozhodla so svojim tímom

navrhnuť novú kategorizáciu do *nadradených a podradených systémov*. Jedným z podnetov k vytvoreniu novej škály systémov bolo vyhlásenie Pearlina a Schoolera (1978, 8), ktorí zvládanie vo všeobecnosti charakterizovali ako „nadrozmerné správanie. Vo svojej funkcii zahrňuje veľké množstvo rôznych úrovní reakcií, poznania a vnemov.“ Skinnerová et al. (2003) rozdelili úrovne zvládania na zvládacie adaptívne procesy, ktoré predstavujú najvyššiu úroveň pri zvládaní stresu. Pod nimi sú zastúpené skupiny zvládania stresových situácií, ktoré v sebe zahŕňajú rozličné spôsoby zvládania. Medzi adaptívne procesy zaraďujú základné, evolučne podmienené, fyziologické reakcie organizmu. Skupiny zvládania odzrkadľujú základné adaptívne procesy a zahrňujú konkrétne možnosti zvládania stresu. Celkovo Skinnerová a kolektív (2003) vyhradili dvanásť skupín zvládania stresu.

Sawicki, Wedlichová a Fleischmann (2008) o stratégiách zvládania stresu tvrdia, že sú špecifickými spôsobmi prístupu ku zvládaniu. Opisujú dva základné druhy stratégií zvládania, ktoré boli určené pred viac ako štvrt' storočím:

**1. Stratégie zamerané na riešenie problémov** - princípom tejto stratégie je vyvinutie vlastnej iniciatívy so zámerom vyriešiť situáciu. Môže sa jednať o snahu zníženia alebo úplného odstránenia stresu, strachu alebo iného rušivého podnetu. Jednou z foriem ako dosiahnuť vyriešenie problému môže byť osvojenie novej zručnosti. Miera úspešnosti tejto stratégie závisí od osobnostných rysov človeka a jeho schopnosti sebaovládania.

**2. Stratégie zamerané na emócie** - konkrétne na ich reguláciu. Základom tejto stratégie je riadenie emocionálneho stavu jedinca. Stratégia môže byť zameraná na navodenie pozitívnych emócií a zabránenie výskytu negatívnych pocitov, ktoré vznikli z dôvodu stresu. Jednou z možností rozdelenia tejto stratégie je na *behaviorálny a kognitívny prístup*. *Behaviorálny prístup* zahŕňa niekoľko možností, ako sa vysporiadať s negatívnymi emóciami. Medzi takéto stratégie patria telesné cvičenia, psychická podpora od kamarátov, ale i zdraviu škodlivé užívanie drog alebo pitie alkoholu. *Kognitívne stratégie zvládania* negatívnych emócií sa snažia o vytesnenie problému z vedomia.

K týmto dvom stratégiám doplnil Carver, Scheier & Weintraub (1989) tretí typ stratégie a to **dysfunkčné stratégie zvládania**. K vyčleneniu tejto stratégie ich podmienila rozličnosť medzi predchádzajúcimi dvoma stratégiami. Prejavujú sa najmä riešením situácií užívaním drog a alkoholu. Ďalším prejavom je behaviorálne a mentálne odpútanie. Pri využívaní týchto stratégií sa človek cieľa vzdá, alebo vyvinie pozornosť na inú aktivitu.

Pearlin a Schooler (1978) zobrazili tri možné spôsoby zvládania záťažových situácií:

- 1. priamy pokus o zmenu stresovej situácie,**
- 2. zmena názoru na problém,**
- 3. regulácia nepríjemných pocitov.**

Lazarus (in Křivohlavý, 1994) opísal niekoľko spôsobov, ako zvládnuť krízové situácie. Medzi jeho stratégie patrí napríklad **apatia**, kedy sa človek vyrovná so stresovou situáciou nečinnosťou. Opisuje **stratégiu vyhýbania sa**, ktorej podstatou je únik pred škodlivinou. Stratégiu, v ktorej zlepšuje svoje duševné alebo fyzické zručnosti a schopnosti nazýva **stratégiou posilňovania vlastných zdrojov sily**.

Křivohlavý (1994) vo svojej publikácii zobrazil niekoľko zvládacích stratégií podľa Lazarusa a Cohena. Medzi tieto stratégie patrí:

- 1. priama činnosť** - voči stresu alebo inej záťaži jedinec bojuje vlastnou snahou a úsilím.
- 2. zvyšovanie informovanosti** - človek zbiera informácie o sebe a o dejoch okolo neho. Pomocou tejto stratégie sa snaží vydedukovať, akým spôsobom je možné odstrániť alebo zmierniť vplyv stresorov.
- 3. inhibícia činnosti** - ktorá by mohla byť pôvodcom stresu.
- 4. stratégia rozhovoru „samého so sebou“.**
- 5. prosba o pomoc** - pokiaľ je človek zúfalý a skúsil všetky možné spôsoby k vyriešeniu problému, ktoré ale neboli úspešné, obracia sa s k svojim známym alebo k rodine. I takáto forma je označovaná za spôsob zvládania záťaže.

Stratégie zvládania stresu rozdeľuje Urbanovská (2010) na základe miery pociťovaného stresu na **pozitívne a negatívne**.

**Pozitívne stratégie** zmierňujú stres. Príkladom takejto formy stratégie je konštruktívne riešenie situácie, kontrola problému, zmena postoja alebo hľadanie alternatívneho spôsobu riešenia.

Za **negatívne stratégie** považuje agresivitu, rezignáciu, pasívne vyhýbanie sa problému alebo sebaobviňovanie.

V zhode s týmto rozdelením je i typológia Jankeho a Erdmannovej (2003). **Pozitívne stratégie** považujú autori za účinný spôsob spracovania stresu, ktorý vedie k jeho zníženiu. Naopak **negatívne stratégie** podmieňujú k nepriaznivým spôsobom spracovania stresu. Rozdelenie stratégií doplnili Janke a Erdmannová (2003) o dve čiastkové stratégie, ktoré sa

nachádzajú mimo rozdelenia pozitívneho/negatívneho copingu. Jedná sa o neutrálne – nezávislé stratégie. Daná typológia bola prevedená v konkrétny nástroj SVF 78, ktorý bol Josefom Švancarom prevedený do českého jazyka. Tento dotazník bol využitý i v našom výskumnom šetrení.

Mareš a Čáp (2001) uvádzajú, že na stres je možné zareagovať dvomi spôsobmi. Jedná sa o **obrannú reakciu** alebo **reakciu zvládania (coping)**. Obdobne rozdeľujú zvládacie mechanizmy i Paulík (2010) a Vašina (2002).

### 2.2.2 Obranné mechanizmy

T. Soroková (2020) popisuje obranné mechanizmy za reakciu, ktorá slúži k ochrane organizmu pred poškodením. Avšak upozorňuje na dlhodobé pôsobenie týchto mechanizmov, ktoré následne vedú k neschopnosti adaptability. Obranné mechanizmy vníma Kebza (2005) taktiež za negatívne. Považuje ich za neplnohodnotný spôsob zvládania stresu. Svoje tvrdenie odôvodňuje tým, že skutočné zvládnutie situácie je až po reálnom vyriešení problému. Obranné mechanizmy považuje za vyrovňovanie sa s vymyslenou náhradou skutočného problému, ktoré častokrát prebiehajú nevedome.

Paulík (2010) sa prikláňa k teórii Kebzu (2005) a obranné mechanizmy považuje za nevedomé spôsoby, ktorých základom je fiktívna konštrukcia reality. Podľa Paulíka (2010) ochrana seba samého pozostáva z vytesnenia nepríjemných pocitov a spomienok a z vedomého potlačenia. *Vytesnenie* pracuje s myšlienkami vo vedomí, na ktoré chce subjekt zabudnúť, pretože mu spôsobujú stres, frustráciu alebo depriváciu. *Potlačenie* je procesom, v ktorej sa človek zameriava na veci, ktoré ho nerozrušujú a presunie svoje myšlienky na inú aktivitu.

Ako ďalšie obranné mechanizmy Paulík (2010) popisuje *regresiu* – krok späť, kedy sa človek môže správať ako dieťa alebo získať návyky z detstva. Ďalším z príkladov obranných mechanizmov je *introjekcia*, privlastňovanie si pocitov inej osoby. Jej opakom je *projekcia*, ktorú popisuje Vašina (2002) ako skrývanie vlastných charakterových vlastností pred sebou samým. Mnoho ľudí si častokrát pripisuje vinu za chybu, ktorú ani nevykonali, takýto mechanizmus sa nazýva *sebaobviňovanie*. Častým prejavom môže byť *sociálna izolácia* (Paulík, 2010).

Ďalšie konkrétne obranné mechanizmy popísal Vašina (2002). Jedným z nich je *agresivita*, ako prejav obrany útoku. *Únik* predstavuje útek od záťaže. Môže mať formu



plaču, izolácie alebo regresie. *Hostilita* je obranným mechanizmom, v ktorom sa jedinec správa odmietajúco, až nevraživo. K obranným mechanizmom Vašina (2002) popisuje podobné obranné mechanizmy ako Paulík (2010), príkladom je *racionalizácia*. Jedná sa o vysvetľovanie správania sa sebe samému, častým prejavom je ospravedlňovanie. *Odčinenie* popisujú obidvaja autori ako mechanizmus, ktorý má za cieľ odstránenie pocitu viny. Jej opakom je *bagatelizácia*, teda zľahčovanie problému, v ktorom sa človek nachádza. G. E. Vaillant (in Paulík, 2010) označuje mechanizmy, ktoré sme vypísali za nezrelú obranu jedinca. Považuje ich za obrany neurotické, ktoré častokrát vychádzajú z porúch osobnosti. Za zrelú obranu, ako formu odreagovania, považuje aktivity prospešné pre zdravie, ako napríklad šport alebo iné záujmové činnosti. Podľa neho je základ zrelej obrany v príprave k riešeniu problému.

### 2.2.3 Rozdiely vo zvládaní záťaže a stresu medzi mužmi a ženami

Rozdiel medzi mužmi a ženami z fyziologického hľadiska je zrejмый. V oblasti sexuálnej diferencie zvládania záťaže je neustály priestor pre výskumy. Je ťažké určiť, ktoré pohlavie zažíva viac stresu. Kort-Butler (2009) tvrdí, že je dôležité prihliadať na životné udalosti a skúsenosti, na základe ktorých je možné definovať, o aký druh stresu sa jedná. Vo svojom výskume uvádza, že ženy majú vyššiu úroveň depresívnych symptómov. Tieto symptómy sú podľa Matuda (2004) spôsobené stresovými okolnosťami, v ktorých sa ženy vyskytujú častejšie. Denný stres u žien je spojovaný s úlohami starostlivosti o domácnosť a rodinu. Na základe tohoto tvrdenia Matud (2004) popisuje, že ženy trpia chronickým stresom viac než muži. Obdobné zistenie vyplýva i z výskumu Sinotta a jeho spolupracovníkov (2014). Na vzorke 94 učiteľov telesnej výchovy zistili vyššie emocionálne vyčerpanie u žien oproti mužom. Autori sa domnievajú, že tento výsledok je spôsobený vyššou únavou u žien z dôvodu starostlivosti o rodinu a jej zázemie. Na druhej strane, u mužov sa častejšie prejavuje stres spojený s dosiahnutím úspechu (Kort-Butler, 2009).

Výskumníci ukázali, aké stratégie zvládania muži alebo ženy využívajú častejšie pri náročných situáciách. Janke a Erdmannová (2003) zistili, že ženy dosahujú vyššie skóre v negatívnych stratégiách. Medzi najčastejšie využívané patria stratégie: potreba sociálnej opory, úniková tendencia, perseverácia, rezignácia, sebaobviňovanie, náhradné

uspokojovanie sa, vyhýbanie sa. Muži preferujú stratégie: odmietanie viny a podhodnotenie.

Matud (2004) vo svojom výskume zistil, že ženy počas stresových situácií využívajú emocionálne orientované stratégie a stratégie vyhýbania sa. Muži predstavujú autonómne, sebavedomé, asertívne a cieľavedomé správanie. U väčšiny mužov je preto ťažké akceptovať prehru alebo preukázať slabosť. Medzi stratégie, ktoré využívajú najčastejšie, patria stratégie zamerané na riešenie problémov. Fabiánová et al. (2008) zjednodušene určili, že muži majú tendenciu stratégie „bojуй alebo uteč“ alebo princíp obetovania sa.

Frankovský (1999) pri výskume interpersonálnych rozdielov došiel k záveru, že jednotlivé rozdiely je možné určiť na konkrétnych situáciách a jednotlivých stratégiách. V rámci jeho výskumu zistil významné rozdiely v preferenciách stratégie hľadania sociálnej opory. Kým ženy takúto stratégiu využívajú častejšie, muži sa prikláňajú k únikovým reakciám. Naopak pri stratégiách správania bolo hodnotenie mužov a žien podobné.

Zvládanie a prežívanie stresu je veľmi individuálne. Človek je ovplyvňovaný okolím, skúsenosťami, ale aj aktuálnym psychickým stavom. Celkovo je možné zhodnotiť, že ženy prežívajú stresové udalosti najčastejšie spojené s rodinou a zdravím. Muži pociťujú stres najmä pri práci a v otázke financií (Matud, 2004).

### **2.3 Stres v školskom prostredí**

Stres v škole neprežívajú iba žiaci. Učiteľská profesia je považovaná za jednu z najviac psychicky i fyzicky vyčerpávajúcich. Pri tomto zamestnaní sú požiadavky kladené najmä na vnímanie, pamäť či spravodlivý úsudok. Mnohé výskumy potvrdzujú náročnosť tohoto povolania.

Štátny zdravotný ústav Českej republiky v roku 2002 vykonal výskumnú štúdiu s cieľom zistenia úrovne psychickej záťaže učiteľov na základných školách. Štúdie sa zúčastnilo 87 učiteľov z 12 pražských škôl. Výsledky potvrdzujú vysokú psychickú a pracovnú záťaž takmer u 80 % učiteľov, nadmerný stres bol potvrdený u 60 % respondentov a zníženú odolnosť voči stresu malo 25 % učiteľov. Výskum taktiež potvrdil nedostatky v životospráve u 90 % učiteľov (Kohoutek & Řehulka, 2011).

Ďalším z príkladov je výskum (Fontana, Abouserie, 1993), ktorý potvrdzuje, že viac ako 72,6 % z výskumnej vzorky britských učiteľov trpí miernym stresom a 23,2 %

dokonca vážnym stresom. Průcha (2002) vo svojom výskume zistil, že najviac zdravotne ohrozenou skupinou sú ženy – učiteľky na základných a zvláštnych školách.

Analýzu zdrojov psychickej záťaže v profesii učiteľa vykonal i Z. Mlčák (in Krninský, 2012). Na vzorke 369 severomoravských učiteľov autor poukázal na jednotlivé problémy, s ktorými sa učitelia v rámci svojej praxe stretávajú. Výsledky výskumu zároveň preukázali vyššiu úroveň psychickej záťaže u žien pri faktore zvládania času, správania žiakov a vzťahov medzi spolupracovníkmi.

Podľa Židkovej (in Kohoutek & Řehulka, 2011) trpí asi 28 % populácie Európskej únie stresom profesijného pôvodu. Stresory pôsobia v závislosti na intenzite podnetov. Stresové stavy podľa Daniela (1984) vznikajú pri preťažení organizmu. Průcha (2002) uvádza, že schopnosť, ktorou je možné zvládnuť psychický nátlak je odolnosť, anglicky označovaný pojem „hardiness“. Táto schopnosť človeka je pre vykonávanie učiteľskej profesie veľmi dôležitá. Fontana (2003) dopĺňa toto tvrdenie o fakt, že pokiaľ je úroveň stresu mierna a osoba má veľkú prirodzenú odolnosť, alebo schopnosť prispôsobovania sa, jej psychický stav nemusí byť nikdy vystavený štádiu vyčerpania.

Výskum Smetáčkovej a Pavlas Martanovovej (2020) preukázal, že vyučujúci v českých základných školách využívajú k vyrovnávaniu sa so stresom predovšetkým pozitívne stratégie zvládania stresu. K podobným zisteniam prišli i Kačmárová a Kravcová (2011) pri výskume slovenských základných škôl. V diplomovej práci Vajčnerová (2007) zistila na výskumnej vzorke 70 učiteľiek základných škôl, že mladšie učiteľky prežívajú menšie zaťaženie ako učiteľky s dlhšou praxou. Učiteľky, ktoré sú v štádiu neskorej dospelosti, majú sklon k rezignácii a odmietaniu viny. Pri mladších učiteľkách je častejší výskyt podhodnocovania a sebaobviňovania. Vo svojej výskumnej časti Vajčnerová (2007) zároveň zistila, že mladšie učiteľky majú vyššiu tendenciu k využívaniu copingových stratégií.

### **2.3.1 Zdroje pracovnej záťaže v učiteľskej profesii**

Vznik psychickej záťaže neovplyvňujú iba vonkajšie podmienky. Veľký význam predstavuje stav vnútorného prostredia človeka a jeho subjektívne hodnotenie stresora. Popisované zdroje, ktoré sa objavia v tejto podkapitole predstavujú potenciálny stres.

Zákonnite ale sami o sebe nemusia tento stres vytvárať, pokiaľ ich subjekt nebude hodnotiť ako ohrozujúce. Závisí na kognitívnom zhodnotení úrovne záťaže. Hodnotenie je ovplyvňované psychosomatickými, osobnostnými, sociálnymi či kultúrnymi faktormi. Učitelia najskôr prehodnocujú vlastné osobnostné predpoklady a následne volia vhodné riešenia k odstráneniu či zamedzeniu zdrojom psychickej záťaže (Mlčák, 2000).

Práca učiteľa v škole i mimo nej je náročná. Tento fakt je spôsobený mnohými nárokmi, ktoré sú na nich kladené. Rodičia, deti i zamestnávateľia od nich požadujú najlepší výkon. Práve takáto forma perfekcionizmu, taktiež súvisí s vysokou úrovňou stresu u učiteľov. Okrem zvýšených nárokov na ich osobu, je za najčastejší zdroj stresu považovaný nedostatok času. Príliš mnoho povinností v časovom prese spôsobuje, že učitelia si odnášajú prácu i domov. Dôsledkom toho majú menej času na starostlivosť o domácnosť, či o svojich blízkych. Uprednostňovaním práce strácajú čas i na odpočinok. Medzi ďalšie zdroje záťaže sú zaraďované neustále meniace sa osnovy (Fontana, 2003).

Onderčová (2003) zaradila medzi zdroje záťaže inštitucionálne príčiny, spojené s nedostačujúcimi priestormi, zvýšenou hladinou hluku alebo zlou vnútornou klímou. Průcha (2002) súhlasí, že zdroje záťaže závisia od vzťahov medzi kolegami, učiteľmi a žiakmi alebo učiteľmi a rodičmi. Podľa jeho slov netreba zabúdať na rozličné typy škôl a stupne, kde sa môže líšiť intenzita stresorov. Mlčák (2000) vzájomné vzťahy medzi činiteľmi vzdelávacieho procesu radí medzi primárne zdroje psychickej záťaže. Rozdeľuje ich na interakcie :

a.) **učiteľ – učivo.** Záťaž môže byť spôsobená neprimeranou náročnosťou učiva, nedostatkom učebných podmienok a pod.

b.) **učiteľ – žiak.** Náročnosť pedagogickej profesie je i v namotivovaní detí a udržaní ich pozornosti.

c.) **učiteľ – pedagogický zbor.** Učiteľ by mal cítiť oporu a priateľskú atmosféru u svojich kolegov, častokrát v učiteľskom zbore panujú nezhody.

d.) **učiteľ – škola.** Slabé finančné ohodnotenie, nedostatočný čas na odpočinok, či nemožnosť vyjadriť vlastný postoj, vytvárajú zlé vzťahy medzi učiteľom a pracoviskom.

e.) **učiteľ – rodičia.** Zložitá komunikácia s rodičmi a ich neprimeraný záujem o dieťa môže spôsobiť záťaž i pre učiteľa.

f.) **učiteľ – inštitúcia.** Nezáujem inštitúcií o spoluprácu.

Kyriaciou (1996) vyčlenila sedem oblastí hlavných zdrojov stresu v školskom prostredí:

1. **nedisciplinovaní žiaci** – atmosféra v triede vplýva na celý učebný proces, preto je dôležité vedieť so žiakmi komunikovať a na začiatku si určiť pravidlá,

2. **zmeny v organizácii školy a vzdelávacích projektov** – k tomu, aby učitelia mohli napredovať je potrebné zabezpečiť pre nich pravidelné vyššie vzdelávanie,

3. **zlé pracovné podmienky** – vonkajšie prostredie ovplyvňuje, ako sa človek cíti v danom prostredí,

4. **zlepšenie postavenia** - zamestnanec by mal mať možnosť napredovať,

5. **časový tlak**

6. **konflikty s kolegami**

7. **spoločenské nedocenenie** – mnoho učiteľov môže mať pocit menejcennosti, či nedostatočné ocenenie ich práce.

Gurková a Behúňová (2017) skúmali, aké podnety spôsobujú zvýšenú psychickú záťaž. Respondenti zaradili medzi najväčšie stresory práce učiteľa na základnej škole neustále zmeny vo vzdelávacom systéme, výučbu žiaka so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a neprimerané spoločenské ohodnotenie. Medzi ďalšie zdroje záťaže zaradujú platové podmienky, ktoré nie sú adekvátne, plnenie viacerých funkcií či každodennú rutinu.

Výsledky výskumu ETUCE – European Trade Union Committee for Education (Černá, Gergelová, 2008) ukazujú, že pracovný stres učiteľov je spôsobený organizáciou a procesmi práce a zároveň i jeho prostredím a podmienkami. Tento výskum bol realizovaný v 27 krajinách Európskej Únie a bol predvedený na medzinárodnej konferencii.

Výsledky výskumu (Kačmárová & Kravcová, 2011) predstavujú za hlavné zdroje stresu učiteľa na základnej škole nároky na psychiku, nízky plat, časový tlak, neocenené odvedenie práce a časté zmeny v organizácii.

Smetáčková & Pavlas Martanová (2020) na základe českých i zahraničných výskumov stresorov v učiteľskej profesii hodnotia za najsilnejšie podnety k vzniku stresu neprimerané časové nároky, nevhodné správanie žiakov, administratívu, nedostatočný profesijný rast i zlé pracovné podmienky. Jedna štúdia ukazuje, že pre 21 % českých vyučujúcich je stresorom nezáujem žiakov o učenie, pre ďalších 12 % učiteľov sú stresorom výchovné problémy žiakov.

### 2.3.2 Prevencia stresu v školskom prostredí

Ako už bolo v predchádzajúcich častiach zmienené, stres je každodennou súčasťou života a je preto ťažké sa mu úplne vyhnúť. Človek môže eliminovať stresory, ktoré ho vytvárajú alebo zmierniť priebeh stresovej situácie. Wilkinson (2001) uvádza, že proti stresu sa môžeme najlepšie brániť, pokiaľ pochopíme jeho podstatu. Míček a Zeman (1997) popisujú stres v učiteľskom povolani ako neustále vystavovanie sa mnohým menším stresorom, ktorým učitelia nevenujú veľkú pozornosť. Pri väčšej stresovej situácii nastáva uvedomenie zmeny fyzických i psychických procesov. Obranu voči akútnemu stresu rozdeľujú na oblasť telesných prejavov a oblasť psychiky. Medzi opatrenia, ktoré môžeme ovplyvniť telesným správaním patrí zvolnenie osobného tempa. Spomalenie chôdze či svojich pohybov má vplyv na celkové uvoľnenie tela. Na našom jednaní sa prejavuje i postoj. Človek by mal stáť vzpriamene so zdvihnutou hlavou. Pokiaľ sa začneme cítiť nervózne, je vhodné využiť dýchacie cvičenia. Odporúča sa previesť tri hlboké nádychy a výdychy bráničnými svalmi. Následne pokračovať pomalým kludným dýchaním celým hrudníkom. V rámci psychickej odolnosti je vhodné využívať voľné tempo reči bez zvýšenia hlasu. Medzi užitočné návyky v rámci životosprávy patrí pravidelné cvičenie, udržiavanie primeranej váhy, zbavenie sa zlozvykov – fajčenia, alkoholu; pravidelný denný režim a dostatočný spánok. Wilkinson (2001) dodáva ďalšie spôsoby duševnej obrany. Jednou z nich je sebakontrola. Pokiaľ môžeme vec či udalosť ovplyvniť, dáva nám to pocit kontroly, čo znižuje jej stresový účinok. Relaxácia pomáha voči účinkom stresu, zlepšuje spánok i fyzickú kondíciu a znižuje pocit únavy. Existuje niekoľko relaxačných cvičení, ktoré spolu s relaxačným dýchaním prispievajú voči boju so stresom.

V Antistresovom programe pre učiteľov Henning & Keller (1996) zhrnuli najdôležitejšie tipy voči pôsobeniu stresu. Jedinec musí akceptovať svoje chyby a znížiť príliš vysoké nároky, ktoré u neho môžu spôsobovať frustrácie. Nie je možné pomôcť každému. Preto by sa malo pomáhať s emocionálnym odstupom. Človek si musí uvedomiť, že je predovšetkým zodpovedný sám za seba. Tretím dôležitým pravidlom je vedieť povedať nie – byť asertívny. Energiu ušetríme, pokiaľ si vyčleníme priority a zameriame sa na podstatné veci. So svojím časom a energiou musíme pracovať racionálne. Dôležité sú prestávky, tak ako aj dobrý plán, ktorý nám pomôže zefektívniť prácu. Prevenciou proti stresu je vyhýbanie sa negatívnemu mysleniu. Ak začneme

pociťovať sebaľútosť, je nutné ju zastaviť a snažiť sa myslieť na pozitívne aspekty života. Emocionálna podpora a vyjadrovanie svojich pocitov taktiež pomáha predísť a ľahšie sa zbaviť stresu. Proti stresu vo vyučovacej jednotke napomáha dobrá pripravenosť učiteľa. Triedu je potrebné oboznámiť s pravidlami a normami. Pri kritických situáciách musia žiaci vidieť rozvahu učiteľa. Aby sme sa poučili z predchádzajúcich chýb, je vhodné vykonávať analýzu kritických situácií.

## **2. 4. Telesná výchova na základných školách**

Telesná výchova je vyučovaný predmet, ktorý ovplyvňuje telesné, pohybové a funkčné zdokonaľovanie pohybovej výkonnosti. Poskytuje teoretické i praktické vzdelanie o pohybe a športe. Zásadne prispieva k psychickému i fyzickému rozvoju dieťaťa a formuje kladný vzťah k pohybovej aktivite. Na základe pohybových cvičení, hier a súťaží má pozitívny vplyv na zdravotný stav žiakov. Hlavným cieľom telesnej výchovy (Štátny pedagogický ústav, 2009, 3) je „pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.“

Všeobecnými cieľmi v rámci telesnej výchovy je:

- rozvíjanie reči a myslenia počas pohybu,
- podporovanie fantázie a kreativity pri pohybových činnostiach,
- učiť hygienickým zásadám a bezpečnosti pri pohybových aktivitách,
- zlepšovať správne držanie tela a estetický pohybový prejav
- formovať pozitívny vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a k športu (Štátny pedagogický ústav, 2009).

Množstvo všeobecných a vedľajších cieľov poukazuje na komplexnosť vyučovaného predmetu. K tomu, aby boli tieto ciele naplnené napomáha spolupráca učiteľa telesnej výchovy a žiakov. Tento praktický predmet vyžaduje mnohé špecifické schopnosti učiteľa na jeho vyučovanie. Kladie dôraz na jeho znalosti i zručnosti, ktoré sú bližšie popísané v nasledujúcej podkapitole.

### **2.4.1 Špecifiká profesie učiteľa telesnej výchovy**

Okrem vedenia žiakov k plnení spomínaných cieľov musí byť učiteľ telesnej výchovy schopný vykonávať funkčné činnosti, ktoré zahŕňa výchovne vzdelávací proces. Medzi

tieto komponenty sú zaraďované: výchovné; vzdelávacie; riadiace a organizátorské; plánovacie a projektové; administratívne a ekonomické činnosti (Rychtecký, Fialová, 1998).

Špecifické komponenty, vyplývajúce z charakteru predmetu telesná výchova vyžadujú osobitné vlastnosti učiteľa. Rychtecký a Fialová (1998) k týmto vlastnostiam zaraďujú:

- **záujem o telesnú výchovu a šport** – k tomu, aby bol učiteľ spokojný vo svojom zamestnaní patrí i naplnenie záujmov,
- **pozitívny vzťah k deťom** – táto požiadavka je základným predpokladom k úspešnému pedagogickému výkonu,
- **komunikačné schopnosti** – verbálne i neverbálne zručnosti sú v povolani učiteľa telesnej výchovy veľmi dôležité. Non-verbálna komunikácia je využívaná pri precvičovaní vo forme ukážky.
- **funkčné pohybové schopnosti** – rozvíjanie športových a telovýchovných činností vyplýva z povahy telesnej výchovy,

Rychtecký a Fialová (1998, 107) definujú učiteľa telesnej výchovy ako: „telesne zdravého a optimálne zdatného, prakticky ovládať široký záber pohybových schopností a športových činností.“

Šimonek (2011) k základným predpokladom úspešného učiteľa dopĺňa:

- **schopnosť sebareflexie a sebakritiky,**
- **schopnosť empatie a angažovanosti vo vzťahu k žiakom.**

Wong a Louie (2002) popísali špeciálne schopnosti učiteľov telesnej výchovy na základe výskumu, ktorý uskutočňovali v Hong Kongu. Medzi prednosti týchto učiteľov patrí široké spektrum praktických zručností a vedomostí o športe a pohybovej aktivite. Sú tak schopní ukázať cvičebné prvky a ohodnotiť správnosť ich prevedenia žiakmi. Medzi ďalšie zručnosti zahrňujú schopnosť organizovať športovo založené pobyty a akcie v škole i mimo nej.

Kvalitný pedagogický proces vyžaduje i kvalitného učiteľa s príslušnými vlastnosťami a schopnosťami. Psychická, duchovná, telesná i sociálna sféra formujú a vplývajú na osobnosť pedagóga. Ovplyvňujú odolnosť voči stresu a záťaži, spôsoby interakcie a iné. Všetky uvedené kvality, ktoré vyžaduje profesia učiteľa telesnej výchovy, ukazujú náročnosť prípravy na toto povolanie i následné pôsobenie v odbore (Šimonek, 2011).



## 2.4.2 Psychická náročnosť učiteľskej profesie v telesnej výchove

Dôkazom psychickej náročnosti pedagogického povolania sú výskumné štúdie, ktoré dokladajú, že až 25 % učiteľov opúšťa alebo prerušuje pedagogické pôsobenie z dôvodu „vyhorenia“. Učiteľská profesia v telesnej výchove je podľa klasifikácie psychologickej práce radená medzi štvrtú – najvyššiu kategóriu z hľadiska neuro-psychického napätia. Stresujúce faktory vo vyučovacej jednotke predstavuje zvýšený počet žiakov, dynamický charakter hodiny- neustále meniace sa situácie a zvýšené nároky na bezpečnosť žiakov. S tým súvisí i schopnosť vedieť rýchlo a efektívne zasiahnuť a poskytnúť prvú pomoc pri úraze. Medzi najčastejšie príčiny stresu u učiteľov telesnej výchovy sú pozorované rysy úzkosť, neefektívna komunikácia so žiakmi, postoj k práci a školská klíma. Nároky na telesnú zdatnosť a zvýšený energetický výdaj v hodinách telesnej výchovy môžu byť taktiež jedným zo stresových faktorov (Rychtecký, Fialová, 1998).

Na výskum syndrómu vyhorenia učiteľov telesnej výchovy druhého stupňa v Poľsku sa zamerala M. Brudniková (2010). Jej výskumu sa zúčastnilo 333 poľských učiteľov, z ktorých bolo 62 učiteľov telesnej výchovy. Na vyhodnotenie úrovne syndrómu vyhorenia autorka využívala Inventár Maslachovho vyhorenia (MBI). Pomocou tejto testovej batérie vyhodnotila hlavný stresor skúmaných učiteľov, ktorým boli disciplinárne problémy žiakov. Následne hodnotila osobnosť učiteľov, ako dôležitý faktor na zvládanie stresu.

Počas výskumu zamestnaneckého stresu v telesnej výchove Stanescu, Vasiliu a Stoicescu (2012) zistili, že učitelia pracujúci v tomto sektore považujú ekonomický a materiálny faktor za stresujúce podnety. Green (1998) toto tvrdenie odôvodňuje potrebou materiálneho a finančného zabezpečenia na nákup náradia a cvičebných pomôcok. Medzi ďalšie zdroje záťaže sa považujú meniace normy v školskom systéme, správanie žiakov, nízky status tohoto predmetu, platové ohodnotenie a kariérny rast (Stanescu, Vasiliu, Stoicescu, 2012).

Foltýn (2017) vo svojej rigoróznej práci položil učiteľom telesnej výchovy základných škôl v Českej republike otázku, aké stratégie k zvládnutiu syndrómu vyhorenia využívajú. Najčastejšie sa učitelia o svojom probléme vyrozprávali blízkym (36,94 %) alebo sa snažili problém odstrániť (45,94 %). Jeho výskumu sa zúčastnilo 111 respondentov prevažne z Juhomoravského kraja. Autor podotkol, že učitelia nie sú schopní odstrániť faktory

stresu, ktoré na nich vplývajú. Tento výrok odôvodňuje tým, že väčšina stresových podnetov vyplýva z výkonu profesie učiteľa. Jediným spôsobom, ako stresory odstrániť by bol odchod zo školstva. Takémuto riešeniu sa väčšina účastníkov výskumu bránila a preto sa problémy spojené s povoláním snažia vyriešiť inak.

Podobnou otázkou sa zaoberáme i my v našej diplomovej práci. Nájst' odpoveď, aké stratégie na zvládanie stresu využívajú učitelia telesnej výchovy v trenčianskom regióne bolo hlavným cieľom výskumnej časti.

### **3 Výskumné ciele**

#### **3.1 Hlavný cieľ**

Hlavným cieľom práce je zmapovať, aké stratégie zvládania stresu a záťaže sú najčastejšie využívané učiteľmi telesnej výchovy základných škôl v trenčianskom regióne.

Na základe preštudovania odbornej literatúry k danej problematike sme zvolili nasledujúce výskumné otázky.

#### **3.2 Výskumné otázky**

1. Aké stratégie zvládania stresu sú najčastejšie uprednostňované učiteľmi telesnej výchovy v trenčianskom regióne.
2. Je rozdiel medzi preferovanými stratégiami zvládania v závislosti na pohlaví?
3. Líšia sa preferencie stratégií zvládania stresu v závislosti na veku učiteľa telesnej výchovy?

## 4 Metodika

V rámci výskumu bola využitá kvantitatívna metodológia. Ako výskumný nástroj bol využitý štandardizovaný dotazník **Stratégie zvládania stresu (SVF 78)** od autorov Janke a Erdmannová. Spolu s vytvoreným anketovým šetrením sa nám podarilo odpovedať na vytýčené otázky výskumu. Realizácia výskumu bola schválená Etickou komisiou FTK UP (viz Príloha 1.).

Pre zistenie preferovaných stratégií zvládania stresu učiteľmi telesnej výchovy sme využili sebaopisovací inventár SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003). Tento dotazník je skrátenou verziou dotazníka SVF 120. Dotazník je na základe vyplnenia 78 otázok schopný zachytiť variabilné spôsoby, ktoré má jedinec osvojené pri spracovaní a zvládaní záťažových situácií. Dotazník SVF 78 pozostáva z 13 subtestov:

1. **Podhodnotenie** – prisudzovanie si menšej miery stresu v porovnaní s ostatnými.
2. **Odmietanie viny** – nepripúšťanie si vlastnej zodpovednosti.
3. **Odklon** – odchýlenie od záťažovej situácie / príklon k aktivitám nezlučiteľnými so stresom.
4. **Náhradné uspokojenie** – konanie zamerané na pozitívne aktivity / situácie, tendencia k odmeňovaniu.
5. **Kontrola situácie** – získanie kontroly nad záťažovou situáciou pomocou troch komponentov: analýza, plánovanie a uskutočnenie opatrení.
6. **Kontrola reakcie** – zaistenie a udržanie vlastných síl a reakcií pri záťaži.
7. **Pozitívna sebainstrukcia** – prisudzovanie kompetencií a schopností kontroly vlastnej osobe, sklon dodávať si odvahu v záťažových situáciách.
8. **Potreba sociálnej opory** – pociťovanie potreby pomoci, sociálnej opory alebo rozhovoru pri riešení stresových situácií.
9. **Vyhýbanie sa** – snaha o zamedzenie alebo úplné vyhnutie sa záťažovej situácii.
10. **Úniková tendencia** – tendencia vyviaznuť zo stresovej situácie. Predstavuje náchylnosť k rezignácii.
11. **Perservácia** – neschopnosť sa myšlienkovy odpútať od prežívanej záťaže. Negatívne predstavy a spätné premietanie priebehu stresovej situácie.
12. **Rezignácia** – pocity bezmocnosti a beznádeje, ktoré evokujú k tendencii vzdávania sa.

**13. Sebaobviňovanie** – prisudzovanie vzniku záťaže vlastnému chybnému správaniu (Janke, Erdmannová, 2003).

Pri sekundárnom vyhodnotení dotazníka sú hodnoty respondentov rozlišované na pozitívne a negatívne stratégie.

**Pozitívne stratégie (POZ)** – obsahujú prvých sedem subtestov. Rozdeľujú sa na tri čiastkové stratégie:

1. *Stratégie podhodnotenia a devalvácie viny (POZ 1)* – vyjadrujú snahu o prehodnotenie a zníženie vážnosti stresoru. Sú tvorené priemerom subtestov podhodnotenie a odmietanie viny.
2. *Stratégie odklonu (POZ 2)* – stratégie sú orientované na odklon od záťažových situácií / príklon k aktivitám, ktoré nie sú stresujúce. Zaraďujeme sem subtesty odklon a náhradné uspokojenie.
3. *Stratégie kontroly (POZ 3)* – predstavujú snahu o zvládnutie kontroly nad stresovou situáciou. Hodnotu vypočítame na základe aritmetického priemeru subtestov: kontrola situácie, kontrola reakcie a pozitívna sebainstrukcia.

**Negatívne stratégie (NEG)** – sú tvorené subtestami: úniková tendencia, perservácia, rezignácia a sebaobviňovanie. Subtesty sú označované ako nepriaznivé, ktoré zosilňujú stres.

**Zriedka sa vyskytujúce stratégie** – zaraďujú sa sem subtesty: potreba sociálnej opory a vyhýbanie sa. Vyžadujú samostatnú interpretáciu (Janke, Erdmannová, 2003).

**Anketové šetrenie** pozostávalo z piatich základných otázok, ktoré sa respondentov dopytovali na ich pohlavie, vek, vyučované predmety, dĺžku praxe a spokojnosť so zamestnaním (viz Príloha 2.).

#### **4.1 Popis skúmaného súboru**

V trenčianskom regióne sa nachádza 145 základných škôl s druhým stupňom (Centrum vedecko-technických informácií SR, 2020). Na základe tohto údajov bol rozposlaný elektronický dotazník sekretariátu každej školy v Trenčianskom kraji s prosbou o rozšírenie dotazníka učiteľom telesnej výchovy na príslušnej škole. Pokiaľ bol na webových stránkach školy uvedený emailový kontakt na učiteľa telesnej výchovy, učiteľ bol oslovený formou e-mailu. Dotazník bol vytvorený na stránkach [survio.com](https://www.surveymonkey.com). Vzhľadom

na pandemické opatrenia, ktoré boli zavedené proti šíreniu vírusu SARS-Cov-2 bola takáto forma distribúcie dotazníka bezpečná. Pred začiatkom 2. vlny pandémie sa nám podarilo rozdať tri papierové dotazníky.

Výber respondentov bol zámerný a iba oslovení jedinci mali prístup k dotazníku po zadaní hesla. Jedinou podmienkou zapojenia do výskumu bolo, aby mal učiteľ aprobáciu vyučovať telesnú výchovu na 2. stupni základných škôl. Dotazník bol anonymný a každý z účastníkov bol na začiatku dotazníkového šetrenia oboznámený s cieľom a účelom výskumu. Respondenti boli taktiež informovaní, že svoju účasť môžu kedykoľvek počas výskumu ukončiť.

Zber dát prebiehal v období od septembra 2020 do apríla 2021. Celkovo bolo rozdáných 174 dotazníkov. Zozbieraných bolo 75 odpovedí, čo predstavuje 43,1 % návratnosti. Výskumná vzorka bola tvorená mužmi (n=35) a ženami (n=40) vyučujúcich telesnú výchovu na druhom stupni základnej školy v trenčianskom regióne. Predpokladáme, že na každej škole sa vyskytuje minimálne jeden učiteľ telesnej výchovy. Pokiaľ sa jedná o väčšiu školu, s väčším počtom žiakov, je pravdepodobné, že sa na škole vyskytuje viac učiteľov s oprávnením vyučovať telesnú výchovu. Dôvodom nízkej návratnosti môže byť časová náročnosť vyplňania, ktorá bola odhadom vytýčená na 10 – 30 minút. Účastníkov výskumu mohlo taktiež odradiť podobnosť formulácie otázok.

## 4.2 Analýza dát

Na spracovanie dát empirickej časti bol využitý Microsoft Office Excel 2007, v ktorom bola vytvorená tabuľka. K získaniu štatistických údajov bolo potrebné určenie jednotlivých premenných, ktoré sme získali pomocou deskriptívnej štatistiky. Získané hodnoty sa sčítali, určil sa aritmetický priemer, maximálna a minimálna hodnota, smerodajná odchýlka a medián.

Respondenti v dotazníku SVF 78 posudzovali, nakoľko je daný výrok totožný s ich názorom alebo prejavom na päťbodovej škále ( od 0 = vôbec nie, až po 4 = veľmi pravdepodobne). Maximálna hodnota hrubého skóre v jednotlivých škálach je 24 bodov. Pri bodovom ohodnotení 12 a viac, t. j. nadpolovičná hodnota škály, sme takúto hodnotu určili ako preferenciu ku stratégii. Prvotne bol dotazník vyhodnocovaný na základe sekundárnych hodnôt dotazníku SVF 78. Na sekundárnej úrovni sa u každého probanda rozlíšila stratégia celkovo pozitívna (POZ) alebo celkovo negatívna (NEG). V rámci pozitívnych stratégií sú vyčlenené ďalšie tri dielčie stratégie (POZ1, POZ2, POZ3).

Následne bolo Hrubé skóre prevádzané na T-skóre podľa štandardizovaných noriem, ktoré sú vytvorené samostatne pre mužov a pre ženy. Zo získaných hodnôt sa v každej subškále vytvoril medián. Maximálne bolo možné dosiahnuť hodnotu 77, minimálna hodnota predstavuje ohodnotenie 23. Pomocou výsledkov T-skóre sme mohli bližšie špecifikovať stratégiu, ku ktorej sa učitelia telesnej výchovy prikláňajú.

Na základe výsledkov dotazníku SVF 78 bola vytvorená analýza, pomocou ktorej vieme zhodnotiť, k akým typom stratégií zvládania stresu sa prikláňajú učitelia telesnej výchovy v trenčianskom regióne.

## 5 Výsledky a diskusia

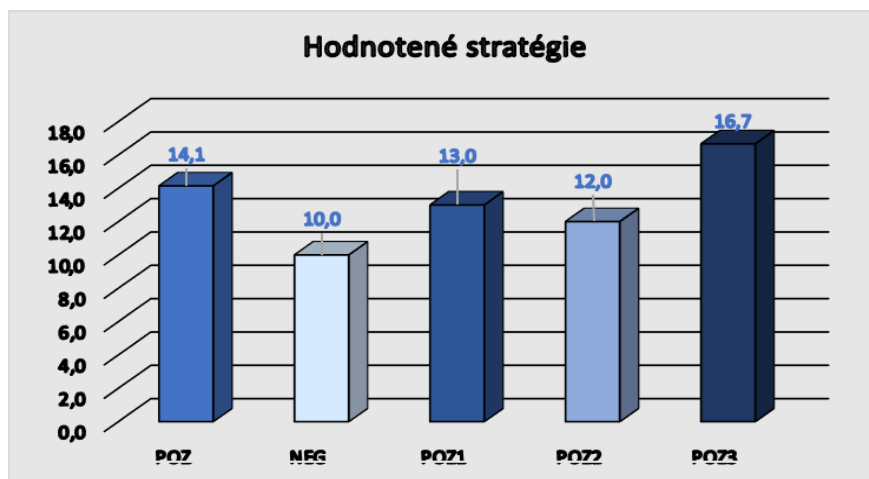
Dotazník od autorov W. Janke a G. Erdmannová (2003) je osvedčenou formou dotazníku, ktorá sa využíva pri porovnávaní skupín vystavených záťaži. Jednou z týchto skupín sú i učitelia. Náš výskum je zameraný zistenie preferovaných copingových stratégií učiteľov telesnej výchovy druhého stupňa základných škôl. Pozornosť sme venovali skúmaniu súboru ako celku, ale aj mužom a ženám samostatne.

Súčasná situácia v súvislosti s pandémiou COVID-19 neumožnila distribúciu dotazníkov formou osobného stretnutia. Dotazníky boli rozposlané elektronickou formou. I táto skutočnosť prispela k nízkej návratnosti dotazníku. Napriek tejto skutočnosti sa nám podarilo zozbierať 75 dotazníkov. Na základe výsledkov tejto vzorky nie je možné generalizovať výskumné okruhy. Avšak výsledky výskumu nám umožňujú vytvoriť obraz o stratégiách, ktoré sú najčastejšie využívané učiteľmi telesnej výchovy v trenčianskom regióne.

### 5.1 Štruktúra stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy v trenčianskom regióne

V rámci prvej výskumnej otázky bolo našou úlohou zistiť, aké stratégie zvládania stresu v najväčšej miere využívajú respondenti výskumu. Pri hodnotení sekundárnej úrovne bola využitá hodnotová škála, ktorej maximálna hodnota je 24 bodov. V prípade, že medián respondenta v danej škále dosiahne nadpolovičnú hodnotu, určujeme stratégiu ako preferovanú. Náš výskum ukázal, že **učitelia telesnej výchovy trenčianskom regióne uprednostňujú pozitívne stratégie**. Obrázok č. 3 nám zobrazuje hodnoty mediánov Hrubého skóre všetkých respondentov. Na základe tohoto obrázku môžeme vidieť vyššiu hodnotu mediánu pozitívnych stratégií, ktorá je 14,1 v porovnaní s negatívnymi stratégiami, ktorých hodnota dosahuje 10. Výrazný príklon mediánov u respondentov môžeme pozorovať pri pozitívnych stratégiách 3 (POZ3), nazývané aj ako stratégie kontroly.





Obrázok č. 3 Mediány skupín stratégií zvládania stresu u všetkých respondentoch (n=75)

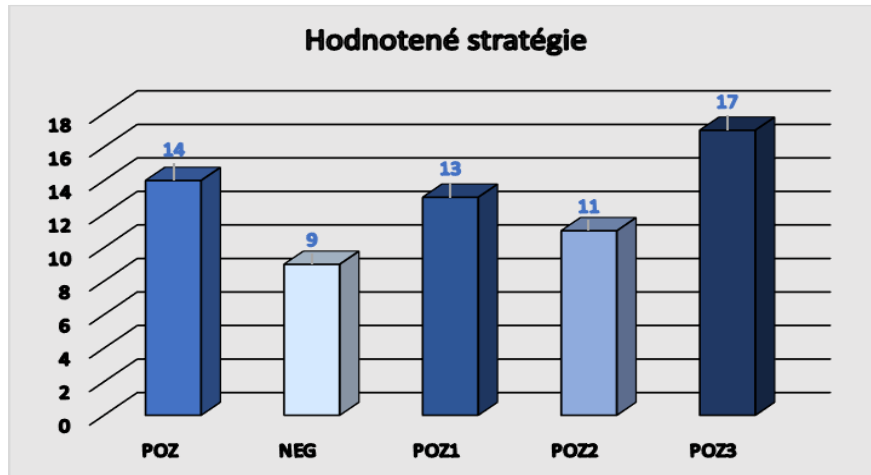
Najčastejšou copingovou stratégiou preferovanou medzi učiteľmi telesnej výchovy v trencianskom regióne je **odmietanie viny**. Najmenej využívajú stratégiu **sebaobviňovania** (viz Tabuľka č. 1).

Tabuľka č. 1 Popisné štatistiky T-skóre zvládacích stratégií u všetkých respondentov (n=75)

Zvládacie stratégie	Medián T-skóre	Minimum T-skóre	Maximum T-skóre	Smerodajná odchyľka T-skóre
Podhodnotenie	57	25	77	10,03
Odmietanie viny	58	23	73	10,21
Odklon	53	23	77	9,70
Náhradné uspokojenie	52	23	70	10,17
Kontrola situácie	50,5	30	75	9,59
Kontrola reakcie	50	30	75	9,62
Pozitívna sebainstrukcia	48	25	75	10,17
Potreba sociálnej opory	54	32	75	9,44
Vyhýbanie sa	53	31	73	7,27
Úniková tendencia	54	23	75	9,15
Perservácia	50	23	77	10,13
Rezignácia	48	31	70	9,50
Sebaobviňovanie	44	23	66	10,85

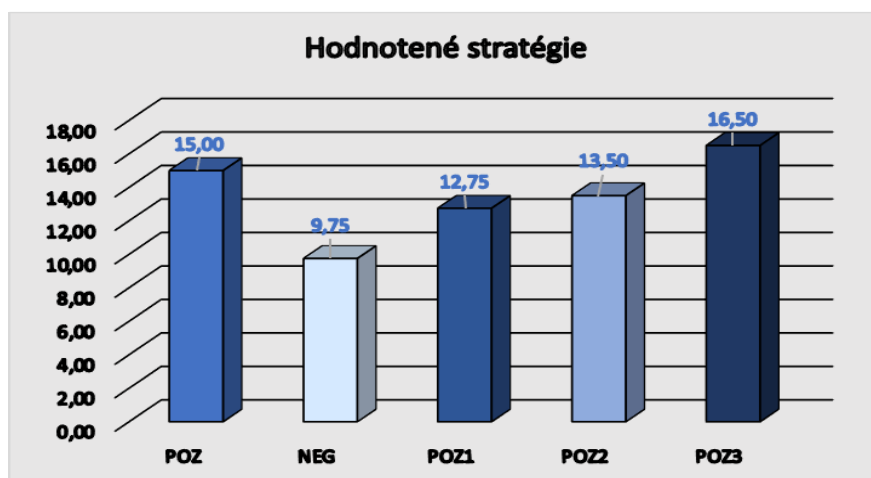
## 5.2 Štruktúra stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy v závislosti na pohlaví

Druhá výskumná otázka sa zameriava na odlišnosť preferencií zvládacích stratégií medzi ženským a mužským pohlavím.



Obrázok č. 4 Mediány skupín stratégií zvládania stresu u mužov (n=35)

Zo získaných výsledkov vyplýva, že **muži preferujú využívanie pozitívnych stratégií**, čo potvrdzuje aj dosiahnutý medián 14. Medián negatívnych stratégií dosahuje hodnotu 9. I v tomto prípade vidíme výrazný príklon k pozitívnym stratégiám 3 (POZ3). **Odpovede mužov sa výraznejšie nelíšia od preferovaných stratégií žien.**



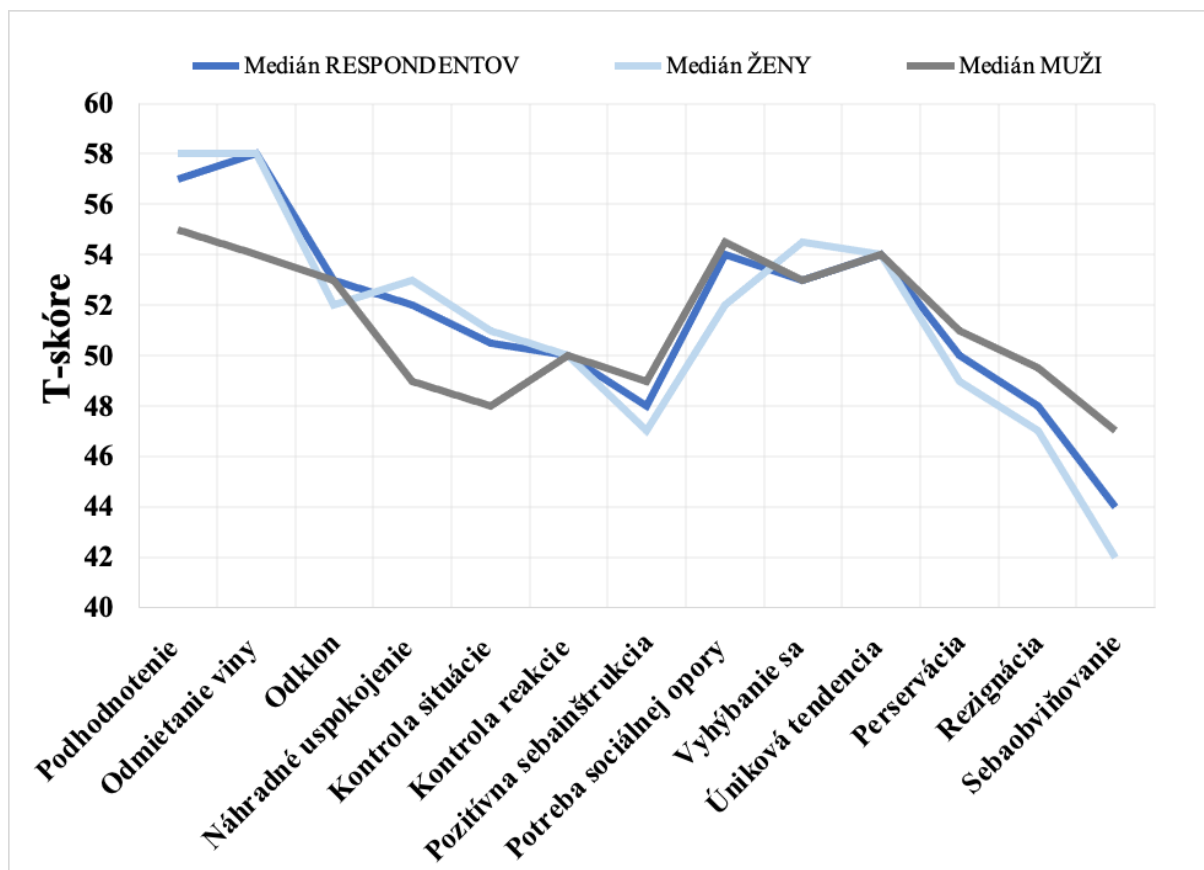
Obrázok č. 5 Mediány skupín stratégií zvládania stresu u žien (n=40)

Pri odpovediach **žien sme zaznamenali preferenciu pozitívnych stratégií**, tak ako aj pri mužskej populácii. Medián odpovedí týchto stratégií dosahuje hodnotu 15. Pri negatívnych stratégiách je hodnota mediánu podobná, ako pri vzorke všetkých respondentov, t. j. 10. Výraznejšiu odchýlku medzi mužmi a ženami môžeme pozorovať u pozitívnych stratégií 2 (POZ2). Medián žien dosahuje hodnotu pri týchto stratégiách hodnotu 13,5 a u mužov je táto hodnota 11.

Tabuľka č. 2 Popisné štatistiky T-skóre zvládacích stratégií u mužov (n=35) a žien (n=40)

Zvládacie stratégie	Medián T-skóre MUŽI	Medián T-skóre ŽENY	Minimum T-skóre MUŽI	Minimum T-skóre ŽENY	Maximum T-skóre MUŽI	Maximum T-skóre ŽENY	Smerodajná odchylka T-skóre MUŽI	Smerodajná odchylka T-skóre ŽENY
Podhodnotenie	55	58	25	38	73	77	10,42	9,62
Odmietanie viny	54	58	23	23	68	73	10,25	9,67
Odklon	53	52	23	27	67	77	8,93	10,45
Náhradné uspokojenie	49	53	29	23	70	68	10,27	10,12
Kontrola situácie	48	51	30	31	72	75	9,05	9,57
Kontrola reakcie	50	50	30	37	75	75	10,84	8,41
Pozitívna sebainstrukcia	49	47	25	31	69	75	10,84	9,64
Potreba sociálnej opory	54,5	52	32	34	75	71	9,42	8,99
Vyhýbanie sa	53	54,5	40	31	70	73	6,99	7,47
Úniková tendencia	54	54	39	23	70	75	8,85	9,52
Perservácia	51	49	23	27	77	68	10,08	10,27
Rezignácia	49,5	47	32	31	67	70	9,10	9,97
Sebaobviňovanie	47	42	23	29	62	66	11,92	9,94

Tabuľka č. 2 zobrazuje štatistické hodnoty, na základe ktorých môžeme bližšie špecifikovať stratégie, ku ktorým sa jednotlivé pohlavia prikláňajú. Muži, ktorí vyučujú telesnú výchovu v trencianskom regióne najčastejšie volia **stratégiu podhodnotenia**. Zároveň sa prikláňajú i k **stratégii potreby sociálnej opory**. Medzi stratégie, ktoré využívajú **najmenej** patrí **kontrola situácie**. Medzi respondentkami výskumu sú najviac využívané **stratégie podhodnotenia a odmietania viny**. Najmenej využívajú stratégiu sebaobviňovania.



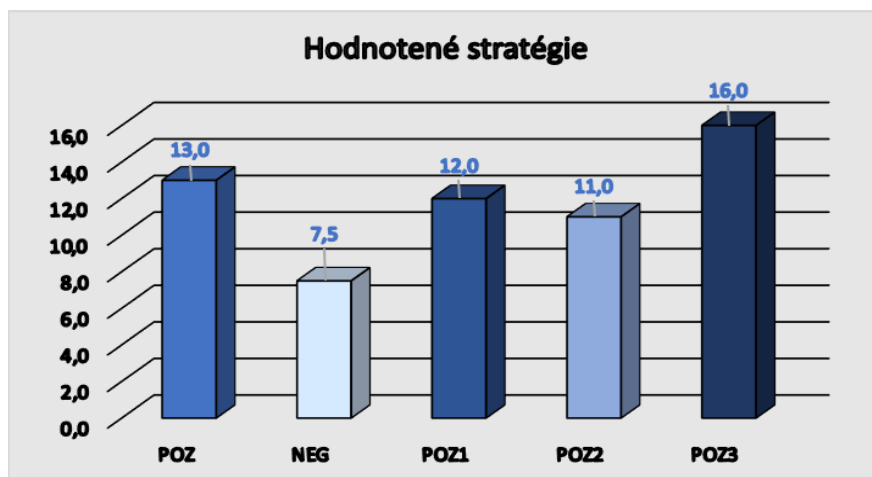
Obrázok č. 6 Profil T-skóre u celého súboru (n=75)

Výsledkami výskumu je možné potvrdiť, že **nie je rozdiel** medzi preferovanými stratégiami, ktoré využívajú ženy a muži vyučujúci telesnú výchovu v trenčianskom regióne. **Obe pohlavia preferujú pozitívne stratégie, najčastejšie sa prikláňajú k stratégii podhodnotenia.**

### 5.3 Štruktúra stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy v závislosti na veku

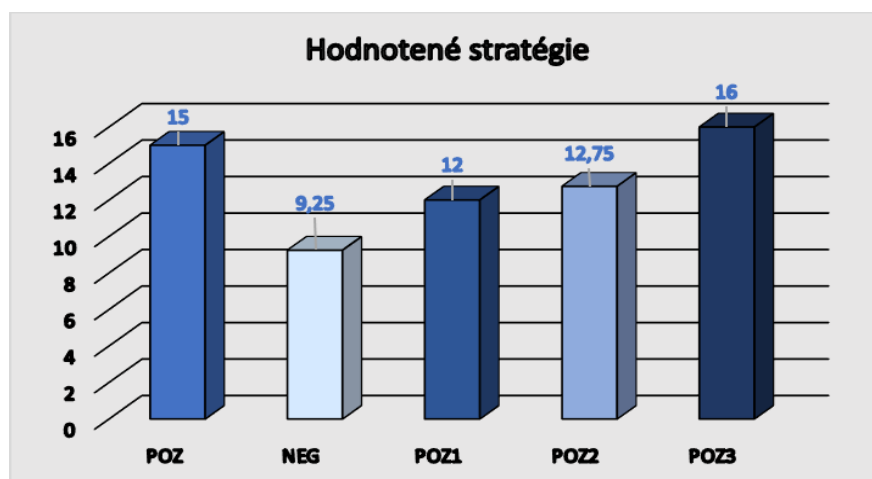
Poslednou otázkou, ktorou sa zaoberal náš výskum je preferencia zvládacích stratégií v závislosti na veku respondenta. Účastníkov výskumu sme rozdelili do štyroch vekových kategórií:

1. kategória = 24 – 35 rokov,
2. kategória = 36 – 45 rokov,
3. kategória = 46 – 55 rokov,
4. kategória = 56 – 71 rokov.



Obrázok č. 7 Mediány skupín stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy 1. kategórie (n=17)

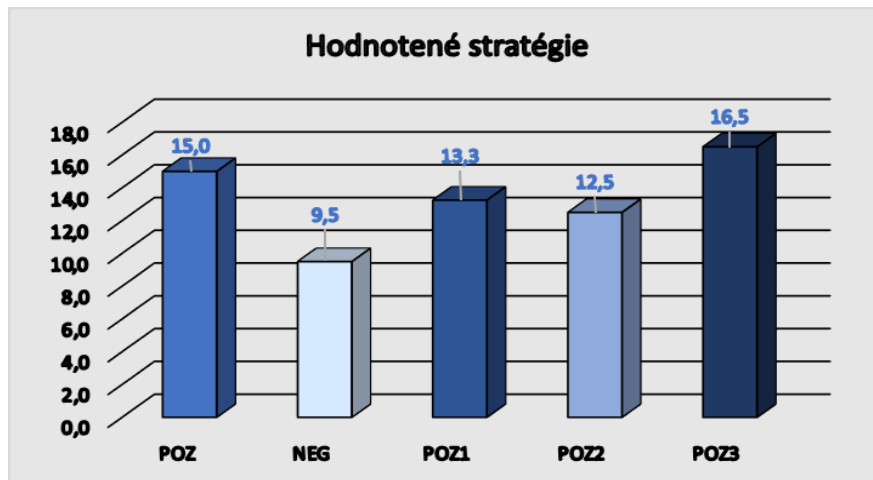
Pri výskumnej vzorke učiteľov telesnej výchovy vo veku 24 až 35 rokov, sa nám znížila hodnota pozitívnych i negatívnych stratégií v porovnaní s celým súborom. Napriek tomu môžeme vidieť na Obrázku č. 7 tendenciu preferovania pozitívnych stratégií, ktorá dosahuje hodnotu 13. Zaznamenali sme najnižšiu hodnotu mediánu negatívnych stratégií, ktorá je 7,5.



Obrázok č. 8 Mediány skupín stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy 2. kategórie (n=22)

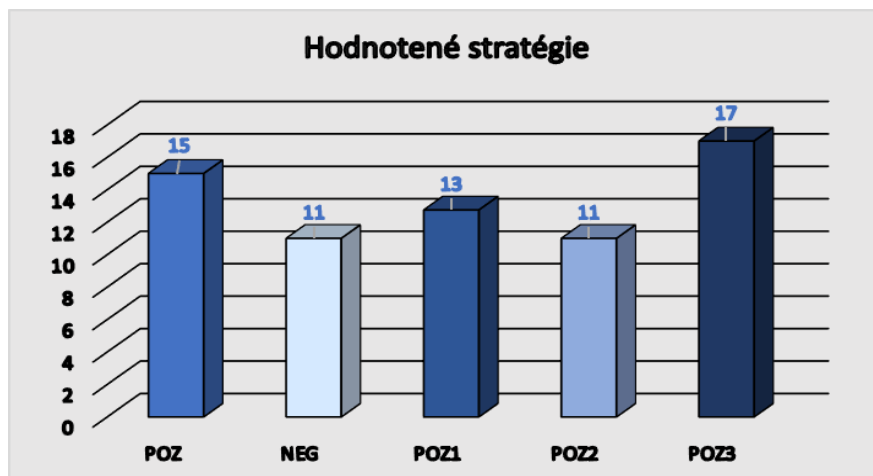
Mediány učiteľov telesnej výchovy vo veku 36 až 45 rokov vykazujú príklon k pozitívnym stratégiám, ktoré dosahujú hodnotu 15. Môžeme vidieť rovnaké hodnoty

pozitívnych stratégií 3 (POZ3), ako aj pri kategórii č. 1. Tento fakt dokazuje, že respondenti majú tendenciu konštruktívne zvládať, či kontrolovať problémovú situáciu.



Obrázok č. 9 Mediány skupín stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy 3. kategórie (n=26)

Kategória č. 3 predstavuje najpočetnejšiu skupinu. Hodnota mediánu pozitívnych stratégií je obdobná ako pri kategórii č. 2. Aj pri tejto skupine môžeme pozorovať výrazné zvýšenie mediánu pri pozitívnych stratégiách 3 (POZ3), ktorá v tomto prípade predstavuje 16,5.



Obrázok č. 10 Mediány skupín stratégií zvládania stresu učiteľov telesnej výchovy 4. kategórie (n=10)

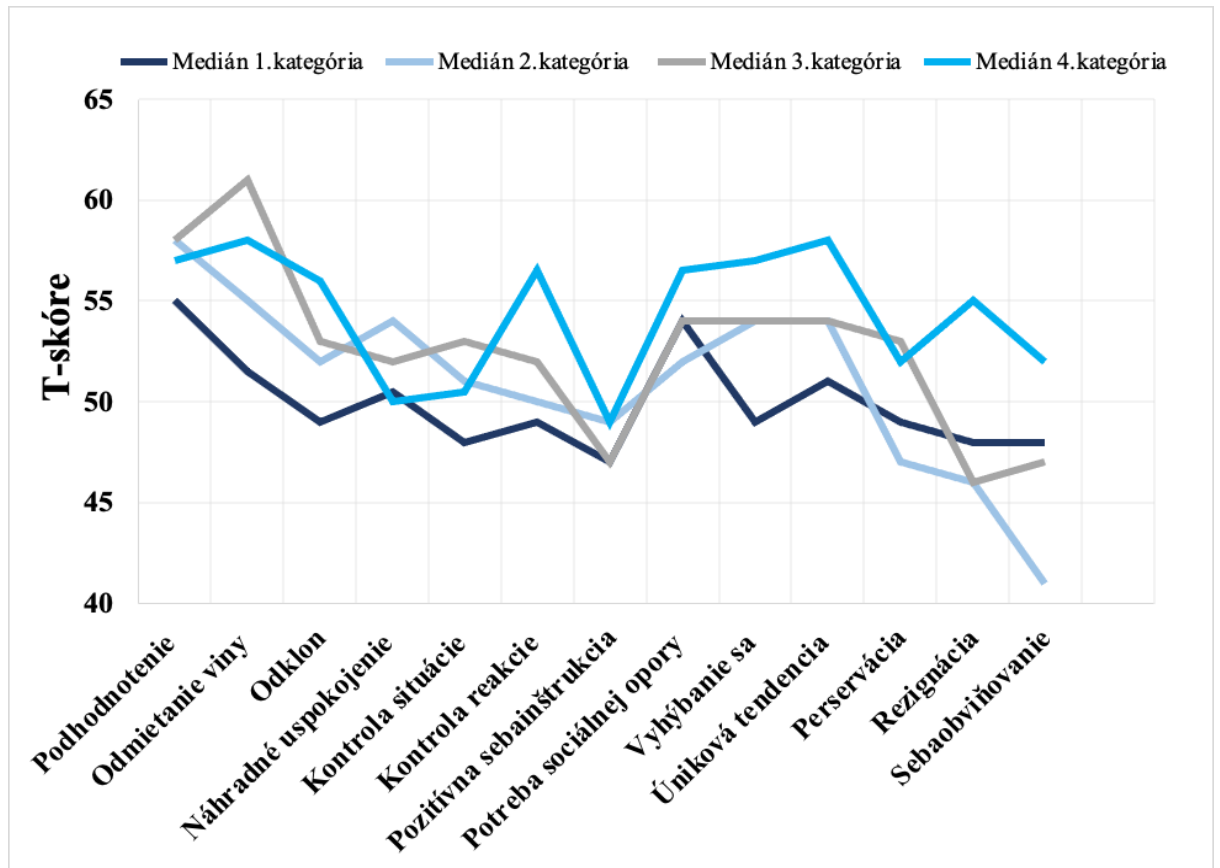
Na rozdiel od kategórie č. 3, táto skupina je najmenej zastúpená v našom výskume. Mediány odpovedí učiteľov telesnej výchovy vo veku 56 až 71 rokov sa prikláňajú k pozitívnemu zvládaniu stresu. Táto vzorka vykazuje najvyššiu hodnotu pozitívnych stratégií 3 (POZ3) medzi porovnávanými kategóriami.

Nasledujúca tabuľka vyobrazuje mediány T-skóre, pomocou ktorej vieme určiť, k akým stratégiám inklinujú vekové kategórie najviac. Učitelia telesnej výchovy vo veku 24 až 35 rokov preferujú **stratégiu podhodnotenia**, tak ako aj skupina učiteľov vo veku 36 až 45. Respondenti, ktorých vek je 46 až 55 sa prikláňajú ku stratégii **odmietania viny**, ale taktiež k stratégii podhodnotenia. Stratégiu odmietania viny využívajú spolu s únikovou tendenciou v najväčšom počte účastníci vo veku 56 až 71. Stratégie, ktoré využívajú najmenej, sa v jednotlivých kategóriách líšia.

Tabuľka č. 3 Mediány T-skóre u jednotlivých vekových kategórií

Zvládacie stratégie	Medián T-skóre 1.kategória	Medián T-skóre 2.kategória	Medián T-skóre 3.kategória	Medián T-skóre 4.kategória
<b>Podhodnotenie</b>	55	58	58	57
<b>Odmietanie viny</b>	51,5	55	61	58
<b>Odklon</b>	49	52	53	56
<b>Náhradné uspokojenie</b>	50,5	54	52	50
<b>Kontrola situácie</b>	48	51	53	50,5
<b>Kontrola reakcie</b>	49	50	52	56,5
<b>Pozitívna sebainstrukcia</b>	47	49	47	49
<b>Potreba sociálnej opory</b>	54	52	54	56,5
<b>Vyhýbanie sa</b>	49	54	54	57
<b>Úniková tendencia</b>	51	54	54	58
<b>Perservácia</b>	49	47	53	52
<b>Rezignácia</b>	48	46	46	55
<b>Sebaobviňovanie</b>	48	41	47	52

Z vyššie uvedených dát sme zistili, že **preferencie copingových stratégií** sa v závislosti na **veku nelíšia vo veľkom rozsahu**. Všetky vekové kategórie uprednostňujú využívanie pozitívnych stratégií. Respondenti v kategórii 1 a 2 sa prikláňajú ku konkrétnej stratégii podhodnotenia. Účastníci v kategórii 3 a 4 preferujú stratégiu odmietania viny. Obe tieto stratégie zaradujeme do pozitívnych stratégií 1 (POZ1). Tieto stratégie nazývame aj ako stratégie podhodnotenia a devalvácie viny. Pre tieto stratégie je typické znižovanie hodnoty stresu či stresovej reakcie.



Obrázok č. 11 Profil T-skóre u vekových kategórií



## 6 Záver

Práca učiteľa telesnej výchovy nie je tak jednoduchá, ako by sa mohla na prvý pohľad zdať. Učiteľská profesia je povoláním, v ktorom je človek denno-denne vystavený pôsobeniu stresu. Hlavným cieľom práce bolo zmapovať, aké stratégie zvládania stresu a záťaže sú najčastejšie využívané učiteľmi telesnej výchovy základných škôl v trenčianskom regióne.

K naplneniu hlavného cieľa sme zvolili výskumné otázky, ktoré nám pomohli objasniť danú problematiku. Našou prvou úlohou bolo zistiť, aké stratégie preferujú učitelia telesnej výchovy na 2 stupni základných škôl v trenčianskom regióne. Na základe vyhodnotenia Dotazníku SVF 78 sme prišli k záveru, že respondenti preferujú pozitívne stratégie zvládania stresu a záťaže. Najviac sa prikláňajú k stratégii odmietania viny.

Následne sme porovnávali využívané stratégie medzi ženami a mužmi nášho výskumného súboru. Naš výskum nepreukázal žiadne významné rozdiely medzi preferovanými stratégiami. Obe pohlavia inklinujú k pozitívnym stratégiám. Ako najviac využívanú stratégiu označili respondenti stratégiu odmietania viny.

Našou poslednou úlohou bolo zistiť, aký vplyv má vek učiteľa telesnej výchovy na preferenciu zvládacích stratégií. U našej výskumnej vzorky sa nepotvrdil výrazný vplyv veku na výber stratégií. V jednotlivých kategóriách respondenti potvrdili príklon k pozitívnym stratégiám 1. Avšak táto vzorka predstavovala iba 75 účastníkov, preto tieto údaje nemôžeme zovšeobecniť.

## 7 Súhrn

Bakalárska práca sa zaoberá problematikou stresu a záťaže u učiteľov telesnej výchovy v trenčianskom regióne. Cieľom práce bolo zmapovať stratégie vyskytujúce sa v tejto populácii.

Teoretická časť práce je orientovaná na vymedzenie pojmov stres a záťaž. V prvej kapitole sa zaoberáme teoretickými konceptami, príčinou vzniku a rozdelením stresu a záťaže. V druhej kapitole bližšie špecifikujeme spôsoby vyrovnávania sa so stresom. Popisujeme stratégie zvládania stresu a aj iné obranné mechanizmy organizmu. Zámerom tretej kapitoly je opísať stres v školskom prostredí. V tejto kapitole sa venujeme konkrétnym zdrojom záťaže učiteľa, ako aj spôsobu ich prevencie. Štvrtá kapitola charakterizuje telesnú výchovu na základných školách. Popisuje, aké charakterové vlastnosti by mal spĺňať učiteľ telesnej výchovy. Zároveň upozorňuje na psychickú náročnosť tohoto povolania. Táto skutočnosť je potvrdená popisovanými výskumami.

Empirická časť vychádza z teoretických poznatkov. Popisuje zvolenú metodiku výskumu, špecifikuje výskumný súbor a následne opisuje zvolenú metódu na analýzu dát. Na základe teoretických poznatkov sme si zvolili jednotlivé otázky výskumu. Dáta potrebné k výskumu sme získali na základe odpovedí respondentov v Dotazníku SVF 78. Jedná sa o štandardizovaný dotazník vytvorený autormi W. Janke a G. Erdmannovou v preklade od J. Švancarú. Výskumný súbor bol tvorený 75 učiteľmi telesnej výchovy pôsobiacich v trenčianskom regióne.

Odpovede na Dotazník SVF 78 sme štatisticky spracovali a vytvorili základné výstupy. Na základe týchto zistení bolo možné zodpovedať stanovené otázky. Výsledky práce boli interpretované v závere práce.

## 8 Summary

Bachelor thesis discusses about problems of stress and mental strain by physical education (PE) teachers of Trenčín region. The thesis aim is to map strategies of coping encountered in this population.

The theoretical part is directed to define term of stress and mental strain. In the first part we are dealing with theoretical concept, cause of formation and division of stress and strain. In the second part we specify ways how to cope with stress in more detail. We are describing coping strategies and also different organism's defence mechanism. The third part is aimed to describe stress in school environment. In this part we are dealing with specific mental strain source and ways of their prevention. The fourth part defines physical education in elementary school. It describes which character quality physical education teacher should have. The part also points to psychical demands of this job. A matter of fact confirms described researches.

The empirical part proceeds from theoretical knowledge. It describes chosen methodology of research, specifies research's universe and then it gives a detailed description of chosen method of data's analysis. A matter of theoretical knowledge we have chosen individual questions of research. Data which were needed to research we got by respondent's answers in Questionnaire SVF 78. It is a standard questionnaire created by authors W. Janke and G. Erdmann in translation by J. Švancara. Research universe was created by 75 physical education (PE) teachers who work in Trenčín region.

We elaborated answers to Questionnaire SVF 78 statistically and created basic outputs. Acting on these discoveries was possible to answer given questions. Results of thesis were interpreted in the final part.

## 9 Referenčný zoznam

- Basowitz, H., Korchin, S. J., & Grinker, R. R. (1954). Anxiety in a life stress. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 38(2), 503-510.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.1954.9712957>
- Bratská, M. (1992). *Vieme riešiť záťažové situácie?*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Brudnik, M. (2010). Macro-Paths of Burnout in Physical Education Teachers and Teachers of Other General Subjects. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(4), 353–366.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Retrieved 04. 12. 2020 from the World Wide Web:  
<http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>
- Centrum vedecko-technických informácií SR. (2020). *Prehľad základných škôl*. Retrieved 22. 2. 2021 from the World Wide Web:  
[https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/publikacie-casopisy.../zistovanie-kvalifikovanosti/prehľad-zakladnych-skol.html?page\\_id=9577](https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/publikacie-casopisy.../zistovanie-kvalifikovanosti/prehľad-zakladnych-skol.html?page_id=9577)
- Černá, Ľ., Gergelová, E. (2008). *Stres v práci učiteľa*. Retrieved 17. 12. 2020 from the World Wide Web:  
[https://www.mtf.stuba.sk/buxus/docs/internetovy\\_casopis/2008/1/cerna.pdf](https://www.mtf.stuba.sk/buxus/docs/internetovy_casopis/2008/1/cerna.pdf)
- Daniel, J. (1984). *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. Bratislava: Veda, vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied.
- Epstein, S. (1985). Anxiety, arousal, and the self-concept. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 265-305.  
<https://doi.org/10.3109/01612848509009458>
- Fabiánová, E., Gubrica, G., Hettychová, Ľ., Kasana, A., Nováková, T., & Perichová, B. (2008). *Pravidlá dobrej praxe: Pracovné podmienky a rodová rovnosť*. Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny.
- Foltýn, P. (2017). *Výskyt a zvládání syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy na základní škole*. Rigorózní práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Fontana, D. (2003). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha: Portál.
- Fontana, D., & Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 63(2), 261–270. Retrieved 15. 12. 2020 from The World Wide Web:  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1993.tb01056.x>

- Frankovský, M. (1999). Interpohlavné rozdiely v posudzovaní stratégií správania v náročných životných situáciách. *Štúdie a články*. Retrieved 12. 12. 2020 from The World Wide Web:  
<http://www.saske.sk/cas/archiv/3-99/frankovsky.html>
- Green, K. et. al. (1998) Philosophies, ideologies and the practice of physical education. *Sport, Education and Society*, 3(2), 125-143.  
<https://doi.org/10.1080/1357332980030201>
- Gurková, B., Behúňová, L. (2017). Stresory a syndróm vyhorenia v práci učiteľa ZŠ. *Pedagogika.sk*, 8(2), 92-108.
- Hennig, C., Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál.
- Hladký, A. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Charvát, J. (1969). *Život, adaptace a stress*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Jančík, J. (2011). *Stress management*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnutí stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kohoutek, R., & Řehulka, E. (2011). Stresory učitelů základních a středních škol v České republice (zejména stresory způsobené učitelům žáky). *Škola a Zdraví*, 21, 105–117.
- Kort-Butler, L. A. (2009). Coping styles and sex differences in depressive symptoms and delinquent behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 122–136.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9291-x>
- Krninský, L. (2012). Teachers' Workload and Stress (Overview Study). *E-Pedagogium*, 12(1), 82–108.  
<https://doi.org/10.5507/epd.2012.007>
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kyriacou, C. (2004). *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: Mc Graw Hill.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.

[https://doi.org/0033-3174/93/5503-0234\\$03.00/0](https://doi.org/0033-3174/93/5503-0234$03.00/0)

Levi, L. (1967). Emotional stress. Psychological and physiological reactions. Medical, Industrial and Military Implications. Basel: S. Karger

Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65(3), 209-237.

<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.02.007>

Machač, M., Macháčová, H. (1991). *Psychologické rezervy výkonnosti. Stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: UK, Karolinum.

Mareš, A., Čáp, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

Matoušek, O., Růžicka, J., Hladký, A. (1972). *Člověk a práce*. Praha: Svoboda.

Matoušek, O. (2003). *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

Melton, A. W., & Briggs, G. E. (1960). Engineering Psychology. *Annual Review of Psychology*, 11(1), 71-98.

<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.11.020160.000443>

Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.

Míček, L., Zeman, V. (1997). *Učitel a stres*. Opava: Vade mecum.

Mlčák, Z. (2000). K teoretickému paradigmatu psychické zátěže učitelů. *Pedagogická orientace*, 10(3), 12-24.

Mohapl, P. (1988). *Vybrané kapitoly z klinické psychologie I*. Olomouc: Filozofická fakulta univerzity Palackého.

Mohapl, P. (1992). *Úvod do psychologie zdraví a nemoci*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Noone, P. A. (2017). The Holmes–Rahe Stress Inventory. *Occupational Medicine*, 67(7), 581-582.

<https://doi.org/10.1093/occmed/kqx099>

Novotný, P. (2018). Parasympatický a sympatický nervový systém: Jak tyto systémy ovlivňují pochody v našem těle?. *Efia*. Retrieved 27. 10. 2020 from The World Wide Web: <https://www.efia.cz/2018/08/17/parasympaticky-a-sympaticky-nervovy-system-jak-tyto-systemy-ovlivnuji-pochody-v-nasem-tele/>

- Onderčová, V. (2003). *Kto je vyhorený učiteľ*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.  
<https://doi.org/10.2307/2136319>
- Petlák, E., Baranovská A. (2016). *Stres v práci učiteľa a syndróm vyhorenia*. Bratislava: Wolters Kluwer, s.r.o.
- Petráčková, V., & Kraus, J. (2005). *Slovník cudzích slov (akademický)*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.
- Rychtecký, A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sawicki, S., Wedlichová, I., Fleischmann, O. (2008). *Osobnost jedince a náročné životní situace*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
- Sinott, E. C., Afonso, M. da R., Ribeiro, J. A. B., & Farias, G. O. (2014). Burnout syndrome: A study with physical education teachers. *Movimento*, 20(2), 519–539.  
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.43226>
- Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, and coping*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category system for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Smetáčková, I., & Pavlas Martanová, V. (2020). Strategie zvládání stresu vyučujícími v základních školách. *Orbis Scholae*, 14(1), 101–119.
- Soroková, T. (2020). Strategie zvládania frustrácie – obranné mechanizmy. *Manažment školy v praxi*, 6. Retrieved 03. 12. 2020 from the World Wide Web:  
<https://www.direktor.sk/sk/aktuality/strategie-zvladania-frustracie-obranne-mechanizmy.a-12677.html>
- Stănescu, M., Vasiliu, A. M., Stoicescu, M. (2012). Occupational stress in physical education and sport area. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 33, 218 – 222.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.115>

Šimonek, J. (2011). Záujem/nezáujem absolventov učiteľstva telesnej a športovej výchovy o učiteľské povolania. *Šport a zdravie*, 201-204. Retrieved 04. 02. 2021 from the World Wide Web:

[https://www.researchgate.net/profile/Jaroslav\\_Brodani/publication/342736153\\_Sport\\_a\\_zdravie/links/5f04497e92851c52d61dddcb/Sport-a-zdravie.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jaroslav_Brodani/publication/342736153_Sport_a_zdravie/links/5f04497e92851c52d61dddcb/Sport-a-zdravie.pdf)

Štátny pedagogický ústav. (2009). *Štátny vzdelávací program: Telesná výchova (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb)*. Bratislava.

Vajčnerová, M. (2007). *Učitelé a stres*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.

Vašina, L. (2002). *Klinická psychologie a somatická psychoterapie, díl I*. Brno: Neptun.

Vavricová, M. (2013). Súčasný trendy vo výskume zvládania stresu. *Ceskoslovenska Psychologie*, 57(2), 134-143. Retrieved 29. 11. 2020 from the World Wide Web: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=51374c02-cefd-43d6-80cf-3c0e5ac28315%40pdc-v-sessmgr06>

Večeřová-Procházková, A., & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*, 10(4), 188-192.

Wilkinson, G. (2001). *Stres: Informace a rady lékaře*. Praha: Grada Publishing.

Wong, A., Louie, L. (2002). What professional educators can learn from practicing physical education teachers? *Physical Educator*, 59(2), 90- 104.



## **10 Prílohy**

Príloha 1. Vyjadrenie Etickej komisie FTK UP

Príloha 2. Anketové šetrenie

Príloha 3. Sprievodný list k dotazníku

## Príloha 1. Vyjadrenie Etickej komisie FTK UP



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 19.10.2020 byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Lucia Horňáková**

s názvem **Zvládanie stresu a psychickej záťaže u učiteľov a učiteľiek telesnej výchovy základných škôl v trenčianskom regióne**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **78/2020**

dne: **9.11.2020**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

## Príloha 2. Anketové šetrenie






### ANKETOVÉ ŠETRENIE

Pohlavie: muž / žena

Vek: .....

Vyučované predmety: .....

Dĺžka praxe: .....

Do akej miery ste spokojný(á) so svojim zamestnaním?       
1 2 3 4 5

Dátum: .....

### Príloha 3. Sprievodný list k dotazníku

## Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):** Zvládanie stresu a psychickej záťaže u učiteľov a učiteľiek telesnej výchovy základných škôl v trenčianskom regióne

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin.
3. Porozuměl (a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka pověřeného touto studií:

Datum:

Datum: