

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

**2017–2019**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bronislava Dermeková**

**Copingové strategie u pedagoga pracujícího na základní škole**

Praha 2019

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**MASTER'S COMBINED (PART TIME) STUDIES**

**2017-2019**

**MASTER'S THESIS**

**Bronislava Dermeková**

**Coping strategies of teachers working in elementary schools**

Prague 2019

The Master's Thesis Work Supervisor:

Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Bronislava Dermeková

### **Poděkování**

Velice ráda bych poděkovala Mgr. Martině Karkošové, Ph.D. za její cenné rady, inspiraci, podporu a čas věnovaný konzultacím během zpracování této diplomové práce.

Motto:

*„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý, je zároveň kořením života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“*

Hans Selye

## **ANOTACE**

Diplomová práce se zabývá copingovými strategiemi, které využívají pedagogové na základní škole. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do tří částí. V první kapitole jsou obsaženy informace týkající se syndromu vyhoření, příčin vzniku stresu a prevence. V následující kapitole je popsána pedagogická profese, profesní příprava a motivace učitelů. Poslední kapitola se věnuje copingovým strategiím, které pomáhají pedagogům zvládat nadměrnou zátěž a dlouhotrvající stres. Cílem praktické části je pomocí dotazníkového šetření zjistit, jaké strategie a techniky používají pedagogové na ZŠ při zvládnání zátěže a stresu.

### **Klíčová slova**

Adaptace, coping, copingové strategie, dotazníkové šetření, pedagog, prevence, stres, syndrom vyhoření.

## **ABSTRACT**

The thesis deals with the coping strategies used by teachers in elementary schools. It is divided into theoretical and practical part. The theoretical part consists of three chapters. The first one contains information relating to burnout and the causes of stress and the prevention of it. The pedagogical profession, professional preparation and motivation of teachers are described in the following chapter. The last chapter is dedicated to strategies that help teachers to cope with the excessive strain and long-lasting stress. The aim of the practical part is to find out (by means of questionnaires) what strategies and techniques are used by educators in coping with stress.

## **Key words**

Adaption, coping, coping strategies, questionnaire survey, educator, prevention, stress, burnout.

## Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1 SYNDROM VYHOŘENÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 Definování pojmů .....	12
1.2 Příčiny vzniku .....	13
1.2.1 Rizikové faktory osobnostní .....	15
1.2.2 Rizikové faktory v zaměstnání.....	16
1.3 Příznaky syndromu vyhoření .....	17
1.4 Fáze syndromu vyhoření .....	19
1.5 Stres.....	20
1.5.1 Příčiny stresu – stresory .....	22
1.5.2 Příznaky stresu .....	23
1.5.3 Fáze stresu.....	24
1.5.4 Obrana před stresem.....	25
1.6 Prevence proti syndromu vyhoření .....	27
<b>2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE .....</b>	<b>29</b>
2.1 Charakteristika pomáhající profese.....	29
2.2 Pedagogická profese .....	30
2.3 Profesní příprava učitele .....	32
2.3.1 Pregraduální vzdělávání .....	32
2.3.2 Postgraduální vzdělávání .....	33
2.4 Typologie učitelů .....	34
2.5 Pracovní zátěž učitelů .....	36
2.6 Zvládání pracovní zátěže .....	38
2.7 Motivace učitele.....	39
<b>3 COPINGOVÉ STRATEGIE.....</b>	<b>41</b>
3.1 Coping.....	42
3.1.1 SOC – Sense of coherence .....	43
3.1.2 Hardiness.....	44
3.1.3 Resilience .....	45
3.2 Druhy copingových strategií .....	46



3.3	Copingové techniky .....	49
3.3.1	Duševní hygiena (psychohygiena) .....	50
3.3.2	Supervize.....	52
3.3.3	Teambuilding .....	54
3.4	Adaptace.....	56
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>		<b>58</b>
<b>4</b>	<b>VYMEZENÍ VÝZKUMNÝCH CÍLŮ.....</b>	<b>58</b>
4.1	Kvantitativní výzkumné šetření .....	58
4.2	Etapy výzkumu .....	59
4.3	Analytická část.....	61
4.3.1	Identifikační znaky respondentů .....	62
4.3.2	Analýza výzkumných jevů.....	65
4.4	Shrnutí výsledků výzkumu.....	77
4.5	Diskuze.....	79
<b>ZÁVĚR .....</b>		<b>83</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>		<b>86</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....</b>		<b>90</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>91</b>

## ÚVOD

Pro diplomovou práci bylo zvoleno a zpracováno téma se sběrem – výzkumem empirických dat Copingové strategie u pedagoga pracujícího na základní škole. Problémy, které se řeší na celém světě, ale každá kultura, multikulturní skupina či jedinec k nim přistupuje jiným způsobem. Stres, deprese, úzkost se mohou projevit u každého člověka odlišně. Stres je v dnešní moderní uspěchané době často používaným pojmem. Jak je možné, že někdo jeho tlaku podlehne, a jiný mu vytrvale odolává? Záleží vždy na samotném jedinci, jak se vypořádá s takovou situací.

Odreagovat se, řešit problém, vyhnout se emocím jsou reakce zaměřené na daný problém a lidé se jej snaží řešit sami, nebo s odborníkem – specialistou. Každý začátek je těžký, ale někde se začít musí, převážně u jedince s daným problémem.

Stres a neustálý tlak na výkon v práci (pracovat na 100%, nebo více), ale i doma, strach ze selhání a z toho, že již nebudou schopni dostát požadavkům okolí, zaměstnání, ve škole – to jsou některé z faktorů, které vedou u mnoha dříve výkonných a schopných lidí k tomu, že se cítí náhle slabí, frustrovaní, zcela vyčerpaní a někdy si sáhnou až na samé dno. Tyto symptomy napovídají, že se nejedná o běžnou únavu, ale o jednu ze stresových poruch, na veřejnosti známé jako syndrom vyhoření.

Většina z nás, u nichž se syndrom vyhoření projevil a projevuje, může hledat úlevu od těchto nepříjemných stavů ve zvýšené konzumaci alkoholu, hypnotik (léků na spaní) nebo dalších návykových látek. Návykové látky však přinášejí pouze krátkodobou úlevu, ve střednědobém horizontu se symptomy stresové poruchy mohou dramaticky zhoršovat, hrozí také vypěstování závislosti, která je během na dlouhou trať k úplnému vyléčení nebo stabilizování jedince.

V teoretické části je vystižena problematika, jak předejít prvním příznakům a příčinám syndromu vyhoření, stresu, depresím, zahrnuje teambuilding a copingové strategie u pedagogů na ZŠ. Výchova a vzdělávání jedinců je velmi zajímavá, ale i náročná práce. Teambuilding – společenské aktivity a týmová práce pomáhají překonat příčiny, projevy, ale i samotný negativní stav jedince. Je třeba se do zaměstnání těšit, radovat se z dobře odvedené práce, spolupracovat v týmu a společně pracovat na výsledcích práce. Někdy je to však obtížné a problémy se ve firmách, institucích a mezi

zaměstnanci vyskytují. Je třeba společně pracovat a podílet se na nápravě a vyřešení problému. Dostávají se i do takových situací, jako je např. mobbing, bossing, stalking, a to nikomu na psychice a zdraví nepřidá. Někteří naši kolegové si nepřipouští tyto nastalé situace a u některých to může zanechat následky na celý život. Pomáhající profese, jedna ze složek velmi důležitých jedinců pro naši společnost. Mít stereotypní zaměstnání je pro ně velmi tvrdý oříšek a těžce ho zvládají i silní jedinci.

Každý člověk, zdravý, či nemocný by se měl ze života těšit, dělat si radost, užívat si rodinné pohody a nových nečekaných zážitků.

Praktická část je zaměřena na výzkumný vzorek – dotazníková metoda, sběr empirických dat zvládnutí stresu a jak mu čelit u pedagogů v malotřídních ZŠ, běžných ZŠ – 1. a 2. stupni. Otázky pro respondenty byly uzavřené, polouzavřené a škálového typu. Každý pedagog (respondent) se mohl vyjádřit k dané otázce, která mohla být směřována k jeho problematice nebo problému. Sběr dat byl anonymní pro použití k vytvoření hypotéz, jejich potvrzení, nebo vyvrácení.

Je to velmi choulostivé téma, náprava, pomoc, vybavení vzpomínek. Každý jedinec ví, jaké má možnosti a kam mu síly stačí. Vyčerpanost, únava, stres a deprese mohou během pár dní udělat z člověka chodící „mrtvolu“. Zapomenou pak na vše, co nás zajímalo, rodinu, přátele, koníčky, vyhýbají se společnosti, utíkají před problémy a nestojí o pomoc (odbornou pomoc). U jedince se objevuje špatná nálada, projev emocí, patologické návyky a tohle vše může směřovat k sebevražedným sklonům.

Nesmějí však zapomínat, že pomoc a podpora (i odborná) je vždy nablízku. Rodina, přátele, ale i zaměstnavatel se zapojí do činnosti, která pomůže od problému, a zvolí to nejlepší řešení.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření (vypálení, vyhaslosti, vyprahlosti) neboli burnout syndrom jsou stavy celkového vyčerpání jedince. Jako první toto označení použil psycholog Herbert J. Freudenberger v 70. letech minulého století. Objevuje se zejména u jedinců, kteří pracují v pomáhajících profesích a jsou v neustálém kontaktu s lidmi. Mezi tyto rizikové profese řadíme pedagogy, lékaře, zdravotní sestry, policisty, úředníky a jiné. Výjimkou nejsou ani novináři, sportovci a studenti. Zařazují se sem také lidé, kteří se dlouhodobě a usilovně starají o svého nemocného, nemohoucího nebo starého člena rodiny. Ale jsou to i rodiče, rodinní příslušníci nebo pracovníci zařízení pečujících o problémové jedince. (Pešek, Praško, 2016, s. 15-16).

### 1.1 Definování pojmů

Schmidbauer (In: Géringová, 2011, s. 92) uvádí, že syndrom vyhoření je důsledkem jednání pomáhajícího, které má své základy v syndromu pomáhajících.

Thomas Poschkamp (2013, s. 11) ve své knize definuje: „*Vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazením pro jiné lidi.*“

Průcha s Veteškou (2014, s. 265) v andragogickém slovníku popisují syndrom vyhoření jako „*ztrátu profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí*“, Nývltová (2010, s. 52) uvádí, že se u jedince objevují změny v chování a motivaci, což je příčinou stresu. Mezi změny patří ztráta motivace, ideálů, energie, chronická únava a averze vykonávat dále danou činnost. Toto všechno může mít velmi negativní vliv na osobní a pracovní život jedince, může dojít až ke ztrátě zaměstnání a výskytu sociálně patologických jevů, které značně ovlivní život jeho a celé rodiny.

Vobořilová (2015, s. 6) poukazuje na vliv moderní doby, která klade na jedince mnoho požadavků, ke kterým musí být flexibilní a dokázat je zpracovat, nebo vyřešit v co

nejkratším čase. „Udělej toho co nejvíc a udělej to rychle“, to jsou nejčastější požadavky dnešní doby, které člověka ženou ke spěchu, vyčerpání, napětí a stresu.

V současnosti jsou používány rozličné a odlišné definice syndromu vyhoření. Společně popisují, že se jedná o psychický stav, k jehož příznakům patří vyčerpání, pokles pracovní výkonnosti, která je následkem dlouhodobého a intenzivního stresu. Příznaky se objevují především u jedinců, kteří pomáhají lidem a pracují s nimi. (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

## 1.2 Příčiny vzniku

Příčin, které se podílejí na vzniku syndromu vyhoření, je celá řada a lze je rozdělit na endogenní (vnitřní), které se nedají ovlivnit, a exogenní (vnější), jež jsou ovlivnitelné, neboli determinanty zdraví. (Machová, 2010, s. 242).

Exogenní (zevní) faktory Machová (2010, s. 242-256) člení do tří základních skupin:

- **Životní styl** – nejdůležitější činitel, který ovlivňuje jedince v průběhu jeho života. Dnešní doba poukazuje na nezbytnost celkové péče a dodržování zdravých způsobů života. Narůstající výskyt závažných onemocnění (onkologická onemocnění), sociálně patologických jevů (alkoholismus, gamblerství) a civilizačních chorob (porucha příjmu potravy, cukrovka), je negativním projevem současnosti. Již od narození na jedince působí výchova a vzdělávání, které se promítají do jeho chování.
- **Kvalita životního a pracovního prostředí** – špatné životní prostředí je důsledkem dlouhodobého působení člověka a technického rozvoje. Smog, znečištění vody a kontaminace půdy se projevuje v neadekvátní jakosti potravin, výskytu alergií a nových nemocí. Zaměstnavatel na svém pracovišti musí dodržovat zásady ochrany zdraví a hygieny práce (hluk, osvětlení, teplota).
- **Kvalita lékařské péče a zdravotnictví** – s vyspělostí společnosti dochází k prodlužování lidského života a jeho kvality. Podpora preventivních programů a vyšetření ze strany zaměstnavatelů a státu snižují morbiditu a úmrtnost. Většina lidí v dnešní době se zajímá o své zdraví a preferují zdravý životní styl (provázený

sportovní aktivitou, psychickou relaxací, zdravou výživou, udržováním kladných mezilidských vztahů).

Endogenní příčiny jsou přičítány genetickým dispozicím daného jedince, ale mohou být také získané výchovou. (Machová, 2010, s. 242).

Stock (2010, s. 31-40) uvádí, že nejčastější příčiny vzniku syndromu vyhoření pramení ze zaměstnání. Jsou to především náročné pracovní podmínky a zvýšená pracovní zátěž, kterým se jedinec snaží vyhovět a přizpůsobit. Nedostatek uznání za dobrý výkon ústí v to, že jedinec není motivován k dalšímu výkonu. Špatný kolektiv, ve kterém se necítí dobře. Nespravedlnost, tedy upřednostňování některých spolupracovníků, má za následek napjatou atmosféru na pracovišti, někdy se může objevit i šikana a násilí. Konflikty hodnot, kdy hodnoty firmy nejsou ekvivalentní s osobními hodnotami jedince. Samostatnost, dostatek kompetencí a volnosti, která se nedostává ze strany vedení, a naopak je nadměrně kontrolována, limitována, hodnocena. Nadměrná kontrola pracovních výsledků vede ke vzrůstající nespokojenosti zaměstnance. Další příčiny osobnostní se mohou nacházet v charakterových vlastnostech daného jedince (perfekcionista, workoholik, pesimista).

Dobry dialog rovná se dobry vztah. Z tohoto pohledu Prieß (2015, s. 21) uvádí jako důvod syndromu vyhoření špatný dialog mezi jedinci, kdy zde chybí pozitivní a kladné vztahy nebo porozumění sobě samému. Základem pro dobrý dialog je schopnost navazovat a udržovat vztahy i spolupráci. Čas v něm nehraje žádnou roli.

Dnešní člověk chce získat práci snů a hlavně dobře placenou, aby zabezpečil svou rodinu a splnil si svá přání. Většina je ochotna obětovat i svůj osobní a rodinný čas, aniž by si uvědomovali za jakou cenu. Svoji práci milují, jedou naplno, ale firma začne klást vyšší požadavky a ždímat ze svých pracovníků vyšší výkony. Nikdo si však nedokáže uvědomit, jaké mohou nastat následky. Jedinec zjistí, že tyto požadavky již nemůže splnit, ale potřebuje říci „a dost“, ve své práci potřebují přiměřené meze, které nesmějí být překračovány. (Breitmanová, Hatchová, 2000, s. 39-41).

Obrovské nadšení, nereálná očekávání a vysoká motivace, tak popisuje Křivohlavý (1998, s. 11) jedince nastupující do prvního nebo nového zaměstnání, která mnohdy končí selháním, pocitem marnosti, ztrátou energie a zdrcujícími myšlenkami jedince, který je přesvědčen, že nemá již ze svých schopností co nabídnout a ocitá se na dně.

### 1.2.1 Rizikové faktory osobnostní

Osobnost Vágnerová (2007, s. 215) popisuje jako poměrně pevný systém, soubor navzájem provázaných tělesných a psychických funkcí, které určují celkové prožívání, uvažování a chování člověka a z toho plynoucí vztah s okolím. U každého jedince lze rozlišit trvalejší osobnostní vlastnosti a přechodné akutní stavy. Helus (2011, s. 158) osobnost chápe jako individualitu, která se vyznačuje svou jedinečností a neopakovatelností, určitými vlastnostmi a svým já.

Každý člověk je jedinečný a má své jedinečně charakteristické rysy osobnosti. Stock (2010, s. 42) rozlišuje dva typy osobnosti, které může syndrom vyhoření postihnout. Uvádí typ chování A a typ chování B.

Typ chování A se u jedince vyznačuje vysokými požadavky vůči sobě, ale i druhým. V zaměstnání je charakteristická velká pracovitost, soutěživost a perfekcionismus, tedy vše musí být dokonalé a nejlépe provedené, když si to udělá sám. V důsledku toho vznikají na pracovišti konflikty, které mohou vést až k agresivnímu chování a izolaci od ostatních spolupracovníků. Vědomě se vystavuje dlouhodobým stresorům a zátěžovým situacím. To má za následek nestabilitu mezi prací a odpočinkem. Po úspěšném období v práci přichází doba neúspěchu a vyhoření. Tito workoholici žijí svou prací a jejich osobní život je v pozadí. (Stock, 2010, s. 42-43).

Typ chování B je opak typu chování A. Jedinec se vyznačuje uvolněným, neagresivním a klidným přístupem k sobě i svému okolí. Ale dlouhodobé nevytížené a uvolněné chování snižuje u jedince míru pracovitosti. Může se stát, že v zaměstnání nebude produktivní, nebude iniciativní a spokojený. To může vést až ke ztrátě pracovních návyků. I přesto že se u typu chování B převážně nevyskytuje syndrom vyhoření, může to mít na jedince špatné následky – ztráta pracovních návyků může způsobit snížení finančního pracovního ohodnocení, ztrátu práce, ale i problémy v osobním životě. Jedinec si nepřipouští náročnost a důslednost své pracovní náplně. (Stock, 2010, s. 43-44).

Jsou popsány ještě čtyři typy osobnosti, které jsou především zaměřené na pedagogické pracovníky (Stock, 2010, s. 44-45):

- **Gesundheit** – typ G vystihuje „zdraví“, do něhož je zařazen jedinec, který umí hospodařit se svým časem a dělit ho mezi práci a odpočinek i při vysokém

pracovním výkonu. Udržuje na pracovišti soudržné mezilidské vztahy, které přinášejí pozitiva celému kolektivu.

- **Anstrengung** – typ A popisuje „námahu a úsilí“, jedinec je spíše uzavřený, samotářský. Jeho perfekcionismus a nadprůměrná pracovní aktivita se projevují v únavě a neschopnosti obnovy sil, což směřuje k syndromu vyhoření.
- **Burnout** – typ B je „vyhoření“, u jedince se projevuje a prohlubuje vyčerpání (fyzické i psychické), které se odráží na kvalitě jeho práce.
- **Schonung** – typ S vystihuje „šetření se“, jedinec odvádí dobrou práci, ale neudělá nic navíc, co nemá specifikováno v pracovní náplni. Nechce se unavit a vyčerpávat své síly.

### 1.2.2 Rizikové faktory v zaměstnání

Podle OSHA (Occupational Safety and Health Administration) může být příčinou pracovního stresu pro jedince měnící se struktura a nestabilita pracovního trhu, což má za následek ztrátu zaměstnání a zvýšení nezaměstnanosti. Zaměstnavatelé ruší pracovní pozice a celé úseky, což přináší zaměstnancům změny v pracovních smlouvách (zkrácení úvazku, méně dovolené, smlouvy na dobu určitou, ztráta benefitů a jiné). Po snížení pracovních míst se práce přesouvá na zbylé pracovníky, čímž u zaměstnanců narůstá pracovní přetížení a doba strávená v zaměstnání se prodlužuje. Vysoké pracovní nasazení a osobní život jsou v ten okamžik pro jedince neslučitelné a stávají se stresujícími, neumí se s nastalou situací vypořádat. Někdy si jedinec připadá zbytečný a nahraditelný. (Stock, 2010, s. 32).

Podle zákona č. 309/2006 Sb., o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v platném znění, vyhláška č. 432/2003 Sb., je práce rozdělována podle zátěže do čtyř hygienických kategorií, a to podle měření a expozic rizikových faktorů. Jako rizikové faktory jsou uvedeny:

- „*Chemické látky, práce s biologickými činiteli.*
- *Psychická, fyzická a zraková zátěž.*
- *Prach, hluk, vibrace, teplo, zima, zvýšený tlak vzduchu, neionizující záření, pracovní pohoda.*“ (BOZP.cz, online).



### 1.3 Příznaky syndromu vyhoření

Prvních objevujících se příznaků (symptomů) a obtíží si nemusí jedinec ani okolí všimnout, přicházejí postupně. Poschkamp (2013, s. 34) uvádí, že se projevují současně ve čtyřech oblastech prožívání jedince – fyzické, kognitivní, emoční, chování.

#### **Fyzická oblast:**

- Jedinec ztrácí energii, což se projevuje v tělesném vyčerpání.
- Chronická únava, která se projevuje absencí spánku, oslabením imunity, zvýšenou morbiditou.
- Zdravotní problémy, které omezují normální chod života jedince. (Poschkamp, 2013, s. 35).

#### **Kognitivní oblast:**

- Jedinec má snížené soustředění a paměť, což se projevuje v nepřesnostech, nepořádku, chaosu. Může mít negativní vliv na jeho pracovní výsledky.
- Ztrácí flexibilitu a schopnost vykonávat a dokončovat úkoly. (Poschkamp, 2013, s. 35).

Symptomy v kognitivní oblasti mohou mít negativní vliv na jedincovy pracovní výsledky.

#### **Emoční oblast:**

- U jedince se projevuje výrazné emoční vyčerpání, připadá si přetížený a propadá pocitům bezmoci, zoufalství a zbytečnosti.
- Antipatie, jedinec ztrácí chuť vykonávat určité činnosti, které mohou vyústit až v odpor, negativní přístup.
- Deprese, skleslost, frustrace.
- Defenzivní (obranný způsob chování) a paranoidní (zmatený, podezřívavý) přístup může vyvolat i obavu jít do práce.
- Jedinec si neváží sám sebe.
- Náchylnost k sebevraždě (suicidium). (Poschkamp, 2013, s. 35).

Problémy v této oblasti se ve velké míře odrážejí v jeho soukromém, ale i pracovním životě – ztráta přátel, špatné rodinné vztahy, rozpad rodiny, špatné vztahy na pracovišti, ztráta zaměstnání atd.

### **Oblast chování:**

- Jedinec propadá cynickému chování, apatii vedoucí ke snížení výkonnosti a vymizení nadšení, elánu.
- Zvýšená agrese vede ke konfliktům s partnerem, rodinou, přáteli a častým interpersonálním konfliktům.
- Častou a nadměrnou nepřítomností se izoluje od společnosti a zaměstnání.
- Začínají se projevovat sociálně patologické jevy (alkohol, nikotin, káva, drogy, spotřeba léků). (Poschkamp, 2013, s. 35).

Další autoři uvádějí tři oblasti (Minirth, Hawkins, Meier, Flournoy, 2011, s. 15-16):

### **Duševní**

Jedinec pocítuje v osobním nebo pracovním životě neúspěch. V chování se objevuje hněv, cynismus, podráždění, negativismus, apatie, zmatenost, ztráta orientace a oslabené sebevědomí, což může vést k nedostačujícím pracovním výkonům až ztrátě zaměstnání. Některé situace a chování mohou vést až k rozpadu osobního života.

### **Tělesnou**

Projev nemocí, alergií a zdravotních komplikací. Někteří se situaci snaží vyřešit nebo zmírnit pomocí léků či alkoholu. Toto řešení může vést až ke vzniku závislosti (sociálně patologické jevy).

### **Duchovní**

Jedinci začínají pochybovat o své víře, ale i o Boží moci a berou vše do vlastních rukou. Neuvědomují si, co dělají, a přitom sami nestačí na řešení problému. Někdy se stává, že se stanou obětí a tuto situaci řeší sebevraždou.

Stock (2010, s. 19-22) popisuje tři základní symptomy – jako první přichází vyčerpání fyzické i emoční. V případě, že první projevy přetrvávají, následuje odcizení s lhostejným postojem k práci i svému okolí. Následkem je pokles pracovní výkonnosti a zhoršení pracovních vztahů.

## 1.4 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se neobjevuje znenadání, ale je to dlouhodobý, postupný a zákeřný proces. Tento proces se dělí do fází, které každý autor dělí do různých modelů a kvantity. Postižený jedinec nemusí projít všemi fázemi vyhoření, může dojít k přeskočení některé z nich, nebo k její úplné absenci. U každého je tento proces individuální záležitostí. Proces vyhoření nemusí proběhnout do konečné fáze, průběh lze přerušit včasnými změnami ze strany postiženého (např. vyhledáním odborné pomoci). Jedinec může syndrom prodělat i několikrát za život. (Poschkamp, 2013, s. 36).

Prieß (2015, s. 25-42) popisuje čtyřfázový model syndromu vyhoření:

- **Poplachová fáze** – faktory, které spouštějí tuto fázi, jsou typickými projevy stresu, které mohou vyústit až do paniky jedince.
- **Fáze odporu** – řešení situace je velmi obtížné, v některých případech nemožné. S jedincem není možný dialog ani nalezení společného kompromisu, situaci není schopen zvládnout ani opustit. Stupňující odpor jedince k neřešitelné situaci vyčerpává jeho síly a energii.
- **Fáze vyčerpání** – začátek vyhoření, vyčerpání se odráží ve všech oblastech života jedince, u kterého se začnou projevovat zdravotní problémy a potíže. Ke zmírnění projevů nedochází ani se snížením pracovního tempa a zvýšením míry odpočinku. Jedinec je totálně vyčerpaný, stahuje se do ústraní, mezilidské kontakty nepotřebuje, a pokud je to možné, tak se jim vyhýbá. Ale i přes celkové vyčerpání musí v práci fungovat s vysokými nároky na svou osobu.
- **Ústup** – je poslední fází, ve které je syndrom vyhoření plně rozvinut. Jedinec je neschopný fungovat, začnou se u něho projevovat sociálně patologické jevy, pocity beznaděje a ztrácí smysl života. V důsledku svých chyb a nedbalosti v práci může přijít o pracovní místo nebo způsobit svému zaměstnavateli velké finanční škody.

Poschkamp (2013, s. 38-39) charakterizuje těchto pět fází:

- **Nadšení** – je to začátek procesu vyhoření. Jedinec se plně angažuje v pracovním i osobním životě. Má velký potenciál k řešení velkých a obtížných problémů. Je plný ideálů, plánuje nesplnitelné cíle.

- **Šok z praxe** – přichází procitnutí, jelikož vytyčené cíle ve fázi nadšení, nelze splnit ani přes intenzivní úsilí. Následně se objevuje zklamání, které se projevuje v přístupu k práci a může vyústit až v agresivní chování ke svému okolí (rodina, přátelé, spolupracovníci). Často se v této fázi objevují deprese.
- **Únava** – je výsledkem vysokého nasazení ke splnění nereálných cílů. Pracovní výkon a nasazení jedince klesá, čímž dochází k dalšímu snížení zájmu o práci a dosahování vytyčených cílů. Pocit únavy se prohlubuje. Člověk plný pracovního elánu a nadšení se nyní stahuje do ústraní a jeho obranou se stává ústup.
- **Skleslost** – dochází k hlubšímu emočnímu vyčerpání, jedinec se izoluje od svého nejbližšího okolí. U člověka se postupně vytrácí pocit radosti, soucitu, nadšení, sexuální vzrušení atd. Dopady této fáze se projevují hlavně v partnerském a rodinném životě. V nejhorším případě může dojít k rozpadu vztahů.
- **Existenciální beznaděj** – konečná fáze, kdy jedinec trpí psychosomatickými potížemi (nespavost, infekční a srdeční potíže, zažívací problémy, migrény). Psychosomatické potíže, emoční vyčerpání a ztráta subvence od nejbližších vyústí až k existenciální beznaději a v nejhorším případě až k suicidiu (sebevraždě).

Freudenberger a North rozdělili proces směřující k syndromu vyhoření na dvanáct kritických fází. Tyto fáze se nemusí vyskytnout v plném počtu a ani nemusí proběhnout v daném pořadí. Sám Freudenberger prošel ve svém životě vyhořením, ale na jeho pracovním tempu se do jeho smrti nic nezměnilo. (Honzák, 2015, s. 29).

Edelwich s Brodským popisují čtyři fáze průběhu vyhoření, které definují jako idealistické nadšení, stagnace, frustrace a apatie. (Stock, 2010, s. 23).

## 1.5 Stres

Jak uvádějí mnozí autoři ve svých publikacích, stres je pro člověka hrozba a neměla by se zlehčovat jeho závažnost. Jedinec ho prožívá po celý svůj život, ohrožuje jeho zdraví, působí na pocity a kvalitu života. Stresuje se v osobním životě, běžných denních činnostech, ale v první řadě v práci. Buchwald stres vnímá jako oboustranný (reciproční) vztah mezi osobním postojem a uvědomováním si situace nebo nastalého problému. (Buchwald, 2013, s. 8, 12).

Průcha a Veteška (2014, s. 262) definovali stres jako „*stav organismu, který je odezvou na prožívanou zátěž vyvolanou nějakým podnětem z prostředí*“. Jak uvádí Machová (2010, s. 248), jedná se o nespecifickou odezvu organismu na přílišné tělesné, duševní a sociální požadavky. Pokud se člověk dostane do fáze, že není schopen adekvátně odpovědět na nesoulad mezi požadavky a svými schopnostmi, reagovat na ně, dochází k ohrožení rovnováhy organismu. Zcela obyčejně Melgosa (1997, s. 21) přiblížil stres jako sílu a tlak přicházející z okolí, kterým je jedinec vystaven. Nývltová (2010, s. 47) uvádí stres jako běžnou součást lidského bytí, a tím pádem se musí počítat s jeho přítomností v našich životech. S největší pravděpodobností se nepovede nikdy zcela eliminovat jeho přítomnost. O jeho snižování by měl usilovat každý jedinec, aby předešel počátku ohrožení psychickou poruchou. V pedagogické profesi Smetáčková (In: Ptáček a kol., 2013, s. 117) poukazuje na nesnadnou eliminaci stresu, pokud působí více zdrojů, je i zátěž intenzivnější.

Pešek a Praško (2016, s. 12) upozorňují, že právě stres je důležitou součástí našeho organismu, který varuje svou přítomností před nebezpečím a udržuje tělo v pozornosti (stresová reakce) po dobu trvajícího rizika, dokud není eliminováno – odstraněno.

Brockert (1993, s. 9) uvádí, že pro naši nenarušenou vitalitu a život je stres naprosto nezbytnou součástí. Výkonnost a sílu mnozí jedinci považují za výsledek stresu, ale nedokážou určit hranici, kdy nastává jeho nadbytek a začnou trpět jeho nadmírou.

Buchwald (2013, s. 14) vnímá stres jako spirálu ztrát a zisků, jedinec tedy něco ztratí, nebo získá. Ztráta znamená pro dotyčného neubránění se silným dlouhotrvajícím stresorům, dochází k ubývání obranných sil, přechod od stresu k vyhoření. Svou účinnou obrannou strategií (coping) se dostane do zisku ve formě duševní a fyzické pohody.

Baumgartner (In: Výrost, Slaměník a kol., 2001, s. 192) popisuje stres jako obtížnou situaci (stresor) působící na jedince, kdy organismus reaguje na stresující faktory a je celkově zasažena psychická i fyzická stránka člověka.

Křivohlavý (1994, s. 11-12) rozdělil stres podle působení síly stresové odezvy na hyperstres, který je pro jedince svou intenzitou nezvladatelný. V opačném případě se pak jedná o hypostres, s kterým se dokáže organismus vyrovnat. Stres dělí také podle kvality působení na distres, což je negativní stres se všemi zápornými důsledky (úmrtí,

interpersonální konflikty, přetížení, ztráta zaměstnání). Pozitivní stres, který jedinec prožívá v očekávání dobrých událostí (euforie, radost, štěstí) označil jako eustres.

### 1.5.1 Příčiny stresu – stresory

Křivohlavý (1998, s. 27) definuje stres „jako vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně“. První negativní sílu charakterizuje jako stresory a protikladem je druhá síla – salutory. Stresory jsou činitelé nebo faktory, které vyvolávají v organismu stres. Salutory jsou pozitivní a podporující činitelé nebo faktory, které dodávají jedinci energii. V životě člověka mohou nastat následující životní situace. V případě, že jsou síly stresorů a salutorů vyrovnány nebo jsou v převaze salutory, je vše v pořádku a jedinec vše úspěšně zvládá a nachází se ve vyrovnané životní situaci. Stres nastává v opačném případě, pokud síla stresorů převyšuje sílu salutorů. (Křivohlavý, 1998, s. 27).

Cungi (2001, s. 20-21) dělí stresory na:

- **Akutní**, které jedince postihnou po prodělání traumatizující události. Pokud je traumatizující událost velmi silná, může se u jedince vyvinout posttraumatický stres.
- **Chronické a opakující se stresory**, vyskytující se například v nepřiměřeném pracovním nasazení a kvalitě prostředí, dovedou jedince ke ztrátě fyzických a psychických sil.

Každý člověk v daném prostředí prochází stresovými situacemi, a proto je tedy rozdělení stresorů (podle povahy, vztahové, sociální, pracovní a jiné) neomezené. Vznik chronického stresu přičítá Stock (2010, s. 16-17) v synergii fyzických, psychických a sociálních stresorů.

Podle Machové (2010, s. 248) může být stresorů neomezené množství. Ve své knize popisuje stresory fyzikální (teplo, zima, intenzita světla a hluku), psychické (strach, vztek, vlna), traumatické (úraz, operace, znásilnění), sociální (špatné mezilidské vztahy, rozvod, ztráta zaměstnání) a školní stresory, které pocítují zejména děti a hlavně jedinci postižení školní neúspěšností (dysporuchy). Podle časové délky rozděluje stresory na drobné denní nepříjemnosti, které jsou každodenní součástí života člověka. Chronické stresory vyznačující se interpersonálními konflikty, neuspokojivým bydlením, citovým

neuspokojením. Životní události, které působí na jedince mohutnou silou a emocemi. Nývltová (2010, s. 49) se zmiňuje ve své knize Psychopatologie, že „*za určitých okolností se téměř vše může stát stresorem*“. Praško, Prašková (1996, s. 12) uvádí jako důležitý celospolečenský stresor vystupování některých jedinců vůči druhým. Tento psychosociální stresor prochází celou naší společností a záleží na okolnostech, času a místu, kde se s ním jedinec konfrontuje.

Selye (In: Křivohlavý, 1994, s. 12) rozdělil stresory do dvou skupin na emocionální a fyzikální. Křivohlavý (1994, s. 13) popisuje a rozlišuje stresory podle velikosti na mikrostressory a ministresory, které se vyznačují mírnými faktory vedoucími k aktivaci stresu. Jako ohrožující a destruktivně-zotročující člověka uvádí makrostressory, které svou velikostí přivádějí jedince na pokraj sil a vyčerpání, zhroucení.

### 1.5.2 Příznaky stresu

Únava, podráždění, přetížení, vyčerpání, strach, narušené interpersonální vztahy, práce stávající se stereotypní a nenaplňující, emoce a střídání nálad, spěch, tak by se dal definovat dnešní člověk trpící stresem. Jedinec trpí nedostatkem spánku provázeným nočními můrami. Nebyly zde vyjmenovány všechny příznaky, kterých je velké množství. (Křivohlavý, 1994, s. 29).

WHO (World Health Organisation) – Světová zdravotnická organizace popisuje tyto základní příznaky stresu (Křivohlavý, 1994, s. 29-30):

- **Fyziologické příznaky** – bušení srdce a bolesti hrudní kosti, zažívací problémy (nechutenství, průjem, plynatost, křeče, časté močení), bolest hlavy a migrény, narušení menstruačního cyklu, sexuální vyhaslost, zrakové problémy.
- **Emocionální příznaky** – zvýšená náladovost, podrážděnost, snížená pozornost, citová otupělost, omezení interpersonálních vztahů, nadměrná péče o zdraví a fyzický zevnějšek.
- **Behaviorální příznaky** – přejídání, nechutenství, problémy s nespavostí (usínání, vstávání, bdění), závislost na drogách, zvýšená spotřeba návykových látek (cigarety, léky, alkohol a jiné), snížený a nekvalitní pracovní výkon, zvýšená morbidita a nepřítomnost v zaměstnání, nezodpovědné chování a přístup.

Hawkins, Shohet (2004, s. 32) rozdělili symptomy stresu do čtyř skupin – tělesné, psychické, emoční a projevy chování. Zároveň zdůrazňují u pomáhajících profesí, že sám pomáhající by si měl všimnout svých příznaků a projevů stresu, které vykazuje jeho přetížený organismus. Zanedbáním a neřešením příčin hrozí stav pojmenovaný burnout syndrom. Jak zmiňuje Poschkamp (2013, s. 42), kontext mezi stresem a vyhořením je nezanedbatelný.

### 1.5.3 Fáze stresu

Na každý stres (stresor) organismus jedince odpovídá stresovou reakcí. Machová (2010, s. 248-249) rozděluje stresovou reakci do tří fází:

- **Poplachová (alarmová) reakce** – je reakce na působící stresor, která mobilizuje všechny dostupné rezervy organismu. Složité fyziologické reakce začnou zvyšovat adrenalin a noradrenalin, čímž dojde k uvolňování energie, vyplavování cukrů, tuků a škrobů do krve. Působením těchto hormonů dochází ke zvýšení tlaku krve, k akceleraci srdce a krevního oběhu, prohloubenému dýchání (hyperpnoe).
- **Adaptační reakce** – aktivuje další síly, které mají za úkol eliminovat stresor. Pokud dojde k odstranění působení stresoru, odezní stresová reakce a organismus se navrací do původního stavu. Nedojde-li k úspěšnému odstranění a stresor působí dál, dostává se jedinec do třetí fáze – vyčerpání.
- **Fáze vyčerpání** – nastává při velmi silném nebo dlouhodobě působícím stresoru, jedinec podléhá stresu. V této fázi může dojít k ohrožení života jedince, kdy dochází k zástavě srdeční činnosti, šoku a snížení krevního tlaku, při němž nedochází k dostatečnému prokrvení orgánů.

Selye (In: Helus, 2011, s. 177) ve své vědecké práci nazval odpověď na stres obecným adaptačním syndromem (GAS), který probíhá v těchto třech fázích:

- **Šok** – účinek stresoru vyvolá v organismu poplachovou reakci, která se projevuje zvýšeným výkonem srdce, dechu, klesá ochrana proti nakažlivým nemocem a v těle dochází k zhoršování procesů a fyzických funkcí.
- **Rezistence** – organismus k eliminaci stresoru využije veškerou svoji energii, jedinec si sahá na dno svých sil.



- **Vyčerpání** – dochází k němu, pokud síly k eliminaci byly nedostatečné a stres působil dlouhý čas.

Praško, Prašková (2001, s. 15-16) uvedli, že při dlouhodobém stresu má stresová reakce pouze dvě fáze:

- **Poplachovou reakci** – která je popsána stejně jako u Machové.
- **Všeobecný adaptační syndrom** – pokud je adaptační reakce na stres nedostatečná, dochází k dalšímu stupňování stresové reakce, která může vést k nadměrnému a dlouhotrvajícímu působení na organismus a rozvoji civilizačních chorob, psychosomatických a psychických poruch.

V publikaci pro pomáhající profese je reakce na stres popsána následovně. První fáze v organismu spouští obranné reakce v tělesné (fyziologické) a psychické rovině. Fyziologická reakce mobilizuje všechny dostupné síly (energii) organismu. V psychické reakci dochází k projevu smutku, apatie, úzkosti, napětí, deprese. Mezi těmito příznaky se vyskytuje hněv a vztek, který může přerůst až do agrese. (Vágnerová, 2004, s. 51).

#### **1.5.4 Obrana před stresem**

Stres nelze z našich životů zcela odstranit. Každý z nás se bojí a stresuje se z nenadálých situací. Obrana před stresem by měla být v současné době samozřejmostí každého jedince. Záleží na osobnosti, jakým způsobem zvládne stres, kterou aktivitou předejde projevům stresu. Člověk by si měl umět rozdělit svůj čas na práci, odpočinek, rodinu a přátele. Stanovit si své priority a cíle (krátkodobé – dlouhodobé). Cíle, kterých je schopen dosáhnout a prožívat radost při jejich splnění. Odpočinek prožít aktivitami, které přinášejí jedinci uspokojení a pocit uvolnění. Udržovat dobré interpersonální vztahy, jak na pracovišti, tak ve společenském životě, které mohou také přerůst v celoživotní přátelství. Mít rád sebe a své tělo, umět se pochválit, pokárat a uvědomit si, co bylo špatně, vzít si ponaučení z dané situace. Jedná se tedy o zdravý životní styl, se kterým dokáže úspěšněji zvládat zátěžové a stresové situace.

## **Strava**

První a nejdůležitější zásadou je nepřejídat se. Dodržovat zásady zdravé výživy, pitný režim, doplňovat minerální látky a vitamíny (ovoce, zelenina). Při špatném stravování (FASTFOOD) se zvyšuje hmotnost jedince, která má za následek nadměrné pocení, zvýšený výskyt srdečních a žilních onemocnění. Snižuje se obranyschopnost a imunita organismu, a naopak se zvyšuje výskyt onkologických onemocnění. Pokud však jedinec jí málo z důvodu stresu, mohou se u něj objevit poruchy příjmu potravy (např. anorexie, bulimie). Člověk je potom nervózní, špatně se soustředí a koncentruje, projevuje se nespavost, která vede k vyčerpání. Naproti tomu zdravá výživa nemá vliv jen na zdraví, ale i na kvalitu jedinceho života. Do svého každodenního života by měl zařadit nějaký rekreační sport, koníček, který ho může motivovat v zaměstnání.

Povzbuzující látky skryté v kávě, kole, energetických nápojích, alkoholu a cigaretách jsou ve společnosti běžnou záležitostí. Vyvolávají pocit energie, síly, ale narušují spánek. Jedinec se stává při pravidelné konzumaci závislý na těchto návykových látkách a při jejich nedostatku se objevuje stres. (Melgosa, 1999, s. 115-118).

## **Fyzická aktivita – sport**

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu, prospěšná nejen pro tělo, ale i pro psychiku jedince. Fyzická zátěž zpevňuje tělo, zlepšuje kondici, upravuje krevní oběh a hladinu cholesterolu, vyplavuje pocením toxické látky, povzbuzuje zažívání a vyměšování, dodává člověku dobrou náladu, rovnováhu a harmonii, která je prevencí proti stresu. Typ sportu si každý jedinec vybírá přiměřený ke svému věku, zdravotnímu stavu a fyzickým schopnostem. (Melgosa, 1999, s. 111-112).

V současné době lze pozorovat, že většina dospělých lidí a zejména děti tráví volný čas pasivně – hrou na počítačích, mobilních telefonech, nadměrným sledováním televize a v nevhodných partách (skupinách) s výskytem sociálně patologických jevů.

## **Spánek**

Pro regeneraci sil a těla je odpočinek a spánek nepostradatelnou součástí každého dne. Potřeba a délka spánku je u každého jedince jiná a závisí na věku, zdravotním stavu

a psychickém rozpoložení. Podle odborných poznatků a studií je průměrná doba spánku 8 hodin. Lidé, kteří jsou ve stresu, mají se spánkem velké problémy. Tyto problémy s sebou přinášejí další projevy – podrážděnost, nervozitu, stavy úzkosti, nesoustředěnost, snížení postřehových schopností, bolesti hlavy, nevolnosti a jiné. (Melgosa, 1999, s. 113 -114).

## 1.6 Prevence proti syndromu vyhoření

Podle pedagogického slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 167) je možné prevenci popsat jako „*soubor opatření zaměřených na předcházení nežádoucím jevům*“. Prevence proti syndromu vyhoření je velmi důležitá hlavně v pomáhajících profesích, ale v dnešní uspěchané náročné době pro všechny jedince.

Autor Speciální pedagogiky uvádí ve své publikaci tři typy prevence (Slowík, 2007, s. 49):

- **Primární prevence** – zjišťuje podmínky, předpoklady a důvody, kterými má čelit a vyhledávat obranné prostředky proti negativním situacím, zároveň je zdrojem informací o předcházení vzniku daného jevu.
- **Sekundární prevence** – zajišťuje a předchází včasnému zachycení výskytu, prohlubování a šíření negativních jevů, mapování zasažených míst, pomoc a prevenci při jejich eliminaci.
- **Terciární prevence** – má zabránit novému výskytu a dalšímu zhoršování již proběhlého a vytvořeného (vyskytlého) jevu.

Těmito prevencemi může projít jedinec současně. V těchto případech musí lidé vyhledat odbornou pomoc, specialistu nebo odborníka, který doporučí patřičnou léčbu nebo medikaci. Manažerské firmy nebo pomáhající profese mohou k nápravě těchto problémů využít různé terapie nebo supervize. Nejedná se o jedno sezení, ale více sezení u specialistů. Záleží však na každém jedinci, jak se s daným problémem vypořádá. Někteří z nich jsou klienty různých speciálních zařízení (psychiatrické léčebny, stacionáře, ambulantní a medikační léčby). V lehčích případech je jim nápomocna rodina, rodinní příslušníci a přátelé. Člověk, který se dostane do této situace, by neměl mít pocit

samoty a prázdna. Jeho největším lékem je pevná vůle, koníčky, zájmy, relaxace a mezilidské vztahy.

Švamberg Šauerová (2018, s. 58-61) rozlišuje interní a externí prevenci:

**Interní prevence** probíhá uvnitř každého jedince. Dotyčný si musí uvědomit své duševní pochody a pocity. Neustále pečovat o své tělesné a duševní zdraví, které je základem každé zdravé osobnosti. Umět oddělit pracovní a osobní život, relaxovat, udržovat dobré interpersonální vztahy a stále se vzdělávat (celoživotní vzdělávání) pro udržení osobní flexibility.

**Externí prevence** se týká pracoviště, kdy zaměstnavatel nastaví vyhovující pracovní podmínky tak, aby zaměstnanci měli odpočinkové místo pro čerpání energie. Vytvoření dobře fungujícího týmu, vytváření a pořádání programů, které podporují jejich osobní rozvoj, týmovou spolupráci. Pracovník by měl znát nebo akceptovat své hranice výkonu a umět říct NE. Ke své profesi disponovat dostatečnými dovednostmi a znalostmi, které musí neustále rozvíjet a doplňovat.

Brzicová (In: Ptáček a kol., 2013, s. 86) jako účinnou obranu proti syndromu vyhoření doporučuje různé techniky na zvládnání stresu, dodržování odpočinku v práci, využití řádné dovolené, udržování dobrých mezilidských vztahů.

Cungi (2001, s. 173-174) prosazuje u jedince zvládnutí vyhovující hygieny života. Zdůrazňuje zdravou výživu, která nevede k nadváze a zdravotním komplikacím. Právě špatné stravovací návyky, uklidňování se jídlem, hltání a spěch bývají spojovány se stresem.

## 2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Pomáhající profese je označení pro povolání, která se vyznačují pomocí a podporou jedinci, který se může ocitnout v tísní a těžkostech, nebo se zaměřují na optimálně nejvhodnější rozvoj člověka. Lidé vykonávající tyto profese jsou ohroženi vysokou mírou stresu (každodenním stereotypem) a při jeho dlouhodobém působení dochází k syndromu vyhoření. (Jandourek, 2007, s. 195).

### 2.1 Charakteristika pomáhající profese

Označení „pomáhající profese“ popisuje povolání založená na profesní pomoci jiným lidem a tvoří ojedinělý systém, kde na jedné straně je pomáhající (učitel, lékař, sociální pracovník) a na druhé straně jedinec, kterému je určena pomoc (žák, pacient, klient). (Géringová, 2011, s. 21).

Pařízek (1988, s. 7) uvádí, že profese popisuje pracovníka, který vykonává pro společnost odborně způsobilou činnost s odpovídajícím postavením (status).

Helus (2011, s. 216) ve své psychologii popisuje jedince ve společnosti, jaké pozice a role v dané skupině zastává, výši statusu, ale i jakou prestiž vykazují jeho schopnosti u ostatních. Prestiž je tedy respekt k danému jedinci, který mu projevují ostatní členové skupiny, společnost.

Schmidbauer (2000, s. 7) zařazuje do pomáhajících profesí lékaře, psychology, logopedy, zdravotní sestry, učitele, vychovatele, pečovatelky, sociální pracovníky, sociology atd. U těchto sociálních povolání poukazuje na důležitou věc – osobnost pracovníka. Každý jedinec má své meze zátěže a flexibility, tedy hranice konání.

Michalík (2011, s. 14-15) vystihuje podstatné znaky u pomáhající profese:

- Vzdělání a příprava pracovníka odpovídá dané specializaci.
- Orientace na individuální potřeby a požadavky jedince (klienta).
- Odpovídající praxe a další vzdělávání.
- Specifické postuláty (požadavky) na osobnost daného pracovníka.
- Zvýšené nebezpečí syndromu vyhoření.

- Dodržování etických norem.
- Specifické komunikační schopnosti.

Géringová (2011, s. 36) uvádí šest vlastností, kterými by podle průzkumu měl disponovat pracovník pomáhající profese:

- Ochota.
- Vlídlost.
- Klid a vyrovnanost.
- Empatičnost.
- Nadšení pro danou věc.
- Znalosti a dovednosti.

## 2.2 Pedagogická profese

Pedagogická (učitelská) profese je jednou z nejvíce zastoupených zaměstnání v naší společnosti. Její význam je velmi vysoký a nezastupitelný. Počty vzdělávajících se lidí stále rostou a porostou i v budoucnu. Vzdělání je důležitou součástí života, protože flexibilita každého pracujícího jedince je prioritou pro uplatnění na trhu práce. (Průcha, Veteška, 2014, s. 280).

*„Učitelská profese – soubor činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a cítění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací.“* Učitel, edukátor nebo pedagogický pracovník je jeden ze základních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu. V ČR v tomto povolání převládají ženy – feminizace školství. (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 242-243).

Učitelství je zařazeno mezi pomáhající profese. Právě u této profese je největší pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření. Učitelé jsou v každodenním emocionálním kontaktu s žáky a rodiči, kteří jsou na nich závislí. (Poschkamp, 2013, s. 7).

Jak uvádí Smetáčková (In: Ptáček a kol., 2013, s. 116), podle průzkumů patří pedagogická profese k velmi stresujícím zaměstnáním, projevujícím se zvýšenou psychickou zátěží.

Prestiž učitelského povolání závisí na mnoha faktorech (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 213):

- Vzdělanostních předpokladech (vysokoškolské vzdělání učitele).
- Ekonomických hlediscích (vybavenost škol, výška platu učitele).
- Morálních požadavcích (normy a vzorce chování).

Učitel je člověk, který předává vědomosti a zkušenosti svým žákům, studentům, ale i jedincům v produktivním věku – např. univerzity třetího věku. Již od narození má každý svého učitele – mámu, tátu, tedy rodinu, která ho vede, učí poznávat a chápat svět kolem něj, ale i základním dovednostem. Odchodem do předškolního zařízení se rozšiřují jeho obzory, navazuje nové mezilidské vztahy, získává nové role a postavení ve skupině, učí se naslouchat, prosazovat sebe samého, učí se novým věcem. Studium základní, střední a vysoké školy se připravuje získáváním znalostí a dovedností na svou budoucí profesi. Po celý život ho provází nějaký učitel, jakož i my jsme učitelé pro někoho jiného.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, § 2, ve znění pozdějších předpisů specifikuje, kdo může přímou pedagogickou činnost vykonávat (Valenta, 2015, s. 403):

- *„Učitel.*
- *Pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků.*
- *Vychovatel.*
- *Speciální pedagog.*
- *Psycholog.*
- *Pedagog volného času.*
- *Asistent pedagoga.*
- *Trenér.*
- *Metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně.*
- *Vedoucí pedagogický pracovník.“*

## 2.3 Profesní příprava učitele

Vzdělávání učitelů je velmi diskutovanou otázkou. Jak je všude zmiňováno, učitel by měl mít vysokoškolské vzdělání v oboru pedagogických věd – učitelství, vychovatelství, speciální pedagogika.

Podle dlouhodobých zkušeností a poznatků je učitelství povolání, ve kterém se objevují určité opakující se etapy profesního vývoje, které souvisejí se zkušenostmi a kvalitou práce učitele. Vývoj profesní dráhy se dá rozdělit do několika období:

- **Výběr učitelské profese** je stimul, který vede daného jedince k výběru studia učitelství.
- **Profesní start**, kdy začínající učitel musí čelit určitým překážkám, adaptovat se v pracovním prostředí a čelit požadavkům práce. Důležité jsou i začínající pracovní vztahy, které vedou ke spolupráci a vzájemné pomoci (sdílení).
- **Profesní adaptace** jsou první roky práce v této profesi, kdy učitel získává praktické zkušenosti a dovednosti.
- **Profesní stabilizace** nastává po adaptační etapě, kdy se stává jedinec zkušeným (expertem) učitelem, který má vliv na své žáky a nové začínající kolegy.
- **Profesní vyhasínání** nastává na konci profesní dráhy učitele, kdy se začíná projevat nezájmem o práci, automatizace, vytrácí se zanícení a radost, nastupuje únava a obava konfrontace s rodiči. Učitel neguje další sebevzdělávání a odmítá nové edukativní prostředky a postupy. V této fázi dochází nejčastěji k vyhoření pedagoga. (Průcha, 2002, s. 23-29).

Prvním krokem při výběru učitelské profese je profesní příprava (pregraduální vzdělávání). Rozšiřování již nabytého vzdělání během vykonávání pedagogické profese je zahrnuto do profesního rozvoje (postgraduální vzdělávání). (Průcha, 2002, s. 23-24).

### 2.3.1 Pregraduální vzdělávání

Pregraduální vzdělávání je příprava na vykonávání profese učitele tedy studium učitelství nebo pedagogických věd na vysoké škole.



Podle (Školský zákon) zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, ve znění pozdějších předpisů § 3 uvádí, jaké předpoklady musí mít učitel k výkonu svého povolání (Valenta, 2015, s. 406):

- „*Je plně způsobilý k právním úkonům.*
- *Je bezúhonný.*
- *Je zdravotně způsobilý.*
- *Prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak.*
- *Má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává.“*

Podle zákona tedy musí každý pedagogický pracovník splňovat odbornou pedagogickou kvalifikaci studiem:

- Vysoké školy v oblasti pedagogických věd (bakalářské, magisterské).
- Vyšší odborné školy v oblasti pedagogických věd.
- Střední školy zakončené maturitní zkouškou (vychovatel, předškolní a mimoškolní výchova). (Valenta, 2015, s. 415).

Dalším uvedeným vzděláváním je program celoživotního vzdělávání na přípravu učitelů nebo doplňující studium, jímž si rozšiřují odbornou kvalifikaci.

### **2.3.2 Postgraduální vzdělávání**

Postgraduálního vzdělávání využívají jedinci po dokončení určitého vzdělávacího stupně. Rozděluje se na formální, neformální a informální vzdělávání. (Vyhnánková, 2007, s. 111).

Formální vzdělávání je uskutečňováno ve školách, univerzitách, tedy vzdělávacích institucích (státních i soukromých), které se řídí platnou legislativou. Je rozděleno na navazující vzdělávací stupně – základní, střední a vysokoškolské. Žáci, studenti, absolventi jednotlivých stupňů získávají potvrzení ve formě výučního listu, vysvědčení, diplomu nebo certifikátu. (Zlámalová, 2008, s. 23).

Neformální vzdělávání se uskutečňuje formou kurzů, seminářů, školení, přednášek, workshopů, exkurzí a jiných. Realizaci uskutečňují soukromé i státní vzdělávací instituce, neziskové organizace, firmy a zaměstnavatelé. Účastníci získávají dovednosti,

vědomosti, zkušenosti a kompetence, které mohou využít ve svých profesích nebo při hledání nového zaměstnání, a tím být flexibilní pro trh práce. Po ukončení získávají osvědčení. (Zlámalová, 2008, s. 23).

Informální vzdělávání nemá předem stanovené kroky a postupy. Zakládá se na celoživotním získávání vědomostí, praktických zkušeností, které přináší život, internet, četba odborné literatury, práce, rodina a zájmové činnosti. Patří sem i sebevzdělávání (E-learning). (Zlámalová, 2008, s. 23).

## 2.4 Typologie učitelů

Typ učitele úzce souvisí s jeho vyučovacím stylem, v jeho práci se projevují hodnoty, které vyznává a upřednostňuje ve svém životě. Zormanová (2014, s. 45) uvádí, že Spranger rozdělil osobnost učitele do šesti typů:

- **Náboženský typ** – všechno, co se děje, zdůvodňuje v souvislosti s vírou v Boha. Vzhledem ke své uzavřené povaze a vážnosti se nedokáže přiblížit k žákům, nechápe dětskou hru. I přes svojí spolehlivost ho ostatní vidí jako pedanta a puntičkáře.
- **Estetický typ** – ve své práci vyznává hodnoty – krásu, harmonii, půvab, symetrii a styl. Prosazuje své názory, nezávislost je jeho prioritou.
- **Sociální typ** – oblíbený mezi žáky, zajímá se o jejich potřeby. Prvořadým cílem je ze svých žáků vychovat vzdělané a cílevědomé lidi užitečné pro celou společnost. Význačné je jeho altruistické chování.
- **Teoretický typ** – jeho pozornost není obrácena k žákovi, ale předmětu, který vyučuje. Od svých žáků vyžaduje vysoké znalosti a dovednosti.
- **Ekonomický typ** – u žáků upřednostňuje samostatnou práci a praktické znalosti. Nepovažuje za důležité žákovu fantazii a originalitu.
- **Mocenský typ** – prosazuje sám sebe, nebere ohledy na potřeby a osobnost žáka.

Vorwickel (In: Zormanová, 2014, s. 45) rozvrhl dělení jen na dva základní typy:

- **Věcný typ** – jeho prioritou je pamětní učení a probíraná látka, nepodporuje aktivitu, samostatnost a tvořivost u žáků.
- **Osobní typ** – jeho zájem ulpívá na žakově osobnosti, ve výuce je shovívavější.

Každý učitel má svoji metodu, jak vychovávat jedince. Typy výchovného procesu, které jsou u nás ve společnosti běžné a používané, jsou tři. První je demokratický typ – uvolněný, kamarádský, ale ví, kde jsou hranice. Liberální typ – shovívavý, nestanovuje pevná pravidla a autoritativní typ – dělá ze sebe něco, co není. Křičet, povyšovat se, shazovat a ubližovat slovně jedinci není dobrá vizitka pro profesního učitele. (Holeček, 2014, s. 152-153).

Dělení orientované se na osobnost žáka, nebo na učební předmět provedl švýcarský psycholog Caselman. **Logotropem** nazval učitele, jehož předností je zaujatost pro konkrétní předmět (odbornost), předávání znalostí a dovedností žákovi. Snaží se u žáků vzbudit zájem o daný předmět a jiné školní aktivity. **Paidotropem** označil učitele, který se zajímá o celistvou osobnost svého žáka (všeobecnost) a jeho problémy, do kterých se může až moc angažovat. (Zormanová, 2014, s. 46; Čáp, 1993, s. 325-326).

Antické dělení podle Hippokrata a Galéna se zakládá na typu temperamentu daného jedince. Lidské povahy rozdělili do čtyř skupin podle převládající tělesné tekutiny – šťávy (Holeček, 2014, s. 26-28):

- **Sangvinik** představuje krev. Mezi jeho přednosti patří vyrovnanost, optimismus, aktivita, výřečnost. Pro své okolí je společenský, přizpůsobivý a přátelský. Na druhé straně lze pozorovat nesoustředěnost, povrchnost a ovlivnitelnost okolím. Není ke své osobě náročný.
- **Cholerik** je jako žluč. Tento jedinec je velmi pracovitý, zejména v pracovním nasazení, což může vést až k syndromu vyhoření. Vyznačuje se průbojností, zásadovostí, tvořivostí a samostatností. Mezi negativní stránky patří vysoká impulzivita, výbušnost, náladovost, neovladatelnost a dříve jedná, než myslí (patří sem například jedinci s ADHD).
- **Flegmatik** je přirovnáván ke slizu a hlenu. I přes jeho zodpovědnost, trpělivost, vyrovnanost, klidnou povahu, spolehlivost je ale příliš pomalý, až pasivní se sklonem k lenosti. V důležitých situacích nedokáže rozhodnout a zůstává u předešlých názorů a rozhodnutí.
- **Melancholik** je jako černá žluč. V pracovní oblasti je nepraktický a nedůsledný. Jeho pesimistické myšlení se projevuje nedůvěrou, uzavřeností a plachostí. I přes svojí urážlivost bývá starostlivý, svědomitý, pečlivý a velmi citlivý i ohleduplný k ostatním.

Může být zmíněno i dělení podle Junga na **extraverta** a **introverta**. (Holeček, 2014, s. 28).

**Globálním** učitelem označil Kohoutek (In: Holeček, 2014, s. 15) současného učitele, kterého přirovnává k typu paidotrop. Globální učitel vede své žáky k principům demokracie, samostatnému rozhodování, vyjadřování svých myšlenek i názorů a respektování práv druhých. Snaží se, aby každý jedinec si uvědomoval svou zodpovědnost za své činy, rozhodnutí a jednání. Poukazuje na skupinovou disciplínu a vzájemnou důvěru. U svých žáků upřednostňuje celkový rozvoj osobnosti.

Dále je možné učitele rozdělit podle místa výkonu na:

- Učitel pro předškolní vzdělávání (mateřské školy).
- Učitel základní školy na prvním nebo druhém stupni.
- Středoškolský učitel.
- Akademický pracovník (profesor, docent, odborný asistent, lektor). (Zormanová, 2014, s. 46).

## 2.5 Pracovní zátěž učitelů

Práce a pracovní povinnosti nás provází po celý život. Již v dětství se každý učí pracovním návykům (určité povinnosti v chodu domácnosti, ve škole), které jim pomáhají v dospělosti zařadit se do rodinného, pracovního a společenského života.

Podle Řehulky a Řehulkové u učitelů lze pozorovat tělesnou a psychickou zátěž. Jako největší problém u fyzické zátěže učitelé uvádějí bolesti nohou, únavu a hlasovou zátěž. U psychické zátěže rozlišili tři faktory, které mají závažné důsledky na zdraví každého učitele (In: Průcha, 2002, s. 66):

- **Senzorická zátěž** – týká se především zraku a sluchu, kdy je učitel vystaven denně vysokému hluku, umělému osvětlení.
- **Mentální zátěž** – vyznačuje se psychologickými problémy, které se objevují při práci s žáky, s vedením třídy a udržováním pozitivního klima.

- **Emocionální zátěž** – se vytváří u učitele, který je citově zainteresován na sociálních vztazích, silným potlačováním náklonnosti, či nelibosti k žákům a rodičům nebo hodnocením na vysvědčení.

Učitelské povolání produkuje množství specifické zátěže, která se u jiných pomáhajících profesí nevyskytuje, nebo se objevuje jen v malé míře. Učitelé uvádějí tyto zátěže (Poschkamp, 2013, s. 70-71; Průcha, 2002, s. 68):

- Absence podpory kolegů a vedení školy.
- Značné množství vyučovacích hodin za týden (nadúvazek, přesčasový úvazek).
- Problémy s chováním a přístupem žáků k práci (nepřipravenost).
- Absence výukových prostředků (pomůcky, PC).
- Nepříznivá image učitelství ve společnosti.
- Nedostatečné pedagogické vzdělání.
- Obtěžující a výrazný hluk.
- Velké množství přibývajících administrativní práce.
- Eventualita karierního postupu.
- Sociální nejednotnost tříd.

Učitel, který každý den prochází náročnými situacemi, zápasí s pocity úzkosti a bezmocnosti. Jestliže nepomáhají běžně používané prostředky, může jedinec začít problém popírat, identifikovat se s jinou osobou, přesouvat zodpovědnost na žáky, utíkat před problémem, neangažovat se v práci nebo usilovat o změnu profese. (Auger, Boucharlat, 2005, s. 43).

Podle průzkumů bylo prokázáno, že u učitelů z městských škol je výrazně vyšší úroveň stresu a nižší úroveň sociální podpory než u učitelů z venkovských škol. Rovněž je za nejsilnější stresor uvedeno **chování žáků vůči učitelům**. (Průcha, 2002, s. 69).

Již mnoho pedagogů se v dnešní době potýkalo se slovním napadáním ze strany žáků ale i jejich rodičů. Negativní postoje, nedůvěra v učitele a neustálá kritika, to jsou každodenní stresory, které se objevují v našich školách. Mezi závažné stresory sami učitelé uvedli **rodiče žáků** a **vedení škol**. (Holeček, 2014, s. 69).

## 2.6 Zvládání pracovní zátěže

Každý den je učitel vystaven mnoha stresorům, které na něho negativně působí. Odolnost vůči stresorům je podle Holečka (2014, s. 71) velmi individuální. To, co jeden učitel považuje za stresor, je pro druhého výzva, která ho motivuje k dalšímu výkonu. Z toho vyplývá, že drobný stres zdravého jedince nezničí, naopak ho mobilizuje a zvyšuje jeho odolnost vůči zátěži.

Podle průzkumů Řehulkové a Řehulky (In: Průcha, 2002, s. 73) uvádějí učitelky tyto způsoby, které používají jako obranu před stresem:

- **Farmakologické prostředky** – zejména léky na uklidnění a snížení úzkosti (lexaurin). Po lécích sáhne až 80 % učitelek.
- **Cigarety** – kouření je velmi rozšířeným jevem i v řadách učitelek (43 %).
- **Alkohol** – většina učitelek ho využívá jako ojedinělou a rychlou pomoc (19 %). Při pravidelném užívání může vzniknout závislost na těchto návykových látkách. Jedinec již nedokáže řešit své problémy jiným způsobem a obrací se k tomuto řešení, které je naprosto nevhodné.
- **Jiné** – označují způsoby, které jsou prospěšnější: sport, rekreační činnosti, koníčky, úprava a plánování pracovního režimu, odpočinek a odborná pomoc (lékař, psycholog).

Všechny aktivity, projekty a činnosti s ozdravným zaměřením jsou ve školách směřovány na děti. Na pedagogy se myslí v této oblasti jen v malé míře. O to potřebnější je podpora ze strany vedení školy v různých formách – kurzy, semináře, školení, tréninkové metody, zájmové vzdělávání a jiné. Učitelé se musí naučit pracovat se svým časem, umět si ho rozdělit na práci a odpočinek. Pak pomocí osvojených preventivních návyků odolají stresu a vysokým požadavkům pracovní zátěže. (Průcha, 2002, s. 73).

## 2.7 Motivace učitele

Motivace je důležitá v každé profesi. Pokud není jedinec motivován, jeho práce není přínosem pro zaměstnavatele, společnost a jedince samotného. Učitelé chválí žáky za jejich úspěchy, takže i pedagoga je třeba pochválit a vážit si ho jako člověka.

*„Motivy jsou faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby.“* (Vágnerová, 2007, s. 168).

Profesor Helus (2011, s. 128) upozorňuje, že motivace úzce souvisí s emocemi. Motivace nám pomáhá k dosažení nějakého cíle, po jeho splnění dochází k uspokojení a jsou řazeny mezi citové prožitky.

U motivu působí dva faktory (Helus, 2011, s. 128-129):

- **Potřeby** – které jsou základní vnitřní složkou motivu. Potřeby vyjadřují nedostatek něčeho, co jedinec potřebuje.
- **Incentivy** – popudy, jež působí různou silou na vyvolání potřeby a její směřování. Popud je okolním zdrojem motivu.

Helus (2014, s. 129-130) zdůraznil, že již Maslow ve své pyramidě seřadil potřeby od základních po nejvyšší:

- **Fyziologické potřeby** – jídlo, pití, kyslík, sex, odpočinek, spánek.
- **Potřeba bezpečí** – v případě negativních situací (ztráta blízkého člověka, vážné onemocnění, nečekaná ztráta zaměstnání, povodně, zemětřesení a jiné) vyskytujících se v běžném životě, člověk potřebuje mít pocit bezpečí.
- **Potřeby sounáležitosti a lásky** – každý člověk chce být milován a milovat. Mít přátele, na které se může spolehnout, požádat je o pomoc, cítit u nich oporu.
- **Potřeby uznání** – člověk potřebuje cítit úctu a respekt od své rodiny a přátel, ale zároveň úctu a respekt projevat jim.
- **Potřeby kognitivní** – poznání něčeho nového, které stimuluje jedince k dalšímu výkonu.
- **Potřeby estetické** – prožívat něco krásného.
- **Potřeby seberealizace** – realizovat své potřeby, podporovat a kritizovat své já.

- **Potřeby transcendence, přesahu** – vrchol pyramidy potřeb. Touha po nadstandartním výkonu, který převyšuje neznámo.

Holeček (2014, s. 15) uvádí, že učitel může být motivován z několika hledisek:

- **Uspokojováním vyšší psychické potřeby** – kdy sám poznává nové věci a ty potom zajímavou formou výuky předává svým žákům, studentům.
- **Potřeba pomoci** – pomáhat žákům zvládat školní vzdělávání a zažívat školní úspěšnost, rozvíjet celou jejich osobnost, připravovat je na vstup do světa dospělých.
- **Potřeba seberealizace** – je velmi důležitá pro každého jedince a je nutné, aby tuto potřebu uspokojoval. Na vrcholu pyramidy potřeb od Maslowa je jedna z nejvyšších.
- **Ocenění dobré práce** – jedna z nejdůležitějších motivací. Odměna ze strany zaměstnavatele ve formě finanční odměny, ale také pochvalou z úst nadřízeného. Mezi největší ocenění učitelé řadí uznání od rodičů a žáků.



### 3 COPINGOVÉ STRATEGIE

Stres a jeho negativní důsledky na výkon a osobnost jedince jsou tématem mnoha publikací a provedených výzkumů. Obrana a práce se stresem je velmi důležitá pro udržení psychické a fyzické pohody a rovnováhy člověka. Strategie jsou používány od nepaměti. Každá společnost, skupina i sám jedinec ve svém životě využívá strategie k dosažení určitého cíle, který si stanovil. Křivohlavý (2012, s. 80) uvádí, že strategie je vlastně jen technika, která má určité přesně naplánované postupy, vedoucí jedince k vyřešení problému.

Slovník cizích slov popisuje strategie jako „*dlouhodobý záměr činnosti k dosažení určitého cíle*“ nebo krátce obranné mechanismy. Coping v překladu znamená „*strategie nebo taktika při zvládnání stresu*“. (SCS.ABZ.CZ, d, online).

Švamberg Šauerová (2018, s. 30-31) uvádí, že psychické reakce na stres mají dvě základní strategie, jimiž jsou coping a adaptace. Coping a adaptace jsou dva termíny, které lze přiřadit k situacím, do kterých se člověk dostává vlivem životních událostí. Adaptace (přizpůsobování se) je pro člověka snáze zvládnutelná situace, ale coping je zápas člověka s příliš silnou, neoptimální a dlouhodobou zátěží – stresem.

Zvládnání stresu patří neodmyslitelně do našeho života, s nímž se spojují, jak dodává Selye (In: Křivohlavý, 1994, s. 39), dva pojmy – adaptabilita a coping. Pokud jedinec tyto schopnosti má a dokáže je využít, označuje stav jako „život“. „Smrt“ označuje vymizení těchto schopností.

Jak uvádí Aldwin (2007, s. 84-85), stres a jeho zvládnání se netýká pouze někoho, ale všech lidí. Americká kultura se stala doslova posedlá stresem a metodami, jak se s ním vypořádat. Většina tammích médií upozorňuje na tuto situaci a přináší rady, jak se nejlépe vyrovnat se stresem a vlastními nedostatky. Každý den miliony lidí zaníceně čtou noviny, které ve svých sloupcích přinášejí rady, jak dané problémy vyřešit. Denní realita však postaví překvapivé problémy před skupinu lidí, aby ověřila zvládnutí problému a umění přežít. Ti vyhledávají pomoc u erudovaných odborníků – psychiatrů, psychologů, sociálních pracovníků a církve. Někteří se obracejí na tradiční rádce, věštkyně, média, astrologie atd.

### 3.1 Coping

Slovo coping (zvládání) pochází z anglického jazyka, Křivohlavý (1994, s. 41) používá ve své publikaci český tvar koupink. Toto označení se začíná častěji objevovat ke konci 20. století.

Paulík (2017, s. 118) uvádí: „*Coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní.*“ Je zcela na místě rozlišovat význam slov adaptace a coping. Coping je některými autory přirovnáván ke stabilizátoru, který posílí duševní a společenské přizpůsobení vývoje plně stresové události.

Výraz coping vystihuje nejen schopnost, která vede k vyrovnání se s velmi těžkým stavem, ale představuje také vedení boje a potýkání se s nelítostným a úkladným protivníkem, a to doslova „*na život a na smrt*“. Jedincová výhra v tomto boji bývá označována odborným výrazem control (ovládání). Pokud protivníka ovládne a stav má pod kontrolou, označuje ho jako management (řízení). V této situaci tedy dochází k jedincovu přizpůsobení (adjustaci), eventuálně vyrovnání (kompenzaci). Nedojde-li k očekávanému výsledku, dochází k dekompenzaci a maladaptaci. (Křivohlavý, 1994, s. 42-43).

Švamberg Šauerová (2018, s. 31) ve své publikaci uvádí, že coping je vlastně vyšší stupeň adaptace na stres. Jedinec žijící v dnešní moderní době se musí naučit zvykat na tragické a nepříjemné situace, při kterých si vytváří ochrannou imunitu a pevnou zeď. Radost, štěstí a lásku prožívá smysluplně, kdežto stres je pro něj jako černá díra, do které každý z nás může spadnout. Existuje mnoho pomáhajících profesí, které svou odborností dokáží jedince zbavit těchto zátěžových situací (např. terapie, supervize, reedukace atd.).

Každý člověk je jiný, každý člověk řeší své situace jinak a jinými způsoby. Tyto odlišnosti spočívají v osobnosti každého jedince, která se vyznačuje určitou mírou odolnosti – nezdolnosti. (Křivohlavý, 2002, s. 99).

Vágnerová (2007, s. 266) uvádí k odolnosti, že jde o určitý komplex protektivních faktorů, které dodávají jedinci schopnost překonávat náročné životní situace. Každý člověk je individuální osobnost, a proto se odolnost nerozvíjí identickým způsobem.

### 3.1.1 SOC – Sense of coherence

Sense of coherence „*lidé s vysokou mírou soudržnosti osobnosti*“, tento termín použil Antonovsky (In: Křivohlavý, 1994, s. 172-174) k označení nezdolných lidí. Jeho výzkumy vedly k rozdělení jedinců do dvou skupin. První skupina popisuje jedince silného a nezdolného, který dokáže vzdorovat stresovým situacím. Do druhé skupiny zařadil jedince, kteří lehce podléhají nepřiměřeným životním situacím. První skupinu jedinců charakterizuje třemi rozměry – srozumitelností, smysluplností a zvládnutelností. Pro každou z dimenzí specifikoval klady a zápory:

#### **Srozumitelnost**

Kladná charakteristika – jedinec vnímá a chápe svět a sám sebe v něm. Vidí v uceleném obrazu světa oporu, pravidla, řád a pořádek, o které se lze opřít a důvěřovat jim. Mezilidské vztahy se vyznačují přátelstvím, spolehlivostí a vzájemnou podporou. Platí nepsaná i psaná pravidla, která jsou pro danou společnost standardem.

Záporná charakteristika – jedinec nepochopil podstatu světa, nedokáže se orientovat a jeho schopnosti jsou nedostačující k porozumění problému. Vše vidí jako chaos, není zde žádné uspořádání, které přináší spolehlivost a oporu. V interakci má značné problémy, které vedou k nepochopení a nedorozumění s ostatními jedinci. Vžitě předsudky potlačují pochopení rozumných argumentů. (Křivohlavý, 1994, s. 173).

#### **Smysluplnost**

Kladná charakteristika – překážky a potíže jedinec chápe jako výzvu, kterou se musí zabývat a najít co nejlepší řešení, do něhož vkládá svou energii, čas a nadšení. Má kontrolu nad tím, co dělá, stanovuje si vlastní postupy a ovlivňuje chod dění. Jeho hlavní motivací je společenské uznání od druhých lidí. Řešení problémů mu přináší radost.

Záporná charakteristika – u jedince dochází k odcizení, které se projevuje citovým nezájmem o okolní dění a vykonávanou práci. Interpersonální vztahy a kontakty jsou velmi omezené. Po určité době dochází k izolaci, osamění a sociálnímu vyloučení, které má negativní následky (sociálně patologické jevy) na jedince. (Křivohlavý, 1994, s. 173-174).

## **Zvládnutelnost**

Kladná charakteristika – jedinec si je jistý, že zadaný úkol nebo problém zvládne a vyřeší i přes potenciální potíže, které se zde vyskytují. Cítí, že je vybaven danými kompetencemi k řešení. Jedinec jedná a koná z vlastního podnětu (motivace) a není ovlivňován jinou osobou.

Záporná charakteristika – jedinec je přesvědčen, že svěřený úkol nemůže zvládnout. Jeho přesvědčení je tak silné, že mu ubývají síly a nadšení, což ho přivádí do stavu skleslosti a deprese. Není schopen samostatné řídicí činnosti. (Křivohlavý, 1994, s. 174).

### **3.1.2 Hardiness**

Nezdolnost tohoto typu popisuje Kobasová (In: Křivohlavý, 2002, s. 99) jako „*pevnost nebo tvrdost tváří v tvář těžkostem*“. Jedná se o celkové propojení osobnostních struktur jedince, které ho chrání proti zápornému a nepříznivému vlivu stresu.

Hardiness je tvořena několika složkami, které se vyskytují v osobnostních rysech jedince (Paulík, 2017, s. 166; Pelcák, 2015, s. 28-30):

#### **Control – kontrola, zvládání**

Jedinec zvládá a kontroluje své chování a jednání, věří svým schopnostem a dovednostem, které se projevují v jeho odpovědnosti. Vše se odráží od vnitřního přesvědčení, že sám může změnit události a situace ve svém životě.

#### **Challenge – výzva**

Jedinec chápe životní události a změny jako výzvy. Díky svým zkušenostem a zážitkům se stává flexibilním a získává vyšší odolnost proti stresovým situacím. Někteří jedinci výzvy považují za zdroj osobního a profesionálního růstu.

#### **Commitment – odpovědnost**

Jedinec se cítí odpovědný za svůj život a práci. Aktivitou se snaží čelit událostem, které plní se zaujetím a vysokým nasazením.

### 3.1.3 Resilience

Tímto termínem je označena houževnatost, nezlomnost. Je to vlastnost člověka, díky které je schopen řešit problémy, překážky v práci a osobním životě. Tyto situace jsou pro jedince vždy stresující a někdy až krizové. Základem odolnosti jsou vrozené dispozice a zkušenosti, které člověk během života získává. Je předpokladem pro výkon zaměstnání s vysokým psychickým zatížením. Jedinci vybaveni touto nezdolností se nevzdávají a využívají k boji různé strategie a způsoby. (Průcha, Veteška, 2014, s. 199). Opakem resilience je vulnerabilita, která u jedince snižuje schopnost zvládat zátěž a odolávat stresu, je tedy zranitelný a snáze podléhá stresovým situacím. (Helus, 2011, s. 180).

Jak uvádí Stock (2010, s. 52), může dospělý člověk posilovat tuto vlastnost různými programy a kurzy. Z výzkumů bylo vyvozeno, že tyto jedinci disponují schopnostmi, které velmi dobře a obratně využívají v různých životních situacích: **úsudek, nezávislost, kreativita, smysl pro humor, vztahy a morálka.**

Jedinci vyznačující se vysokou resiliencí dokáží propojit své profesní úspěchy s osobním životem. Jejich práce je jejich koníčkem. Vyváženým osobním životem a metodami získávají sílu a energii pro svou práci. Nejdůležitějším článkem úspěchu je umění vypnutí – odpočinek, čas na rodinu, přátele a koníčky. Dokáží posoudit, v čem byli úspěšní a v čem ne, díky tomu se umějí pochválit a posouvá je to k lepším výkonům. (Mourlane, 2013, s. 37-38).

Mourlane (2013, s. 43-59) ve své knize zmiňuje výsledky výzkumů Reivochové a Shattého, kteří stanovili sedm faktorů resilience:

- **Ovládání emocí** – člověk dokáže více či méně vědomě ovládat své emoce. Pokud by tomu tak nebylo, tak by nebylo možné pracovat, mít a navázat vztahy se svým okolím.
- **Kontrola impulsů** – jedinec se dokáže dobře ovládat v nepřiměřených situacích – tlak, napětí. Tito lidé se vyznačují kázní a disciplínou, která jim pomáhá dosáhnout cílů a úspěchů
- **Kauzální analýza** – je umění zhodnotit situaci a dokázat určit příčiny neúspěchů, aby bylo možné zpětně a vhodně reagovat.

- **Realistický optimismus** – optimismus a realismus musí být vyrovnaný, aby jedinec dokázal řešit věcnou podstatu problému a situace. Případný neúspěch brát s optimistickým nadhledem.
- **Přesvědčení o vlastní účinnosti** – spočívá ve schopnosti dokázat na své situaci něco změnit k lepšímu.
- **Orientace na cíl** – mají své stanovené cíle, které chtějí splnit. Pokud zjistí, že těchto cílů nelze dosáhnout, vzdávají se jich a vytýčí nové cíle.
- **Empatie** – je to schopnost vcítit se, vžít se do situace, pocitů a myšlenek jiného jedince.

*„Resilience je naše schopnost odrazit se, schopnost zotavit se z neúspěchů. Přesně tak! Ale je ještě něco víc: resilience je inteligentní využívání omezených zdrojů.“* (Becker In: Mourlane, 2013, s. 51).

### 3.2 Druhy copingových strategií

První základní dělení copingových strategií do čtyř kategorií podle Lazaruse popisuje Baumgartner (In: Výrost, Slaměník, 2001, s. 196):

- **Strategie apatie** – jedinec zažívá bezmoc, zoufalství, projevuje se deprese.
- **Strategie vyhýbání se škodlivým situacím (noxám)** – jedince provázejí pocity strachu, kterého se nedokáže zbavit, záměrně se těmito situacím vyhýbá.
- **Strategie napadnutí a útoku na škodlivou situaci (noxa)** – jedinec se cítí v ohrožení a nebezpečí, jeho odezva je útok a napadnutí.
- **Strategie různých druhů aktivit** – jedinec aktivizuje své síly, které posilují jeho imunitu proti noxám.

Ve své publikaci Lazarus (1999, s. 58) zdůrazňuje, že je třeba přemýšlet o stresujícím vztahu lidí a prostředí, prozkoumat vzájemný poměr sil mezi prostředím a osobními psychologickými zdroji, určenými k vypořádání se s požadavky. Ve skutečnosti ovšem záleží na zranitelnosti, či odolnosti jednotlivce vůči stresujícím dopadům.

Ve svém pojetí rozdělili Billings a Moos (In: Výrost, Slaměnik, 2001, s. 242) copingové strategie do tří oblastí:

- **Strategie zaměřené na zhodnocení** – jedinec zhodnotí nebo přehodnotí, jaký význam má pro něho situace, která nastala.
- **Strategie zaměřené na problém** – určitými vybranými úpravami, řešeními a změnou situace se jedinec snaží vyřešit problém. Diferencují se zde dvě strategie – hledání informací a řešení problému.
- **Strategie zaměřené na emoce** – kontrola emocí, které vyvolal stres, a duševní rovnováhy. I zde se diferencují dvě strategie – usměrňování (regulace) emocí a emocionální uvolnění.

Nejlépe sofistikované teorie copingu přinesl Lazarus a Folkmanová (In: Švamberg Šauerová, 2018, s. 31), definovali dva základní typy:

- **Coping zaměřený na problém** (problém–focused strategy) – jedinec vnímá celkovou situaci jako řešitelnou, zaměřuje se na zdroj potíží a problémů, které zvolenými patřičnými strategiemi vyřeší, nebo je změní. Při tomto aktivním řešení dochází k analýze problému a vytvoření nějakého plánu, zjišťování informací, přehodnocení a změnám vlastního chování, učení se novým dovednostem, které jsou potřebné k zvládnutí dané situace.
- **Coping zaměřený na emoce** (emotion-focused strategy) – pokud se zdá situace neřešitelná, jedinec se snaží snížit na nejmenší možnou míru obtížné, nepříjemné a stresující pocity, aby dostal své emoce pod kontrolu natolik, aby nenarušovaly jeho integritu a interpersonální vztahy. Cílem je dosažení klidu, přehodnocení a přijetí situace. Nejčastějším řešením je emocionální pomoc od přátel a rodiny, díky níž může člověk uvolnit své pocity, čímž dochází k úlevě.

Švamberg Šauerová (2018, s. 32) upozorňuje na rozdílnost výkladu některých termínů ke zvládnutí náročných životních situací. Někteří autoři se přiklání k tomu, že strategie řešící problémy označují jako vlastní coping. Strategie zaměřené na emoce označují za obranný mechanismus. Každý z autorů má různý pohled a názor na příslušnou terminologii.

Strategie, které slouží ke zvládnání osobních těžkostí, mohou být různého druhu. **Strategie aktivní (ofenzivní)** se vyznačují aktivním postupem proti stresoru s následujícími kroky:

- Vymezení (diagnóza) situace – jedinec se zabývá danou situací a zjišťuje potřebné informace.
- Mobilizace rezerv – jedinec mobilizuje své síly, kognitivní poznávání, sebeprosazení, motivace, emoce má pod kontrolou.
- Plánování boje – jedinec plánuje jednotlivé kroky, rozlišuje vratné a nevratné, stanovuje si cíle.
- Realizace – jedinec jde do protiofenzivního postavení, využívá všeho, co působí proti stresu.
- Persistence – jedinec odolává, nenechává se ničím odradit. (Křivohlavý, 2012, s. 81-84).

**Strategie pasivní (defenzivní)** se naopak vyznačují klidem a pasivitou s následujícími kroky:

- Vyčkávání – jedinec vyčkává, jak se situace vyvine, přesouvá své síly a hledá nové postupy.
- Lhostejnost – flegmatický přístup jedince se projevuje nezájmem, apatií.
- Rezignace – jedinec přijímá danou situaci, co se má stát, to se stane.
- Odepsanost – jedinec padá na samé dno, ze kterého se může zvednout. (Křivohlavý, 2012, s. 81-84).

**Maladaptivní (dysfunkční) strategie**, jak uvádí Atkinsonová (In: Švamberk Šauerová, 2018, s. 32), jsou neadekvátní způsoby, které jedinec zvolí k řešení stresových událostí. Mezi tyto způsoby se řadí hostilní reakce, které mohou přerůst v sociálně patologické jevy, jedinec se vzdává svých cílů a snů. Dobrovolná segregace vede k izolaci jedince od společnosti.



### **3.3 Copingové techniky**

Následujícími odstavci chce autorka vyjádřit svůj pohled a názor na základní copingové techniky.

Odolat rizikovým vlivům, zátěži, syndromu, stresu a vyčerpání je velký úkol pro každého jedince. Každý z nás si jednou může sáhnout na samé dno, a to v jakémkoliv věku. Záleží však na jedinci a společnosti, jak se z nesnadné situace vyprostí a dostane. Existuje mnoho činností, odborných publikací, specialistů, a možností získat pomoc od blízkých (přátelé, rodina), které mohou být tím správným lékem, pomocníkem a terapií pro tyto jedince.

#### **Kultura a umění**

Jedna z řad klidového a nádherného uvolnění se a porozumění. Můžou si zde zahrát na herce, pravé herce, neskryvat svojí pravou tvář. Zjistí, že namalovaná krajina na obrázku je to pravé místo, kam by se jednou chtěli podívat. Vybaví si krásu z jiného úhlu a úplně jinak. Jeho vyčerpání, slabost, vyhýbání se společnosti ho vede k tomu, že vidí vše černě, smutně a je bez nálady.

#### **Sport**

Všechny věkové kategorie mohou najít zálibu ve sportu, sportovních činnostech, aktivních nebo pasivních. Záleží na pevné vůli. Mít volní vlastnosti. Nepřipouštět si únavu, vyčerpání. Naučit se práci si rozdělit a najít si čas sami pro sebe. Jsou mezi námi jedinci, kteří sportu nehoví, nevyhovuje jim žádná disciplína. Když něco nevyzkouší, nemohou říci, že jim to nejde.

#### **Celoživotní učení a celoživotní vzdělávání**

Člověk se učí a vzdělává celý život bez rozdílu věku. Jeho myšlenkové pochody nenechává a nechce nechat zestárnout. Další z možností, jak se vyvarovat vyčerpání, stresu a krizovým situacím, je věnovat se učení. Vše se odvíjí od toho chtít a udělat si čas. Svěřit se kompetentní osobě, která nás formou kurzů, seminářů, univerzitou třetího věku připraví na další získané a dosažené vzdělání. Dělat tak něco sami pro sebe, ale na druhé straně je vidět, že i lidé kolem nás se těší z našich pokroků.

### **Převzít jinou roli**

Tato činnost je určena převážně pro jedince v produktivním věku. Léta pracovali, pravidelně chodili do zaměstnání, plnili si své úkoly a přišel čas, kdy jsou nahrazeni někým jiným. I tato situace je může dostat do velmi nepříjemného stavu. Hledají útěchu, zálibu někde jinde. Těšit se s vnoučaty, pečovat o osobu blízkou, věnovat se koníčkům a novým zájmům. Nepřipouštět si myšlenku, že jsou zbyteční a nepotřební, právě naopak.

### **Odborná péče a pomoc**

Pomoc a péči potřebují všichni, např. rodinnou, zdravotní, ekonomickou, sociální, duchovní. Není třeba se stydět, že jim někdo pomáhá. Péče, která se jim dostává, je posouvá dopředu a oni tím mohou vyřešit problém nebo problémy. Odmítání a zdráhání nic nevyřeší. Pomoc druhých je směřována k tomu, že někdo nám chce pomoci v nepříjemné situaci. Být „uvězněný“ v psychiatrické léčebně, závislý na medikaci je opravdu poslední stádium selhání. Různé terapie, sezení v poradně, supervize, pomoc rodiny a přátel je velmi důležitá. Necítí se sami a zároveň jsou pro někoho důležití.

Odreagování a řešení situací je velmi důležité. Problémy se snaží řešit, a ne je odsouvat. Tito jedinci si mohou vytvořit svůj každodenní plán, strategii, jak pokračovat, uklidnit se, nebýt nervózní, vidět vše pozitivně. Vyvarují se tak úzkosti, depresím, psychickým stavům a útekem před společností. Jsou ovlivněni emocemi, alkoholem, drogami, zdravotními a psychickými problémy. Skončit jako invalida, mentálně postižený či řešit nastalou událost sebevraždou (suicidiem) je konečné vyčerpání a selhání jedince.

#### **3.3.1 Duševní hygiena (psychohygiena)**

O své tělesné a psychické zdraví by měl každý jedinec pečovat. Péčí o psychické zdraví se zabývá duševní hygiena, která se vyznačuje souborem zásad a technik. Tyto techniky jsou využívány jako prevence (primární, sekundární, terciární) ve všech stupních. Duševní hygiena by se měla stát každodenní součástí našeho života. Cílem psychohygieny je osobní spokojenost, dobré fungující interpersonální vztahy, zachování pracovních schopností, předcházení onemocnění a zvyšování odolnosti. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 75-76).

Rozčlenění technik duševní hygieny na primární skupiny (Švamberk Šauerová, 2018, s. 74, 97, 144):

- **Postupy fyziologické** (princip flow).
- **Dechové techniky** – z jedince odstraňují negativní pocity, podporují zdraví spánek.
- **Odstup od situace** – přináší jedinci nové možnosti a nové cíle. Vzniklý problém odsouvá do pozadí a přemýšlí o budoucnosti.
- **Sociální kontakty** – udržování stávajících a navazování nových.

Princip flow vystihuje stav, kdy je jedinec plně soustředí jen na své aktivity a nic jiného pro něj v tu chvíli nemá význam. Naprosté soustředění pozornosti a cílevědomé zaujetí přináší plné ovládnutí procesu prožívání (emocí) a pomáhají k zvýšení a zlepšení výkonu. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 76).

Sportovní a pohybové aktivity by měly být již od útlého věku naší každodenní součástí. Sport a pohyb je zvolen přiměřeně k věku a zdravotnímu stavu jedince. Dobře vybrané pohybové aktivity mají přinášet radost, zlepšování a udržování fyzické kondice, kognitivních funkcí, ale také pozitivně ovlivňují společenské vztahy. „*Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti (posílení sebedůvěry), snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života.*“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 77).

Tvorba slouží k uvolnění a relaxaci. Podstatou těchto aktivit je vnímání estetiky a krásy, které vnášejí do života lidí zdání klidu, harmonie, spokojenosti, ale zároveň uvolnění veškerého negativního napětí. Do této tvorby je možné zahrnout kreslení, malování, keramiku, zpěv, psaní atd. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 83).

Další činností může být cestování, které jedinci přináší poznání něčeho nového, nových kultur a zážitků. Tuto aktivitu v současné době využívá mnoho lidí, hlavně seniorů. S cestováním jsou spojeny také jiné tvůrčí aktivity – fotografování, sběratelství atd. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 87).

Naše babička říkala, že smích je lék a prodlužuje život. Smích, který je projevem humoru a radosti, posiluje imunitní a trávicí systém, zároveň posiluje a procvičuje některé orgány našeho těla, a tím uvolňuje celkové svalové napětí organismu a stres. Smysl pro humor nemusí mít každý. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 88).

### 3.3.2 Supervize

Supervize se stala v dnešní době důležitou součástí pro pracovníky pomáhajících profesí. Je označována jako „*celoživotní forma učení, zaměřená na rozvoj profesionálních dovedností a kompetencí supervidovaných, při níž je kladen důraz na aktivaci jejich vlastního potenciálu v bezpečném a tvořivém prostředí*“. (Matoušek a kol., 2003, s. 349).

Ve slovníku cizích slov se uvádí, že supervize je vlastně „*dohled, dozor, kontrola nebo inspekce*“, která nemusí jen znamenat kontrolu nadřízeného pracovníka, ale může to být odborník supervizor, který dává zpětnou vazbu stejně postavenému pracovníkovi, kolegovi. (SCS.ABZ.CZ, a, online).

Hawkins a Shohet (2004, s. 17) charakterizují supervizi jako prostředek k očištění a poskytnutí pomoci pomáhajícím pracovníkům, kteří se každý den setkávají s problémy klientů a mohou začít pochybovat nebo pochybují o svých schopnostech a o sobě. Hess (In: Hawkins, Shohet, 2004, s. 59) označuje supervizi jako vzájemné působení jedinců. Probíhá na společných setkáních, na kterých má supervizor za úkol zaměřit se a zlepšit pracovní postupy i práci s klienty supervidovaného. Maroon (2012, s. 109) uvádí, že v tomto procesu má supervizor podstatnou roli, jelikož předává své specifické znalosti a dovednosti supervidovaným.

#### **Funkce supervize**

Supervize, jak zmiňuje Kadushin a Proctorová (In: Hawkins, Shohet, 2004, s. 60), může mít tyto funkce:

- **Vzdělávací (formativní)** – při níž za pomoci a vedení supervizora supervidovaný rozvíjí a zdokonaluje své znalosti, dovednosti, schopnosti a porozumění. Analýza práce s klientem může supervidovanému ukázat jiný směr a metody, které přispějí k lepšímu porozumění situace.
- **Podpůrná (restorativní)** – odezva na realitu, že supervidující je ovlivňován situací a emocemi klienta, s nimiž se může identifikovat. Pokud si tuto situaci neuvědomí a nepřipustí, působení stresu může vést až k vyhoření.

- **Řídící (normativní)** – práce supervidujícího odpovídá stanoveným cílům a hodnotám prováděné kontroly a řízení. Kontrola je uskutečňována nejen pro nedostatečné znalosti a výcvik, ale i zachycení hluchých míst či selhání jedince.

### **Druhy supervize**

Každá supervize má svůj směr a účel. Pokud bude společnost nebo organizace realizovat supervizi, musí vědět, na co má být zaměřena a co supervizor nabízí. Hawkins a Shohet (2004, s. 62) popisují tyto hlavní druhy:

- **Výuková supervize** – je zaměřena na vzdělávání, supervizor je v roli učitele, jehož hlavním úkolem je vzdělávat a podrobně rozebrat práci frekventanta s klientem. Zkušenější pracovník přiřazuje frekventantovi úkoly, ve kterých mu v případě potřeby poskytuje odborné rady.
- **Výcviková supervize** – stejná funkce jako u výukové supervize, která se promítá do praktického provedení frekventantem u přiděleného klienta. Zhodnocení a odpovědnost za práci nese supervizor.
- **Řídící (manažerská) supervize** – supervizor je zároveň v postavení nadřízeného supervizanta a přebírá plnou zodpovědnost za plnění jeho pracovních úkolů.
- **Poradenská supervize** – supervizor poskytuje supervizantovi jen konzultace, zde je již pracovní odpovědnost zcela na supervizantovi.

### **Formy supervize**

Podle počtu účastníků (supervidovaných) je supervize rozdělena do tří skupin (Matoušek a kol., 2003, s. 354-356):

- **Individuální supervize** – se účastní supervizor a supervizant. Před schůzkou supervizor sestaví plán, kde musí být přesně specifikován program včetně časové dotace. Spolupráce má určitá stanovená pravidla, která jsou sepsána v supervizní smlouvě.
- **Skupinová supervize** – je setkání supervizora s 8 – 10 pracovníky, kteří diskutují o svých problémech, pocitech a vztazích na pracovišti. Výhodou skupiny je, že se mohou vzájemně podporovat, přebírat zkušenosti a poskytovat si zpětnou vazbu. Mezi skupinou a supervizorem je smlouva, která jasně vymezuje pravidla, cíle, hranice, časovou dotaci a program. Hlavním cílem je profesionální rozvoj každého jedince skupiny.

- **Týmová supervize** – netýká se jen vybraných pracovníků, ale celé pracovní skupiny. Pracovní pozice jedince není rozhodující, ani jeho potřeby a pracovní odpovědnost. Na konci supervize má každý člen týmu právo sdělit své poznatky, dojmy a námítky a to k osobě supervizora i k ostatním členům týmu.

Jinou formou supervize je **vzájemné konzultování dvou kolegů**, nebo tzv. reciproční supervize. Konzultující mají podobnou míru praxe a znalostí, čímž mohou získat jiný pohled na věc a skutečnosti. Schůzky skupiny stejně postavených členů bez přítomnosti supervizora se označují jako **intervize**. **Autovize** se vztahuje k osobě supervizora, který si při sebereflexi pokládá patřičné otázky a nachází odpovědi. Hodnotí všechny pocity, reakce a způsoby práce, které se objevily při práci se supervidovaným. (Matoušek a kol., 2003, s. 356-357).

### **Cíl supervize v pedagogické profesi**

Cílem supervize v pedagogické profesi je interakce mezi pedagogy, kteří svými zkušenostmi mohou ukázat směr, jiný způsob práce a řešení situací, které vypadají obtížně. Jak uvádí Švamberská Šauerová (2018, s. 190), supervizor není přítomen ve vyučování, jak tomu bývá u hospitace či inspekce, ale pracuje s pedagogem na domluveném setkání. Zaměřuje se na jeho stanoviska, názory, emoce, vztahy a také problémy. Hlavní prioritou je profesionální rozvoj, rozšiřování dovedností a kompetencí.

### **3.3.3 Teambuilding**

Podle slovníku cizích slov teambuilding, výraz z angličtiny, v překladu znamená týmová tvorba nebo budování (**team** – družstvo, skupina, tým a **building** – tvorba, budování). (SCS.ABZ.CZ, b c, online).

Teambuilding je metoda zážitkového vzdělávání, která je uskutečňována mimo pracoviště. Využívají ji hlavně velké společnosti a firmy, které chtějí zvýšit výkon, schopnosti, dovednosti, znalosti a kooperaci svých pracovníků. Hlavním cílem je vytvořit a rozvíjet tým, který bude schopen interakce, komunikace, společného překonávání překážek a řešení problémových situací. (Management Mania, online).

Týmem se označuje skupina lidí, která se snaží společnými silami splnit nebo vyřešit úkol a tím dosáhnout vytýčeného cíle. Podle Bartáka (2011, s. 74) je při vytváření týmu důležité, aby byl řízen jedním vedoucím, který dokáže určit, rozvíjet schopnosti a dovednosti týmu a využívat jeho potenciál k dosažení stanovených cílů. Tým má být tvořen solidárními jedinci, kteří jsou schopni spolupráce a udržení soudržnosti a pevnosti.

Spolupráce je jednou z nejdůležitějších složek týmové práce. Komárková (In: Švamberk Šauerová, 2018, s. 207) specifikuje celou skupinu jednotlivých dovedností, které je nutné se naučit a zvládnout. Členové týmu se učí spolupracovat, přidělovat kompetence, pomáhat si, kooperovat, navzájem se podporovat a kontrolovat.

Svatoš a Lebeda (2005, s. 66-67) rozdělují outdoorové aktivity podle jejich zacílení a podle organizační formy dané akce. Aktivity podle zacílení jsou rozděleny dle toho, zda mají účastníka především jen pobavit nebo pobavit a zároveň vzdělávat a předávat dovednosti. Rozdělení:

- *„Akce na podporu týmového ducha (Teamspirit).*
- *Budování a rozvoj pracovních týmů (Teambuilding).*
- *Trénink manažerských dovedností (Management training).*
- *Kurzy týmové práce (Teamwork training).*
- *Rozvoj předpokladů vůdcovství (Leadership training).*
- *Hodnotící programy (Outdoor assesment center).*
- *Speciální programy.*“ (Svatoš, Lebeda, 2005, s. 67-76).

Outdoorové aktivity podle formy se rozdělují na základě organizačně jevové stránky akce. Svatoš a Lebeda (2005, s. 83-85) je rozdělují na:

- *„Hromadné outdoorové programy.*
- *Vícedenní kurzy s pobytem ve středisku.*
- *Expediční programy.*
- *Doplňkový outdoor.*
- *Programy v lanových centrech.*
- *Zahraniční zájezdy.*“

### 3.4 Adaptace

Adaptace může být vysvětlena z mnoha pohledů. Veškerá populace se během celé éry svého žití stále začleňuje do společnosti. Míček (1984, s. 24) popisuje adaptaci jako „proces, v němž se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa“.

Paulík (2017, s. 115) uvádí, že adaptace je zabezpečována obrannými mechanismy, které si jedinec více či méně neuvědomuje. Jejich úkolem je minimalizovat úzkost, která ohrožuje sebepojetí člověka a jeho pocit jistoty.

Mezi obranné mechanismy Paulík (2017, s. 116) řadí:

- **Nevědomé vytěsnění**, které spočívá v odstranění neboli přesunutí nepříjemných a nepříjemných pocitů, myšlenek, motivů a fantazie z vědomí do nevědomí člověka. Jak z názvu a popisu vyplývá, člověk si odstranění nepříjemných pocitů neuvědomuje, ale může to mít vliv na jeho další chování.
- **Vědomé potlačení** je plně v kompetenci jedince, který odkládáním a přesouváním směřuje pozornost na jiné věci, méně důležité.
- **Regrese** znamená, že jedincovo chování neodpovídá jeho věku, ale vrací se svými projevy např. do věku dítěte v pubertě.
- **Projekce** způsobuje, že jedinec své negativní pocity, vlastnosti, chování a motivy přisuzuje jiným osobám. Poukazuje, že jeho chování je vlastně stejné jako těch druhých osob.
- **Introjekce** je vcítění se, prožívání situací, pocitů nebo úspěchů jiných osob.
- **Racionalizace** je vysvětlení a ospravedlnování činů s pomocí rozumných, akceptovatelných a pochopitelných důvodů.
- **Bagatelizace** je podceňování významu nebo hodnoty určité věci, kterou nemůže nabýt, čímž si jedinec odůvodňuje, proč danou věc nechce, nemusí ji mít.
- **Sebeobviňující chování** jedince vychází z obviňování své osoby za věci, které nezpůsobil, nezapříčinil nebo nemohl jejich vznik nijak ovlivnit.
- **Odčinění** koná jedinec, který něco zavinil, ale snaží se o nápravu. Hodnota nápravy má zpravidla stejnou, nebo vyšší hodnotu než nahrazovaná věc.



- **Opačné postoje** používá jedinec v situaci, kdy se chce vyhnout zodpovědnosti a následkům způsobeným svým chováním.
- **Reaktivní výtvoř** jsou projevy jedince opačného významu, než které by projevoval ve skutečnosti, a jeho chování neodpovídá tomu, jak by se rád choval.
- **Sociální izolace** jedince nastává buď ze strany jedince, nebo společnosti, dochází k uzavření se do sebe a odmítání interpersonálních kontaktů, což může mít důsledky na chování jedince. Může se u něj projevit agresivita, tedy je nepřátelský vůči svému okolí. Nebo se z něj stane altruista, který je opak agresora, ten lidem ve své okolí nechce ubližovat, ale snaží se pomáhat i za cenu vzdání se něčeho svého ve prospěch ostatních.

Paulík (2017, s. 117) poukazuje na to, že mnoho autorů se vyjadřuje k těmto způsobům adaptace jako k neplnohodnotným a náhradním. Zmiňuje i Vaillanta, který rozdělil obranné mechanismy do dvou skupin – **nezralé a zralé**. Nezralé (nezdravé) obrany vycházejí z neurotických a psychotických poruch osobnosti. Mezi zralé (zdravé) obrany řadí aktivity zaměřené na sport, tvorbu a kulturu, odreagování v dobré společnosti, humor, altruismus, předvídání a přípravu na řešení problému.

Mezi nejstarší obranné reakce na vyrovnání se zátěžovou situací patří **útok** a **únik**. **Útok** se řadí mezi aktivní obranu, která se může projevit ve formě agrese nebo asertivity. Agresivní chování může útočník použít proti jedinci, společnosti, věcem, zvířatům, ale také sám proti sobě. Dispozice tohoto chování jedince jsou dědičného charakteru závislého na genetice, ale neadekvátní výchovou a učením se může také rozvíjet. Asertivita je jedním ze způsobů interpersonální komunikace. Dává jedinci schopnost sebeprosazení a při dodržování psaných pravidel může uskutečňovat a uspokojovat své potřeby a plány. (Vágnerová, 2004, s. 56-57).

**Únik** je zařazen mezi pasivní řešení. Podle jedince se situace, která způsobuje stres, nedá řešit. Mezi způsoby úniku patří útěk, přenos na jinou osobu nebo rezignace (tím se jedinec dobrovolně vzdává řešení). (Vágnerová, 2004, s. 56-57).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÝCH CÍLŮ

Povolání pedagoga je řazeno mezi pomáhající profese, které se vyznačují psychickou náročností. Pedagog je jedním ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu, předává své znalosti, motivuje žáky k získávání dalších dovedností a vědomostí, podílí se na rozvoji jejich morálních hodnot.

Právě náročnost tohoto povolání vystavuje pedagoga různým stresovým situacím, únavě, vyčerpání, velkému množství negativních psychosociálních vlivů, které působí na jeho psychiku.

Cílem empirické části diplomové práce je kvantitativní výzkum – dotazníkové šetření na základních školách, které se dobrovolně zúčastnily zmiňovaného výzkumu.

### 4.1 Kvantitativní výzkumné šetření

Autorka diplomové práce zvolila výzkumnou metodu – dotazníkové šetření vlastní konstrukce. Dotazník je písemné tázání či dávání otázek výzkumníkem respondentovi, který písemně odpovídá a vrací zodpovězený dotazník zpět výzkumníkovi. Touto metodou lze získat za krátký časový úsek velké množství potřebných informací, které umožní přehledné zpracování dat. (Gavora, 2010, s. 121).

Kvantitativní výzkum zjišťuje pomocí sběru dat množství, rozsah či četnost výskytu zkoumaných jevů. Číselné údaje získané pomocí dotazníkového šetření se matematicky zpracovávají a následně znázorňují pomocí tabulek a výsečových grafů. (Gavora, 2010, s. 35).

Pro dotazníkové šetření autorka vypracovala vlastní dotazník, který se skládá ze tří částí. Ve vstupní (první) části je krátký průvodní dopis, který obsahuje žádost o vyplnění, specifikaci, pro koho je určen, cíl dotazníku a pokyny k vyplňování. Respondenti výzkumu byli ujištěni, že jejich informace jsou důvěrné, budou zpracovány anonymně

a pouze pro účely diplomové práce. Druhá část obsahuje identifikační otázky a otázky třetí části jsou zaměřené na zkoumané jevy.

V dotazníku jsou použity tyto typy položek (Gavora, 2010, s. 124-127):

- **Uzavřené otázky** – tento typ otázky umožňuje respondentovi vybrat pouze jednu variantu z předem daných odpovědí bez vyjádření jeho vlastních názorů či postojů. Nejčastější typ je dichotomický, kde respondent vybírá z odpovědí ano/ne. Umožňuje snadné a rychlé zpracování.
- **Polouzavřené otázky** sice nabízejí možnost volby odpovědi jako otázky uzavřené, ale v případě vybrané odpovědi se po respondentovi žádá, aby vyjádřil/napsal svůj názor či zkušenosti.
- **Škálové otázky** dávají možnost respondentovi volit ze slovního popisu (hodnotící škála, rozmezí, počet atd.).

Dotazník autorky obsahuje 20 otázek.

Výběr respondentů byl ze základního souboru ZŠ v ČR. Výběrový soubor je ze Středočeského kraje z města Mělníka, Kralup nad Vltavou a jejich okolí.

## 4.2 Etapy výzkumu

Výzkum je rozdělen do několika fází – přípravné, realizační a závěrečné.

### **Přípravná fáze**

- Stanovení výzkumného problému, předmětu zkoumání (deskriptivní/popisné):

Problém: Jaké copingové strategie volí pedagogové více; aktivní, nebo pasivní?

Místo výzkumu: Náhodně vybrané základní školy z okolí Mělníka a Kralup nad Vltavou.

Předmět výzkumu: Copingové strategie a jejich volba pedagogy.

Zkoumaný vzorek – respondenti: Pedagogové základních škol.

Počet otázek: 20

Počet respondentů: 100

Kdy: září 2018 – leden 2019

Způsob distribuce dotazníků: papírově a elektronicky

- Informační příprava výzkumu

Studium odborné literatury, rozhovory, konzultace.

- Stanovení hypotéz

Autorka stanovila následující hypotézy:

**Hypotéza 1:**

Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů již prošla stresovou situací, kterou nezvládla, potýká se s únavou a psychickým vyčerpáním. (otázka č. 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18)

**Hypotéza 2:**

Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů umí oddělit pracovní a soukromý život. (otázka č. 8, 14, 17, 19)

**Hypotéza 3:**

Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů využívá pasivních copingových strategií. (otázka č. 13, 14, 15, 16, 20)

**Hypotéza 4:**

Lze předpokládat, že u více jak poloviny 50 % pedagogů se pracovní vytížení odráží v jejich osobním životě. (otázka č. 6, 8, 12, 17, 19)

- Příprava dotazníkového šetření

Pilotážní předvýzkum – ověření funkčnosti dotazníků na třech pedagogických pracovištích. Pedagogům byly dotazníky předány a do tří dnů se autorka s nimi sešla a dané otázky prodiskutovala. Konzultace proběhla na neutrálním místě, které si sami zvolili (kavárna, škola). Jako první se probrala srozumitelnost jednotlivých otázek a dále pak i doplnění variant odpovědí. Doplněné byly následující otázky: č. 11 „*Co Vás nejvíce stresuje při výkonu Vašeho povolání?*“ (doplněna o možnost g) vysoký hluk) a otázka č. 14 „*Pokud se dostanete do stresové situace, snažíte se ji nejčastěji vyřešit:*“ (doplněna o možnost e) léky). Nesrozumitelná se zdála otázka č. 8, jejíž původní znění bylo „*Nosíte si práci domů?*“ Změněna byla na „*Zabýváte se pracovními povinnostmi doma?*“

### **Realizační fáze**

- Dotazníkové šetření – vysvětlení obsahu a významu daného výzkumu respondentům, poděkování za ochotu a dobrovolné vyplnění dotazníků.
- Sběr a kontrola dat.

### **Závěrečná fáze**

- Vyhodnocení celkové návratnosti dotazníků – z celkových 100 rozeslaných dotazníků se jich zpět vrátilo 94, z nichž 2 byly vyřazeny z důvodu zodpovězení méně jak 40 % otázek.
- Zpracování získaných údajů za použití statistických metod (v absolutních číslech a procentuálním vyjádřením do tabulek nebo výsečových grafů).
- Vyhodnocení výzkumu – ověření hypotéz.
- Závěr – analýza a interpretace zjištěných závěrů.

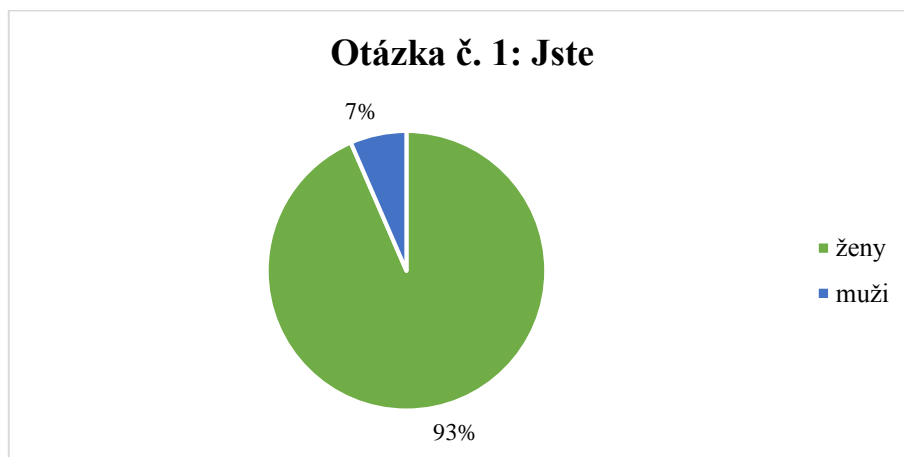
## **4.3 Analytická část**

Analýzou dotazníků byly zjištěny následující odpovědi na jednotlivé otázky, které jsou znázorněny pro lepší orientaci pomocí tabulek s absolutním i procentuálním počtem, a výsečových grafů s procentuálním počtem. V první fázi byla data přepsána do programu Excel a v něm i následně zpracována. Získané odpovědi budou sloužit k vyvrácení, či potvrzení stanovených hypotéz. U vyhodnocení jednotlivých polouzavřených otázek dotazníku se objeví i doslovné přepisy odpovědí respondentů.

### 4.3.1 Identifikační znaky respondentů

V otázkách č. 1 – 5 jsou analyzovány identifikační znaky respondentů. Otázky jsou uzavřené s volbou jedné odpovědi.

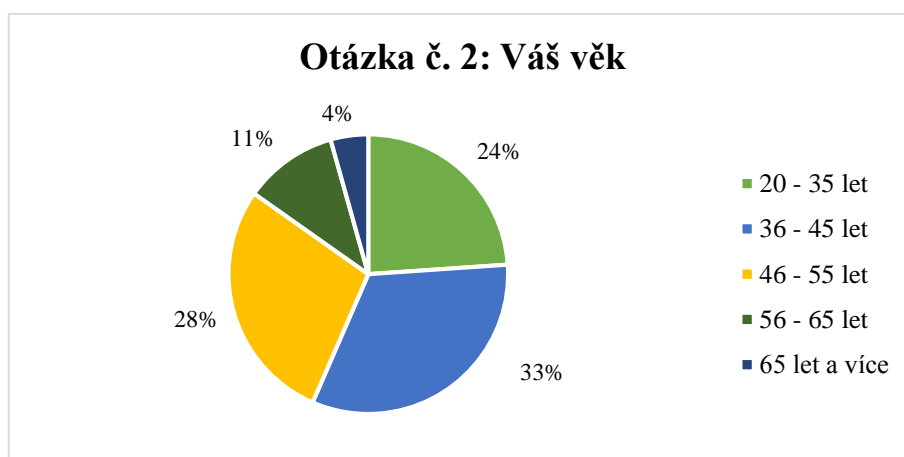
**Graf 1: Jste: žena – muž**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Na grafu je zřetelně vidět, že většina respondentů jsou ženy (93 %). Mužů je minimální počet (7 %). Na některých školách, podle přehledu zaměstnanců na stránkách školy, pracuje velmi málo mužů. Feminizace pedagogické profese je výrazná nejen u nás, ale i v jiných zemích. Důvodem odchodu mužů z této profese může být špatné finanční ohodnocení, atraktivita profese a karierní postup.

**Graf 2: Váš věk**

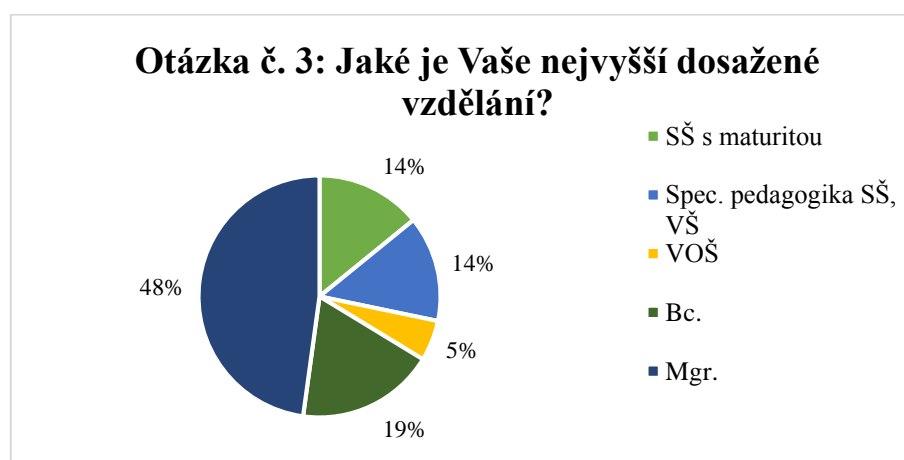


*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Největší skupinu tvoří s 33 % respondenti ve věku 36 – 45 let, tedy střední věk. Dále následuje skupina s 28 % s věkem pohybujícím se od 46 – 55 lety. Nejmenší (4 %) je skupina s věkem 65 let a více.

skupinu tvoří učitelé ve věku 65 let a více. Tento věk je v dnešní době důchodovým věkem, kdy si mnozí jedinci užívají zaslouženého odpočinku. Mladí a začínající učitelé ve věku 20 – 35 let tvoří 24 % z celkového počtu respondentů. Jejich nástup do této profese přináší omlazení učitelského sboru, nové metody, prvky do výuky, ale také nezkušenost, málo praxe v dané profesi. Zároveň se učí od svých starších a zkušených kolegů. Poslední skupinou s 11 % jsou učitelé ve věku 56 – 65 let, kteří jsou v předdůchodovém věku. Motivace a tempo u některých pedagogů může být nedostačující nebo na velmi nízké úrovni.

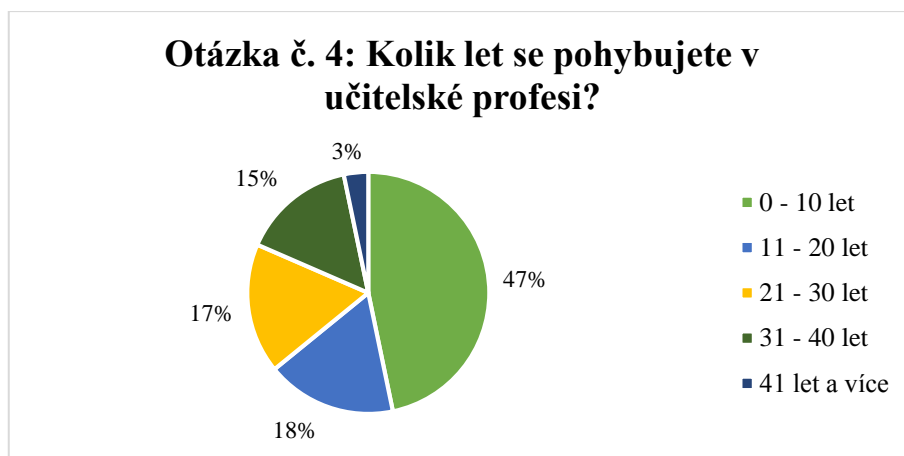
**Graf 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Pro přehlednost grafu byly použity následující zkratky: Mgr. – magisterské vzdělání, Bc. – bakalářské vzdělání, VOŠ – vyšší odborné vzdělání, SŠ – středoškolské vzdělání, VŠ – vysokoškolské vzdělání. Vzdělání učitelů je specifikováno ve školském zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. Vysokoškolské magisterské vzdělání má podle grafu č. 3 celkem 48 % respondentů, což je skoro polovina všech dotazovaných. Další nejvíce zastoupenou skupinou s 19 % je vzdělání bakalářské dále navazující v magisterském programu. Se shodným výsledkem 14 % bylo vzdělání středoškolské s maturitou a speciální pedagogika. U středoškolského vzdělání s maturitou respondenti uvádějí tyto obory: ekonomie, obchod-podnikání, sociálně-správní, veřejnosprávní a učitelství MŠ. Vyšší odborné vzdělání je nejméně početnou skupinou respondentů s 5 %. Z vyhodnocení otázky lze vyvodit, že nejvíce je zastoupené vzdělání vysokoškolské.

**Graf 4: Kolik let se pohybujete v učitelské profesi?**

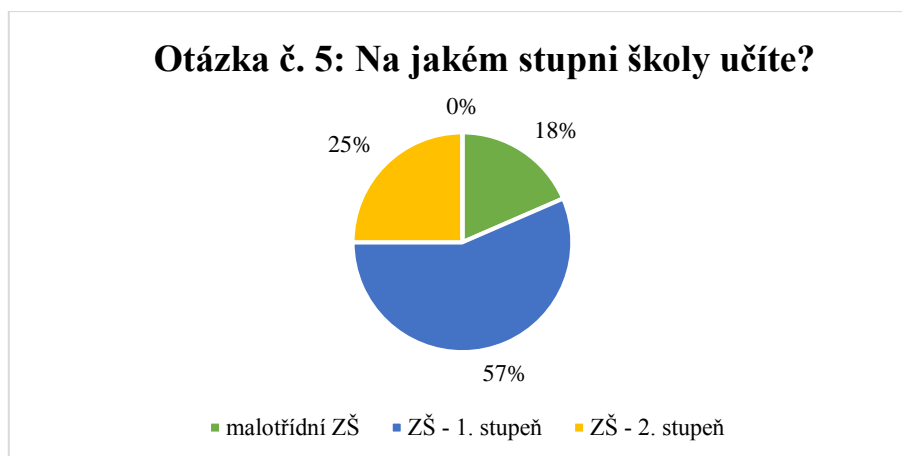


*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Praxe je velmi důležitá v pedagogické profesi. Schopnosti a dovednosti jsou nabývány a předávány dál. Nejvíce respondentů se v učitelské profesi pohybuje 0 – 10 let, tedy 47 %. Z grafu č. 2 je zřejmé, že nejvíce zastoupenou věkovou skupinou jsou pedagogové ve věku 20 – 45 let. Z toho vyplývá, že jejich praxe se bude pohybovat do 10 let. Nejvíce zastoupené je vzdělání vysokoškolské (graf č. 3), na které potřebuje pedagog delší přípravu a může začít učit až po jeho dokončení, což odpovídá i délce jeho praxe. Další skupina respondentů 18 % vykonává svou profesi 11 – 20 let. Střední skupinu s praxí 21 – 30 let tvoří 17 %. Předposlední skupina dotázaných 15 % uvedla délku své praxe 31 – 40 let. Nejvíce praxe v učitelské profesi, 41 let a více, má 3 % respondentů. To je zase patrné z grafu č. 2, jelikož učitelé ve věku 65 let a více jsou nejmenší skupina se 4 % dotazovaných.



**Graf 5: Na jakém stupni školy učíte?**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

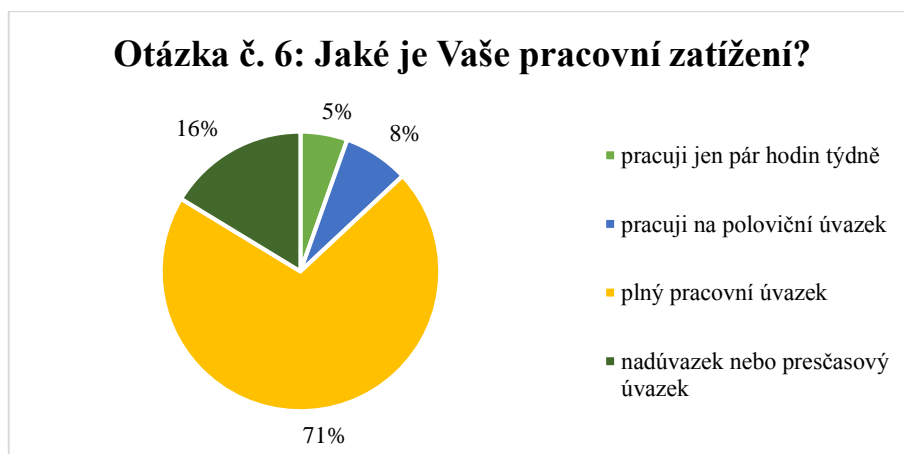
Každý z respondentů po ukončení magisterského programu volí, do jaké školní instituce půjde vykonávat svojí profesi. Záleží na splnění kritérií dané školní instituce – vybavení, prostředí, úroveň, tým a vedení školy. Někdy to však pro pedagogy není jednoduché rozhodnutí. Největší počet, 57 % pedagogů, učí na 1. stupni ZŠ. Druhá nejpočetnější skupina (25 %) učí na 2. stupni ZŠ. Nejméně z dotazovaných (18 %) pracuje na malotřídní ZŠ.

#### **4.3.2 Analýza výzkumných jevů**

Analytické zpracování otázek č. 6 – 20. Objevují se zde otázky polouzavřené a škálové. Polouzavřené požadují po respondentovi k vybrané odpovědi vypsát jeho názor nebo zkušenost.

Následující vyhodnocení se týká jevů, které ovlivňují psychické a fyzické zdraví pedagogů. Způsoby zvládnání, které jsou využívány na obranu před stresem nebo jeho řešení. Ale také, jak zaměstnavatel podporuje a poskytuje svým zaměstnancům benefity, díky kterým si mohou odpočinout, získat energii.

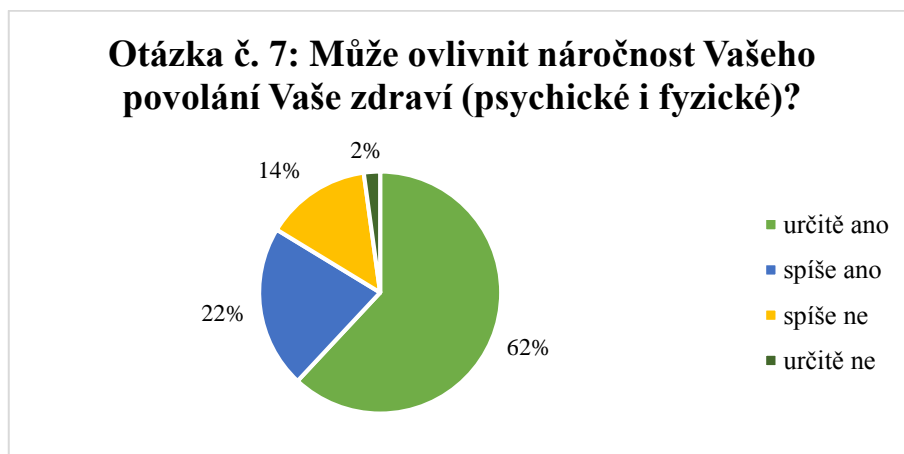
**Graf 6: Jaké je Vaše pracovní zatížení?**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Tato otázka má důležité místo při určování vyčerpání, únavy a přetížení z práce. Z grafu č. 6 lze vyčíst, že nadúvazek a přesčasový úvazek má 16 % dotazovaných, což není zanedbatelná část. Nejvíce zastoupený je plný pracovní úvazek, který představuje 71 % respondentů. Na poloviční úvazek pracuje pouze 8 % dotazovaných, to jsou zejména vypomáhající učitelé v důchodu nebo učitelky na mateřské dovolené. Pár hodin týdně učí jen 5 % respondentů. Z tohoto celkového grafu vyplývá, že naše školství má stále nedostatek pedagogů, kteří by pokrývali přesčasové úvazky a nadúvazky.

**Graf 7: Může ovlivnit náročnost Vašeho povolání Vaše zdraví (psychické i fyzické)?**

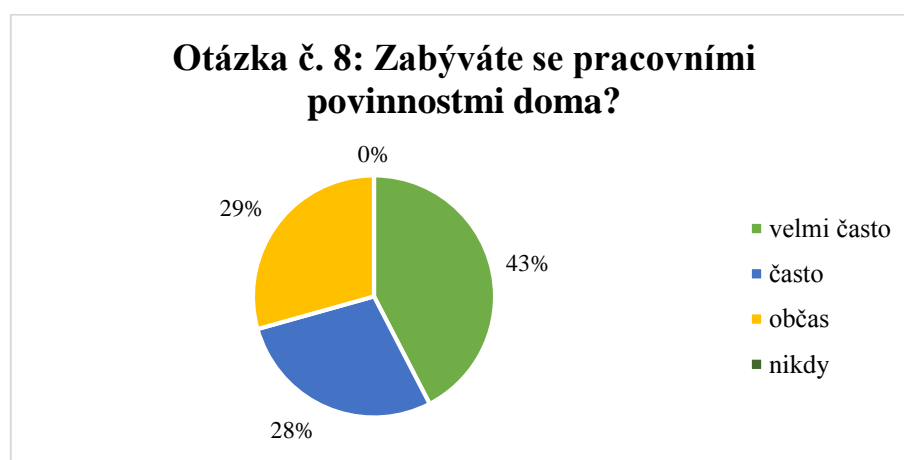


*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Náročnost, psychické a fyzické zatížení pedagogů by nemělo být podceňováno, aby se zabránilo nebo předešlo nastalým syndromům. Více jak polovina (62 %) dotázaných

odpověděla „určitě ano“ a 22 % uvedlo „spíše ano“, což poukazuje na náročnost této profese, která může ve velké míře ovlivňovat zdraví. V provázanosti na graf č. 6 může čas strávený v práci (nadúvazek, přesčasový úvazek) ovlivňovat zdravotní stav učitele. Čím více takto stráveného času v náročné práci, tím je větší pravděpodobnost psychických i fyzických obtíží (stres, vyčerpání, únava atd.). Zbytek dotázaných („spíše ne“ 14 %, „určitě ne“ 2 %) zastává názor, že náročnost jejich povolání nemá žádný vliv na jejich zdraví. Záleží však na každém pedagogovi, jak si svojí pedagogickou práci rozvrhne.

**Graf 8: Zabýváte se pracovními povinnostmi doma?**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Z výzkumného vzorku je vidět, že 43 % respondentů se „velmi často“ zabývá svými pracovními povinnostmi doma. Následujících 28 % „často“, „občas“ 29 % a 0 % „nikdy“. Autorka se domnívá, že většině respondentům není jejich učitelská profese lhostejná. Zabývají se svou prací doma, ale na úkor jejich odpočinku a možnosti trávit volný čas s rodinou.

**Graf 9: Po práci jste tak unavený/á a psychicky vyčerpaný/á, že nemáte chuť vykonávat žádné jiné aktivity?**



Zdroj: vlastní šetření, 2018

Unavenost, vyčerpanost a nechuť k práci se odráží na emocích a náladě pedagoga. Z grafu je vidět, že respondenti odpověděli následovně – 53 % „občas“, 28 % „často“, 12 % „velmi často“ a 7 % „nikdy“. Tyto negativní jevy mohou být impulzem k dalším relaxačním a zájmovým činnostem. Únava a vyčerpání může ovlivňovat vztahy v rodině.

**Graf 10: Býváte při své práci zatížen/a stresem?**



Zdroj: vlastní šetření, 2018

Nad rámec pracovních povinností může vést u respondentů k nezvládnání jejich pracovních povinností, a proto 44 % dotazovaných bývá „občas“, 41 % „často“, 12 % „velmi často“ zatíženo stresem při své práci. Stres se odráží na reakci, postoji a gestech pedagoga. Velmi malé procento (3 %) uvádí, že není „nikdy“ zatíženo stresem.

**Tabulka 1: Co Vás nejvíce stresuje při výkonu Vašeho povolání?**

<b>Otázka č. 11: Co Vás nejvíce stresuje při výkonu Vašeho povolání?</b>	<b>ABS.č.</b>	<b>%</b>
postoj a nezájem některých rodičů	63	68
nepřipravenost žáků	31	34
chování žáků	47	51
přibývající administrativní práce	55	60
celodenní odpovědnost za žáky	21	23
špatné vybavení školy (PC technikou, pomůckami)	7	8
vysoký hluk	26	28
špatné finanční ohodnocení	18	20
špatné zázemí pro učitele	14	15
špatný kolektiv	6	7
Jiné	6	7

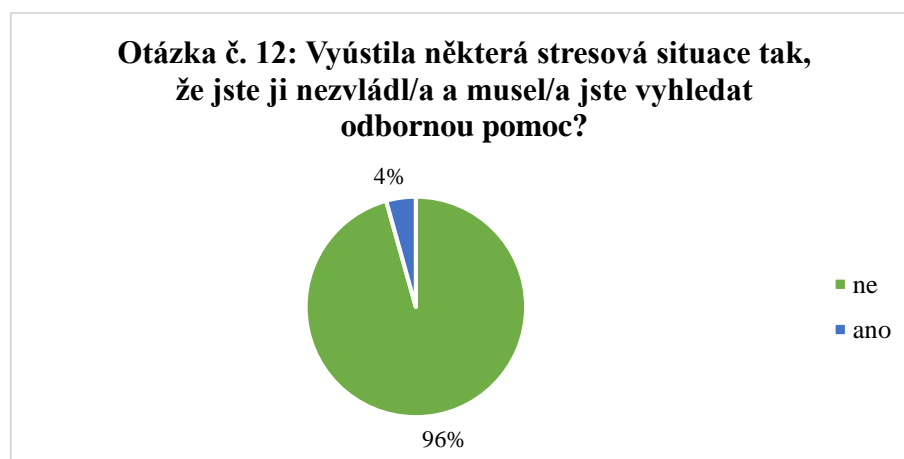
*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

V tabulce č. 1 jsou výsledky odpovědí uvedeny v absolutních číslech a v procentuálním vyjádření. Je nutné zdůraznit, že procentuální počet je vyjádřen počtem absolutních čísel k celkovému počtu respondentů. Proto celkový součet procentuálního počtu nedá 100 %.

U této otázky respondenti mohli označit maximálně 5 možností, čehož většina využila. U možnosti odpovědi „jiné“ mohl respondent uvést další stresory, které nebyly ve výběru. Za nejvíce stresující považují respondenti postoj a nezájem rodičů (68 %), přibývající administrativní práce (60 %), chování žáků (51 %), nepřipravenost žáků (34 %), vysoký hluk (28 %), celodenní odpovědnost za žáky (23 %) a špatné finanční ohodnocení (20 %). Málo stresující uvádějí špatné zázemí pro učitele (15 %), špatné vybavení školy (8 %), špatný kolektiv (7 %) a jiné (7 %). Mezi jiné respondenti uvedli, že se snaží ve všem vidět pozitiva, agresivitu a nezájem rodičů, výuka a dohledy nad žáky bez přestávky, zvyšující se požadavky bez příprav – „*Nedostatek času na přípravu ve škole – např. 6 hodin v kuse a o 3 přestávkách dozor.*“, „*Jednání se zřizovatelem (ředitelka malotřídní školy).*“, motivace zaměstnanců, podpora úřadů a legislativy.

V dnešním moderním světě jde vše dopředu – mobily, počítače, počítačové hry atd. To má vliv i na děti a jejich rodiče. Některé dnešní děti jsou drzé, nezdravě sebevědomé, neplní si své povinnosti – úkoly, prakticky nedokáží fungovat bez svého telefonu a tabletu. Přístup rodičů je ohledně výchovy dost benevolentní. Neúspěch dítěte často dávají za vinu učitelům, i přesto, že oni nemají čas se jim věnovat. Požadují po nich to, co by měli dělat oni sami. S moderní dobou také přišla větší administrativní zátěž. Autorka diplomové práce učí na malotřídní ZŠ a tyto stresující situace zažívá ona a i její kolegyně prakticky každý den. Což dokazují i odpovědi respondentů na tuto otázku.

**Graf 11: Vyústila některá stresová situace tak, že jste ji nezvládl/a a musel/a jste vyhledat odbornou pomoc?**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Většina dotazovaných 96 % zvládá stresové situace a nemusí vyhledat odbornou pomoc. Jen 4 % procenta uvádějí odpověď „ano“, že při svém povolání se dostali do neřešitelné stresující situace, načež museli vyhledat odbornou pomoc. V odpovědi uvádějí, že vyhledali – psychologa a byla zde využita i terapie EFT. Někteří požádali o pomoc vedení školy – ředitelku. I tyto situace se stávají v běžné učitelské profesi, jelikož nahromadění více stresujících situací může skončit až ve vyhledání odborné pomoci.

**Tabulka 2: Jaké používáte nejčastější techniky na zvládání stresu**

<b>Otázka č. 13: Jaké používáte nečastější techniky na zvládání stresu:</b>	<b>ABS. č.</b>	<b>%</b>
odpočinek	47	51
spánek	41	45
pobyt v přírodě	41	45
sportovní aktivity	23	25
relaxační masáže	12	13
cvičení – jóga, zumba, pilátes a jiné	17	18
koníčky	37	40
žádné, problémy ignoruji	4	4

*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

V tabulce č. 2 jsou uvedeny propočty na stejném principu jako v tabulce č. 1.

U této otázky měli respondenti označit alespoň 1 možnost. Odpočinek, relax a zájem je prioritou každé složky pomáhající profese. Pokud by oni neměli svůj volný čas a možnost si odpočinout, jak by pak mohli pomáhat, vzdělávat a být příkladem pro ostatní. V dotazníkovém šetření používají respondenti tyto techniky – 51 % odpočinek, spánek a pobyt v přírodě 45 %, 40 % koníčky, 25 % sportovní aktivity, cvičení 18 %, 13 % masáže a 4 % problémy ignorují. Hodnocení je takové, že většina dotazovaných si dokáže poradit se stresem. Z dotazníkového šetření je zřejmé, že odpočinek je tou nejdůležitější aktivitou na nabrání nových sil a zvládání stresu.

**Tabulka 3: Pokud se dostanete do stresové situace, snažíte se ji nejčastěji vyřešit**

<b>Otázka č. 14: Pokud se dostanete do stresové situace, snažíte se ji nejčastěji vyřešit:</b>	<b>ABS. č.</b>	<b>%</b>
aktivní činností	34	37
stáhnete se a hledáte samotu	12	13
sportem	19	21
hledáte oporu u přátel	29	32
léky	1	1
cigaretami	3	3
skleničkou na uklidnění (alkoholem)	9	10
sáhnete po sladkém (cukrovinky), přejídání	17	18
relaxací	25	27
poslechem hudby	21	23
odpočinkem	44	48

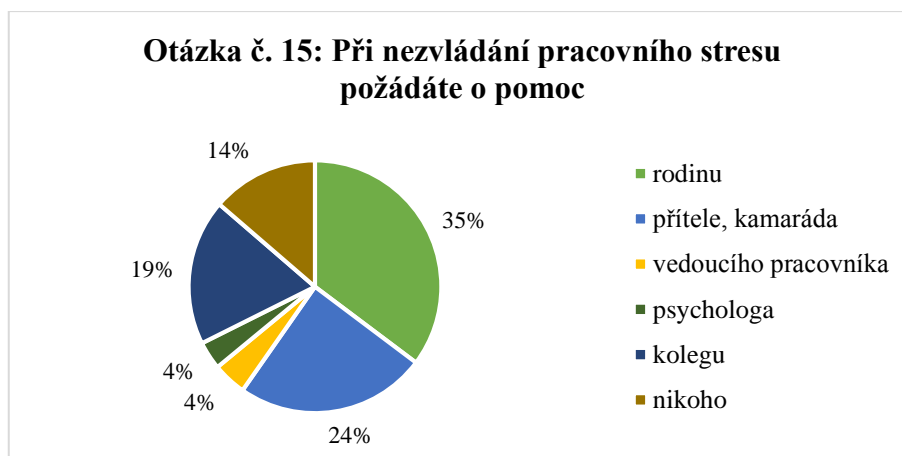
*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

V tabulce č. 3 jsou uvedeny propočty na stejném principu jako v tabulce č. 1.

U této otázky mohli respondenti označit maximálně 3 možnosti. Každý problém je řešitelný a respondenti ve 48 % nachází řešení v odpočinku, 37 % aktivní činností, 32 % hledání opory u přátel, relaxací 27 %, poslechem hudby 23 %, sportem 21 %, 18 % přejídáním a sladkostmi. Přejídání a zvýšená konzumace sladkostí vede ke zvyšování hmotnosti a zvýšenému výskytu onemocnění. Odpověď „stáhnutí se a hledání samoty“ označilo 13 % respondentů, kteří volí cestu úniku před řešením nastalého problému. Negativní řešení stresující situace je pro menší část respondentů následující – léky (1 %), cigaretami (3 %) a alkoholem (10 %). S těmito negativními postupy se mohou stát jedinci závislími, hrozí vznik sociálně patologických jevů. Každý člověk je individuální osobnost a každému ve stresové situaci dokáže pomoci něco jiného. Stejný výsledek je i v tabulce č. 2, tedy nejčastější odpovědí je odpočinek. Ve většině případů záleží na pevné vůli jedince.



**Graf 12: Při nezvládnání pracovního stresu požádáte o pomoc**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Pomoc je důležitá pro každého z nás. Z následujícího dotazníkového šetření je vidět, že dotazovaní požádají o pomoc rodinu (35 %), přítele či kamaráda (24 %), kolegu (19 %), nikoho (14 %) a velmi malé procento (4 %) psychologa a vedoucího pracovníka. Při nevyhledání pomoci může nastat situace, že se jedinec potýká s rizikovým chováním, které vyžaduje odbornou pomoc. Opožděné vyhledání pomoci může u jedince vyústit i ve fatální následky – sebevražda.

**Tabulka 4: Jaké možnosti psychohygieny podporuje Váš zaměstnavatel?**

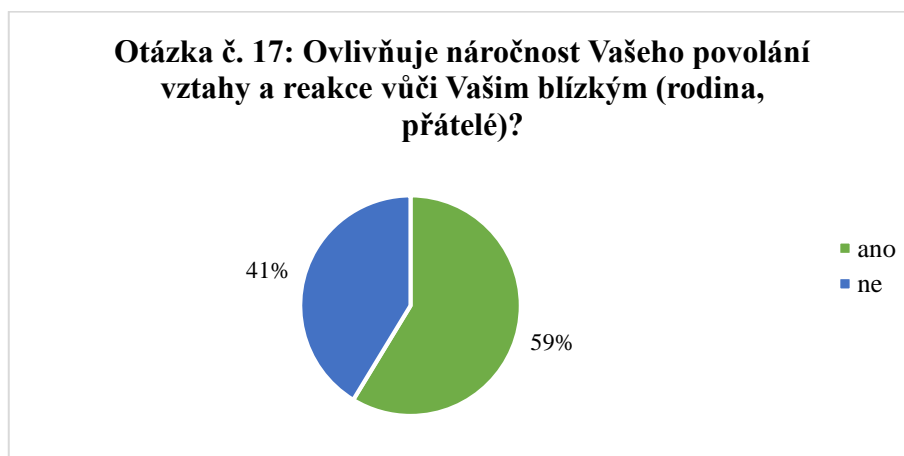
Otázka č. 16: Jaké možnosti psychohygieny podporuje Váš zaměstnavatel?	ABS. č.	%
relaxační cvičení	7	8
plavání	6	4
společné sportovní aktivity (volejbal, cyklistika)	5	7
kulturní akce (divadlo, kino, koncert)	27	29
finanční příspěvek na dovolenou	37	40
finanční příspěvek na vitamíny	51	55
žádné	18	20
jiné	9	10

*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

V tabulce č. 4 jsou uvedeny propočty na stejném principu jako v tabulce č. 1.

U této otázky mohli respondenti vyznačit všechny možnosti, které jim zaměstnavatel poskytuje. U možnosti odpovědi „jiné“ mohl respondent uvést další možnosti psychohygieny, které nebyly ve výběru. Podpora psychohygieny ze strany zaměstnavatele by měla být v dnešní době samozřejmostí. Zaměstnavatel potřebuje své zaměstnance mít odpočaté a schopné pracovat. Nechce, aby pro ně byla práce neúnosná, stresující do takové míry, že by odešli vykonávat jinou práci, byli nemocní a neradi chodili do práce. Jenom odpočatý a sebejistý pedagog může předávat své znalosti a dovednosti dál. V tabulce je uváděno, že podporu zaměstnavatele dostávají respondenti nejčastěji formou finančního příspěvku na vitamíny (55 %) a finančního příspěvku na dovolenou (40 %). Další možností jsou kulturní akce (29 %). U 20 % respondentů byla označena jedna odpověď „žádné“, těmto zaměstnancům není poskytována ze strany zaměstnavatele žádná možnost psychohygieny. „Jiné“ uvedlo 10 % dotazovaných, kterým jsou nabídnuty masáže, posezení s kolegy a příspěvek na psychologa a „*Příspěvek na dovolenou, ale musím jet jen tam, kde mi vystaví fakturu, nemohu si vybrat tak úplně podle svého, např. pobyt na horách.*“ Plavání označilo 4 %, relaxační cvičení 8 % a společné sportovní aktivity 7 % respondentů.

**Graf 13: Ovlivňuje náročnost Vašeho povolání vztahy a reakce vůči Vaším blízkým (rodina, přátelé)?**



Zdroj: vlastní šetření, 2018

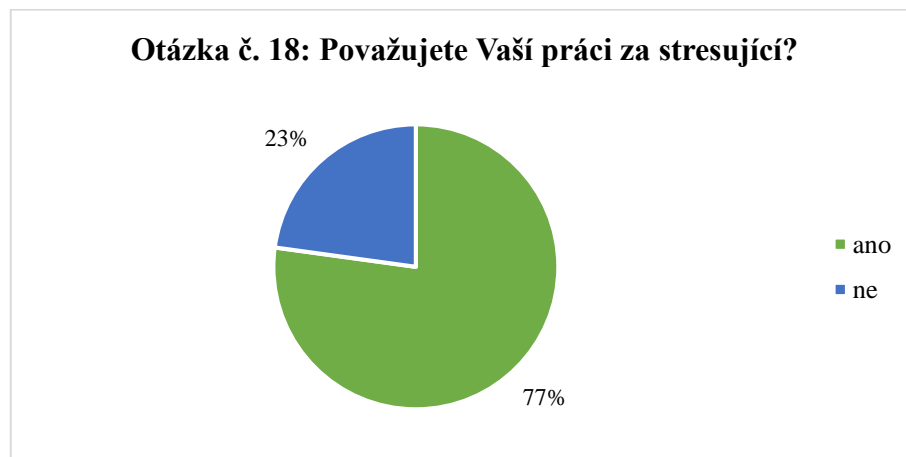
Rodina a přátelé jsou nedílnou součástí života každého jedince v naší společnosti. U obou možností odpovědí měl uvést respondent, jak ovlivňuje náročnost jeho povolání reakce vůči jeho blízkému okolí. V následujícím grafu odpovědělo 59 % dotazovaných „ano“, že náročnost jejich povolání ovlivňuje vztahy a reakce vůči blízkým osobám.

Nejčastější odpověď respondentů byla: „*Jsem nervózní, podrážděná, unavená a výbušná.*“ Někteří respondenti uváděli tyto odpovědi: „*V některých vypjatých situacích je to většinou někdo z rodiny, kdo to tzv. odnese.*“, „*Všechnu svou energii vyčerpám v práci, doma už nemám sílu a odnášejí to děti.*“, „*Jsem nepříjemná, občas křičím na své děti.*“, „*Řeším práci doma, nemám tolik času na rodinu a přátele.*“, „*Vyžaduji klid a samotu.*“ Nejvíce dotazovaní uvádějí, že jsou unavení, výbušní, nervózní, vznětliví, podráždění, netrpěliví, nepřiměřeně reagují a křičí.

Menší polovina, 41 % respondentů, odpověděla „ne“, že náročnost jejich povolání nemá žádný vliv na chování k jejich rodině a přátelům. Nejvíce vyskytující se odpověď byla: „*Odděluji práci od soukromí.*“ a „*Svémi pracovními problémy nikoho nezatěžuji.*“ Mezi další odpovědi respondenti uváděli: „*Nezatěžuji je prací pro školu, přípravy si dělám sama ve večerních hodinách.*“, „*Doma se nechovám jako učitelka.*“, „*Nedopouštím, aby se má náročnost práce ventilovala na mé vztahy.*“, „*Snažím se je nezatěžovat, pokud mám čas na odpočinek, nemám se stresem v práci problém.*“

Každý jedinec přistupuje k tomuto problému individuálně a hledá svá řešení. Je alarmující, že více jak polovina respondentů uvedla, že práce pedagoga jim zasahuje do jejich soukromého života a interakci s jejich blízkými.

#### **Graf 14: Považujete Vaší práci za stresující?**



Zdroj: vlastní šetření, 2018

Práce pedagoga je zajímavá, ale i náročná. Přináší jak stres, tak i radost. V následujícím grafu 77 % respondentů uvádí, že jejich práce je stresující. Zbývajících 23 % se v práci cítí dobře a nepovažují ji za stresující. Každá práce přináší stres, ale

nejvíce ta, která je s lidmi, což práce pedagoga je. Nejdůležitější je, aby pedagog měl dostatek odpočinku a relaxace, aby svou míru stresu zvládal.

**Tabulka 5: Objevují se u Vás ve stresujících situacích tyto reakce?**

<b>Otázka č. 19: Objevují se u Vás ve stresujících situacích tyto reakce?</b>	<b>ABS. č.</b>	<b>%</b>
pláč	10	11
nervozita	42	46
vztek	32	35
vybuchnete – nadáváte	29	32
potíte se	9	10
žádné, potlačím je	17	18
jiné	6	7

*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

V tabulce č. 5 jsou uvedeny propočty na stejném principu jako v tabulce č. 1.

U této otázky mohli respondenti označit maximálně 3 možnosti. U možnosti odpovědi „jiné“ mohl respondent uvést další možnosti reakcí na stres, které nebyly ve výběru. V tabulce je procentuální vyčíslení emočních reakcí. Ve většině případů se objevuje nervozita (46 %), vztek (35 %), nadávky – výbušnost (32 %), pláč (1 %) a pocení (10 %). Skupina 18 % respondentů uvedla, že své reakce potlačují. Jiné projevy uvedlo 7 % dotázaných – únavu, špatnou náladu, padání vlasů, kousání nehtů a rtů. Dvě respondentky odpověděly následovně: „*Přehrávání situace a hledám, jak jsem měla lépe reagovat.*“ Druhá uvádí: „*Občas se u mě projevuje vyhoření – únava a nechut' k práci.*“ Je zřejmé, že stresující zaměstnání má vliv nejenom na naši psychickou stránku, ale i fyzickou.

**Graf 15: Při pracovním problému hledáte hned nějaké řešení?**



*Zdroj: vlastní šetření, 2018*

Většina dotazovaných (87 % – odpověď „ano“) řešení pracovního problému neodkládá, ale hledá hned adekvátní způsob k jeho eliminaci. Odkládání řešení (odpověď „ne“) zvolilo 13 % dotázaných. Tito jedinci hrnou své problémy před sebou a odsouvání řešení má negativní vliv na jejich psychiku, což může působit i na to, jak řeší své problémy – alkohol, cigarety, samota, občas dochází až k samotnému suicidiu.

#### **4.4 Shrnutí výsledků výzkumu**

**H1: Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů již prošla stresovou situací, kterou nezvládla, potýká se s únavou a psychickým vyčerpáním. (otázka č. 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18)**

Analýzou dotazníků bylo prokázáno, že většina (97 %) pedagogů již prošla stresovou situací. S psychickým vyčerpáním a únavou se občas potýká 53 %, často 28 % a velmi často 12 % učitelů. Jen u malé skupiny (7 %) se neobjevuje žádný popisovaný problém. Sami učitelé připouštějí, že při své práci jsou často (41 %) a velmi často (12 %) zatíženi stresem. Většina (96 %) dotazovaných dokáže své problémy vyřešit a stresujícím situacím odolat a čelit. Pouhá 4 % musela vyhledat odbornou pomoc – psychologa. Při pracovních problémech, které nedokáží sami vyřešit, požádají učitelé o pomoc svou rodinu (35 %), přátele a kamarády (24 %). Jen 4 % se obrací na vedoucí pracovníky. Svě povolání 77 % respondentů zařazuje mezi náročné a stresující.

**Závěr: Hypotéza 1 se nepotvrdila.**

**H2: Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů umí oddělit pracovní a soukromý život. (otázka č. 8, 14, 17, 19)**

Většina respondentů podle výsledků šetření neumí oddělit svůj karierní a rodinný život. Pracovními povinnostmi se doma zabývá celkem 71 % učitelů, z toho velmi často 43 % a často 28 %. Odpověď nikdy neuvedl žádný z dotázaných. U této profese je každodenní příprava na prvním místě. Náročnost tohoto povolání, pracovní vytížení, vykonávání pracovních povinností ve volném čase působí na vztahy a reakce k blízkým, což může vést k prohlubování stresu a negativním reakcím. U více jak poloviny (59 %) učitelů se objevují nepřiměřené reakce, které ovlivňují jejich vztahy s rodinou a přáteli. Nejčastějším projevem je nervozita (46 %) a vztek (35 %). Pedagogové si plně uvědomují tyto negativní reakce a snaží se o jejich eliminaci odpočinkem (48 %) a aktivní činností (37 %). Objevila se i negativní řešení. Přejídání a konzumaci sladkostí vyhledává 18 % učitelů. Po skleničce alkoholu sáhne 10 % dotázaných.

**Závěr: Hypotéza 2 se nepotvrdila.**

**H3: Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů využívá pasivních copingových strategií. (otázka č. 13, 14, 15, 16, 20)**

Copingové strategie u pedagogů, které uvedli v dotazníkovém šetření, odpovídají aktivním. Pouhá 4 % dotázaných uvedla, že nevyužívají žádné techniky a problémy ignorují a popírají. Maladaptivní coping (léky 1 %, alkohol 10 %, cigarety 3 %, přejídání a sladkosti 18 %) se objevuje u minimálního počtu respondentů. Mezi nejvíce využívané techniky patří odpočinek 51 %, pobyt v přírodě 45 %, spánek 45 % a koníčky 40 %. I většina zaměstnavatelů v rámci psychohygieny podporuje své zaměstnance formou finančního příspěvku na vitamíny 55 % a dovolenou 40 %. Většina (87 %) respondentů při pracovním problému řešení neodsouvá, ale okamžitě reaguje a hledá cestu k vyřešení situace i eliminaci stresu.

**Závěr: Hypotéza 3 se nepotvrdila.**

**H4: Lze předpokládat, že u více jak poloviny 50 % pedagogů se pracovní vytížení odráží v jejich osobním životě. (otázka č. 6, 8, 12, 17, 19)**

Pracovní vytížení každého pedagoga závisí na jeho uzavřené smlouvě se zaměstnavatelem. Většina (71 %) učitelů pracuje na plný pracovní úvazek, a přesto se cítí unavení a vyčerpaní. Přibývající administrativní práce (60 %) zabírá stále více času, který ukrajují ze svých příprav na hodiny a soukromého života. Postoj a nezáměr některých rodičů (68 %) přináší další opatření, které učitel musí zajišťovat. Řešení problémového chování (51 %) některých žáků, které může narušovat klima třídy a negativně ovlivňovat ostatní žáky. Tyto každodenně působící faktory se odrážejí na chování k členům rodiny a přátelům. Respondenti uvádějí, že u nich únava a vyčerpání způsobují podrážděnost, výbušnost, vznětlivost, nervozitu a nepřiměřené reakce vůči svým blízkým.

**Závěr: Hypotéza 4 se potvrdila.**

## **4.5 Diskuze**

V této diplomové práci a následném výzkumu se autorka zabývala copingovými strategiemi u pedagogů pracujících na základní škole. Dnešní náročná doba se nejvíce odráží v pomáhajících profesích, kam se řadí i pedagogická profese. Tato profese patří svou náročností k jedné z nejhroženějších, je u ní největší pravděpodobnost vzniku stresových situací a symptomům syndromu vyhoření. Odolnost vůči stresu je každému jedinci dána a záleží na něm samotném, jak bude tuto svoji schopnost rozvíjet a podporovat. V tomto úsilí by měl být nápomocen zaměstnavatel, který může svými programy pro zaměstnance dosáhnout stabilního pracovního prostředí, výkonu, spokojenosti a psychické pohody.

Do výzkumného šetření bylo zapojeno 100 respondentů (učitelů a učitelek) z malotřídních ZŠ a ZŠ s 1. a 2. stupněm. Návratnost dotazníků byla vysoká, ze 100 distribuovaných se vrátilo 94, z nichž byly vyřazeny 2, pro nedostatečný počet zodpovězených otázek. Byly stanoveny 4 hypotézy:

- **Hypotéza 1:** Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů již prošla stresovou situací, kterou nezvládla, potýká se s únavou a psychickým vyčerpáním.

Většina pedagogů zažila ve svém zaměstnání stresovou situaci (97 %), zvládla ji vyřešit sama bez odborné pomoci (96 %). Únavu a psychické vyčerpání potvrzuje 93 % respondentů od občasného výskytu po velmi častý.

#### **Hypotéza se nepotvrdila.**

- **Hypotéza 2:** Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů umí oddělit pracovní a soukromý život.

Dotazovaní neumí oddělit pracovní a soukromý život. 71 % respondentů se svými pracovními povinnostmi zabývá doma ve svém volném čase, což má negativní dopad na jejich vztahy s rodinou a přáteli. Nejčastějšími projevy jsou nervozita (46 %) a vztek (35 %).

#### **Hypotéza se nepotvrdila.**

- **Hypotéza 3:** Lze předpokládat, že více jak polovina 50 % pedagogů využívá pasivních copingových strategií.

Pedagogové využívají aktivní copingové strategie. Mezi nejčastěji uvedené patří odpočinek (51 %), pobyt v přírodě (45 %), spánek (45 %) a koníčky (40 %). Zaměstnavatelé podporují regeneraci a odpočinek svých zaměstnanců nejvíce pomocí finančního příspěvku na vitamíny (55 %) a dovolenou (40 %). V dotazníkovém šetření se objevily i maladaptivní techniky copingu.

#### **Hypotéza se nepotvrdila.**

- **Hypotéza 4:** Lze předpokládat, že u více jak poloviny 50 % pedagogů se pracovní vytížení odráží v jejich osobním životě.

Pracovní vytížení se u dotazovaných projevuje i v jejich osobním životě. Stres zapříčiněný chováním žáků (51 %), postoj a nezájem rodičů (68 %) nebo případná administrativní zátěž (60 %), se odráží nejen na pracovní výkonnosti, ale i na rodinném životě. Respondenti přijdou domů vystresovaní, unavení a doma jsou výbušní, nepřiměřeně reagují na své členy rodiny a okolí.

#### **Hypotéza se potvrdila.**

Již u analýzy první otázky bylo zřejmé, že poměr zastoupení mužů a žen je nevyrovnaný. Převažující počet 86 žen oproti 6 mužům poukazuje na přetrvávající feminizaci školství. Průcha (2002, s. 27) ve své publikaci uvádí, že podle průzkumů



z roku 2001 ženy v pedagogické profesi zřetelně a dlouhodobě převyšují v primárním vzdělávání muže. Neatraktivnost tohoto povolání pro muže může pramenit z finančního i karierního hlediska.

Stres nás provází životem každý den, je součástí našich životů. Záleží na každém jedinci, jaké zvolí strategie a techniky v boji proti stresu. Výsledky ukazují, že většina pedagogů prošla stresem. Jen 4 % respondentů nezvládli stresovou situaci a museli vyhledat pomoc. Nejvíce stresujícím faktorem je pro pedagogy postoj a nezáměr některých rodičů, ale i chování žáků. Většina pedagogů ke zvládnutí používá aktivních strategií. V popředí stojí odpočinek a aktivní činnost. Respondenti považují sportovní aktivity, spánek a odpočinek za nejlepší zdroj k načerpání síly i energie. Pasivních strategií využívá jen malé množství respondentů. Objevují se zde i maladaptivní techniky, kdy jedinec sáhne po lécích, alkoholu, cigaretě, nadměrném množství jídla a sladkostí. Vždy záleží na jedinci, jak zatěžující situaci vyhodnotí a následně jakou copingovou strategii a techniku zvolí. Na toto poukazuje i Paulík (2017, s. 122) ve své publikaci, kde uvádí, že volba jedince záleží na intenzitě a závažnosti situace. Ovšem také dodává, že zde hrají důležitou roli také rozdílné individuální vlastnosti a pohlaví.

Oddělení pracovního a osobního života není zcela jednoduché. Jak ukazuje výzkum, ani většina pedagogů to nedokáže. Své pracovní povinnosti (přípravy, projekty, dokumenty, pomůcky, hodnocení prací studentů) dodělávají velmi často doma ve večerních hodinách. V jiných uvedených odpovědích respondentů bylo napsáno, že ve škole nemají čas plnit tyto věci. Více jak polovina respondentů poukazuje i na vztahy a reakce k rodině a přátelům, které jsou ovlivněny krácením času na společné aktivity. Reakce se projevují větší podrážděností, výbušností a únavou respondenta, což může mít negativní vliv na všechny členy rodiny.

Sociální oporu pedagogům nejvíce poskytuje rodina, přátelé a kamarádi. Právě na ně se většina pedagogů obrací, když potřebuje poradit a pomoci ve stresujících situacích. Mezi nejméně volenou odpověď opory patří vedoucí pracovníci a psychologové.

Spokojenost učitele v zaměstnání ovlivňuje více faktorů – vzdělání, věk, pracovní zázemí a zatížení, délka vykonávání profese, špatný kolektiv nebo podpora zaměstnavatele. Výzkum ukazuje, že největší skupina učitelů je ve věku 36 – 45 let. Odráží se zde jejich dosažené vzdělání, získané zkušenosti a praxe. Z výsledků také vyplývá, že špatný kolektiv a špatné zázemí se vyskytuje jen minimálně. Tyto výsledky

poukazují na dobrý management zaměstnavatele a zřizovatele. Otázka č. 15 přinesla odpověď na podporu psychohygieny od zaměstnavatele, která spočívá převážně ve finančním příspěvku na vitamíny. Zaměstnavatel podporuje zdraví pedagogů formou vitamínových preparátů, což je chvályhodné. Ovšem toto je pasivní přístup, který by měl být podpořený aktivními činnostmi. Společné sportovní aktivity nebo relaxační techniky poskytuje jen minimum zaměstnavatelů.

## ZÁVĚR

Dobrá nálada, radost, těšit se z každého nového dne a užívat si pohodového života, to je snem každého člověka. Každý své emoce projevuje jinak a jiným způsobem. Nedá se však říci, že by lidé byli šťastní a létali v oblacích. Naše populace potřebuje pomoc, odbornou pomoc, aby se z řešitelných i neřešitelných situací nehroutili a nepřistupovali k neadekvátním krokům řešení. Zdraví je jenom jedno, nedá se koupit nebo vyměnit. To si musí každý velmi dobře střežit. Je to cenný dar.

Téma diplomové práce je zaměřeno na problematiku copingových strategií u učitelů na základní škole. Každý jednou bude potřebovat odbornou pomoc a péči. V tomto případě dvojnásobně. Pomáhající profese, jedinci, kteří každodenně pracují s lidmi, pomoc potřebují. Je u nich kladena vysoká náročnost na psychiku, duševní mysl, ale převážně soustředěnost.

Pedagogové každý den musí malým a velkým jedincům předávat dovednosti a schopnosti. Zpětná vazba je nabytí vědomostí pro žáky, studenty a dospělé jedince. Je to velmi zajímavá, ale i náročná práce. Každý z pedagogů má jinou metodu, motivaci pro skupiny. Každý den vysvětlují, přednáší, ukazují, diskutují a předávají výukovou látku. Jejich úkolem není jen školní výuka a vzdělávání, ale potýkají se i s třídním týmem, rodiči, s PPP a OSPOD.

Jejich náplní práce je pomáhat ostatním, ale kdo nabídne pomoc této složce pomáhajících profesí? Musí si snad pomoci sami? Někdy ano, ale ve většině případů potřebují odborníky, specialisty, podporu od zaměstnavatele, rodiny, přátel a svého okolí. Tito lidé nejsou naprogramovaní, nedají se ráno zapnout a večer vypnout. Odpočinek, relaxace, zájem je pro ně stejně důležitý jako pro každého jiného jedince.

Jednotlivé kapitoly a témata v teoretické části objasňují a popisují situace, jak předejít negativním syndromům, zabránit jevům, které na jedince působí. Copingové strategie, jejich ovládnutí a vypořádání se s problémem, který u jedince nastal, není jednoduchý. Složitý a dlouhodobý proces u syndromu vyhoření je velmi náročný. Každý začátek projevů a příčin se dá podchytit, ale musí se to řešit co nejdříve. Dostává člověka do svízelné situace, kde pomůže jen specialista, léčebna, medikace. Je to běh na dlouhou trať.

Nikdo z nás nesmí své hodnoty podcenit a pracovat na úkor svého zdraví. Společnost, která by měla mít ochranný význam pro nás všechny, má pomoci v každé složité a kritické situaci.

Je mnoho moderních technik a pomocných terapií, supervizí, které zaměstnavatel nabízí zaměstnancům, aby se ucelil týmový kolektiv, zlepšil pracovní výkon a nenarušila se jedincova psychická a fyzická mysl.

Teambuilding je pomoc, která prostřednictvím společné aktivity stmeluje pracovní kolektiv, vychytává problémy, které tíží zaměstnance a zaměstnavatele. Veškeré reakce, gesta a postoje těchto jedinců se odráží od jejich pracovního výkonu. Je složité a na psychiku velmi náročné chodit do zaměstnání podrážděný, unavený, vyčerpaný a žít s pocitem, co se dnes bude dít. Každá instituce, moderní firma používá techniky, odborníky, kteří učí, jak těmto situacím předejít. Je třeba se vyvarovat každému problému, který by mohl zasáhnout do každodenního života jedince.

Cílem praktické části diplomové práce bylo analyzovat, zda sami pedagogové při svém pracovním zatížení pociťují stres, jaké techniky používají k jeho zvládnutí a jestli práce zasahuje do jejich osobního života. Autorka v anonymním dotazníkovém šetření zjišťovala, zda se pedagogové ve své práci potýkají se stresem, jak ho řeší, zda vyhledávají odbornou pomoc a jaké mají pocity atd. Respondenti měli odpovídat na 20 otázek zaměřených na téma zvládnutí stresu a stresových situací. Ve výšečových grafech a tabulkách byly zaznamenány a znázorněny v absolutních číslech a procentuálním počtu výsledky otázek, na které respondenti (pedagogové) odpovídali. Byly stanoveny 4 výzkumné hypotézy, z nichž se 3 nepotvrdily. Z analýzy otázek vyplynuly následující skutečnosti. Většina pedagogů bývá při své práci zatížena stresem. Zažívají stresové situace, které plynou z postojů a nezájmu některých rodičů, ale i z chování žáků. Po práci se cítí unavení a vyčerpaní. Přes veškeré stresory dokáží stresovou situaci zvládnout a eliminovat negativní zátěž. Pro odstranění stresu volí aktivní copingové strategie, které se zaměřují nejvíce na odpočinek, kvalitní spánek a aktivní činnosti. Pasivní a maladaptivní techniky se objevily jen u malé skupiny. Řešení pracovních problémů neodkládají, ale hledají optimální způsob zvládnutí. Většina zaměstnavatelů v rámci psychohygieny podporuje pedagogy finančním příspěvkem na vitamíny a dovolenou. Oddělit pracovní a soukromý život nedokáže většina učitelů. Pro splnění pracovních

úkolů, které nestíhají v pracovní době, obětují čas ze soukromého života. Pracovní vytížení a náročnost pedagogické profese se projevuje v únavě a vyčerpání, které způsobují neadekvátní reakce vůči rodině a přátelům.

Kritické problémy a neřešitelné situace jsou na velmi vysoké úrovni u složek pomáhajících profesí, v tomto případě u pedagogů (respondentů), kteří se v každodenním pracovním i soukromém životě potýkají se stresem, vyčerpáním, únavou a negativním chováním.

Výsledky z výzkumu ukazují, že většina pedagogů považuje svoji práci za stresující. Učitelé si uvědomují zátěž tohoto povolání, což dokazuje využívání aktivních copingových strategií. Nejvíce volí odpočinkové a zájmové činnosti. Při problémové situaci dokáží požádat svou rodinu a přátele o pomoc, což ukazuje na důležitost sociální opory. Sami však zdůraznili, že pracovní náročnost jejich povolání ovlivňuje jejich vztahy a reakce k rodině a přátelům.

Společnost a stát by se měly zamyslet, zda je práce pedagoga dostatečně ohodnocena. Jaké podmínky poskytují jednotlivé vzdělávací instituce svým učitelům. Materiální vybavenost, didaktické pomůcky a PC technika, to jsou problémy, se kterými se většina škol potýká. K zajištění kvalitní pedagogické činnosti jsou dobré pracovní podmínky prioritou. Podpora zaměstnavatele v oblasti psychohygieny by měla být samozřejmostí. K vytvoření zdravého pracovního kolektivu je potřeba podporovat duševní hygienu a osobnostní rozvoj u každého jedince. Sami učitelé by se měli snažit využívat aktivní coping a vynechávat pasivní a maladaptivní řešení. Ve velké míře poskytuje zaměstnavatel pedagogům finanční příspěvek na vitamíny a dovolenou. Tyto jednorázové příspěvky neřeší prevenci proti stresu. Prevence by měla být ucelená a aplikovatelná po celý školní rok. Na školách by se měly objevovat preventivní programy, které naučí pedagogy jak zvládat stres a pracovní vyčerpání. Posilování pracovního týmu prostřednictvím teambuildingu a jiných programů s aktivní činností. Nabídka seminářů, kurzů a studia rozšiřující dosažené vzdělání pro upevnění sebevědomí pedagoga.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

AUGER, M. T., BOUCHARLAT, CH., 2005. *Učitel a problémový žák*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-907-0.

BARTÁK, J., 2011. *Personální řízení, současnost a trendy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-020-4.

BREITMANOVÁ, P., HATCHOVÁ, C., 2000. *Jak říkat ne bez pocitu viny*. 1. vyd. Praha: Columbus. ISBN 80-7249-083-4.

BROCKERT, S., 1993. *Ovládání stresu*. 1. vyd. Praha: MELANTRICH. ISBN 80-7023-159-9.

BUCHWALD, P., 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. 1. vyd. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.

CUNGI, CH., 2001. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6.

ČÁP, J., 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 80-7066-534-3.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšířené české vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

GÉRINGOVÁ, J., 2011. *Pomáhající profese - tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 1. vyd. Praha: TRITON. ISBN 978-80-7387-394-3.

HAWKINS, P., SHOHET, R., 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-715-9.

HELUS, Z., 2011. *Úvod do psychologie*. 1. vyd., dotisk 2014. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3037-0.

HOLEČEK, V., 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3704-1.

HONZÁK, R., 2015. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-552-2.

JANDOUREK, J., 2007. *Sociologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-269-0.

KŘIVOHLAVÝ, J., 1994. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum. ISBN 80-7169-121-6.

- KŘIVOHLAVÝ, J., 1998. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2002. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2012. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4007-2.
- MACHOVÁ, J., 2010. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd., 3. dotisk. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 978-80-7184-867-7.
- MAROON, I., 2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.
- MATOUŠEK, O. a kolektiv, 2003. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-548-2.
- MELGOSA, J., 1999. *Zvládni svůj stres!* 1. vyd. dotisk. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-240-5.
- MICHALÍK, J., 2011. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-859-3.
- MINIRTH, F., HAWKINS, D., MEIER, P., FLOURNOY, R., 2011. *Jak překonat vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-252-8.
- MÍČEK, L., 1984. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-84.
- MOURLANE, D., 2013. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu*. 1. české vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4873-3.
- NÝVLTOVÁ, V., 2010. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. 2. vyd., upravené. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-86723-85-3.
- PAŘÍZEK, V., 1988. *Učitel a jeho povolání*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-563-88.
- PAULÍK, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PELCÁK, S., 2015. *Stres a syndrom vyhoření*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-576-9.
- PEŠEK, R., PRAŠKO, J., 2016. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. 1. vyd. Praha: PASPARTA Publishing. ISBN 978-80-88163-00-8.

- POSCHKAMP, T., 2013. *Vyhoření – rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., 2001. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0068-9.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., 1996. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-334-0.
- PRIEB, M., 2015. *Jak zvládnout syndrom vyhoření. – Najděte cestu zpátky k sobě*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5394-2.
- PRŮCHA, J., 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.
- PRŮCHA, J., VETEŠKA, J., 2014. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4748-4.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 1995. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-029-4.
- PTÁČEK, R., RABOCH, J., KEBZA, V. a kolektiv, 2013. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5114-6.
- SCHMIDBAUER, W., 2000. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. 1. vyd Praha: Portál. ISBN 80-7178-312-9.
- SLOWÍK, J., 2007. *Speciální pedagogika*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1733-3.
- STOCK, CH., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M., 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0470-3.
- SVATOŠ, V., LEBEDA, P., 2005. *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0318-1.
- VÁGNEROVÁ, M., 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-802-3.
- VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Základy psychologie*. 1. vyd., 2. dotisk. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 978-80-246-0841-9.
- VALENTA, J., 2015. *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2015/2016*. 6. aktual. vyd. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-974-8.



VOBOŘILOVÁ, J., 2015. *Duševní hygiena a stres*. 1. vyd. Praha: ČVUT, Česká technika. ISBN 978-80-01-05724-7.

VYHNÁNKOVÁ, K., 2007. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-86723-46-4.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. a kolektiv, 2001. *Aplikovaná sociální psychologie II*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0042-5.

ZLÁMALOVÁ, H., 2008. *Distanční vzdělávání a elearning*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-86723-56-3.

ZORMANOVÁ, L., 2014. *Obecná didaktika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4590-9.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

ALDWIN, C. M., 2007. *Stress, coping, and development: an integrative perspective*. 2nd ed. New York: Guilford Press. ISBN 978-1-57230-840-4.

LAZARUS, R. S., 1999. *Stress and Emotion: a new synthesis*. New York: Springer Pub. Co. ISBN 0-8261-1250-1.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

BOZP.cz. *Slovník pojmů z oblasti BOZP a PO* [online]. © 2018 [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <<https://www.bozp.cz/slovník-pojmu/rizikove-factory-pracovniho-prostredi/>>

Management Mania. *Teambuilding* [online]. © 2011-2016 [cit. 2019-01-01]. Dostupné z: <<https://managementmania.com/cs/teambuilding>>

SCS.ABZ.CZ, a. *Slovník cizích slov – pojem supervize* [online]. © 2005-2018 [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <<https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/supervize>>

SCS.ABZ.CZ, b. *Slovník cizích slov – building* [online]. © 2005-2019 [cit. 2019-01-01]. Dostupné z: <[https://slovník-cizichslov.abz.cz/web.php/hledat?cizi\\_slovo=Building&typ\\_hledani=prefix](https://slovník-cizichslov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=Building&typ_hledani=prefix)>

SCS.ABZ.CZ, c. *Slovník cizích slov – team* [online]. © 2005-2018 [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <[https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi\\_slovo=team+&typ\\_hledani=prefix](https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=team+&typ_hledani=prefix)>

SCS.ABZ.CZ, d. *Slovník cizích slov - coping* [online]. © 2005-2018 [cit. 2018-09-01]. Dostupné z: <<https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/coping-angl>>

## SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

### Seznam grafů

Graf 1: Jste: žena – muž.....	62
Graf 2: Váš věk.....	62
Graf 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	63
Graf 4: Kolik let se pohybujete v učitelství?.....	64
Graf 5: Na jakém stupni školy učíte?.....	65
Graf 6: Jaké je Vaše pracovní zatížení?.....	66
Graf 7: Může ovlivnit náročnost Vašeho povolání Vaše zdraví (psychické i fyzické)?	66
Graf 8: Zabýváte se pracovními povinnostmi doma?.....	67
Graf 9: Po práci jste tak unavený/á a psychicky vyčerpaný/á, že nemáte chuť vykonávat žádné jiné aktivity?.....	68
Graf 10: Býváte při své práci zatížen/a stresem?.....	68
Graf 11: Vyústila některá stresová situace tak, že jste ji nezvládl/a a musel/a jste vyhledat odbornou pomoc?.....	70
Graf 12: Při nezvládnání pracovního stresu požádáte o pomoc.....	73
Graf 13: Ovlivňuje náročnost Vašeho povolání vztahy a reakce vůči Vaším blízkým (rodina, přátelé)?.....	74
Graf 14: Považujete Vaši práci za stresující?.....	75
Graf 15: Při pracovním problému hledáte hned nějaké řešení?.....	77

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Co Vás nejvíce stresuje při výkonu Vašeho povolání?.....	69
Tabulka 2: Jaké používáte nejčastější techniky na zvládnání stresu.....	71
Tabulka 3: Pokud se dostanete do stresové situace, snažíte se ji nejčastěji vyřešit.....	72
Tabulka 4: Jaké možnosti psychohygieny podporuje Váš zaměstnavatel?.....	73
Tabulka 5: Objevují se u Vás ve stresujících situacích tyto reakce?.....	76

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Průvodní dopis.....	I
Příloha B: Dotazník pro pedagogy.....	II

## **Příloha A: Průvodní dopis**

Vážení respondenti,

pro svoji diplomovou práci jsem si zvolila téma zabývající se stresem, vyčerpáním, únavou a copingovými strategiemi u pedagoga pracujícího na základní škole.

Data z dotazníkového šetření budou sloužit pro statistické zpracování.

**U každé otázky vybranou odpověď prosím, zakroužkujte, zatrhněte, případně doplňte.**

Velmi Vám děkuji za spolupráci a Vaše upřímné odpovědi.

## **Příloha B: Dotazník pro pedagogy**

*Vážená paní učitelko / vážený pane učiteli, před sebou máte dotazník a ráda bych Vás požádala o co nejupřímnější odpovědi. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní. Děkuji za spolupráci.*

### **1. Jste:**

- a) žena
- b) muž

### **2. Váš věk:**

- a) 20 – 35 let
- b) 36 – 45 let
- c) 46 – 55 let
- d) 56 – 65 let
- e) 65 let a více

### **3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- a) SŠ s maturitou: obor.....
- b) speciální pedagogika (specializace ve školství) SŠ, VŠ
- c) vyšší odborné vzdělání
- d) bakalářské vzdělání
- e) magisterské vzdělání

### **4. Kolik let se pohybujete v učitelské profesi?**

- a) 0 – 10 let
- b) 11 – 20 let
- c) 21 – 30 let
- d) 31 – 40 let
- e) 41 let a více

**5. Na jakém stupni školy učíte?**

- a) malotřídní ZŠ (1. – 5. ročník)
- b) ZŠ – 1. stupeň
- c) ZŠ – 2. stupeň

**6. Jaké je Vaše pracovní zatížení?**

- a) pracuji jen pár hodin týdně
- b) pracuji na poloviční úvazek
- c) plný pracovní úvazek
- d) nadúvazek nebo přesčasový úvazek

**7. Může ovlivnit náročnost Vašeho povolání Vaše zdraví (psychické i fyzické)?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) určitě ne

**8. Zabýváte se pracovními povinnostmi doma?**

- a) velmi často
- b) často
- c) občas
- d) nikdy

**9. Po práci jste tak unavený/á a psychicky vyčerpaný/á, že nemáte chuť vykonávat žádné jiné aktivity:**

- a) velmi často
- b) často
- c) občas
- d) nikdy

**10. Býváte při své práci zatížen/a stresem?**

- a) velmi často
- b) často
- c) občas
- d) nikdy

**11. Co Vás nejvíce stresuje při výkonu Vašeho povolání?**

*(zakroužkujte maximálně 5 možností)*

- a) postoj a nezájem některých rodičů
- b) nepřipravenost žáků
- c) chování žáků
- d) přibývající administrativní práce
- e) celodenní odpovědnost za žáky
- f) špatné vybavení školy (PC technikou, pomůckami)
- g) vysoký hluk
- h) špatné finanční ohodnocení
- i) špatné zázemí pro učitele
- j) špatný kolektiv
- k) jiné (vypište) .....

**12. Vyústila některá stresová situace tak, že jste ji nezvládl/a a musel/a jste vyhledat odbornou pomoc?**

- a) ano (koho jste vyhledal/a) .....
- b) ne

**13. Jaké používáte nejčastější techniky na zvládání stresu:**

*(zakroužkujte alespoň 1 možnost)*

- a) odpočinek
- b) spánek
- c) pobyt v přírodě
- d) sportovní aktivity
- e) relaxační masáže

- f) cvičení – jóga, zumba, pilátes a jiné
- g) koníčky
- h) žádné, problémy ignoruji

**14. Pokud se dostanete do stresové situace, snažíte se ji nejčastěji vyřešit:**

*(zakroužkujte maximálně 3 možnosti)*

- a) aktivní činností
- b) stáhnete se a hledáte samotu
- c) sportem
- d) hledáte oporu u přátel
- e) léky
- f) cigaretami
- g) skleničkou na uklidnění (alkoholem)
- h) sáhnete po sladkém (cukrovinky), přejídání
- i) relaxací
- j) poslechem hudby
- k) odpočinkem

**15. Při nezvládnání pracovního stresu požádáte o pomoc:**

*(zakroužkujte alespoň 1 možnost)*

- a) rodinu
- b) přítele, kamaráda
- c) vedoucího pracovníka
- d) psychologa
- e) kolegu
- f) nikoho

**16. Jaké možnosti psychohygieny podporuje Váš zaměstnavatel?**

*(zakroužkujte všechny, které Vám poskytuje Váš zaměstnavatel)*

- a) relaxační cvičení
- b) plavání
- c) společné sportovní aktivity (volejbal, cyklistika)



- d) kulturní akce (divadlo, kino, koncert)
- e) finanční příspěvek na dovolenou
- f) finanční příspěvek na vitamíny
- g) žádné
- h) jiné (vypište).....

**17. Ovlivňuje náročnost Vašeho povolání vztahy a reakce vůči Vaším blízkým (rodina, přátelé)?**

- a) ano, vypište jak .....
- b) ne, vypište proč .....

**18. Považujete Vaší práci za stresující?**

- a) ano
- b) ne

**19. Objevují se u Vás ve stresujících situacích tyto reakce?**

*(zakroužkujte maximálně 3 možnosti)*

- a) pláč
- b) nervozita
- c) vztek
- d) vybuchnete – nadáváte
- e) potíte se
- f) žádné, potlačím je
- g) jiné, vypište .....

**20. Při pracovním problému hledáte hned nějaké řešení?**

- a) ano
- b) ne

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Bronislava Dermeková

**Obor:** Andragogika

**Forma studia:** kombinované studium

**Název práce:** Copingové strategie u pedagoga pracujícího na základní škole

**Rok:** 2019

**Počet stran textu:** 76

**Celkový počet stran příloh:** 6

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 52

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 2

**Počet internetových zdrojů:** 6

**Vedoucí práce:** Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.