

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Pedagogická fakulta**

Katedra psychologie a patopsychologie

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Martina Gřešková

**Zvládání stresu u pedagogických pracovníků**

Olomouc 2020

Vedoucí práce: Mgr. Janka Křížová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci s názvem Zvládání stresu u pedagogických pracovníků vypracovala samostatně, a to za použití uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Martina Gřešková

## **PODĚKOVÁNÍ**

Chtěla bych poděkovat Mgr. Jance Křížové za její odborné vedení diplomové práce, za pomoc a rady, které mi poskytovala při psaní práce a při realizaci výzkumu.

# Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>8</b>
<b>1. STRES.....</b>	<b>8</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU STRES .....	8
1.2 TYPY STRESU .....	10
1.3 PŘÍSTUPY KE STRESU.....	11
1.4 STRESORY .....	13
1.4.1 Druhy stresorů.....	14
1.5 PŘÍZNAKY STRESU.....	15
1.5.1 Fyziologické příznaky stresu .....	15
1.5.2 Emocionální a citové příznaky stresu .....	16
1.5.3 Behaviorální příznaky stresu .....	16
1.6 STRES VE VZTAHU KE ZDRAVÍ A NEMOCI.....	17
1.6.1 Stres a onemocnění .....	18
1.6.2 Stres a psychický stav .....	19
1.7 RODINA A STRES .....	20
<b>2. ZVLÁDÁNÍ STRESU.....</b>	<b>22</b>
2.1 ADAPTACE A COPING .....	22
2.2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	23
2.3 ASERTIVITA A STRES .....	30
2.4 DUŠEVNÍ HYGIENA .....	33
<b>3. PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK A STRES.....</b>	<b>37</b>
3.1 PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK .....	37
3.2 UČITELSKÁ PROFESE A STRES.....	38
3.2.1 Psychotraumatizace pedagogů.....	44
3.3 SYNDROM VYHOŘENÍ .....	45
<b>EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>50</b>

<b>4. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>50</b>
4.1 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU .....	50
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	50
4.3 METODA VÝZKUMU A TECHNIKA SBĚRU DAT .....	51
4.3.1 Výběr cílové skupiny pro výzkumné šetření .....	51
<b>5. VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU .....</b>	<b>53</b>
5.1 SBĚRNÝ VZOREK .....	53
5.1.1 Věk výzkumné skupiny .....	53
5.1.2 Doba pracovního působení v pedagogickém oboru.....	54
5.1.3 Povolání respondentů.....	55
5.2 VÝSLEDKY .....	56
<b>6. ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A DISKUZE .....</b>	<b>69</b>
6.1 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	69
6.2 DISKUZE.....	69
<b>7. ZÁVĚR .....</b>	<b>72</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>74</b>
<b>Seznam obrázků, tabulek a grafů.....</b>	<b>78</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>80</b>

## ÚVOD

Stres je součástí života každého z nás. Dříve pojem stres znamenal boj o přežití, ale v dnešní době se vlivem evoluce, techniky a proměny společnosti setkáváme se stresory téměř každý den. Stres může být škodlivý, ale zároveň může být stres i prospěšný. A Proto je velice důležité vědět, jak stresory rozlišovat a jak na škodlivé stresory reagovat a eliminovat je.

V diplomové práci jsem se zabývala zvládnáním stresu u pedagogických pracovníků. Konkrétně jsem se zaměřila na povolání učitelů v mateřské škole, učitelů na základní škole, asistenta pedagoga učitelů v mateřské či základní škole speciální. Na profesi pedagoga je kladeno spoustu nároků jak ze strany školy, tak ze strany veřejnosti. Rodiče očekávají nejlepší vzdělání pro své děti a škola očekává co nejlepší zajištění tohoto vzdělávání. Především těžké to mají začínající pedagogové. Nikdo jim nedá návod, jak by měli přesně učit. Dále je v „popisu práce“ pedagoga (obzvláště na základní škole) být všestranný, být neustále ve střehu a umět odpovědět na veškeré dotazy studentů, což je pro pedagogy také velice náročné. Učitelé mívají často vysoké počty žáků ve třídách, učí předměty, na které nemají aprobaci, objevují se žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, na což mnohdy nejsou učitelé kvalifikovaní a nevědí, jak s těmito dětmi pracovat apod. Asistenti pedagoga často pracují s dětmi, i když mají jen pedagogické minimum a občas nevědí, jak dítěti se speciálními potřebami pomoci. Profese speciálního pedagoga bývá považována za jednu z nejnáročnějších povolání z hlediska zátěže, jelikož učitel se „stává“ i terapeutem, vychovatelem, společníkem a mnohdy i zdravotníkem a osobním asistentem.

Na tuto problematiku jsem nahlížela ze své pozice budoucího pedagoga. Jelikož studuji učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogiku, měla jsem možnost nahlédnout do všech čtyř pedagogických kategorií a přesvědčila jsem se o náročnosti a specifčnosti práce jednotlivých profesí a během praxe jsem se přesvědčila o stresovanosti pedagogů na jednotlivých školách. Setkala jsem se s pedagogy, kteří ztrácejí chuť k učení, začínají postrádat smysl života a pedagogy, kteří se blíží syndromu vyhoření. Většina těchto pedagogů nevěděla, co se svou situací dělat a na koho se mohou obrátit.

Pedagogická profese je důležitá pro vzdělanost lidí a rozvoj celého našeho státu, a protože je u těchto povolání velký výskyt pracovního stresu, zaměřila jsem se na stresovanost pedagogů, na jejich zvládání stresových situací a snažila jsem se zjistit, co by mohlo situaci vylepšit a usnadnit práci pedagogickým pracovníkům.

Diplomová práce byla rozdělena na dvě části, část teoretickou a empirickou. V teoretické části jsem se zabývala problematikou stresu, zvládáním stresu a pedagogickými pracovníky v kontextu náchylnosti ke stresu. V empirické části jsem dotazníkovou metodou zjišťovala výskyt stresu u pedagogických pracovníků. Snažila jsem se určit pedagogické povolání, které je nejvíce náchylné ke stresu. Zjišťovala jsem, zda se se zvyšující praxí zvyšuje výskyt stresu u pedagogů, zda má optimismus a ovlivnitelnost vlastního života vliv na výskyt stresu, jaké jsou stresory v pedagogických profesích, jak pedagogové zvládají stres a možnosti snížení stresu v pedagogické práci.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STRES

Vývoj civilizace a techniky přinesl velké obohacení pro náš život. Vyvinuly se prostředky pro zkvalitnění a usnadnění našeho života, ale zároveň nám 21. století přineslo shon a situace, na které náš organismus není připraven. Vývoj vědy a techniky nám umožňuje to, co nikdy dříve. To s sebou ale nese i častou zátěž na náš organismus. Původně slovo stres znamenalo boj o holý život, dnes se s ním však setkáváme i v běžných situacích.

### 1.1 Vymezení pojmu stres

Podle Křivohlavého (1994) slovo stres vzniklo z anglického slova „stress“, které pochází z latinských výrazů „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Stres ve své podstatě znamená působící tlak. Fontana (2016) zase uvádí, že slovo stres vzniklo ze slova „destresse“, což ve staré francouzštině znamenalo být pod tlakem, nebo ve stísněném prostoru. Dále toto slovo přešlo do angličtiny jako výraz „distress“ a postupem času se „di“ začalo vytrácet. Zůstaly dvě verze slova. Termín „stress“ je obecné označení a termín „distress“ je něco negativního.

Stres můžeme definovat jako zátěž působící na organismus (Křivohlavý, 2001). Je to důsledek působení stresoru (Míček, 1992). H. Seley (in Křivohlavý, 2001) charakterizuje stres jako fyziologickou odpověď na ohrožení nebo poškození organismu, což se projevuje adaptačním syndromem. Hartl a Hartlová (2015) pojmají stres jako obrannou reakci na ohrožení organismu. Dále Křivohlavý (1994) přirovnává stres k „napnutým strunám“ houslí, které při větším napnutí mohou prasknout a Irmiš (1996) přirovnává stav jedince ve stresu ke člověku v tísní. Selye (1950) popsal stres v biologické rovině jako interakci mezi poškozením a obranou organismu.

Podle Nývltové „stres znamená zátěž. Termín stres se vztahuje jak k situaci, v níž ke stresu (zátěži) dochází, tak i k reakcím, které jsou stresující situací vyvolány.“ (Nývltová, 2010 s. 47)



„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Křivohlavý, 1994 s. 10)

V běžném životě bývá jako stres nazýváno vše, co na nás vyvíjí nátlak, přetěžuje nás a není nám příjemné (Praško a Prašková, 1996). Můžeme si ho také představit jako namáhání materiálu, který se dá přetěžovat jen po určité hranici. Stačí málo, aby se vše zhroutilo (Křivohlavý 1994). Stejná situace může být pro některé lidi pouze zátěžová a představující výzvu a pro jiné lidi může být stresová (Křivohlavý, 2001). „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení toho problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (Křivohlavý, 1994 s. 10) „Stres (anglicky stress – zátěž, tlak) znamená působení určité síly na organický systém, ve kterém vyvolává napětí, určité opotřebování, rozpad systému.“ (Pardel, 1979 s. 113)

Stres nemusíme vnímat jen jako něco zlého, ale i jako něco dobrého. Jeden druh stresu pro nás může znamenat výzvu a pohonný motor, který nás žene vpřed. Může udržovat náš život v pohybu, aby se nestal nudným. Druhý druh stresu může naopak přinášet zátěž, na kterou jedinec není připravený a díky které může dojít ke zhroucení. Stres tedy může být kořením života, ale také se může stát pro jedince jedem. „Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli i těla. Dokážeme-li svými adaptivními schopnostmi zvládnout vnější nároky a vytěžit z aktuálních podnětů, je stres vítaný a užitečný. Jestliže toho však schopni nejsme a nároky jsou pro jedince vysilující, je stres nevítaný a k ničemu.“ (Fontana, 2016 s. 15-16)

Stres je reakce organismu na nepřiměřenou zátěž. U zvířat se tato reakce objevuje v situacích, kdy se cítí být ohroženi na životě. U člověka jde však kromě roviny biologického přežití i o rovinu psychologickou a sociální, proto se tedy u jedince projevuje stres i když nejde o život. Jak již bylo uvedeno, stres nemusí být pouze škodlivý, existuje i důležitý pozitivní stres, pouze musíme znát míru. Bez úspěšného zvládnání drobných stresových situací bychom nebyli dostatečně odolní pro překonávání větších překážek (Praško a Prašková, 1996). Tedy opakovaný výskyt menších stresových situací může mít pozitivní vliv na zvládnutí těžké životní situace (Křivohlavý, 1994). Stres patří k našemu životu, ale jen v určitém rozsahu. Výskyt negativního stresu je důležité řešit (Irmiš, 1996).

Smolík (1996) upozorňuje na skutečnost, že pojem stres už v současné době nemá jednotný obsah a je užíván víc, než je třeba. Nývltová (2010) se přidává s názorem, že v dnešní době je už stres součástí života každého člověka ať už v menším či větším rozsahu, a to v náš neprospěch začínáme brát jako přirozený jev. Pravděpodobně nikdy neodstraníme stres z našich životů úplně, přesto bychom se měli snažit o jeho minimalizaci. Irmíš (1996) říká, že se stres nejvíce objevuje ve společnostech, které si cení individualismu spojeného se soutěživostí.

Fontana (2016) se pokouší popsat prožívání člověka ve stresu prostřednictvím příběhu. Je o muži, který utíká před rozzuřeným tygrem a náhle padá do propasti. Zachytí se našťestí o větev drobného stromu. Je nereálné přežít pád dolů, jelikož dole čeká další rozzuřený lev. V tomto okamžiku muž uvidí dvě malé myšky, které začínají okusovat část stromu, na které doslova visí celý jeho život. Najednou muž zahlédne jahody ve svém dosahu a ochutná je. Jahody mu velice chutnají, nikdy tak výborné neochutnal. V první části příběhu autor popisuje, jak se asi člověk cítí při prožívání stresu. Vsuvka s jahodami je příkladem toho, že se dá zachovat klid, přestože jsme ve stresu.

## 1.2 Typy stresu

Rozlišujeme několik typů stresu. Patří mezi ně distres a eustres. Distres je forma stresu, která organismus ovlivňuje negativně. Eustres je stres, který pozitivně působí na organismus a pomáhá člověku překonávat překážky a dále se rozvíjet (Křivohlavý, 2001). Existuje také hyperstres, stres, který převyšuje únosné hranice adaptace a hypostres, který je stresem nedosahujícím ještě hranic nezvladatelnosti, ale pokud bude působit dlouho, může být pro lidský organismus škodlivý (Křivohlavý, 1994). Eustres může provázet překonávání překážek tam, kde máme věci pod kontrolou. Distres se pojí se ztrátou kontroly nad situací a ztrátou nadhledu (Praško a Prašková, 1996).

Stres může být spojený také s výhrou, povýšením nebo s navýšením finančního ohodnocení. V tomto případě je stres spojený s emocí radosti. A dále máme stresy, které jsou pro nás výrazně negativní, jako například rozvod či úmrtí blízké osoby, nebo když dostaneme výpověď v práci. „Ke stresu dochází v každé situaci, která od nás vyžaduje přizpůsobení změně.“ (Diehl, Ludingtonová a Pribiš, 2009 s. 302).

Dále dělíme stres na akutní a chronický. Akutní stres se projevuje jako například strach, vztek apod. a je většinou způsoben podnětem, kterému jsme schopni porozumět. Chronický stres, např. nepříjemná atmosféra v práci, je obtížně zvladatelný, jelikož cítíme obavy, úzkost apod., ale nemůžeme lehce identifikovat příčinu. Chronický stres je způsoben dlouhodobým působením stresorů, podílí se na něm mnoho činitelů (Švamberk Šauerová, 2018).

Se stresem souvisí často užívané výrazy frustrace a konflikt, protože při stresu se vždy objevuje frustrace a konflikt psychické nebo fyzické potřeby (Nývltová, 2010).

### 1.3 Přístupy ke stresu

První výzkumy stresu se zabývaly dvěma možnostmi chování při stresové situaci: boj a útekem, o kterých si mysleli, že jsou vrozené (Křivohlavý, 2001).

Jsou známy dva přístupy ke stresu. Fyziologický a psychologický přístup. Fyziologický přístup je historicky starší a zaměřoval se především na pokusy na zvířatech. Mezi představitel tohoto přístupu patří I. P. Pavlov, W. Cannon a H. Selye. Dnes je však více používaný psychologický přístup, jehož nejznámějším reprezentantem je R. Lazarus (Křivohlavý, 2001).

I. P. Pavlov prováděl pokusy na psech, dostával je do těžké konfliktní situace a sledoval, co se děje v jejich organismech a zároveň ho zajímalo jejich chování ve stresové situaci. W. Cannon se zabýval studiem fyziologických změn u zvířat při vystavení náročné situaci. Zjistil, že při ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu. W. Cannon poprvé popsal poadrenální systém – dochází k mobilizaci organismu a zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Dále Hans Selye navázal na Cannona a popsal kortikoidní pojetí stresu – studia zvýšené funkce nadledvinek při zátěži (Křivohlavý, 2001).

Fyziologický přístup podle Hans Selye (1950) se zaměřuje na reakce organismu na nebezpečí. V této souvislosti byl popsán GAS-General Adaption Syndrom, obecný adaptační syndrom. Poplachová reakce nastává vždy, když je organismus vystaven nebezpečí. Adaptační syndrom proběhne až když je působení stresu dlouhodobé. Vyskytují se v něm tři fáze:

Poplachová fáze: prvotní reakce organismu na stresový podnět. Začínají pracovat ochranné systémy. Do těla se vyplavuje více adrenalinu, zvyšuje se činnost srdce, žlázy mají větší sekreci, dýchání je zrychlené. Přirozené reakce člověka v této fázi jsou bojovat, nebo utéct.

Pro poplachovou fázi může být také spouštěčem hádka, rozpor nebo urážka. Každý má ovšem hladinu spouštěče jinou (Irmiš, 1996).

Fáze rezistence: tělo se snaží vypořádat se stresovým podnětem. Bojuje se zátěží. Po delším trvání začíná být organismus vyčerpaný, což souvisí i s oslabením imunitního systému.

Fáze vyčerpání: organismus dlouho odolává a bojuje se zátěží a po čase selhává, dochází k vyčerpání (Křivohlavý, 2001). Objevují se různá onemocnění nebo dokonce i smrt (Míček, 1992).

Lazarus, který se zabýval psychologickým přístupem, se soustředil na specificky lidské činnosti. Zkoumal, co probíhá v psychice člověka při stresu. Snažil se pochopit, jak problém vzniká a jaké představuje ohrožení pro člověka (Křivohlavý, 1994).

Hennig a Koller (1996) vysvětlují, jak se chová organismus, pokud se člověk dostane do stresu. Zvýší se činnost nadledvinek a ta přivádí mozek do stavu pohotovosti. Mozek dává pokyn ke tvoření stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu a dále bude tělo řídit sympatický nervový systém. Zhoršuje se výměna látek, kůže a trávicí systém se nedostatečně prokrvují. Plíce a srdce musí začít více pracovat, zvyšuje se krevní tlak, játra vypuzují cukr do oběhového systému. Tělo se připravuje na reakci útok či útěk. Zároveň člověk začíná pociťovat strach, hněv a agresi.

Dále se Křivohlavý (1994) zmiňuje o rovnovážnosti. To znamená, že faktory působící na člověka jsou vyrovnané. Jde o faktory fyzikální, psychické, fyziologické a sociální. Pokud ovšem dojde k narušení rovnováhy, člověk se cítí v ohrožení. Jedinec si narušenou rovnováhu uvědomuje a snaží se ohrožení pochopit primárním nebo sekundárním zhodnocením situace. Při primárním zhodnocení zjišťuje, jak moc ho daná situace ohrožuje. Sekundární zhodnocení zvažuje možnosti, které by jedinci mohly pomoci odstranit to, čím se cítí být ohrožen. Hodnotí se i obranné schopnosti a síly jedince. Obě formy zhodnocování situace je důležité provádět opakovaně, protože dochází k proměnám situace.

Pardel (1979) uvádí druhý pohled na dlouhodobé působení stresu a definuje tři stádia:

Poplach organismu: jde o zprovoznění mechanismů pro záchranu člověka.

Odolnost: člověk si vypracovává obranu proti zátěži.

Vyčerpání: organismus ztrácí síly na boj a dochází k vyčerpání.

## 1.4 Stresory

„Stresor je činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci; mezi nejvýznamnější patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události“ (Hartl a Hartlová, 2015 s. 569)

Podle Křivohlavého (1994) můžeme stresor chápat jako negativní vliv, který působí na člověka. Stresory jsou tedy podněty, které aktivizují organismus, aby se připravil na boj či útěk. „Pod pojem stresor je možné začlenit jakékoliv okolnosti, podmínky či podněty vyvolávající u člověka stres, tíživý pocit napětí, nejistoty či ohrožení.“ (Urbanovská, 2010 s. 9)

„Stresory mohou mít nejrůznější podobu. Všechny však mají společné to, že přesahují reakční a adaptační možnosti daného jedince, uvádějí ho do stavu tělesné a emoční nepohody. Pro člověka jsou zátěží na tělesné i psychické úrovni.“ (Nývtová, 2010 s. 48)

Švamberk Šauerová (2018) považuje za stresory také denní nepříjemnosti, které provázejí každého z nás, kdy závažné je jejich nahromadění, obzvlášť pokud už organismus musí zvládat jinou dlouhodobou stresovou situaci.

„V šedesátých letech se autoři Holmes + Rahe pokusili „objektivizovat“ příčiny stresovanosti. Stresor viděli v každé změně životních podmínek. Jejich tabulku korigoval, po výzkumu u studentů v 80. letech, De Meus.“ (Míček, 1992 s. 59) Tabulka je uvedena v příloze č. 5. Křivohlavý (1994) se domnívá, že nejhorší stresor pro člověka je jeho vlastní smrt, tuto reakci ale samozřejmě nejsme schopni zkoumat. Proto autor považuje za druhou nejtěžší situaci smrt člověka, který je nám nejbliž, tedy manžel či manželka.

Dnes se setkáváme s odlišnými nebo rozdílnými stresory než v minulosti. V porovnání s minulostí máme méně situací, kdy by musel člověk zvýšit fyzickou aktivitu. Zvýšil se však počet psychických a sociálních stresorů a snažíme se dělat více věcí v kratším čase (Urbanovská, 2010).

Společnost se nikdy nevyvíjela tak rychle jako v dnešní době. Hodně lidí řekne, že nám technologie zpříjemňují život, zároveň však způsobují nové problémy. Zrychlená doba se stává také příčinou stresu (Rush, 2003).

## 1.4.1 Druhy stresorů

Známe dva druhy stresorů: vnější a vnitřní. Vnějším stresorem může být například hluk, chlad, nebo konflikt s kamarádem. Vnitřním stresorem se může stát například špatné svědomí. Všechny stresory však nemusí mít negativní účinky. Jsou i stresory, které mají adaptační charakter (např. otužování). Menší stresory se sčítají a tím zvyšují svůj účinek (Míček, 1992).

Selye „dělí stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální zařazujeme jedy a skoro – jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy), radiaci, záření, znečištění vzduchu, otřesy, silné magnetické pole, meteorologické vlivy, změny počasí, tlaku vzduchu, viry, bakterie, přírodní katastrofy, nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, znásilnění apod. K emocionálním stresorům počítá úzkost, zármutek, obavy, strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, nevypělost, senzoricou deprivaci, očekávání nepříjemné události, nadměrnou ustaranost apod.“ (Seley, 1982 in Urbanovská, 2010 s. 12) Hennig a Keller (1996) uvádí jako další možné příčiny stresu nedostatek odolnosti a nezdravý životní styl.

Stresory můžeme dále dělit na ministresory a makrostresory. Ministresory jsou velmi malé okolnosti, které v nás vyvolávají stres. Pokud ale působí dlouho, mohou dosáhnout hranice zvladatelnosti, jelikož se nakumulovali a organismus se cítí ohrožen. Makrostresory jsou okolnosti, které u nás vyvolávají velkou míru stresu a mohou dosahovat hranic zvladatelnosti již po krátkém působení (Křivohlavý, 1994).

Fontana (2016) uvádí obecné stresory, se kterými se setkáváme v práci. Patří zde, problémy s organizací, nedostatek personálu, pracovní doba je příliš dlouhá, práce je málo prestižní, málo placená a s minimální šancí na povýšení, provádějí se zde zbytečné rituály a aktivity, v prostředí se vyskytuje nejistota.

Stresory mohou být také lidé, kteří nás obklopují. Může to být jejich chování, které je pro nás nevyhovující či nepřiměřené. Mohou to být kolegové, nadřízený, kamarádi, spolužáci, partner, rodiče, děti apod. Také nás mohou stresovat vlastní myšlenky a vlastní nejistota. Naše vnímání stresorů také záleží na schopnosti tyto situace řešit s danými osobami. Nejčastěji stresující jsou lidé, kteří mají nepříjemný výraz ve tváři, neudrží oční kontakt, moc se ospravedlňují, snaží se vzbuzovat lítost, stěžují si, mluví pouze o sobě, nevnímají druhou osobu

v konverzaci, šubou sebou, nadměrně gestikulují, neustále se pohybují, poklepávají nohou, nemají vlastní názor, jsou kritičtí, vyčítaví, obviňující, ironičtí, zesměšňují, ponižují, ví všechno nejlépe, vždy mají nejlepší odpověď, všem by chtěli radit, jejich projev je nesrozumitelný, jsou přehnaně pečující, neumí uznat svou chybu, apod (Praško a Prašková, 1996).

## 1.5 Příznaky stresu

Podle Míčka (1992) má stresovaný jedinec většinou problémy s pozorností, myšlením, imaginací, pamětí, volnými procesy, rysy osobnosti atd. Dále Křivohlavý (1994 s. 29–30) uvádí příznaky stresu definované Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě:

### 1.5.1 Fyziologické příznaky stresu

- ◆ bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- ◆ bolest a sevření za hrudní kosti
- ◆ nechutenství a plynatost v břišní dutině
- ◆ křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem
- ◆ časté nucení k močení
- ◆ sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy
- ◆ změny v menstruačním cyklu
- ◆ bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
- ◆ svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla
- ◆ úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu
- ◆ migréna – záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy
- ◆ exantém – vyrážka v obličeji
- ◆ nepříjemné pocity v krku (jako kdybychom měli v krku knedlík)

- ◆ dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace)

## **1.5.2 Emocionální a citové příznaky stresu**

- ◆ prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- ◆ nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
- ◆ neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi
- ◆ nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- ◆ nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi
- ◆ nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- ◆ zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

## **1.5.3 Behaviorální příznaky stresu**

- ◆ nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- ◆ zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
- ◆ sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- ◆ zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění
- ◆ zvýšené množství vykouřených cigaret za den
- ◆ zvýšená konzumace alkoholických nápojů
- ◆ větší závislost na drogách, zvýšení množství tablet na uklidnění a léků na spaní
- ◆ ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- ◆ změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy
- ◆ snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce



Sarafino a Smith (2012) uvádějí příznaky stresu psychologické, jako například pocit srovnatelný s nervozitou a fyziologické, když nám srdce rychle bije, máme suché rty a potíme se.

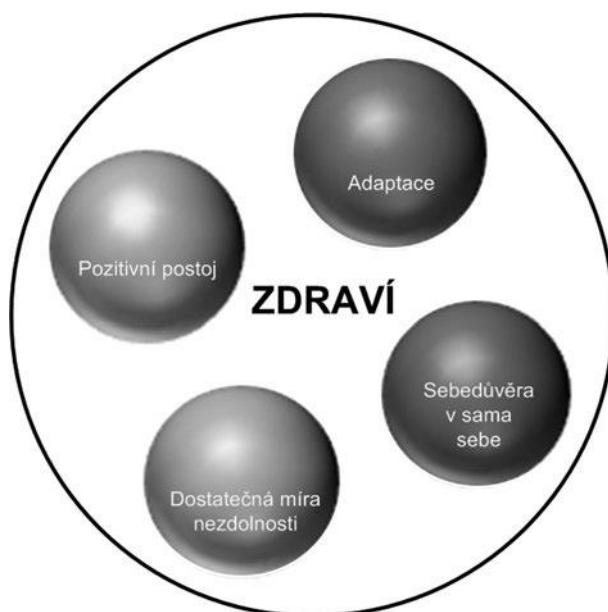
## 1.6 Stres ve vztahu ke zdraví a nemoci

Stres může být jednou z příčin nemoci a také naopak, nemoc může být příčinou stresu. Každý den jsme přinuceni čelit každodenním jednoduchým ale i těžším problémům. Každý se s těmito těžkostmi vypořádává jinak. Může to však být příčina zhoršení zdravotního stavu organismu. Vliv stresu na zdravotní stránku člověka může být přímý a nepřímý. Přímým vlivem stresu na zdravotní stav je myšlen vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem je změna chování a návyků. Brown 1991 (in Křivohlavý, 2001) zjistil, že tělesná kondice souvisí se zvládnutím stresu. Lépe trénovaní lidé mají větší odolnost vůči stresu než netrénovaní jedinci. Křivohlavý (1994) upozorňuje na somatopsychické a psychosomatické jevy. Termínem somatopsychika, poukazuje na vliv nemoci na psychiku (nálada, únava apod.). A termínem psychosomatika můžeme rozumět, že psychika zde stojí jako jeden z vlivů při vzniku onemocnění.

V minulosti byl pojem zdraví soustředěn jen na biologickou rovinu, v současnosti ale také zohledňujeme rovinu psychologickou a sociální. „Z pohledu Světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví definovat jako stav fyzické, psychické a sociální pohody, a nejen jako nepřítomnost choroby či vady. Zdraví také může být negativně definováno jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami nebo pozitivně jako způsobilost a podoba vyrovnanosti. Zdraví je předpokladem dlouhotrvajícího přežití a zároveň plného, plodného a kvalitního lidského života.“ (Švamberk Šauerová, 2018 s. 14)

Předpoklady pro zdraví se vytvářejí již od počátku vývoje, ovlivňuje nás rodina, sociální vztahy, pravidelnost pohybu, trávení času na vzduchu (v přírodě) a zdravá strava. Náš pocit zdraví závisí na osobním vnímáním kvality života. „zdraví je pojímáno jako cíl sám o sobě, s ohledem na toto pojetí je pak strukturována část týkající se osobnostních technik a duševního zdraví, jeho důležitou součástí je schopnost adaptace na měnící se podmínky (schopnost měnit sám sebe) a celkový pozitivní postoj k životu – zde hraje roli pojetí vlastní integrity a tzv. self – efficacy, tedy sebedůvěra v sama sebe, dostatečná míra nezdolnosti.“ (Švamberk Šauerová, 2018 s. 16)

Obrázek č. 1: Model zdraví (Švamberk Šauerová, 2018 s. 16)



### 1.6.1 Stres a onemocnění

Křivohlavý (1994) se zmiňuje o stresu, jako o civilizační nemoci. Dále se vlivem stresu na onemocnění se zabýval Stone a Cohen. Cohen prohlásil: „Psychologický stresový stav je nejlepším prediktorem onemocnění z nachlazení (cold)“ (Křivohlavý, 2001 s. 185-187). Tudíž je zřejmý vztah mezi sníženou činností imunitního systému a stresem. Dále stres souvisí s kardiovaskulárním onemocněním, zvýšeným krevním tlakem, bolestí hlavy, astmatem, cukrovkou (diabetes mellitus) a revmatickou artritidou (Křivohlavý, 2001). Také se stres může stát jedním ze závažných důvodů smrti, stresovaní lidé mají o 40 % vyšší úmrtnost oproti nestresovaným jedincům (Míček, 1992).

Stres na nás zanechává stopy zátěže, které nejprve odezní, až postupem času onemocníme vážnou nemocí. Je důležité si uvědomit, jak nás stres ovlivňuje a mění kvalitu našeho života, čímž vede k naší nespokojenosti a v důsledku nám zkracuje život (Irmíš, 1996).

Jsou dvě nesprávné reakce na onemocnění a návštěvu lékaře, kterých se lidé často dopouštějí. Jeden typ lidí chodí k lékaři, i když si zdravotní stav nežadá kontrolu lékaře, pouze si

problémy domýšlejí či zveličují. Druhý typ naopak lékaře nenavštíví, i když je to potřeba. Nemoc se tedy týká nejen fyzické stránky, ale i stránky duševní, sociální a duchovní. Zdravotní nepohoda nám tedy stojí v cestě k dosahování vlastních cílů. S onemocněním se pojí také zážitek utrpení, který je tím nejzávažnějším emočním stavem životních těžkostí (Křivohlavý, 2002).

Rozdíly ve vnímání příznaků onemocnění jsou mimo jiné závislé na typu osobnosti. Někteří lidé hodně věci přecházejí. Nepřipadají jim důležité nebo podstatné, a proto si jich nevšímají. Pro tento stav máme výraz „blunting“. Potom máme ale jedince, kteří jsou nadměrně citliví. Na sebemenší podezření či podnět reagují. Tomuto způsobu vnímání říkáme „monitoring“. Je dokázáno, že nadměrné pozorování svého zdravotního stavu souvisí s neuroticismem (Křivohlavý, 2002).

Když se člověk stane pacientem, přináší to řadu nejen tělesných, ale i psychických proměn. Stav pacienta má sociální důsledky a změny. Tyto změny se dotýkají nejen nemocného, ale i jeho rodiny, zaměstnavatele, kolegů na pracovišti a dalších lidí, se kterými byl a je nemocný ve styku (Křivohlavý, 2002).

## **1.6.2 Stres a psychický stav**

Nejvíce se stresovanost projevuje na emocionální stránce (Míček, 1992). Vnímání stresu může také ovlivňovat nálada. Pesimisti prožívají vliv distresu daleko intenzivněji než lidé optimističtí. O stresu můžeme také hovořit ve vztahu k depresi a k úzkosti (anxietě) a často souvisí s počátkem deprese. Například u pacientů s onemocněním, kteří zjistili, že z jejich zdravotní situace není úniku, tak i u osob, které o ně pečovaly (Křivohlavý, 2001).

Stres může mít podíl na vzniku psychických poruch. U těch nejtěžších bývá konečným spouštěčem (Nývtová, 2010). A také může psychický stav více či méně zhoršit velké množství nemocí (Irmiš, 1996).

Jedním z důsledků stresu může být posttraumatická stresová reakce. Pokud zažijeme extrémní působení stresoru, které je spojeno s prožitkem strachu a děsu, může nastat psychický stav – posttraumatická stresová porucha. Porucha se projevuje nespavostí a narušením koncentrace. Tito lidé často prožívají situaci znovu a znovu. Tyto problémy se

objevují při prožití traumatických situací jako jsou dopravní nehody, vystavení válce či terorismu, sexuálnímu obtěžování, nebo při výskytu závažné choroby. Posttraumatická stresová porucha může ovlivnit lidské zdraví. Například u veteránů se často objevují závažné nemoci jako třeba poruchy srdce, a to i mnoho let po traumatu. Studie prokázaly, že mezi terapie, které mohou zlepšovat stav po traumatu a překonávat trauma, patří behavioral modification therapy (terapie modifikující chování) a therapy behavioral and cognitive methods (behaviorální a kognitivní metody) (Serafino a Smith, 2012).

## **1.7 Rodina a stres**

Fungující rodina je důležitý faktor pro každého z nás. Pomáhá nám s překonáváním překážek a se stresory každodenního života, ale i s vážnými životními událostmi, které nečekáme. Rodiče se navzájem podporují a vytvářejí bezpečné prostředí pro své děti. Správně fungujících rodin bohužel není moc. Je známo, že lidé jsou nejčastěji ve stresu z neshod v partnerských vztazích, vztazích k rodině a k dětem. Hledají provinilce okolo sebe a je velice jednoduché ho najít mezi svými nejbližšími. Také jsou často nadměrně citliví a začínají jim vadit i sebemenší maličkosti, tudíž se k sobě začínají chovat nepřiměřeně. Zlobu a frustraci ze zaměstnání často přenášejí na své blízké, místo toho, aby rodinu využili jako útočiště. Rodinné prostředí se stává nepříjemným. Častou příčinou bývá to, že si lidé přinášejí starosti z práce domů (Praško a Prašková, 1996).

Praško a Prašková (1996) uvádí nejčastější příčiny stresu v rodině: obviňování, morali-zování, hubování, soutěživost o to, kdo bude mít pravdu, neshoda v představách o trávení vol-ného času, nejasné role v rodině, přenášení pracovních problémů domů. V rodině se málo chválí a oceňuje, probíhá „boj o moc“ mezi rodinnými příslušníky. Frustraci může způsobit odchod dětí z domova, povinnost starat se o nemohoucí příslušníky rodiny a nadbytek sta-rostí o ekonomické zabezpečení.

V rodině se můžou objevovat komunikační zlozvyky, které mezi příslušníky rodiny způsobují hněv nebo obavy. Tuto situaci mohou vyvolat nevyřešené problémy. Zejména když rodina nedostatečně komunikuje nebo zcela chybějí komunikační schopnosti a dovednosti jednotlivců. Co po nás vztahy v rodině vyžadují? Vzájemné respektování, zájem o potřeby ostatních, umění oceňovat, vyčlenit si čas na blízké osoby, uvědomit si, co na druhé osobě mají rádi a čeho si na blízkých váží. Důležité je také zamyslet se nad tím, co má druhý rád, co

rád dělá, co by mu mohlo udělat radost a jak spolu mohou co nejefektivněji trávit čas (Praško a Prašková, 1996).

## 2 ZVLÁDÁNÍ STRESU

První kapitola se zabývala pojmem stres, jaké jsou jeho příčiny a jaký má vliv na člověka. Druhá kapitola se zabývá zvládáním stresu. Věnuje se pojmům adaptace a coping, dále strategiím zvládání stresu, asertivitě a duševní hygieně.

### 2.1 Adaptace a coping

Selye vysvětluje adaptaci „Víme, že na fyzické úrovni má tělo složitý mechanismus samoregulace. Ta funguje tak, že tělo citlivě zaznamenává všechny odchylky od normálu a zajišťuje rovnováhu (restartuje ji). Tyto mechanismy umožňují, abychom se přizpůsobili téměř všemu, s čím se v životě můžeme setkat.“ (in Křivohlavý, 1994 s. 39). Adaptací se nezabývá pouze psychologie, ale již pro Charlese Darwina to byl důležitý pojem pro vývojové teorie v biologii. „Tam se rozumí schopnost organismu přizpůsobovat se relativně novým, neobvyklým a často značně náročným změnám a vlivům vnějšího prostředí“ (Křivohlavý, 1994 s. 40). Sociologie a další obory se také zabývají adaptací. Adaptace znamená příprava a vyzbrojení pro boj. Váže se ke slovu „kouping“ neboli „coping“. Termín coping pochází z řeckého kořene „colaphos“, které pochází z terminologie boxu, kde znamená přímočarou ránu na ucho. Obecně coping znamená se s někým rvát, snažit se ho ovládnout a přemoci. Proto slovo coping, používáme v souvislosti se zvládáním nadměrné zátěže. „Zvládáním (koupinkem) se rozumí snaha – jak intrapsychická (vnitřní), tak zaměřená na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní nebo vnější požadavky kladené na člověka a střety s těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují především zdroje, které má daná osoba k dispozici“ (Křivohlavý, 1994 s. 43).

Adaptace i coping se vztahují ke člověku v náročné, zátěžové situaci. Adaptace znamená vyrovnávání se se zátěží, která je v přijatelných mezích, pro člověka zvládnutelná. Coping znamená boj se zátěží nad limitem zvládnutelnosti a nevyjadřuje pouze schopnost vypořádat se s náročnou situací, ale i zápasit doslova bojovat a rvát se o život. Pokud se v boji daří, nazývá se tento stav ovládnání, podaří-li se nepřítele zvládnout, používá se termín řízení. William Shakespeare tuto problematiku vysvětloval následovně. Když je hladina moře klidná,

lodě si klidně plují a zvládají vše bez problému. Pokud však přijde bouře, můžeme vidět, jak se kdo dokáže se situací vypořádat a kdo a jak situaci zvládne (Křivohlavý, 1994).

## 2.2 Strategie zvládání stresu

Co znamená pojem strategie? Původně bylo toto slovo užíváno mezi vojáky. Slovo „stratos“ a „agein“ pochází v řečtině. V českém jazyce je překlad slova „stratos“ armáda a „agein“ znamená vést. Slova se pojí s vůdcem „Strategosem“, který se vyznačoval výborným vedením armády. Dnes výraz strategie používáme pro detailně promyšlený plán, který pomáhá dosáhnout vytyčeného cíle (Křivohlavý, 2002).

Ve 20. století byly definovány dvě strategie zvládání náročných životních situací. Strategie, které jsou orientovány na řešení problému a strategie se zaměřením na vyrovnání se s emočním stavem. U strategií se zaměřením na řešení problému vyvíjí jedinec vlastní aktivitu pro vyřešení náročné životní situace. Snaží se eliminovat to, co způsobuje problém a upravit podmínky, které přitěžují celkovému stavu. Strategie zaměřeny na vyrovnání se s emočním stavem regulují emoční situaci jedince snížením strachu, zloby, lítosti apod. Strategií zaměřenou na řešení problému můžeme vidět již u malých dětí, ale strategii „uklidnit svou náladu“ a vyrovnávat své emoce pozorujeme až u adolescentů. Dospělí obvykle užívají obě strategie paralelně. Křivohlavý (2002) říká, že tyto strategie máme zčásti vrozené a zároveň si mezi nimi vybíráme, což je ovlivněno výchovou a sociálním prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá a žije.

Cílem strategií je snížit to, díky čemu se člověk cítí ohrožený, tolerovat nepříjemné situace, mít pozitivní myšlení o sobě samém, zachovat emocionální stabilitu, vylepšit podmínky, za nichž by bylo možné se regenerovat po zátěži, pokračovat v sociálním kontaktu s lidmi okolo nás (Křivohlavý, 2002).

Taktika podobně jako strategie pochází z vojenské terminologie, kde se taktikou rozumí dovednost vojáky uskupit a uspořádat před bojem do určitého útvaru a pozice. Postupem času se význam pojmu taktika změnil na postup v boji a využití dostupných prostředků k dosažení cíle. V porovnání se strategií má taktika za úkol pouze drobnější kroky či menší úseky. Taktikou je například relaxace, dechová cvičení, imaginace, meditace, hudba,

humor a zábava, čtení a poslech četby nebo být někomu sociální oporou (usmát se, poděkovat, udělit pochvalu apod.) (Křivohlavý, 2002).

Strategie zvládání stresu podle Lazaruse (Křivohlavý, 1994): 1. Netečnost – člověk je apatický, nebere stresovou situaci v úvahu. 2. Vyhýbaní – uhýbání od problému, objevují se pocity strachu. 3. Napadení – jde o strategii obrany vlastním útokem. 4. Vlastní posilování – jde o cvičení vlastních sil. Pokud chápeme zvládání stresu jako boj, pak dělíme strategii zvládání stresu na dva druhy strategie, obrana a útok.

Pro hlubší přístupy ke zvládání stresu se v psychologii používají tyto oblasti:

1. Zdravé sebepojetí a síla vůle – jde zde o poznávání sebe samého, nahlédnutí do našeho já, seberegulace. Patří zde relaxace, meditace, cvičení (tělesné i relaxační), cvičení s dechem, cvičení sebespazování apod.
2. Síla smysluplnosti našich snah, smyslu našeho života – zde je důležité mít pro co žít, do čeho vkládat energii. Lidé, kteří mají smysl života snášejí náročné životní situace mnohem lépe než jedinci, kteří nemají pro co žít.
3. Ujasněnost, správná síla našich přesvědčení – to, jak vidíme svět a naše okolí má důležitou roli při stresu. Ve smyslu zdravého životního postoje bychom se měli zamýšlet nad tím, čemu opravdu věříme a co jen předstíráme. Jedním ze způsobů je dosahování větší informovanosti (Křivohlavý, 1994).

Dále Rush (2003) radí, jak předcházet stresovým situacím a tím i syndromu vyhoření:

- ◆ Mějte na vědomí své limity: každý jsme schopni dělat něco jen po určitou dobu s určitou mírou vložené energie.
- ◆ Správně pohlížejte na svou práci
- ◆ Dodržujte pravidlo 80/20: 80 % našeho úspěchu pramení z pár nejvýznamnějších rozhodnutí a několika hodin, které trávíme svou produktivitou. Zbýlých 20 % jsou každodenní činnosti. Je tedy důležité se zaměřit na důležitých 80 % a popřemýšlet, jestli aktivity v 20 % musíme opravdu vykonat všechny a zda se tím něco v našem životě změní.



- ◆ Stále přehodnocujte osobní cíle: svět kolem nás se neustále proměňuje, - i my bychom se měli měnit. Změny totiž přinášejí životní rovnováhu. Uvědomte si, co je pro vás momentálně důležité.
- ◆ Užívejte si života: udělejte si volný čas, kdy se budete věnovat tomu, co máte rádi a lidem, které máte rádi.
- ◆ Hodnotně užívejte volný čas: naučte se svůj volný čas trávit přínosně.
- ◆ Najděte si něco, v co budete věřit: autor například zdůrazňuje, jak je pro něj důležitá víra v boha.

Z psychologického hlediska máme dva druhy životního postoje. Re-aktivní životní postoj představuje pro lidi větší náchylnost ke stresu. Člověk se cítí vystavován událostem, které není schopen ovlivnit, člověk chápe sám sebe jako bezmocnou hračku, kterou ovládá okolí. Zodpovědnost za své jednání přenechává jiné osobě a instituci. Pro-aktivní postoj se projevuje aktivitou člověka, který se zabývá spíše budoucností než tím, co bylo v minulosti, přijímá za sebe zodpovědnost, problémy chápe jako novou zkušenost a test vlastních schopností (Hennig a Koller, 1996).

Situaci jedince, který se dostal do stresu, je možné vnímat jako narušení rovnováhy. Zvládání stresu bude tedy pokusem o obnovení této rovnováhy, a to buď na straně zátěže, která stres vyvolává nebo na straně obrany proti tomuto stresu. Zátěž jedince má svůj objektivní nebo subjektivní rozměr. V prvním případě se jedná o objektivní charakteristiky situace, například množství úkolů. Ke zlepšení stavu může dojít snížením zátěže nebo doby jejího působení, přesunem na jinou osobu, vyhledáním pomoci. V druhém případě se jedná o subjektivní vnímání situace. V tomto případě začít u sebe, dívat se na věci realisticky, nezveličovat problémy, hledat řešení či jiný pohled na situaci. Důležité je zvážit, zda je situace opravdu problémem anebo, zda je možné se na situaci podívat s odstupem. Tímto si lze vybudovat klidný úsudek a vlastní odolnost (Křivohlavý, 1994).

Na změny způsobené stresovou situací reaguje každý jinak. „Stejná zátěž „slabého“ (málo přizpůsobivého) porazí, „silného“ zvedne.“ (Irmiš, 1996 s. 8)

Kromě těchto přístupů byla popsána i strategie zavřených očí. Jde o extrémní reakci na stresovou situaci, kdy člověk před problémem zavírá oči a předstírá, že problém nevidí. Obvykle to pomáhá jen na chvíli a následky mohou být katastrofální. Například pokud pacient ví, že má rakovinu kůže, ale zavírá před tím oči a lékaře začne navštěvovat, když už je pozdě (Křivohlavý, 1994). Seley (in Křivohlavý, 1994) upozorňuje, že není ani tak důležité co se ve stresové situaci odehrává, jako naše vnímání stresové situace.

Po vystavení organismu stresorům může člověk prožívat stres. Jen člověk sám však rozhoduje, zda bude považovat podnět za stresor nebo ne. Tudíž stresová reakce nezávisí pouze na stresoru, ale také na naší osobní odezvě. A proto když chceme změnit působení stresoru, je důležité začít změnou u nás samých (Praško a Prašková, 1996). I když jsme obeznámeni s detailními parametry stresorů, přesto nemůžeme zjistit, jak na tyto stresory budou jednotliví jedinci reagovat. Abychom mohli reakci předpokládat, potřebovali bychom znát motivaci jedince a jeho způsoby zvládnání náročných životních situací. Proto považujeme stres za multifaktoriální jev (Křivohlavý, 1994). Některé situace neovlivníme, ale můžeme příčiny stresu zmírnit, nebo zabránit jejich zrodu. Je důležité si všimnout výstražných signálů (Irmiš, 1996).

Podle Míčka (1992) se lze bránit proti stresu v těchto oblastech. První oblast zahrnuje tělesné projevy. Zde je důležité zvolnit tempo, chůzi, pohyb apod. Je dobré stát s hlavou vzpřímenou. Postoj může hodně prozradit o duševním rozpoložení. Zhluboka dýchat (hluboký nádech a výdech), uvolnit ramena a ruce. Postupně si uvědomit celé tělo, uvolnit všechno napětí, které bylo dosud pociťováno. Druhá oblast zahrnuje psychiku: Je dobré mluvit klidným tempem a hlubším hlasem, protože vysoký hlas ukazuje osobní napětí. V mysli vypustit jakýkoliv stres, směřovat pozornost na malý předmět, který se nachází v ruce. Zkoumat tvar předmětu, teplotu, povrch, materiál atd. Jde o odvedení pozornosti od nežádoucí situace. Pokud není k dispozici předmět, stačí se soustředit na dýchání, na pravidelný výdech i nádech. Třetí v pořadí je povzbuzující autosugesce. V mysli vyslovit osobní relaxační formulaci např.: „vnímám klid a mír“, „vše je v pořádku“ a přitom si představit tuto situaci. Čtvrtou oblast zahrnuje změna systému hodnot. Děti se strachují o své hračky, dospělému již ztráta hraček neublíží. Je důležité se tedy naučit rozlišovat, jestli je aktuální problém natolik důležitý a hodnotný, aby stál za stres, který v této souvislosti můžeme pociťovat.

Autor se doporučuje drobným stresorům účelně vyhnout, pokud je to možné, např. vyhýbat se rodinným konfliktům, finančním sporům a kritizování okolí (kuřák kritikou nepřestane kouřit). Dále autor uvádí myšlenku, že styk s lidmi je více stresující než kontakt s věcmi, proto je práce učitele, terapeuta, číšníka apod. mnohem více vyčerpávající než práce zahradníka, zedníka, uklízečky apod. Nejvíce únavný je kontakt s lidmi neurotickými, agresivními a s jedinci, co často mění náladu apod. Dále autor upozorňuje na skutečnost, že lidé, kteří jsou pod tlakem dlouhodobého špatného svědomí, jsou si sami silně stresujícím faktorem (Míček, 1992).

Míček (1992) se zmiňuje o důležitosti úpravy životního stylu v souvislosti se zvládnutím stresu a zahrnuje užitečné změny mezi které patří: pravidelný pohyb, manuální práce, přiměřená strava, pravidelný režim v jídlu, nekuřáctví, vyhýbání se drogám a alkoholu, dostatečný spánek a relaxace, vytvoření si každodenního režimu.

Podle Henniga a Kellera (1996) lze stres v pracovní oblasti vylepšit snížením výskytu situací, které v nás vyvolávají stres v průběhu dne, snížit citové vzrušení, které přichází v kombinaci se stresem, zvolit jiný způsob zacházení se stresory, které nelze ovlivnit. Albert Ellis (in Hennig a Koller, 1996) se zabýval racionálně – emoční terapií. Tvrdí, že psychické problémy a stres spočívají v iracionálním způsobu myšlení. Vzorce myšlení si osvojujeme od dětství prostřednictvím rodiny, širšího okolí, učitelů a širší společnosti. Všechny názory bychom si měli ovšem ověřovat, jinak mohou uškodit našemu jednání, emocím a myšlení. Autor doporučuje zapisovat si myšlenky před stresem a v průběhu stresu. Můžeme tak zjistit, zda ke stresu nepřispívá naše pojetí problému a reakce na něj. Tímto můžeme přijít na naše iracionální myšlenky, které lze odstranit a tím stres zmírnit. Unkelbach a Greifeneder (2013) vyzdvihují racionální myšlení, které se vyvinulo postupem evoluce na dnešní nejdokonalější úroveň.

Další strategie je přerušení negativních citových stavů. Když už nejde zabránit vzniku stresové situace, je možnost se snažit nedostat do špatného emocionálního rozpoložení. Nepředstírat klid a vyrovnanost, když to v nás vře, ale opravdu se stát klidným a nahlížet na situaci s nadhledem (Hennig a Koller, 1996).

Podle Irmise (1996) se můžeme proti stresu bránit, naučit se ho zvládnout a často ani nemusíme vyhledávat odborníky. Člověk může pracovat se svou psychikou a může korigovat

některé fyziologické pochody. Kdo není odolný proti stresu, může si tuto schopnost natrénovat. Nemůžeme však očekávat okamžité vyřešení.

Dlouhodobé působení nadměrného stresu může vést k pocitům beznaděje, která se pojí s nerozhodností, depresí, poklesem aktivity, a to po psychické i fyzické stránce. V tomto stavu již není organismus schopen vytvářet některé stresové hormony. Člověk už nemá sílu se bránit. Do stavu vysílení se mohou dostat i jedinci, kteří mají předpoklady pro odolnost proti stresu (Irmiš, 1996).

Při stresové situaci je možné zaujmout dva rozdílné postoje, na které se vážou určité typy chování. Jeden člověk, který „trčí“ v zácpě a spěchá na důležitou schůzku se neustále dívá na hodinky, vztekle drží volant a každou minutou je více našťvaný. Další člověk ve stejné situaci zůstane klidný, zapne si rádio a poslouchá hudbu (Sarafino a Smith, 2012). „Stresory, které jedinec prožívá, mají pestrý, mnohotvárný a individuálně zabarvený odraz v jeho psychice.“ (Míček, 1992 s. 29) Stock (2010) upozorňuje, že záleží pouze na nás, jak zareagujeme na zátěžovou situaci, zda jí dovolíme stát se stresovou. Lidé, kteří dokážou dobře zvládat stresové situace, však při dlouhodobém působení stresu mohou selhat.

Nevhodným řešením stresové situace je alkohol, nadměrná konzumace potravin nebo užívání léčiv. Tyto pokusy o řešení se často stávají samostatným problémem. Pokud jedinec dále přehlíží výstražné signály, může dojít k jeho zhroucení (Hennig a Koller, 1996).

Irmiš (1996) definuje strategie, které mohou být nevhodné pro zvládnutí stresu. Patří mezi ně racionalizace, kdy jedinec hledá výmluvy a důvody proč něco nevyšlo podle toho, jak si to představoval. Například když člověk jede na dovolenou a nesplní dané úkoly, ale vymlouvá se na to, že potřeboval relaxovat. Další příklad je represe. Jde o potlačení pocitů, které jsou pro jedince eticky nepřijatelné. Snaží se je prostě vymazat, jako kdyby neexistovaly. Někdy se může objevit sebeobviňování, kdy je zveličován podíl viny na něčem, co se nepovedlo. Přesunutím, může dojít k „odreagování“ na jiné osobě. Například, když někoho rozčílí v práci nadřízený, nemůže zde ventilovat své emoce, a proto je přenáší na svého partnera. U některých lidí, dochází k překompenzování. Pokud nelze dosáhnout vytyčeného cíle, dochází k hledání nového cíle, kterého je možné dosáhnout. Projekce ve své podstatě znamená, že podle toho, jak soudím sebe, tak soudím i tebe. Při identifikaci dochází k vyzdvihnutí ve vlastních očích. Proto někteří lidé vstupují do sekt a spolků. Nemyslí si totiž

o sobě, že jsou dost dobří a je pro ně uspokojující být členem nějaké skupiny. Inverze, znamená obrácené reakce. Pokud nelze být na někoho nepřátelský, volí jedinec přesný opak a je nepřiměřeně milý.

Autoři Hennig a Koller (1996) uvádějí nejdůležitější tipy, jak se mohou učitelé bránit proti stresu:

- ◆ Nemít příliš velké iluze: neklást na sebe příliš vysoké nároky, tímto lze snížit výskyt frustrace. Mít na vědomí, že nikdo není dokonalý a každý dělá chyby.
- ◆ Nepodléhat syndromu pomocníka: nesnažit se zajistit potřeby ostatních lidí. Není možné pomoci všem a všechny zachránit, nikdo není zodpovědný za záchranu ostatních. Nadměrná péče o ostatní přináší bezmoc.
- ◆ Říct NE: pokud je toho hodně, naučit se odmítat nadměrné požadavky na svou osobu, popřípadě požádat nadřízené o pomoc.
- ◆ Určit si své cíle: není nutné dávat svou energii do všech aktivit. Věnovat se jen tomu, co je důležité.
- ◆ Dobrý plán, ulehčí práci: naučit se zacházet se svým časem, strukturovat si práci, rozdělit ji na části podle svých možností. Neodkládat povinnosti.
- ◆ Udělat si pauzu: energie člověka není neomezená, proto je důležité si práci rozdělit tak, aby bylo možné ji zvládnout a také si dopřát si mezi prací krátké přestávky.
- ◆ Mluvit otevřeně o svých pocitech: dát najevo, pokud je mi něco nepříjemné ale zároveň neuškodit druhé osobě.
- ◆ Najít si citovou oporu: podělit se o své problémy přináší úlevu. Není nutné všechno řešit samostatně. Je možné vyhledat podporu u spolupracovníků, požádat o pomoc.
- ◆ Myslet pozitivně: při negativních myšlenkách a pocitu sebelítosti, říct „dost“. Zkusit se zamyslet nad tím, co je na mě dobrého. Zohledňovat své kvality a schopnosti, užívat si pozitivních stránek života.

- ◆ Přípravenost na problémy při vyučování: vše si dobře naplánovat, žákům dát najevo své představy. Dbát na důsledné dodržování pravidel. Nenechat si vyhrožovat. Střídat různé formy vyučování, vytvořit si ve třídě rituály, které budou plnit svůj účel.
- ◆ Pokud něco neprobíhá při vyučování správně, zachovat klid: psychicky se připravit na konflikty a kázeňské problémy. Jednat s rozvahou. Uvědomit si své možnosti a přiměřené způsoby řešení situace, mít správné argumenty. Žáky lze odzbrojit paradoxním jednáním nebo žertováním.
- ◆ Používat konstruktivní analýzu: promyslet si náročné situace, přemýšlet nad svým jednáním, vymyslet i jiné způsoby řešení. Je možné se také poradit i se spolupracovníky.
- ◆ Načerpat dostatek energie: pracovní vyčerpání kompenzovat dostatečným odpočinkem. Relaxovat, dělat zábavné činnosti.
- ◆ Zkoušet nové výzvy: zkusit něco nového, rozšiřovat si obzory. S rozšířeným obzorem se zlepšují dovednosti pro zvládnání stresu.
- ◆ Nechat si pomoci: pokud v problémových situacích nereagují dobře, zapracovat na tom. Poradit mohou kolegové.
- ◆ Dodržovat zdravý životní styl: dávat pozor na to, co říká tělo. Když je toho na organismus moc, zmírnit. Dostatečně spát, zdravě jíst a věnovat se sportu.

## 2.3 Asertivita a stres

Sebeprosazování a asertivita mohou sloužit jako jeden z prostředků v boji proti stresu. Pokud se člověk chová asertivně, vyjadřuje svůj názor a trvá na svých právech. Jde o upřímné a přiměřené vyjadřování svého zájmu. Je to člověk, který dokáže říct „ano“ ale i „ne“. Důsledkem tohoto jednání je vyjádřená sebejistota (Praško a Prašková, 1996).

Asertivní člověk má plnou kontrolu nad svým chováním. Zvolí svůj postup a jde za svým cílem, přičemž si je vědom možných následků. Vyhýbá se agresivnímu chování či manipulaci, je aktivní, dává přímo najevo o co jde a co cítí. Neponižuje ostatní a sám se nad nikoho nepovyšuje. Naslouchá, přiznává vlastní chyby a je ochoten přistoupit na kompromis. Působí vyrovnaně, vyjadřuje se srozumitelně. Je často pozitivní, nebojí se však vznést kritiku,

kteřou pronáší bez záměru někomu uškodit. Má za cíl spíše spolupřáci než výhru. Jedná přímě, vyjadřuje se přesně tak, jak vnímá a prožívá situaci. Vyznačuje se příměřenou hladinou sebevědomí, respektuje odlišné názory. Projevuje příměřené reakce na neúspěch, neobviňuje ostatní, je imunní vůči manipulaci. Při komunikaci udržuje oční kontakt a chová se přirozeně (Praško a Prašková, 1996).

Jaká jsou pozitiva asertivního chování? Asertivní člověk neprojevuje známky frustrace, která nezřídka provází stres. Ostatní lidé vnímají takového člověka jako respektovanou a silnou osobnost. Včasným řešením problémů se lze vyhnout následné tenzi a frustraci. Autor upozorňuje, že nemusíme být asertivní v každé situaci, ale je dobré mít možnost volby našeho přístupu k situaci (Praško a Prašková, 1996).

Podle Praška a Praškové (1996) se můžeme chránit před stresovými situacemi při jednání s lidmi následovně:

- ◆ oceňovat ostatní lidi, jejich názory a práci
- ◆ dovednost vcítit se do ostatních lidí a naslouchat jim
- ◆ přijímat kritiku, reagovat klidně, zajímat se o ostatní
- ◆ umět říct ano i ne podle toho, jak to opravdu cítím
- ◆ jednat s úctou a respektem s ostatními i se sebou, nepomlouvat
- ◆ příměřeně dávat najevo city a potřeby
- ◆ dát ostatním prostor na vyjádření
- ◆ být klidný, příjemný, usmívat se, nespěchat
- ◆ mluvit o věcech, které jsou mi příjemné, a naopak i nepříjemné
- ◆ kritiku pronášet bez zraňování osob okolo nás, dělat kompromisy
- ◆ mít zájem o potřeby, emoce a touhy druhých
- ◆ uklidnit sebe a své emoce i emoce ostatních
- ◆ schopnost změnit konflikt v dohodu

- ◆ mluvit o své osobě otevřeně, nestydět se
- ◆ přijímat odmítnutí od ostatních lidí bez urážení
- ◆ umět si ze sebe udělat legraci, nebát se ponížení
- ◆ respektovat chyby a nedostatky
- ◆ chovat se k ostatním tak, jak bych chtěl, aby se chovali oni ke mně
- ◆ jednat s nadhledem, zvažovat situace a podmínky ostatních
- ◆ nebýt závislý na tom, co si o mě myslí ostatní
- ◆ obhajovat pro mě významné cíle, vyslovit požadavky za kterými si stojím
- ◆ respektovat vlastní omezení a nedostatečnosti
- ◆ vyjadřovat nesouhlas a pocity, aniž bych se choval neadekvátně
- ◆ prožívat a vyjadřovat lásku a přátelství
- ◆ ozvat se, když je někdo nespravedlivý ke mně nebo k ostatním
- ◆ přijímat ocenění
- ◆ komunikovat i s lidmi, které neznám

Ti, kteří se tím řídí, mají tyto schopnosti, jsou výborní společníci. Vychází a jedná se s nimi dobře. Jsou to schopnosti, které si během života osvojili (Praško, 1996).

Asertivita také souvisí se sebevědomím. Ten, kdo si není jistý sám sebou, se špatně prosazuje. Je váhavý, nemá dost odvahy, aby si šel za svým cílem. Projevem jeho nedostatečného sebevědomí je vlastní ustrašenost, možnost prosadit se pouze mezi slabšími jedinci, kde se snaží uspokojit svou touhu po nadřazenosti, která vznikla důsledkem nedostatečného sebevědomí. Naopak sebejistota jde ruku v ruce s kladným sebeprosazením. Člověk s dostatkem sebevědomí je více nad věcí, je tolerantní, přijímá nedostatky ostatních lidí, nevztahuje všechno ke své osobě, bere věci s nadhledem. Na agresivní útoky reaguje klidně a vyrovnaně (Praško a Prašková, 1996).



Sebevědomí se vytváří již od dětství. Není to schopnost, se kterou bychom se narodili, může pouze souviset s temperamentem. Nejdůležitějším faktorem je však výchova. Pro vznik zdravého sebevědomí je nejlepší neomezující a vlídné prostředí. Každý však nemá možnost v těchto podmínkách vyrůstat. Sebevědomí může narušit nejistota a frustrace v našem životě. Život nejistého jedince není jednoduchý. Kontakt s lidmi často jeho nejistotu ještě prohlubuje. Zraňují ho projevy kritiky, hádky, nedostatečnost ocenění a odmítnutí. Těmto lidem často hodně záleží na tom, co si o nich ostatní myslí, srovnávají se s lidmi okolo, přejímají cizí názory a nemají dostatek energie na vlastní seberealizaci (Praško a Prašková, 1996).

Hodně lidí sebevědomí pouze předstírá. Jejich sebejistota není taková, jakou ji prezentují, jedná se o nepravé sebevědomí. Je to maska, za kterou schovávají pochybnosti o své nedostatečnosti. Mohou se zviditelňovat a lhát o svých skutcích. Bývají agresivní, ale zároveň neumějí říkat ne. Sebevědomí můžeme pozorovat při jednání s lidmi. Ten, kdo působí sebejistě mívá větší úspěch při jednání s lidmi a dokáže se lépe prosadit. Člověka s nedostatkem sebejistoty zase neberou lidé moc vážně (Praško a Prašková, 1996).

## 2.4 Duševní hygiena

Anglicky – „mental health“ si všímá negativních odklonů od duševní normality (Míček, 1984). Platón považoval duši za samotný základ člověka. Aristoteles přemýšlel o duši, jako o všeobecném základu veškerých bytostí (Helus, 2018).

Míčková definice zní: „Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení, nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984 s. 9).

Toto odvětví má mnoho společného s lékařskou vědou, psychologii a sociologií. V užším pojetí je duševní hygienou myšlena prevence duševních onemocnění. V širším pojetí jde o znovuoobnovení duševní rovnováhy. S duševní hygienou souvisí činnost World Federation For Mental Health (Ženeva), která navazuje na činnost společnosti Connecticut for Mental Health (1908) (Křivohlavý, 2001).

Duševní hygiena má primárně zájem o duševně zdraví jedince, snaží se ukotvit a vylepšit duševní zdraví. Dále se zabývá ohroženými lidmi a také jedinci u kterých se objevily

znaky možného ohrožení. Pomáhá nemocným znovu získat duševní zdraví (Křivohlavý, 2001).

„Osvojení si zásad duševní hygieny je rovněž důležitou součástí osobnostního rozvoje, v případě učitelské profese je možné osvojení těchto principů považovat za podstatnou součást rozvoje profesního.“ (Švamberk Šauerová, 2018)

Duševní hygiena se zabývá způsoby udržování a ochrany duševního zdraví. Jejím úkolem je především vnější a vnitřní prevence faktorů, které ovlivňují psychiku. Do této prevence patří například:

- ◆ rozumný a racionální přístup k životu
- ◆ zdravé sebevědomí, zásadovost
- ◆ chování podle vlastního svědomí
- ◆ flexibilita, samostatnost
- ◆ odpočívání, uvolnění
- ◆ navazování společenských vztahů

(Raiskupa, 1985)

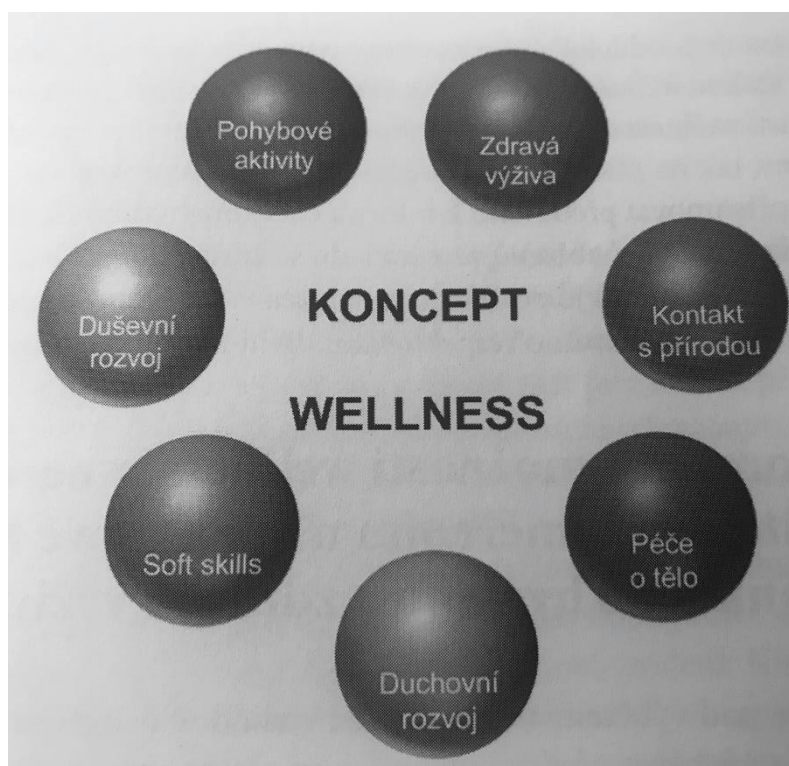
Duševní hygiena neznamená pouze stav organismu bez známek nemoci, je to i stav duševní a tělesné rovnováhy. „Pohoda – well being – je dynamický duševní stav, charakterizovaný rozumnou harmonií mezi schopnostmi člověka, jeho potřebami a očekáváními a mezi nároky pramenícími z prostředí.“ (Vašina a Strnadová, 1998 s. 209-210)

Ze zásad duševní hygieny vychází prevence syndromu vyhoření. Mezi tyto zásady patří: pravidelná aktivita, pravidelný režim a relaxace. Důležité jsou aktivity, které dokážou člověka úplně pohltnout (Švamberk Šauerová, 2018).

Švamberk Šauerová (2018) doporučuje wellness program pro učitele, jako prvek duševní hygieny. Zdůrazňuje souběžné působení na stránku tělesnou i duševní. Skladba programu by měla být následující: 10 % pohyb, 10 % zdravá strava, 20 % péče o tělo, 10 % souznění s přírodou, 20 % mentální růst, 20 % sociálního kontaktu, emocí a citů a 20 % duševní rozvoj.

Důležitým prvkem tohoto konceptu je souznění se svým tělem. Jak se budeme chovat ke svému tělu, tak nám to naše tělo vrátí. Pro přehlednost je uvedeno schéma wellness konceptu na obrázku č. 3. Wellness program má úlohu jak preventivní, tak i léčebnou (Švamberg Šauerová, 2018).

Obrázek č. 2: Koncept wellness (Zdeněk Švamberg in Švamberg Šauerová, 2018 s. 69)



Technika flow neboli stav splynutí je také koncept duševní hygieny. Je to stav, kdy se člověk ponoří do nějaké aktivity natolik, že pro tu chvíli všechno ostatní ztrácí důležitost. Flow si zakládá na prožitku, kdy nabyté zkušenosti můžeme použít i v jiných situacích. Na každého má prožitek jedinečný a osobitý účinek. Technikami na principu flow jsou např. pohybové aktivity, tvorba (hudební, grafická, výtvarná apod.), cestování a netradiční aktivity (aktivity které běžně neděláme) a humor (Švamberg Šauerová, 2018).

Relaxace může být také prostředkem duševní hygieny. Udržuje naši vnitřní pohodu a také posiluje imunitní systém. Je to vědomé uvolnění mysli i těla a je efektivním způsobem regenerace organismu, který nás nemusí nic stát. Je dobré věnovat se krátké relaxaci každý den.

Mezi další oblasti psychohygieny patří zdravý životní styl, organizace času, životní a pracovní prostředí, hodnoty, vztahy (Švamberk Šauerová, 2018).

## 3 PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK A STRES

Jelikož se v pedagogické práci objevuje velký výskyt stresových situací, je tato kapitola zaměřena na pedagogické pracovníky a stres.

### 3.1 Pedagogický pracovník

Pojem učitel označuje toho, kdo vyučuje ve škole (Průcha, 2002). Podle zákona 563/2004 Sb. jehož nejnovější novelizace je 379/2015 hlava 1, § 2. „Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně-pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.

Přímou pedagogickou činnost vykonává

- a) učitel,
- b) pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,
- c) vychovatel,
- d) speciální pedagog,
- e) psycholog,
- f) pedagog volného času,
- g) asistent pedagoga,
- h) trenér,
- i) metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně
- j) vedoucí pedagogický pracovník.“ (Zákon 563/2004 Sb., §2, ods.1)

Průcha (2002) upozorňuje, že se pedagog stává zkušeným až po pěti a více letech praxe. „Učitel je hlavním zprostředkovatelem systematicky upravených a srovnaných poznatků z

nejrůznějších oborů vědních ve škole a zároveň vedle otce a matky třetím hlavním činitelem při vychování“ (Průcha, 2002 s. 21)

### **3.2 Učitelská profese a stres**

Podle Švamberk Šauerové (2018) je pedagogické povolání přímo ohroženo výskytem konfliktních situací a stresem. Učitel pracuje s lidmi a musí být neustále ve střehu. Musí reagovat na dotazy, situace a žádosti. Je nucen neustále plnit drobné úkoly a řešit menší problémy, ale přitom se musí věnovat hlavním cílům svého povolání. Zároveň je neustále sledován, kontrolován a zkoušen žáky, vedením, rodiči i širší veřejností. Pedagogická profese patří mezi pomáhající profese. Dochází zde k celodennímu kontaktu s žáky, za které učitel nese profesionální i trestně stíhatelnou odpovědnost. Od roku 2000 je povolání učitele zařazeno do 2. kategorie, do které spadají profese, v nichž nejsou překračovány hygienické limity, a proto je předpokládáno, že jen ojediněle může dojít k nepříznivému vlivu práce na zdravotní stav. Je zde rozpor mezi zákonem o veřejném zdraví a výsledcích výzkumů. Výzkumy prokazují desítky procent pedagogů, kteří trpí syndromem vyhoření a nesčetné množství pedagogů trpících pracovním stresem.

Pracovním stresem trpí 28 % lidí v Evropské unii. Studie pracovníků Státního zdravotního ústavu z roku 2002 potvrzují vysokou zátěž u pedagogické profese. Až 80 % učitelů pociťuje zátěž, 60 % pociťuje nadbytečný stres, 25 % má sníženou odolnost, a 90 % vnímá chyby v životosprávě. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 87 učitelů. Vysoká pracovní zátěž byla u učitelské profese prokázána v mnoha výzkumech. Také se prokázal vliv těchto zátěží na zdravotní stav. Až 80 % osob trpí zvýšenou pracovní zátěží. Výzkum uvádí nejčastější rizikové faktory: neuspokojivé finanční ohodnocení, nedostatečné společenské uznání, nejasnost postavení a dále nátlak na neustálou přítomnost v zaměstnání (neberou se ohledy na osobní důvody), pracovní zátěž v psychické oblasti (v práci se objevuje časový nátlak, velké nároky na jednání a vzájemnou spolupráci, kde se vyskytuje riziko ohrožení zdraví dalších osob). Mezi fyzikální faktory patří nejvíce hluk (Kohoutek a Řehulka, 2011).

Výzkum Fontany a Abouserie v 1993 pracoval se vzorkem učitelů na britských školách. Bylo zjištěno, že 72 % učitelů na základních školách trpí lehkým stresem a 23 % závažným stresem. Jako příčinu autoři zmiňují nepřiměřené nároky na učitelskou profesi. Autoři

také potvrdili vztah mezi neuroticismem a nadměrných stresem a také mezi introvertností a stresem (in Kohoute a Řehulka, 2011).

Švamberg Šauerová (2018) hodnotí stres ve školství jako jeden z nejvíce nebezpečných. Prolíná se zde totiž stres chronický (dlouhodobý) a akutní. Stres také vyvolávají často odlišné faktory, což znemožňuje učitelům vytvořit si obranné mechanismy proti konkrétním stresorům.

Podle Kyriacoua (2004 s. 151) jsou hlavními stresovými situacemi učitelů:

- ◆ žáci se špatnými postoji a motivací k práci
- ◆ žáci, kteří vyrušují, a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě
- ◆ časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy
- ◆ špatné provozní podmínky (stav a vybavení budov a tříd, financování provozu školy), včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení
- ◆ časový tlak
- ◆ konflikty s kolegy
- ◆ pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele

Mlčák (1999) považuje za zdroje stresu u pedagogů následující oblasti:

- ◆ nadměrně obtížné učivo
- ◆ negativní vztah žáku vůči škole
- ◆ malá podpora kolegů
- ◆ příliš administrativy
- ◆ malý plat
- ◆ málo respektu vůči učitelské profesi

Holeček (2001), prováděl výzkum na 317 učitelích. Stanovil sedm stresorů, které jsou přiblíženy v pořadí od nejvíce častého výskytu:

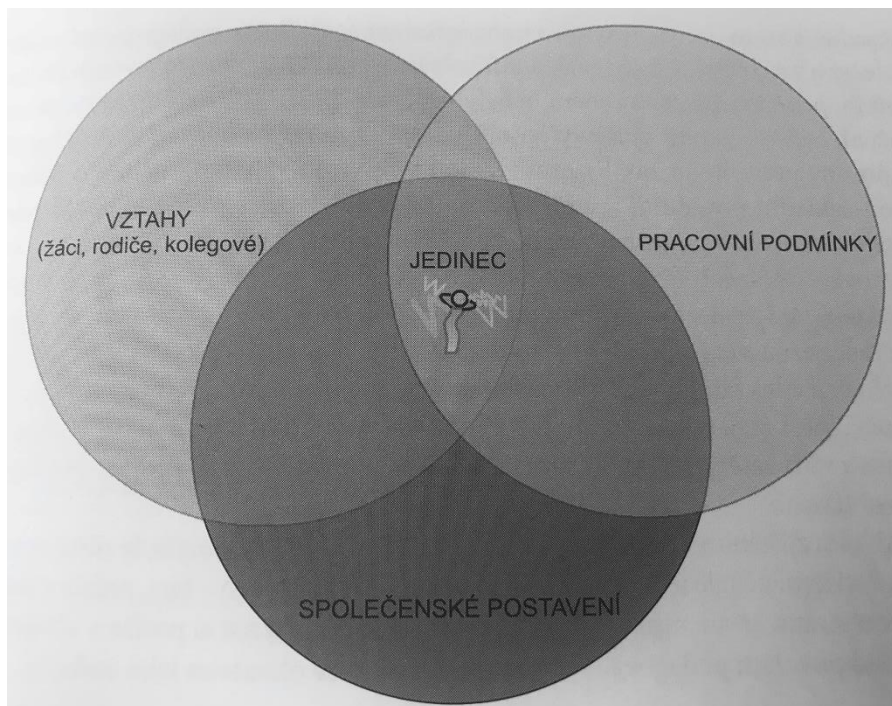
1. přetíženost pedagogů
2. vedení instituce
3. žáci s problémy
4. nedostatečná seberealizace
5. problémy s rodiči
6. fyzické prostředí školy
7. problémy s kolegy

Karel Paulík „sestavil hierarchii čtrnácti stresorů (zátěžových faktorů): 1. nízké společenské hodnocení – prestiž, 2. neodpovídající plat, 3. podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí, 4. nedostatek času pro odpočinek a relaxaci, 5. učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků, 6. nedostatečná spolupráce s rodiči, 7. špatné postoje žáků k práci, 8. nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování, 9. špatné chování žáků, 10. učení ve třídách s velkým počtem žáků, 11. práce spojená se shonem a chvatem, 12. mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky, 13. potíže s motivováním žáků, 14. nedostatek prostoru pro skupinovou práci. Podle K. Paulíka má 10 % učitelů nevyhovující zdraví.“ (Kohoute a Řehulka, 2011 s. 108)

Švamberk Šauerová uvádí schéma stresorů v pedagogické práci. Mezi nejčastější stresory patří vztahy, společenské postavení a pracovní podmínky.

Obrázek č. 3: Stresory v práci pedagoga (Zdeněk Švamberk in Švamberk Šauerová, 2018 s. 47)





Učitelské povolání je v přímém kontaktu s fyziologickou zátěží a záleží na osobnosti každého učitele. Příčiny stresu u pedagogických pracovníků se dělí na institucionální a společenské.

Institucionální příčiny stresu vychází ze špatného řízení vzdělávacích institucí. Mezi tyto faktory ve školním prostředí můžeme zařadit: „nedostatečné prostory, špatné osvětlení, vysoká hladina hluku, špatné vnitřní klima“ (Hennig a Koller, 1996 s. 34). Tyto faktory každodenně působí na pedagogy a snižují tak toleranci k zátěži. Dalším faktorem je čas. Skutečná doba práce je úplně jiná, než je určená pracovní doba. Zátěž způsobuje i rozložení časových jednotek a organizace dne. Vyučovací hodiny se střídají s velice krátkými přestávkami. Učitel musí stihnout přejít z jedné třídy do druhé a u toho vyřešit další úkoly, nemá čas na odpočinek a na přípravu na další činnost (Hennig a Koller, 1996).

Dalším problémem je zvyšující se počet problémových dětí ve školách. Především je horší situace na školách sociálně ohrožených, kde už nestačí obyčejné výchovné postupy

a přístupy. Je známo že práce s agresivními žáky je jedním z nejčastějších faktorů vyhoření. Psychiatr Bloch přirovnává psychické vysílení pedagogů z těchto škol k „bitevní neuróze“, která se objevovala u vojáků. Díky stresu bývá taky oslabena komunikace a spolupráce mezi pedagogy, o problémech se nemluví, učitelé se nemají komu svěřit a koho požádat o pomoc. Všeobecně se neshodnou ve vyučovacích a výchovných cílech (Hennig a Koller, 1996).

Učitelé také potřebují dostatečnou podporu ze strany vedení instituce, což bývá taktéž problém. Jako další problém se objevuje nedostatečný kariérní růst nebo věkový rozdíl mezi pedagogickými pracovníky. Průměrný věk učitelů je 48 let, čímž se zvětšuje věkový rozdíl mezi kolegy i mezi učiteli a dětmi (Hennig a Koller, 1996).

Další problémová oblast, která je zdrojem stresu u učitelů je vzdělávání a příprava budoucích pedagogů a další vzdělávání pedagogů. Je zde málo času věnováno pedagogické psychologii. Učitel je vzděláván, aby mohl vzdělávat další generace, občas se však může cítit ve výuce jako nedostatečný. Hennig a Koller (1996) kritizují systém vzdělávání, protože neberou v úvahu potřebu současného světa. Autoři považují učitelskou profesi za jednu z nejvíce psychicky náročných profesí vůbec, a proto kritizují malou psychologickou způsobilost absolventů.

Další kategorií jsou společenské příčiny stresu u pedagogických pracovníků. Škola je přímým obrazem toho, co se odehrává v celé společnosti. Nejvíce se ve školním prostředí projevují změny v rodinách a v evoluci lidstva. Rodinné prostředí již nepředstavuje primární skupinu emocionální zajištěnosti. Dnes představuje nestabilní formu, která se během vývoje dítěte více častěji narušuje a mění. Každé třetí manželství se rozpadá a ve větších městech dokonce každé druhé. Také schopnost vychovávat dítě v rodinách je slabší, rodiče hůře navazují kontakt se svým dítětem. „Mezi hlavní projevy toho negativního jevu patří nedostatek náklonnosti, nahrazování zájmu a péče materiálními hodnotami, nezájem o kulturní dění, slabá orientace na skutečné životní hodnoty, malá schopnost stanovit patřičné meze, nedostatečná sociální výchova apod. Navíc se nedostatky v sociální výchově stupňují tím, že stále větší procento dětí vyrůstá jako jedináčci.“ (Hennig a Koller, 1996 s. 36). Tyto faktory způsobují větší pravděpodobnost vývojových narušení, poruch učení a také poruch chování, čímž komplikují práci učitelů (Hennig a Koller, 1996).

Vývojové poruchy však nezpůsobuje pouze rodinná výchova, ale napomáhá tomu i moderní technika a vliv médií. Ty způsobují u dětí vznik nereálného vnímání světa s nereálnými prožitky, manipulují jimi a přispívají k agresivitě. Nejvíce se to projevuje u nedostatečné rodinné výchovy. A škola je v pozici zajištění následných regulujících a nápravných opatření. Dalším rizikem je, že pedagogové mají různé pohledy na výchovu a vzdělávání a mají jiné přesvědčení o správnosti výchovy a vzdělávání, což ztěžuje situaci ve školách (Hennig a Koller, 1996).

Učitele také často stresuje to, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi. Veřejnost kritizuje učitele, aniž by nahlédli do obtížnosti pedagogické práce. Na jejich profesi vidí jen pozitivní věci (prázdniny, plat apod.) a předává na ně větší zodpovědnost za výchovu, než by měli, přestože většina těchto případů se školy vůbec netýká (Hennig a Koller, 1996).

Výzkum Kohoutka a Řehulky se zaměřoval na stres učitelů způsobený žáky. Náhodně vybrali 100 učitelů. 65 % učitelů zažilo během své práce nadlimitní stresové situace za které mohly žáci s poruchami chování. 12 % zažilo pouze slabší stresy, které byly většinou způsobené verbálním napadením ze strany žáků, 9 % uvádí stres ze sebepoškozování, ubližování si a úrazů žáků v prostředí školy. 8 % prožívá vážné stresy, které souvisí s žáky, kteří užívají drogy, alkohol či kouří. 6 % má stres z křivého nařčení své osoby ze strany žáků (Kohoutek a Řehulka, 2011).

Žídková a Martinková (in Kohoutek a Řehulka, 2011) uvedly studii: Psychická zátěž učitelů na základních školách. Obsah práce se podle autorek za posledních deset let výrazně změnil. Není už jen kladen důraz na vzdělávací oblast ale také na oblast sociálních interakcí. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 142 učitelů. 8,5 % dotazovaných uvádí dlouhodobé zdravotní obtíže. Souvislost se syndromem vyhoření uvedlo 10 %. Dále byl špatně hodnocen časový nátlak, nepoměr zodpovědnosti a snižující se výkonnost. Problémy nadměrné zátěže se projevíly jako nadměrná nervozita, velká únava a třetina uvádí neurotické problémy. Mezi největšími stresory se objevilo: role učitele mezi lidmi 33,3 %, komplikace s žáky a nezájem žáků o vzdělání 21,1 %, 12 % problémy žáků s chováním a 21,12 % zatěžuje zodpovědnost za jiné osoby (Kohoutek a Řehulka, 2011).

### 3.2.1 Psychotraumatizace pedagogů

Psychotraumatizace může být následek působení stresoru. Můžeme rozdělit na makrotraumatizaci a mikrotraumatizaci dále na primární a sekundární a individuální a skupinovou. Makrotraumatizace je rozsáhlá (např. strach ze všech lidí) a postihuje silně osobnost. Mikrotraumatizace má slabší rozsah (např. pouze strach z kolegů v práci). Primární traumatizace je stav, kdy je učitel obětí šikany, napadení, shazování apod. Tato traumatizace je nejintenzivnější a velmi vyčerpávající. Při dlouhodobém působení této traumatizace dochází k vyčerpání a může následovat syndrom vyhoření. Tento syndrom je typický pro pomáhající profese, mezi které patří učitelé, doktoři, zdravotní pracovníci, psychologové a policejní pracovníci. K sekundární psychotraumatizaci dochází, když je učitel svědkem přímé traumatizace jiné osoby. Sekundární traumatizace však bývá lehčí než primární. Při individuální psychotraumatizaci se jedinec v těžké situaci nacházel sám. Při skupinové se v těžké situaci nacházelo více lidí, mohou procházet stejnými následky (Kohoutek a Řehulka, 2011).

Nejčastějším projevem psychotraumatizace je vysoké vzrušení, nespavost, nadměrná aktivace, psychické napětí, vystrašenost, plachost, neustálé vyčkávání na příchod ohrožení, dalšího stresu či frustrace. Pro učitele může být tato situace konstantním stavem následkem poruch osobnosti, temperamentu nebo pracovního přetížení. Žáci o takových učitelích říkají, že jsou „cholericí“ a nemají daleko ke křiku, verbální agresí, výsměšku, k fyzickému napadení a zesměšňování žáků. Tito učitelé se snaží žáky zastrašit. Dalším častým příznakem je vtíravé chování. Učitelé si často promítají traumatizující zážitky, které způsobují podobné obtíže, jako způsobil prvotní traumatický zážitek. Třetím možných příznakem je psychické uzavření, odtrhnutí, přiškrcení s možným akutním i chronickým následkem. Způsobuje dočasný útlum, jedná se tedy o únikovou reakci. Nejčastější symptomy psychotraumatizace, které uvádějí učitelé jsou:

- ◆ únava a vyčerpání
- ◆ malá sebedůvěra
- ◆ špatné soustředění
- ◆ panika
- ◆ duševní neklid
- ◆ neklid
- ◆ bolení hlavy
- ◆ bolest v oblasti zad

- ◆ stísněnost a strach
- ◆ lítost a citlivost
- ◆ častá změna nálad
- ◆ nestálost
- ◆ nespavost
- ◆ snížená chuť k jídlu
- ◆ kompenzace prostřednictvím léků
- ◆ kouření (více než dříve)
- ◆ bolesti v oblasti břicha
- ◆ pocit na zvracení
- ◆ problémy s trávením
- ◆ nevolnost, závratě
- ◆ alergie
- ◆ sklíčenost
- ◆ neurotismus
- ◆ útlum
- ◆ vyhoření
- ◆ neschopnost pracovat

(Kohoutek a Řehulka, 2011)

### 3.3 Syndrom vyhoření

„Vyhoření je cenou, kterou mnozí lidé platí za své značné úspěchy.“ (Rush, 2003 s. 18)

„Vyhoření je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“ (Křivohlavý, 1998 in Švamberk Šauerová, 2018 s. 38)

Stres a následný vznik syndromu vyhoření patří mezi častou příčinu selhání pedagogů a narušení jejich duševního zdraví. Učitelské povolání patří mezi povolání, které jsou vysoce náchylné na vznik syndromu vyhoření. „V současné době postihuje stále více lidí, především ty, kteří pracují s jinými lidmi.“ (Švamberk Šauerová, 2018 s. 38).

Hart a Hartlová definují syndrom vyhoření jako ztrátu „profesionálního zájmu n. osobního zaujetí u příslušníka někt. z pomáhajících profesí; nejčastěji spojeno se ztrátou činnosti a poslání; projevuje se pocity zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti; postižený ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst; snaží se pouze přežít, nemít problémy“ (Hart a Hartlová, 2015 s. 586)

Již od 20. století jsou lékaři obeznámeni se situacemi vyčerpání a úzkosti učitelů. Na konci 60. let se lékaři začali zabývat syndromem vyhoření (Hennig a Keller, 1996). Podle klasifikace organizace WHO není vyhoření považováno za nemoc, je zařazeno pouze do doplňkové kategorie diagnóz. Jedinci trpící syndromem vyhoření jsou tudíž v nevýhodě, neboť jejich problémy nejsou považovány za nemoc, takže například pojišťovny nemusí proplatit pacientovi léčbu. Přesto náklady na léčbu vzrůstají, jelikož velké procento těchto jedinců si ztěžuje na psychické obtíže a onemocnění. V Německu přišli na to, že každý třetí Němec si ztěžuje na chronický stres a trpí syndromem vyhoření. Kritici naopak upozorňují, že tento problém vyčerpání se tady vyskytoval vždy, pouze teď pro něj máme nový název. Autor upozorňuje, že vyhoření není to stejné, co stres. K syndromu vyhoření dochází vlivem působení chronického stresu, kde hrají faktory stresu primární roli. Výsledkem působení chronického stresu vzniká adaptační syndrom, který odpovídá fyzickým známkám vyhasnutí. Stres tedy považujeme za příčinu a vyhasnutí za důsledek (Stock, 2010).

Rozeznáváme dva druhy vyhoření – akutní a chronické. K akutnímu vyhoření dochází v důsledku nadbytečné zátěže v zaměstnání, zátěž působí krátkodobě. Chronické vyhoření vzniká v důsledku dlouhodobě působící zátěže, která se vyskytuje jako opakované působení stresorů. Chronické vyhoření probíhá v pěti stupních a jeho finálním stavem je vyhoření v oblasti duševní, tělesné a sociální (Švamberk Šauerová, 2018).

Hennig a Keller upozorňují, že s neustálým přetěžováním souvisí vznik syndromu vyhoření. „Metaforické označení zmíněného syndromu – vyhoření – zprostředkovává obraz vyhasnutí vnitřního zdroje energie – ohně života. Dokud oheň hoří, je člověk v rovnováze. Oheň zahřívá dům, tj. našeho ducha, naše tělo, naši duši. Hoří-li příliš silně, vše spálí a dům vyhoří. Hoří-li slabě, jen doutná, dostatečně nás nezahřeje a dům vychladne.“ (Hennig a Keller, 1996 s. 11) Následkem obou situací je vyhasnutí našeho ohně – naší iniciativy.

Fáze syndromu vyhoření:

1. Nadšení: učitel má velké ambice a představy.
2. Stagnace: představy se neuskutečňují podle očekávání, začínají se měnit a tím učitele unavovat.

3. Frustrace: projevuje se zklamání a odevzdanost, učitel na žáky reaguje negativně, používá donucovací prostředky při problémech s kázní.
4. Apatie: vztah mezi učitelem a žákem je nepřátelský, učitel dělá jen to, co musí, neprojevuje žádnou aktivitu.
5. Syndrom vyhoření: přichází úplné vyčerpání.

(Hennig a Keller, 1996 s. 17)

Syndrom vyhoření způsobuje souhra více faktorů. Hrají zde velkou roli osobnostní faktory, tedy naše obavy a schopnost pracovat s náročnými situacemi. Je také důležité, jaký má jedinec vztah k práci a jeho profesní spokojenost. A také je významnou složkou životní styl (Švamberg Šauerová, 2018).

„Jak již bylo uvedeno, je syndrom vyhoření důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží. Proces, jehož vyvrcholením je vyhoření, většinou trvá mnoho let.“ (Hennig a Keller, 1996 s. 17)

Symptomy syndromu vyhoření se objevují ve velkém množství a jedinci si často myslí, že spolu nesouvisí. Nahromadění symptomů po delší době, však vede k syndromu vyhoření. Objevují se symptomy v rovině psychické, fyzické a sociální. Autorka také upozorňuje na důležitost prevence a duševní hygieny (Švamberg Šauerová, 2018).

Učitelé, kteří nevidí smysl ve své práci, se ocitají v začarovaném kruhu. Pro zvládnutí běžného dne musí věnovat své práci mnohem více energie. Mají pocit, že každý den je stejný, povolání nevykonávají s „chutí“. Potom se stává, že učitel začíná mít problémy se spolupracovníky, žáky i s rodiči žáků. S tím přichází stres a dále syndrom vyhoření (Hennig a Keller, 1996).

Průcha (2002) charakterizuje vyhasínajícího učitele jako učitele, který přestal mít zájem o svou práci, pracuje stereotypně, ztrácí nadšení, jeho profese ho vysiluje a zmáhá. Je to spojeno hlavně s nechutí k vyučování, nechotou se setkávat s rodiči, s pocitem profesionální neúspěšnosti, se ztrátou zájmu o další sebevzdělávání, s odporem k jakýmkoliv změnám na pracovišti apod.

Žáčková (in Švamberk Šauerová, 2018) provedla dotazníkové šetření u speciálních pedagogů. Bylo dokázáno, že speciální pedagogové pracující v zátěžovém prostředí speciálních škol vykazují vyšší počet případů syndromu vyhoření. U učitelů s žáky ve skupinové integraci byla také zjištěna větší pracovní zátěž. Nejmenší zátěž byla prokázána u učitelů, kteří pracují v běžné škole a mají žáky individuálně integrované. Dále Žáčková uvádí, že na běžných školách bývá nedostatečná prevence proti syndromu vyhoření a učitelé nebyli dostatečně informováni o této problematice. Naopak na základních školách bývají preventivní opatření proti vzniku syndromu vyhoření a učitelé mívají povědomí o tomto problému. Výzkum také potvrdil, že pedagogové, kteří jsou obeznámeni s problematikou stresu a syndromu vyhoření se dokážou lépe bránit před zátěží a racionálně posuzovat situaci.

V letech 2015–2017 byl proveden výzkum na pedagogických pracovnících. Až 39 % respondentů vnímalo příznaky vyhoření. 53 % pociťovalo slabé příznaky vyhoření, 8 % znamenávalo silnější příznaky vyhoření. Dále bylo zjištěno, že 78 % se věnovalo pasivním aktivitám ve volném čase. 58 % pedagogů se věnovalo četbě, 42 % kreativním aktivitám (vyřádění, šití apod.) a 13 % doučování žáků. Pouze 52 % se věnovalo pohybovým aktivitám, 21 % uvedlo, že tráví čas s kamarády a 27 % s rodinou. Zároveň bylo zjištěno, že pedagogové, kteří tráví volný čas četbou pociťují středně silné symptomy syndromu vyhoření. Pedagogové, kteří označili položku trávení času s přáteli netrpěli syndromem vyhoření a respondenti, kteří označili pohyb mají jen lehké příznaky vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018)

Mezi hlavní příznaky vyhoření patří vyčerpání a odcizení. Vyčerpání: jedinec se cítí emocionálně i fyzicky oslabený. Jde především o pocity, které provázejí depresi. Odcizení: jedinec je lhostejný ke svému okolí, ztrácí ideály a zájem, dochází k cynismu, spolupracovníci jej obtěžují, pracovní nasazení se snižuje na minimum, neboť pociťuje zklamání a frustraci a také je velice vysílený. Tento stav ovlivňuje i rodinu jedince a jeho okolí. Lidé si začínají všimnout změn, může dojít k narušení vztahů, které jedinec udržoval. Třetím příznakem je pokles výkonnosti. Celkově se tento jedinec začíná považovat za neschopného. To, co dříve jednoduše zvládal, nyní činí problém, víkend již nestačí k regeneraci (Stock, 2010).

Podle Rushe (2003) k vyhoření přispívá soutěživost mezi lidmi. Výkonní jedinci jsou přirozeně velmi cílevědomí a soutěživí. Hodně lidí soutěživost motivuje k lepšímu výkonu, ale zároveň může vést k vyhoření.



I lidé, kteří se chrání před stresem a řeší věci klidně a nepřetěžují se, se mohou setkat s náročnou situací. Z nedostatku vyčerpání v zaměstnání vzniká syndrom nudy. Jedinec nepracuje s dostatečným nasazením, je z nuděný, nemotivovaný, vlastní pracovní výsledky ho neuspokojují. Teprve při jisté dávce stresu začíná být motivovaný, dosahuje lepších výsledků, vnímá totiž stres jako výzvu. Jeli-však vystaven nadměrné zátěži, jeho výkonnost se začne opět snižovat. To je jasný obraz toho, že pro naši pohodu musíme pracovat efektivně a dobře a udržovat zdravou rovnováhu mezi stresovým vzrušením a nudou, čímž se můžeme vyhnout syndromu vyhoření a syndromu nudy (Stock, 2010).

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výzkum se zaměřuje na zvládání stresu u pedagogických pracovníků. Pro tyto účely byl použit kvantitativní výzkum, který byl realizován formou dotazníku.

### 4.1 Vymezení výzkumného problému

Učitelská profese spadá mezi pomáhající profese, které jsou přímo ohroženy syndromem vyhoření. Proto jsem se rozhodla zmapovat zátěž v těchto povoláních a zjistit které pedagogické povolání je nejvíce ohroženo stresem a jaká případná opatření by zlepšila situaci pedagogům.

Vzdělávání je důležitý základ každého státu. Učitelé jsou důležití pro rozvoj vzdělávání dalších generací i současných generací, proto je práce pedagogů pro náš stát nezbytná. Každý z nás potřebuje vzdělání. A zároveň pro nás škola představuje místo, kde probíhá socializace, a nejen vzdělávání ale i výchova. Pedagogická profese je náročná jak psychicky, tak i emocionálně a fyzicky. Konkrétně mě zajímalo, zda se učitelé cítí ve stresu ve svém zaměstnání, které profese jsou více či méně stresující, zda hraje roli délka praxe v oboru, jestli optimismus a ovlivnitelnost vlastního života pomáhá pedagogům při stresu, co je stresuje v zaměstnání a jaké jsou jejich způsoby zvládání stresu. Také jsem zjišťovala, co pedagogickým pracovníkům stres v zaměstnání způsobuje a co by jim mohlo pomoci tuto situaci zlepšit.

### 4.2 Výzkumné otázky

Stanovila jsem výzkumné otázky:

VO1: Pociťují pedagogové stres v zaměstnání?

VO2: Které pedagogické povolání je nejvíce stresující?

VO3: Zvyšuje se stresovanost pedagogů se zvyšující se délkou praxe?

VO4: Existuje závislost mezi stresovaností a optimismem?

VO5: Existuje závislost mezi ovlivnitelností vlastního života a stresem?

VO6: Jaký je nejčastější stresor u pedagogických profesí?

VO7: Jak pedagogičtí pracovníci zvládají stres?

### **4.3 Metoda výzkumu a technika sběru dat**

Pro výzkum byla použita kvantitativní metoda sběru dat, konkrétně dotazník s názvem „Zvládání stresu u pedagogických pracovníků.“ Pro tyto účely byl vytvořen dotazník viz. Příloha č. 1, který obsahoval pouze deset otázek a doba vyplnění jednoho dotazníku se nejčastěji pohybovala mezi dvěma až pěti minutami. Obsahoval jak otázky s možností pouze jedné odpovědi, tak otázky, kde respondenti mohli vybrat odpovědi víc a u některých otázek mohli doplnit vlastní odpověď. Pro relevantnost dotazníku musely být zodpovězeny všechny otázky. U některých otázek byla použita Likertova škála. Tato škála o pěti bodech obsahuje výroky: „Naprosto souhlasím“, „Spíše souhlasím“, „Nevím“, „Spíše nesouhlasím“ a „Naprosto nesouhlasím“. Pomocí ní lze s větší přesností měřit postoje a názory respondentů.

Výzkum se uskutečnil na území celé České republiky, kde proběhl v únoru 2020 během osmi dnů. Pro tento účel byl vytvořen elektronický dotazník. Osloveny byly základní, mateřské a speciální školy po předchozí domluvě pomocí e – mailu. Pro vytvoření většího vzorku byl dotazník vložen na sociální síť do příslušných pedagogických skupin. Respondenti měli velký zájem o toto téma a dosah dotazníku byl velký. První den vyplnilo dotazník přes 700 respondentů. Během celkem osmi dní vyplnilo dotazník 997 respondentů a 11 dotazníku muselo být vyřazeno. Jednalo se o zkušební dotazníky nebo dotazníky, které byly vyplněny dvakrát stejným respondentem. Tato dotazníková kvantitativní metoda byla použita pro možnost získání velkého počtu respondentů a také proto, aby se respondenti neostýchali odpovídat pravdivě. Respondenti byli informováni o anonymitě při vyplnění dotazníku.

#### **4.3.1 Výběr cílové skupiny pro výzkumné šetření**

Pro výzkum byly vybrány tyto skupiny pedagogických pracovníků: učitelé v mateřské škole, učitelé na základní škole, asistenti pedagoga, speciální pedagogové v mateřské škole a speciální pedagogové na základní škole. Tyto kategorie byly vybrány, jelikož jsem si mohla

vyzkoušet práci všech těchto povolání a zároveň jsou to velmi početné skupiny pedagogů v České republice.

## 5 VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU

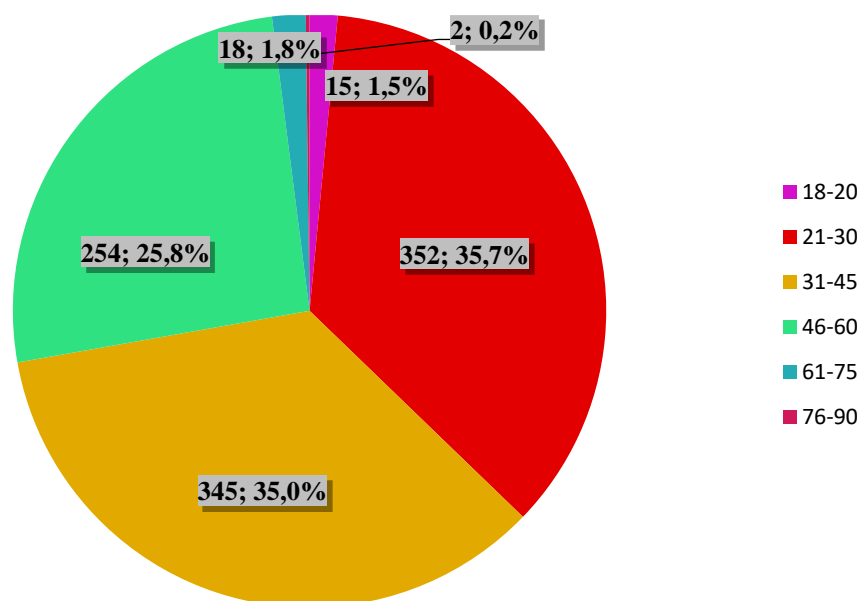
### 5.1 Sběrný vzorek

Respondenti odpovídali pomocí internetu. Bylo vyplněno 997 dotazníků, 11 dotazníků bylo vyřazeno a 986 dotazníků bylo použito pro účely tohoto výzkumu.

#### 5.1.1 Věk výzkumné skupiny

Jednou z dotazovaných položek byl věk pedagogů. Věkové skupiny byly rozděleny podle Šimíčkové – Čížkové (2010) do vývojových období. Věk 18–20 spadá do období adolescence, 21–30 je mladší dospělost, 31–45 je střední dospělost, 46–60 je starší dospělost a 61–75 let řadíme do počátečního stáří a 76-90 je kategorie pokročilého stáří. Nejvíce respondentů (35,7 %) bylo ve věku 21–30 let. Druhou nejvýznamnější skupinou byli respondenti ve věku 31–45 let (35 %) a třetí nepočetnější skupinu tvořili respondenti ve věku 46-60 let (25,8 %). Otázka zněla: Kolik je Vám let?

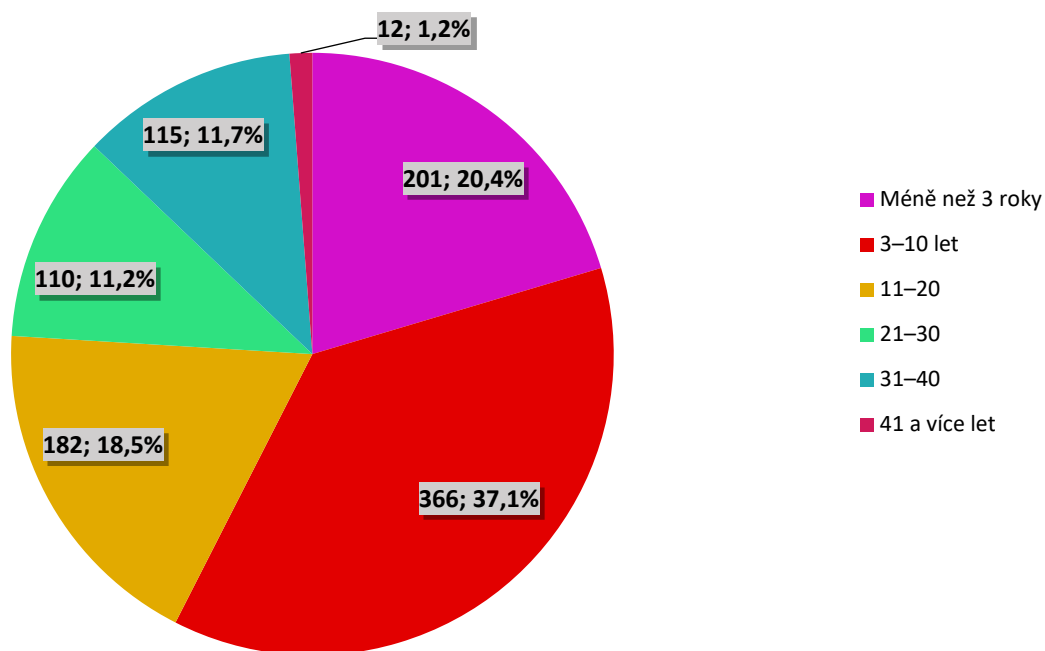
Graf č. 1: Věk výzkumné skupiny



## 5.1.2 Doba pracovního působení v pedagogickém oboru

Byla zjišťována doba pracovního působení v pedagogickém oboru. V možnostech odpovědí u respondentů byla zařazena kategorie učitele – začátečníka, který se věnuje pedagogické práci 3 a méně let. Potom byla délka praxe členěna po desetiletích. Nejčastější odpověď byla 3–10 let. Další skupiny podle počtu respondentů byly méně než 3 roky, 11–20 let, 21–30 let, 31–40 let, 21–30 let a nejméně početnou skupiny tvořil věk 41 a více let. Byla uvedena otázka: Jak dlouho pracujete v pedagogickém oboru?

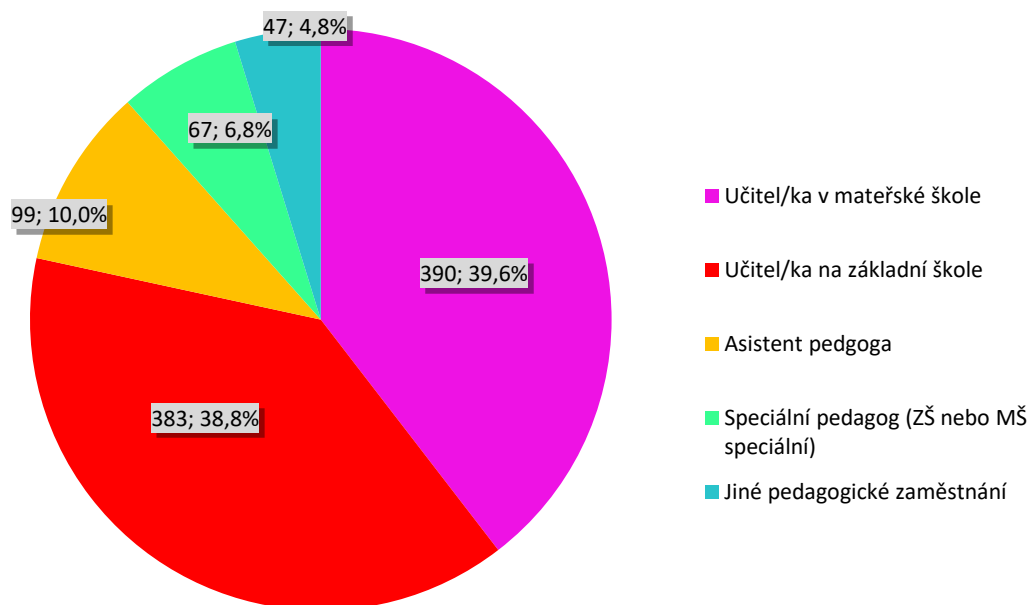
Graf č. 2: Délka práce v pedagogickém oboru



### 5.1.3 Povolání respondentů

Osloveni byli pedagogičtí pracovníci v mateřské škole, na základní škole, speciální pedagogové v mateřské či na základní škole a asistenti pedagoga. Bylo možné doplnit i jinou profesi. Byla položena otázka: Jaké je Vaše povolání?

Graf č. 3: Povolání respondentů



Dotazník vyplnilo celkem 390 (39,6 %) učitelů/učitelek v mateřské škole, 383 (38,8 %) učitelů/učitelek na základní škole, 99 (10,0 %) asistentů pedagoga, 67 (6,8 %) speciálních pedagogů na ZŠ nebo MŠ speciální a 47 (4,8 %) respondentů s jiným povoláním. Jako jiná povolání se zde objevily následující odpovědi: vychovatel čtyřicetkrát, ředitel čtyřikrát, školní speciální pedagog třikrát, a dále se zde vyskytovaly povolání jako logoped, vychovatel v dětském domově, univerzitní lektor, učitel na ZUŠ a učitel na víceletém gymnáziu.

## 5.2 Výsledky

Pro výsledky v jednotlivých povoláních byly použity pouze tři nejpočetnější kategorie respondentů: učitelé v mateřské škole (390), učitelé na základní škole (383) a asistenti pedagoga (99). Povolání speciálního pedagoga nebylo pro nízký počet respondentů zahrnuto.

### VO1: Pociťují pedagogové stres v zaměstnání?

Jedna z otázek dotazníku byla zaměřena na to, zda se pedagogičtí pracovníci cítí ve stresu ve svém zaměstnání. V dotazníku byl dán výrok: V práci pociťuji stres. Bylo zjištěno, že z celkového počtu 986 respondentů 237 (24,1 %) respondentů naprosto souhlasí, 467 (47,4 %) spíše souhlasí, 54 (5,5 %) neví, 210 (21,3 %) spíše nesouhlasí a pouze 17 (1,7 %) respondentů naprosto nesouhlasí.

Tabulka č. 1: Stresovanost pedagogů

	Počet respondentů	Procento
Naprosto souhlasím	237	24,1 %
Spíše souhlasím	467	47,4 %
Nevím	54	5,5 %
Spíše nesouhlasím	210	21,3 %
Naprosto nesouhlasím	17	1,7 %

Vzhledem k tomu, že výskyt pracovního stresu pedagogů je častý, bylo zjišťováno, co by mohlo pomoci pracovní stres pedagogů snížit. Byly použity možnosti podle mých osobních zkušeností z praxe, které by mohly snížit zátěž, kterou pedagogové prožívají. Bylo možno zaznačit více odpovědí a doplnit vlastní odpověď. Byla položena otázka: Co by Vám pomohlo snížit stresovou situaci v zaměstnání? Odpovědi jsou uvedeny v tabulce.



Tabulka č. 2: Co by pomohlo snížit stres u pedagogických pracovníků

	Počet respondentů	Procento
Supervizor (podpůrný pracovník v pomáhajících profesích)	184	18,7 %
Více společných aktivit s kolegy (teambuilding)	152	15,4 %
Méně dětí ve třídě	<b>576</b>	<b>58,4 %</b>
Více komunikace s rodiči dětí	168	17,0 %
Méně administrativy	<b>623</b>	<b>63,2 %</b>
Zlepšení materiálního zabezpečení	228	23,1 %
Více školení	89	9,0 %
Větší finanční ohodnocení	339	34,4 %
Ocenění a pochvala	<b>539</b>	<b>54,7 %</b>

Mezi nejčastější odpovědi patří: méně administrativy, kterou označilo 623 respondentů, dále si pedagogové přejí mít méně dětí ve třídě, na což odpovědělo 576 respondentů a pomohlo by jim ocenění a pochvala, což zaznačilo 539 osob. Volné odpovědi jsou uvedeny v příloze č. 4.

VO2: Které pedagogické povolání je nejvíce stresující?

Bylo zjišťováno, které povolání je vnímáno jako nejvíce stresující. Pro srovnání byly použity jednotlivá povolání.

Tabulka č. 3: Prožívání stresu pedagogů v určitých povoláních

	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Učitelé v mateřské škole	88 (22,6 %)	<b>180</b> <b>(46,2 %)</b>	24 (6,2 %)	<b>91</b> <b>(23,3 %)</b>	7 (1,8 %)
Učitelé na základní škole	<b>103</b> <b>(27 %)</b>	<b>193</b> <b>(50,5 %)</b>	15 (3,9 %)	67 (17,5 %)	4 (1 %)
Asistenti pedagoga	14 (14,1 %)	<b>43</b> <b>(43,4 %)</b>	9 (9,1 %)	<b>32</b> <b>(32,3 %)</b>	1 (1 %)

Z tabulky je zřejmé, že nejvíce osob pociťujících pracovní stres je mezi učiteli na základních školách, lépe jsou na tom učitelé v mateřské škole a nejnižší počet osob vnímajících pracovní stres tvoří asistenti pedagoga.

Zaměřila jsem se na jednotlivá povolání a zjišťovala jsem, zda si respondenti myslí, že umí oddělovat práci od osobního života a nemyslí na práci doma či ve svém volném čase. Tedy zda dokážou odpočívat. Zeptala jsem se: Dokážete oddělit práci od osobního života?

Tabulka č. 4: Oddělování práce a volného času

	Ano	Ne	Nevím
Učitelé v mateřské škole	220 (56,4 %)	137 (35,1 %)	33 (8,5 %)
Učitelé na základní škole	188 (49,1 %)	<b>159</b> <b>(41,5 %)</b>	36 (9,4 %)
Asistenti pedagoga	62 (62,6 %)	29 (29,3 %)	8 (8,1 %)

Z tabulky je zřetelné, že největší problém s oddělením myšlenek na práci ve volném čase mají učitelé na základní škole (41,5 %). Lépe jsou na tom učitelé v mateřské škole (35,1 %) a nejlépe asistenti pedagoga (29,3 %).

A naopak kladně, že dokážou oddělit volný čas od práce odpovědělo 62,6 % asistentů pedagoga, 56,4 % učitelů v mateřské škole a 49,1 % učitelů na základní škole.

Bylo zjišťováno, zda se mění představa o tom, co by proti stresu mohlo pomoci v závislosti na povolání pedagogů.

Tabulka č. 5: Co by pomohlo snížit stres v jednotlivých povoláních

	Učitelé na ZŠ	Učitelé v MŠ	Asistenti pedagoga
Supervizor (podpůrný pracovník v pomáhajících profesích)	67 (17,5 %)	63 (16,2 %)	22 (22,2 %)
Více společných aktivit s kolegy (teambuilding)	52 (13,6 %)	58 (14,9 %)	21 (21,2 %)
Méně dětí ve třídě	217 (56,7 %)	277 (71 %)	42 (42,4 %)
Více komunikace s rodiči dětí	60 (15,7 %)	68 (17,4 %)	21 (21,2 %)
Méně administrativy	284 (74,2 %)	238 (61 %)	32 (32,3 %)
Zlepšení materiálního zabezpečení	109 (28,5 %)	74 (19 %)	13 (13,1 %)
Více školení	36 (9,4 %)	30 (7,7 %)	11 (11,1 %)
Větší finanční ohodnocení	133 (34,7 %)	130 (33,3 %)	<b>40</b> <b>(40,4 %)</b>
Ocenění a pochvala	<b>216</b> <b>(56,4 %)</b>	<b>205</b> <b>(52,6 %)</b>	<b>52</b> <b>(52,5 %)</b>

Byly porovnávány požadavky na zlepšení jednotlivých povolání. Z tabulky je zřejmé, že méně dětí ve třídě by požadovaly všechny tři výzkumné skupiny. Dále by pedagogové ocenili méně administrativy, a to především učitelé v mateřských školách a učitelé na základních školách. Asistenti pedagoga by zase nejvíce ze všech tří skupin ocenili větší finanční ohodnocení. Dále se všechny tři skupiny shodly na kategorii ocenění a pochvala.

VO3: Zvyšuje se stresovanost pedagogů se zvyšující se délkou praxe?

Bylo zjišťováno, jak učitelé vnímají stres v závislosti na délce praxe. Použito bylo pět nejpočetnějších kategorií respondentů ze šesti možných. V tabulce byla srovnávána délka praxe se stresovaností. Odpovědi na to, zda respondenti zaznamenávají pracovní stres byly rozloženy na Likerově škále.

Tabulka č. 6: Stresovanost podle délky praxe

	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Méně než 3 roky	<b>36</b> (17,9 %)	<b>94</b> (46,8 %)	11 (5,5 %)	55 (27,4 %)	5 (2,5 %)
3–10 let	89 (24,3 %)	181 (49,5 %)	20 (5,5 %)	70 (19,1 %)	6 (1,6 %)
11–20 let	40 (22,1 %)	83 (45,9 %)	13 (7,2 %)	41 (22,7 %)	4 (2,2 %)
21–30 let	<b>28</b> (25,5 %)	<b>63</b> (57,3 %)	4 (3,6 %)	13 (11,8 %)	2 (1,8 %)
31–40 let	41 (35,7 %)	41 (35,7 %)	4 (3,5 %)	29 (25,2 %)	0 (0 %)

Pro zjištění a porovnání stresu v zaměstnání byly vybrány a sečteny kategorie naprostou souhlasím a spíše souhlasím. U praxe kratší, než tři roky bylo zjištěno 64,7 % stresovanosti, u 3–10 let praxe 73,8 %, u 11–20 let praxe je to 68 %, u pedagogů pracujících 21–30 let 82,8 % a kategorie 31–40 let má 71,4 % stresovanosti.

#### VO4: Existuje závislost mezi stresovaností a optimismem?

Autoři uvádějí, že optimisti zvládají zátěž lépe než pesimisti. Do dotazníku byla zařazena otázka, zda se respondenti považují za optimisty. Otázka zněla: Jste optimista? 17,1 % respondentů odpovědělo, že naprosto souhlasí, 65,5 % spíše souhlasí, 7,6 % neví, 8,9 % spíše nesouhlasí a 0,8 % naprosto nesouhlasí.

Tabulka č. 7: Optimismus

Jsem optimista	Počet respondentů	Procento
Naprosto souhlasím	169	17,1 %
Spíše souhlasím	646	65,5 %
Nevím	75	7,6 %
Spíše nesouhlasím	88	8,9 %
Naprosto nesouhlasím	8	0,8 %

Respondenti byli tázaní, zda se považují za optimisty. V teoretické části bylo shrnuto, že duševní pohoda, psychická pozitivita a optimismus mají vliv na naše vnímání stresu. Jedinec se může rozhodnout, zda bude situaci považovat za stresovou. Proto bylo zjišťováno, zda budou optimisti vnímat méně stresu. Jsou zahrnuty odpovědi ve formě Likertovy škály. Porovnávány byly tři nejpočetnější skupiny respondentů. Naprosto souhlasím, spíše souhlasím a spíše nesouhlasím.

Tabulka č. 8: Pociťování stresu v závislosti na optimismu

		Jsem optimista		
		Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím
V práci pociťuji stres	Naprosto souhlasím	29 (17,2 %)	150 (23,3 %)	<b>34 (38,6 %)</b>
	Spíše souhlasím	73 (43,2 %)	305 (47,3 %)	<b>43 (48,9 %)</b>
	Nevím	8 (4,7 %)	39 (6 %)	3 (3,4 %)
	Spíše nesouhlasím	<b>48 (28,4 %)</b>	<b>147 (22,8 %)</b>	6 (6,8 %)
	Naprosto nesouhlasím	<b>11 (6,5 %)</b>	4 (0,6 %)	2 (2,3 %)

Odpovědi byly následující: naprosto souhlasím odpovědělo 169, spíše souhlasím 645 a spíše nesouhlasím odpovědělo 88 respondentů. Ti, kteří spíše nesouhlasí s tvrzením, že jsou optimisti, mají největší procentní podíl ve stresovanosti oproti respondentům, kteří se považují za optimisty.

VO5: Existuje závislost mezi ovlivnitelností vlastního života a stresem?

Jedna z otázek dotazníku byla zaměřena na postoj respondentů k ovlivnitelnosti vlastního života. Tato otázka zněla: Myslíte si, že všechno závisí pouze na nás? Že můžete ovlivnit svůj vlastní život? Respondenti zadávali odpovědi na Likertově škále.

Tabulka č. 9: Ovlivnitelnost vlastního života

Mohu ovlivnit svůj život	Počet respondentů	Procento
Naprosto souhlasím	135	15,5 %
Spíše souhlasím	549	55,7 %
Nevím	107	10,9 %
Spíše nesouhlasím	172	17,4 %
Naprosto nesouhlasím	5	0,5 %

Největší část respondentů, tedy 549 (55,7 %) spíše souhlasí, 153 (15,5 %) naprosto souhlasí, 107 (10,9 %) neví, 172 (17,4 %) spíše nesouhlasí a 5 (0,5 %) naprosto nesouhlasí

Dále bylo zkoumáno, zda existuje vztah mezi tím, jak lidé vnímají ovlivnitelnost vlastního života a výskytem stresu. Někdo může vnímat svůj život jako úděl, se kterým musí žít, kde nemůže nic změnit. Někdo je zase přesvědčen, že je pánem svého života a může ho ovlivňovat a dotvářet podle sebe. Bylo předpokládáno, že méně ve stresu budou lidé, kteří věří ve svou ovlivnitelnost života, protože jim to dává myšlenku, že mohou změnit věci, které je zatěžují. U kategorie ovlivnitelnosti byly pro porovnání vybrány čtyři skupiny a byla vyčleněna možnost „nevím“, pro její neutrálnost.

Tabulka č. 10: Stresovanost v závislosti na ovlivnitelnosti vlastního života

		Můžete ovlivnit vlastní život?			
		Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
V práci pocítuji stres	Naprosto souhlasím	45 (29,6 %)	108 (19,7 %)	54 (31,4 %)	4 (80 %)
	Spíše souhlasím	55 (36,2 %)	<b>276</b> <b>(50,3 %)</b>	<b>81</b> <b>(47,1 %)</b>	
	Nevím	6 (3,9 %)	27 (4,9 %)	9 (5,2 %)	
	Spíše nesouhlasím	39 (25,7 %)	130 (27,3 %)	26 (15,1 %)	1 (20 %)
	Naprosto nesouhlasím	7 (4,6 %)	8 (1,5 %)	2 (1,2 %)	

Kategorie „naprosto nesouhlasím“ u ovlivnitelnosti života, je zde uvedena pouze pro zajímavost. Nebyla porovnáвана z důvodu malého počtu respondentů u této otázky.

Při odpovídání na otázku, zda mohou dotazovaní ovlivnit svůj život, odpovědělo 152 osob „naprosto souhlasím“, 549 „spíše souhlasím“, 172 „spíše nesouhlasím“ a 5 „naprosto nesouhlasím“. Nyní následuje shrnutí.



Tabulka č. 11: Stresovanost v závislosti na ovlivnitelnosti vlastního života – shrnutí

		Můžete ovlivnit vlastní život?		
V práci pocítuji stres		Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím
	Ano	100 (65,8 %)	384 (70 %)	<b>135</b> <b>(78,5 %)</b>
	Ne	46 (30,3 %)	138 (28,8 %)	<b>28</b> <b>(16,3 %)</b>

Z této tabulky je zřejmé, že lidé, kteří si myslí, že nemohou ovlivnit svůj život mají nejvyšší procentní výsledek v kategorii „Ano“ a zároveň mají nejnižší možný výsledek v kategorii „Ne“.

## VO6: Jaký je nejčastější stresor u pedagogických profesí?

Bylo zjišťováno, co obecně pedagogy nejvíce stresuje. Respondenti měli označit u každé položky na Likertově škále, jak moc je jednotlivé kategorie v práci stresující. Bylo vybráno pět stresorů s největším počtem kladných odpovědí. Výrok zněl: V práci mě stresuje:

Tabulka č. 12: Stresory

	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi	403 (40,9 %)	376 (38,1 %)	66 (6,7 %)	113 (11,5 %)	28 (2,8 %)
Nadměrné nároky na pedagoga	200 (20,3 %)	390 (39,6 %)	105 (10,6 %)	231 (23,4 %)	60 (6,1 %)
Komunikace s rodiči žáků	224 (22,7 %)	396 (40,2 %)	75 (7,6 %)	251 (25,5 %)	40 (4,1 %)
Administrativa	367 (37,2 %)	365 (37,0 %)	51 (5,2 %)	154 (15,6 %)	49 (5,0 %)
Nedostatek uznání	158 (16,0 %)	353 (35,8 %)	89 (9,0 %)	286 (29,0 %)	100 (10,1 %)

Z výsledků známe nejdůležitější příčiny stresu u pedagogů. Nejvíce respondentů stresuje to, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi. Na druhém místě je administrativa a další důležité faktory jsou: komunikace s rodiči žáků, nadměrné nároky na pedagoga a nedostatek uznání.

Výzkum byl také zaměřen na jednotlivá povolání. Dále byly vybrány tři příčiny stresu u každého povolání, které jsou uvedeny v tabulce.

Tabulka č. 13: Stresory v jednotlivých povoláních

	Učitelé v mateřské škole	Učitelé na základní škole	Asistenti pedagoga
1. Nejčastější příčina stresu	Jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi 301 (77,1 %)	Administrativa 328 (85,7 %)	Jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi 70 (70,7 %)
2. Nejčastější příčina stresu	Administrativa 281 (72,1 %)	Jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi 325 (84,9 %)	Žáci/ děti 51 (51,5 %)
3. Nejčastější příčina stresu	Komunikace s rodiči žáků 245 (63,1 %)	Komunikace s rodiči žáků 261 (68,1 %)	Komunikace s rodiči žáků 47 (47,1 %)

Stresory jsou u jednotlivých povolání stejné a na podobné úrovni. Učitele v mateřské škole a asistenty pedagoga nejvíce stresuje, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi. Učitele na základní škole nejvíce stresuje administrativa. Celkové výsledky výzkumu – příčiny stresu u pedagogů jsou uvedeny v příloze č. 2.

## VO7: Jak pedagogičtí pracovníci zvládají stres?

Dále bylo zkoumáno, jak pedagogové zvládají stres. Respondenti mohli vybrat více odpovědí a dále mohli doplnit vlastní náměty, které v nabídce nebyly. Bylo vybráno deset nejčastějších způsobů, které respondenti označili. Otázka zněla: Jak zvládáte stres?

Tabulka č. 14: Zvládání stresu

Zvládání stresu	Počet respondentů	Procento
Trávení času s rodinou a s kamarády	583	59,1 %
Spánek	483	49,0 %
Trávení času v přírodě	478	48,5 %
Poslech hudby	353	35,8 %
Četba	342	34,7 %
Jídlo	311	31,5 %
Sport	309	31,3 %
Sociální sítě a internet	298	30,2 %
Sledování televize	265	26,9 %
Samota	252	25,6 %

Nejčastější odpověď byla: trávení času s rodinou a kamarády. Všechny metody uvedeny v deseti nejčastějších jsou zaměřeny na relaxaci. Souhrnné výsledky jsou uvedeny v příloze č. 3.

## **6 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A DISKUZE**

### **6.1 Zhodnocení výzkumného šetření**

V praktické části byla získána data formou dotazníku pro vyhodnocení výzkumu. Dotazník byl zaměřen na výskyt stresu u pedagogických pracovníků, stresory v pedagogických povoláních, zvládání stresu pedagogů a možnosti snížení stresu v pedagogických povoláních. Pro účely toho šetření bylo použito 986 dotazníků. Výzkum proběhl podle představ a návratnost dotazníků byla dostatečná.

### **6.2 Diskuze**

V průběhu mého studia s pedagogickým zaměřením jsem se setkala s mnoha učiteli mateřských škol, základních škol a základních škol speciálních. Na základě pozorování a rozhovorů jsem vnímala vysokou zátěž u pedagogických pracovníků. Díky tomu jsem se rozhodla se touto problematikou více zabývat.

Jedním z cílů výzkumu bylo tedy zmapovat výskyt stresu u pedagogických pracovníků. Ve výzkumu uvedeném v Kohoutkovi a Řehulkovi (2011) viz. s. 38 bylo zjištěno, že 80 % učitelů prožívá zvýšenou pracovní zátěž a 60 % učitelů pociťuje nadbytečný stres. V tomto výzkumném šetření, které jsem provedla, bylo shledáno, že 24,1 % respondentů naprosto souhlasí s výskytem pracovního stresu ve svém životě a 47,4 % spíše souhlasí. Při sečtení těchto dvou kladných odpovědí bylo vyšetřeno, že 71,5 % pedagogů pociťuje stres ve svém zaměstnání.

Bylo zjišťováno, co by pomohlo snížit výskyt stresových situací u pedagogických pracovníků. Mezi tři nejčastější požadavky pedagogů patří méně administrativy, dále si pedagogové přejí mít méně dětí ve třídě a pomohlo by jim ocenění a pochvala.

Podle výsledků výzkumu je nejvíce stresující povolání učitele na základní škole. Na druhém místě je povolání učitele v mateřské škole a nejméně pracovního stresu pociťují asistenti pedagoga.

V této souvislosti bylo vyšetřováno, zda existuje vztah mezi oddělováním práce od osobního života a stresovaností. Největší problém s oddělením myšlenek na práci ve volném čase mají učitelé na základní škole. Další místo obsadili učitelé v mateřské škole. Nejlépe dokážou oddělovat práci od osobního života asistenti pedagoga. Jednotlivá povolání obsazují stejná pořadí jako při pocíťování stresu. Např. asistenti pedagoga nejméně pocíťují stres a zároveň dokážou nejlépe ve volném čase nemyslet na práci. Lze tedy předpokládat, že je vztah mezi oddělování vlastního života od práce a výskytem stresu u pedagogických pracovníků.

Zjišťovala jsem, co by mohlo pomoci v jednotlivých pedagogických povoláních snížit výskyt stresových situací. Výsledky jsou uvedeny v pořadí od nejčastějších odpovědí respondentů. U každého povolání byly vybrány tři nejčtenější možnosti snížení stresu. Učitelé na základních školách požadují méně administrativy, méně dětí ve třídě a ocenění a pochvalu. Učitelé v mateřské škole požadují méně dětí ve třídě, méně administrativy a ocenění a pochvalu. Asistenti pedagoga nejčastěji vybrali z možností ocenění a pochvalu, méně dětí ve třídě a větší finanční ohodnocení.

Dále jsem hledala odpověď na otázku, zda se zvyšuje stresovanost pedagogů se zvyšující se délkou praxe. U praxe kratší, než tři roky bylo zjištěno 64,7 % stresovanosti, u 3–10 let praxe 73,8 %, u 11–20 let praxe je to 68 %, u pedagogů pracujících 21–30 let 82,8 % a kategorie 31–40 let má 71,4 % stresovanosti. Z těchto výsledků je možno říct, že nejméně stresovaní jsou začínající pedagogové, kteří pracují méně než 3 roky a nejméně prožívají stres pedagogičtí pracovníci s praxí 21–30 let. Se zvyšující se délkou praxe se stresovanost nezvyšuje.

Zkoumala jsem, zda existuje závislost mezi stresovaností a optimismem. 82,6 % pedagogů se podle provedeného výzkumného šetření považuje za optimisty. Pedagogové, kteří spíše nesouhlasí s tvrzením, že jsou optimisté, mají největší procentní podíl ve stresovanosti oproti respondentům, kteří se považují za optimisty. Optimisté jsou podle výsledků nejméně stresovaní. Z tabulky č. 8 je tedy zřejmé, že optimismus má vliv na prožívání stresu v práci a dokáže ovlivnit vnímání stresorů. Optimisté se tedy lépe vypořádávají se stresory.

Výzkum ukázal, že 71 % pedagogů si myslí, že mohou ovlivnit vlastní život a 17,9 % pedagogů si myslí, že nemohou ovlivnit svůj život. Učitelé, kteří si myslí, že nemohou ovlivnit

svůj život, trpí největším výskytem stresu. Proto lze předpokládat, že myšlenka ovlivnitelnosti života souvisí se stresovaností. Lidé, kteří se domnívají, že nemohou ovlivnit svůj život, jsou více ve stresu než lidé, kteří si myslí, že mohou ovlivnit svůj vlastní život.

Výzkumů zabývajících se stresory u pedagogů je mnoho. Některé z nich jsou uvedeny na s. 38–43. Podle výsledků šetření obecně pedagogů nejvíce stresuje to, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi. Na dalších místech podle výskytu jsou následující stresory: administrativa, komunikace s rodiči žáků, nadměrné nároky na pedagoga a nedostatek uznání. Výsledky tohoto výzkumu jsou velmi podobné výsledkům výzkumů uvedených v Kouhoutkovi a Řehulkovi (2011) a Hennigovi a Kollerovi (1996)

Zaměřila jsem se také na tři nejčastější stresory v jednotlivých povoláních. U učitelů na základní škole je to administrativa, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi a komunikace s rodiči žáků. U učitelů v mateřské škole je to, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi, administrativa a komunikace s rodiči žáků. U asistentů pedagoga je to, jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi, žáci/děti a komunikace s rodiči žáků.

Výzkum byl orientován na zvládání stresu u pedagogických pracovníků. Metody jsou seřazeny podle nejvíce častých odpovědí. Nejčastěji učitelé zvládají stres trávením času s rodinou a kamarády. Dále pak spánkem, trávením času v přírodě, poslechem hudby, četbou, jídlem, sportem, sociálními sítěmi a internetem, sledováním televize a samotou. V předcházejícím výzkumu z let 2015–2017 (viz. výzkum s. 48) bylo zjištěno, že lidé, kteří zvládají stres četbou, jsou více ve stresu než lidé, kteří tráví čas s rodinou a kamarády. V tomto výzkumu se však tato skutečnost nepotvrdila. Nebyly zjištěny žádné velké rozdíly v deseti nejčastějších metodách zvládání stresu a výskytem stresu.

## 7 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala stresem u pedagogických pracovníků. Výskytem stresu u pedagogů, pedagogickým povoláním, které je nejvíce ohrožené pracovním stresem, délkou praxe a stresem, vlivem optimismu a ovlivnitelnosti vlastního života ve vztahu ke stresu, stresory, zvládáním stresu a možnostmi snížení stresu v pedagogických povoláních.

Teoretická část obsahovala celkem tři kapitoly. První kapitola se zabývala stresem. Je zde vymezen pojem stres, typy stresu, přístupy ke stresu, stresory, příznaky stresu, stres ve vztahu ke zdraví a k nemoci a rodina a stres. Druhá kapitola se zabývala zvládáním stresu. Je zde obsažena adaptace, coping, strategie zvládání stresu, asertivita a duševní hygiena. Třetí kapitola byla zaměřena na pedagogické pracovníky a stres. Byl zde vymezen pojem pedagogický pracovník. Také se kapitola věnovala učitelské profesi a stresu a syndromem vyhoření.

Empirická část diplomové práce obsahovala čtyři kapitoly. Čtvrtá kapitola byla zaměřena na vymezení výzkumného problému. Byly stanoveny cíle výzkumu a výzkumné otázky. Byla zde osvětlena výzkumná metoda, cílové skupiny šetření a Likertova škála. V páté kapitole byly předloženy výsledky kvantitativního výzkumu. Byl představen výzkumný vzorek a dále byly prezentovány výsledky. V šesté kapitole bylo zhodnoceno výzkumné šetření a byla zde obsažena diskuze.

Po provedení kvantitativního výzkumu bylo zjištěno, že pedagogové jsou ohroženi vysokým výskytem stresu, protože 71,5 % pedagogů pociťuje stres ve svém zaměstnání. Také bylo zjištěno, že nejvíce ohroženou skupinou s největším výskytem stresu v práci jsou učitelé na základních školách. Bylo potvrzeno, že není závislost mezi délkou praxe a stresem. Začínající učitelé s praxí do tří let jsou nejméně ohroženou skupinou a nejvíce ohroženi jsou učitelé ve věku 21–30 let.

Ukázalo se, že pedagogové, kteří jsou nejvíce ohroženi pracovním stresem, neumí oddělit práci od osobního života. Zjistilo se, že pedagogové, kteří se považovali za optimisty, byli méně stresovaní. Pedagogové, kteří si mysleli, že mohou ovlivnit vlastní život, byli také méně ohroženi stresem.



Mezi nejčastější stresory u pedagogických pracovníků bylo zařazeno to, jak vnímá pedagogickou profesi veřejnost, nadměrná administrativa, komunikace s rodiči žáků, nadměrné nároky na pedagoga a nedostatek uznání.

Výsledky výzkumu také definovaly nejčastější metody zvládnání stresu u pedagogických pracovníků. Patří zde trávení času s rodinou a kamarády, spánek, trávení času v přírodě, poslech hudby, četba, jídlo, sport, sociální sítě a internet, sledování televize, samota.

Na základě předpokladu velkého výskytu stresu u pedagogů byly zjišťovány možnosti snížení stresu v jejich zaměstnání. Pedagogové vyžadovali méně administrativy, méně dětí ve třídě, ocenění a pochvalu.

Na základě všech výše uvedených skutečností vyplývajících z předchozích šetření a velkého zájmu pedagogické veřejnosti považují za vhodné se touto problematikou dále zabývat.

## Seznam použitých zdrojů

DIEHL, Hans–LUDINGTON, Aileen–PRIBIŠ, Peter. *Síla zdraví*. Vyd. 2. Praha: Advent–Orion, 2009. New start. Zdraví pro třetí tisíciletí. Život a zdraví. ISBN 978-80-7172-093-5.

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2003, 166 s. ISBN 8071787639.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018, 310 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4675-3.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele*. 1. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2002. ISBN 8070827394.

IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 8085993023.

ke vzdělávacím oblastem[online]. Škola a zdraví 21, 2011 [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/37/texty/cze/kohoutek\\_rehulka.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/37/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf)

KOHOUTEK, Rudolf a Evžen ŘEHULKA. *Stresory učitelů základních a středních škol v České republice (zejména stresory způsobené učitelům žáky)*. In: *Výchova ke zdraví: podněty*

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 8071789658.

MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. Věda do kapsy. ISBN 80-210-0521-1.

MLČÁK, Zdeněk. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické zátěže učitelů*. In Učitelé a zdraví, č.2, BRNO, 1999, s. 107-121

MLČÁK, Zdeněk. *Psychická zátěž u dětí základní školy*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999, 193 s. ISBN 8070425431.

NÝVLTOVÁ, Václava. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Vyd. 2., upr. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-85-3.

PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Učebnice pro střední odborné školy a odborné školy.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.

PRIBRAM, Karl H. The new neurology and the biology of emotion: A structural approach. *American Psychologist* [online]. 1967, **22**(10), 830-838 [cit. 2019-10-15]. DOI: 10.1037/h0025031.

ISSN 1935-990X. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/h0025031>

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 8071786217.

RAISKUP, Ján Ch. *Práca a duševné zdravie*. Bratislava: Ústav zdravotnej výchovy, 1985. Pomocka prednasateľom

RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003, 129 s. ISBN 8072550748.

SARAFINO, Edward P. a Timothy W. SMITH. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. 7th ed. Hoboken, N.J.: John Wiley, c2012, xxi, 528 s. ISBN 978-0-470-87369-4.

SELYE, H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *BMJ* [online]. 1950, **1**(4667), 1383-1392 [cit. 2019-10-15]. DOI: 10.1136/bmj.1.4667.1383. ISSN 0959-8138. Dostupné z: <http://www.bmj.com/cgi/doi/10.1136/bmj.1.4667.1383>

SELYE, Hans. *Život a stres*. Přeložil Wiliam JONEC. Bratislava: Obzor, 1966, 453 s., [4] s. obr. příl. ISBN (Váz.).

SMOLÍK, Petr. *Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací, nástin nozologie, diagnostika*. Praha: Maxdorf, 1996. ISBN 8085800330.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRNADOVÁ, Věra a Lubomír VAŠINA. *Psychologie osobnosti*. I. Hradec Králové, 1998, 299 s. ISBN 8070419741.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Vydání 1. Praha: Grada, 2018. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

UNKELBACH, Christian a Rainer GREIFENEDER, ed. *The experience of thinking: how the fluency of mental processes influences cognition and behavior*. London: Psychology Press, c2013, ix, 275 s. ISBN 978-1-84872-130-2.

URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.

### **Legislativní prameny**

Zákon č. 563/2004 Sb., Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2017-03-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

## **Seznam obrázků, tabulek a grafů**

### **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1: Model zdraví (Švamberk Šauerová, 2018 s. 16)

Obrázek č. 2: Koncept wellness (Zdeněk Švamberk in Švamberk Šauerová, 2018 s. 69)

Obrázek č. 3: Stresory v práci pedagoga (Zdeněk Švamberk in Švamberk Šauerová, 2018 s. 47)

### **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1: Stresovanost pedagogů

Tabulka č. 2: Co by pomohlo snížit stres u pedagogických pracovníků

Tabulka č. 3: Prožívání stresu pedagogů v určitých povoláních

Tabulka č. 4: Oddělování práce a volného času

Tabulka č. 5: Co by pomohlo snížit stres v jednotlivých povoláních

Tabulka č. 6: Stresovanost podle délky praxe

Tabulka č. 7: Optimismus

Tabulka č. 8: Pociťování stresu v závislosti na optimismu

Tabulka č. 9: Ovlivnitelnost vlastního života

Tabulka č. 10: Stresovanost v závislosti na ovlivnitelnosti vlastního života

Tabulka č. 11: Stresovanost v závislosti na ovlivnitelnosti vlastního života – shrnutí

Tabulka č. 12: Stresory

Tabulka č. 13: Stresory v jednotlivých povoláních

Tabulka č. 14: Zvládání stresu

## **Seznam grafů**

Graf č. 1: Věk výzkumné skupiny

Graf č. 2: Délka práce v pedagogickém oboru

Graf č. 3: Povolání respondentů

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Výsledky výzkumu – Příčiny stresu u pedagogů

Příloha č. 3: Výsledky výzkumu – Způsoby zvládnání stresu

Příloha č. 4: Výsledky výzkumu – volné odpovědi. Co by vám pomohlo snížit stresovou situaci v zaměstnání?

Příloha č. 5: Škála životních událostí podle Holmes – Rahe s úpravami De Meuse.



Příloha č. 1: Dotazník

## Zvládání stresu u pedagogických pracovníků

Dobrý den, jsem studentkou oboru učitelství pro 1. stupeň a speciální pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci. Prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který zabere 10 minut a pomůžete mi tím o kousek blíže k ukončení studia. Vyplnění je anonymní.

1. Kolik je Vám let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- 18–20
- 21–30
- 31–45
- 46–60
- 61–75
- 76–90

2. Jak dlouho pracujete v pedagogickém oboru?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- méně než 3 roky
- 3–10 let
- 11–20 let
- 21–30 let
- 31–40 let
- 41 let a více

3. Jaké je Vaše povolání?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Učitel/ka v mateřské škole
- Učitel/ka na základní škole
- Asistent pedagoga
- Speciální pedagog (MŠ speciální nebo ZŠ speciální)
- Jiné...

4. Jste optimista?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

5. Ve své práci pocítuji stres.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

6. Daří se Vám oddělit práci od osobního života?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Ano
- Ne
- Nevím

7. V práci mě stresuje:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku.*

	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Finanční ohodnocení					
Kolegové					
Nedostatek uznání					
Nedostatek kariérního růstu					
Žáci/ děti					
Fyzické prostředí (světlo, hluk, třída apod.)					
Pracovní doba					
Materiální zabezpečení (učební pomůcky apod.)					
Organizace školních akcí					
Administrativa					
Moderní technika (počítače, programy, tablety, projektory apod.)					
Nedostatečná spolupráce pedagogů					
Vedení školy					

Komunikace s rodiči žáků					
Věkové rozdíly pedagogického personálu					
Nadměrné nároky na pedagoga					
Jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi					

## 8. Jak zvládáte stres?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí.*

Pláč	
Křik	
Jídlo	
Předcházení stresu	
Samota	
Meditace	
Spánek	
Četba	
Sledování televize	
Sociální sítě a internet	
Sport	
Poslech hudby	
Vaření	
Sebevzdělávání	
Výtvarné činnosti	
Účast na společenské události	
Trávení času s rodinou a kamarády	
Trávení času v přírodě	
Alkohol	
Cigarety	
Jiné návykové látky	
Jiná metoda	

9. Co by vám pomohlo snížit stresovou situaci v zaměstnání?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí.*

- Supervizor (podpůrný pracovník v pomáhajících profesích)
- Více společných aktivit s kolegy (teambuilding)
- Méně dětí ve třídě
- Více komunikace s rodiči dětí
- Méně administrativy
- Zlepšení materiálního zabezpečení
- Více školení
- Větší finanční ohodnocení
- Ocenění a pochvala
- Jiné...

10. Myslíte si, že všechno závisí pouze na nás? Že můžete ovlivnit svůj vlastní život?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

- Naprosto souhlasím
- Spíše souhlasím
- Nevím
- Spíše nesouhlasím
- Naprosto nesouhlasím

Příloha č.2: Výsledky výzkumu – Příčiny stresu u pedagogů

Příčiny stresu u pedagogů

Odpověď	Naprostosouhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostosouhlasím
Finanční ohodnocení	56 (5,7 %)	251 (25,5 %)	66 (6,7 %)	472 (47,9 %)	141 (14,3 %)
Kolegové	77 (7,8 %)	245 (24,8 %)	56 (5,7 %)	410 (41,6 %)	198 (20,1 %)
Nedostatek uznání	158 (16,0 %)	353 (35,8 %)	89 (9,0 %)	286 (29,0 %)	100 (10,1 %)
Nedostatek kariérního růstu	107 (10,9 %)	241 (24,4 %)	120 (12,2 %)	351 (35,6 %)	167 (16,9 %)
Žáci/ děti	148 (15,0 %)	344 (34,9 %)	58 (5,9 %)	328 (33,3 %)	108 (11,0 %)
Fyzické prostředí (světlo, hluk, třída apod.)	85 (8,6 %)	267 (27,1 %)	76 (7,7 %)	398 (40,4 %)	160 (16,2 %)
Pracovní doba	29 (2,9 %)	138 (14,0 %)	55 (5,6 %)	459 (46,6 %)	305 (30,9 %)
Materiální zabezpečení (učební pomůcky apod.)	86 (8,7 %)	240 (24,3 %)	67 (6,8 %)	388 (39,4 %)	205 (20,8 %)
Organizace školních akcí	85 (8,6 %)	307 (31,1 %)	113 (11,5 %)	343 (34,8 %)	138 (14,0 %)



Administrativa	367 (37,2 %)	365 (37,0 %)	51 (5,2 %)	154 (15,6 %)	49 (5,0 %)
Moderní technika (počítače, programy, tablety, projekторы apod.)	39 (4,0 %)	118 (12,0 %)	77 (7,8 %)	461 (46,8 %)	291 (29,5 %)
Nedostatečná spolupráce pedagogů	56 (5,7 %)	236 (23,9 %)	110 (11,2 %)	384 (38,9 %)	200 (20,3 %)
Vedení školy	128 (13,0 %)	225 (22,8 %)	93 (9,4 %)	312 (31,6 %)	228 (23,1 %)
Komunikace s rodiči žáků	224 (22,7 %)	396 (40,2 %)	75 (7,6 %)	251 (25,5 %)	40 (4,1 %)
Věkové rozdíly peda- gogického personálu	32 (3,2 %)	97 (9,8 %)	69 (7,0 %)	374 (37,9 %)	414 (42,0 %)
Nadměrné nároky na pedagoga	200 (20,3 %)	390 (39,6 %)	105 (10,6 %)	231 (23,4 %)	60 (6,1 %)
Jak veřejnost vnímá pedagogickou profesi	403 (40,9 %)	376 (38,1 %)	66 (6,7 %)	113 (11,5 %)	28 (2,8 %)

Příloha č. 3: Výsledky výzkumu– Způsoby zvládání stresu

Způsob zvládání stresu	Počet respondentů	Procento
Pláč	186	18,9 %
Křik	129	13,1 %
Jídlo	311	31,5 %
Předcházení stresu	147	14,9 %
Samota	252	25,6 %
Meditace	114	11,6 %
Spánek	483	49 %
Četba	342	34,7 %
Sledování televize	265	26,9 %
Sociální sítě a internet	298	30,2 %
Sport	309	31,3 %
Poslech hudby	353	35,8 %
Vaření	133	13,5 %
Sebevzdělávání	191	19,4 %
Výtvarné činnosti	191	19,4 %
Účast na společenské události	166	16,8 %
Trávení času s rodinou a kamarády	583	59,1 %
Trávení času v přírodě	478	48,5 %
Alkohol	123	12,5 %
Cigarety	90	9,1 %

Jiné návykové látky	9	0,9 %
Jiná metoda	45	4,6 %

Respondenti mohli doplňovat vlastní odpovědi. Zobecňujeme je zde:

- ◆ Nejsm člověk, který se nějak stresuje, nemáme tady k tomu ani důvod, ale když přijde, protože bych lhala, že ho nikdy nemám, tak někdy cigarety.
- ◆ procházky se psy a čas u koní
- ◆ lexaurin a prášky na spaní
- ◆ hry se psy
- ◆ nemám stres, tak nic nepotřebuji
- ◆ vnuk
- ◆ hladovka
- ◆ léky, antidepresiva
- ◆ psaní povídek
- ◆ venčení pejska
- ◆ nepouštět si věci k tělu
- ◆ hra na hudební nástroj
- ◆ šití
- ◆ modlitba, mše, adorace
- ◆ hra na nástroj
- ◆ domácí práce
- ◆ zájmy
- ◆ vypovídání se
- ◆ rozhovory
- ◆ kočka
- ◆ sdílení
- ◆ hra se psy
- ◆ přátelé
- ◆ rozhovor o problému s blízkou osobou
- ◆ fandění
- ◆ ruční práce
- ◆ přijdu domů a vypovídám se partnerovi
- ◆ koncerty s agresivní hudbou, hra na nástroj
- ◆ úklid (2x)
- ◆ nakupování
- ◆ učení se na nové hudební nástroje

- ◆ vztek
- ◆ videohry
- ◆ netrpím stresem
- ◆ domácí mazlíčci
- ◆ kamarádi (2x)
- ◆ práce na zahradě (2x)
- ◆ křížovky (2x)
- ◆ zpěv (2x)
- ◆ zahradničení (2x)
- ◆ háčkování, pletení (3x)

Příloha č. 4: Výsledky výzkumu – volné odpovědi. Co by vám pomohlo snížit stresovou situaci v zaměstnání?

- aby o inkluzi rozhodovali způsobilí lidé a fakta, ve většině případů je naprosto kontraproduktivní pro všechny, hlavně pro "zbylé děti"... méně komunikace s rodiči (často řeší zbytečnosti)
- aby rodič nebyl "neomezeným pánem", ale skutečným partnerem
- aby rodiče spolupracovali a vážili si názoru učitelky a brali ho na vědomí
- abych nemusela tolik vychovávat a mohla víc učit
- ale opravdu nejhorší jsou počty dětí ve třídách. Mám zapsaných 27 předškolních dětí v jedné malé třídě, a to mám za kolegyni p. ředitelku, takže, takže jsem na to sama
- alkohol
- asistent pedagoga
- být zase učitelkou a ne bachařem, psychiatrem, otrokem, superženou bez fyziologických potřeb během 8 hodin v kuse. tedy děti jako před 20 lety
- jiná kolegyně na třídě
- jiná ředitelka
- jiné kolegyně
- jiné vedení
- jiný kolektiv
- jiný nadřízený
- jiný náhled společnosti, protože v dnešní době nemá učitelské postavení ve společnosti váhu
- jiný zaměstnavatel
- kdyby měli rodiče větší zájem o své děti a nedávali ho do školky jako do odkladiště a vynechali komentáře „paní učitelka tě pohlídá“
- kdyby v MŠ nebyly dvouleté děti
- lepší domluva s vedením školy
- lepší komunikace a spolupráce s pedagogy – být rovnocennou součástí týmu
- lepší komunikace s vedením
- masáže, wellness...
- méně komunikace s rodiči dětí
- méně nároků ze strany vedení

- méně projektů, které do MŠ nepatří
- méně řešení problémů v oblasti povinnosti rodiče, žáka a školy/učitele
- menší mobbing a bossing na pracovišku
- necítím stres v práci
- nejsem ve stresu
- nenazývat vše inkluze
- nestresuji se
- osobní – vztahy v kolektivu
- pevně a vhodně stanovené učební osnovy, soudní rodiče a vychované děti
- pochopení a spolupráce ze strany rodičů a veřejnosti
- pochopení společnosti
- posílení pozice učitele ve společnosti
- příjemnější a uvědomělejší rodiče dětí
- příprava žáků na vyučování
- přístup kolegů
- přítomnost asistenta/pomocník
- respekt dětí a rodičů
- rozumné omezení inkluze
- rozumný přístup rodičů
- sjednocení času s učiteli (přím. čin. vychovatele 28–30 hodin (60 minut), učitel 22 hodin (45 minut). vychovatel vš/9. pl. Tř – učitel maturita/12 tř.
- snížení pracovní doby
- stálý asistent pedagoga
- stejná pravidla pro všechny zaměstnance
- supervize máme. naše škola dělá maximum proto, abychom při výkonu práce nepociťovali stres, ale i přesto ty situace nastávají. i přes nejlepší prevenci.
- učit předměty, na které mám aprobaci
- ulehčení množství učiva a tím více volnosti ve výkladu
- uznání od rodičů dětí, partnerský přístup učitel – rodič.
- větší ochota a spolupráce ze strany rodičů
- větší práva pro učitele

- větší pravomoc, víc osobního času, větší samostatnost
- více komunikace mezi kolegy, tolerance, pochopení
- více pozitivní jednání ředitelky
- vyčlenění dětí s poruchou chování, které o vzdělání nemají zájem
- výměna vedení, odejít ze zaměstnání
- změna vedení a návrat spolupráce s dřívější kolegyní
- změna chování vedení
- změna třídy
- změna učitele na třídě
- změna ve vedení MŠ jelikož p. ředitelka měla být už dávno v důchodu, jako učitelky přijala své kamarádky
- žáci cizinci, alespoň částečně ovládající češtinu

Příloha č. 5: Škála životních událostí podle Holmes – Rahe s úpravami De Meuse.

(Míček, 1992 s. 59-61)

Pořadí	Životní události	Počet bodů
1.	Úmrtí manžela/ky	93
2.	Smrt příslušníka rodiny	87
3.	Žalářování	85
4.	Rozvod	80
5.	Smrt blízkého přítele	78
6.	Rozchod s partnerem	77
7.	Propuštění z práce	76
8.	Těhotenství	72
9.	Propadnutí zástavy či půjčky (Přijít o větší peníze)	64
10.	Odchod do důchodu	63
11.	Osobní úraz nebo nemoc	62
12.	Sexuální potíže	61
13.	Manželské usmiřování	57
14.	Získání nového člena rodiny	56
15.	Zdravotní změny člena rodiny	56
16.	Přechod na nový způsob práce	54
17.	Syn nebo dcera opouští domov	53
18.	Změny ve finančním postavení	52
19.	Svatba	50
20.	Změna bydliště	50
21.	Změna ve školách	49
22.	Změna životních podmínek	47
23.	Větší zadlužení	47
24.	Začátek nebo ukončení školy	45
25.	Manželka začíná nebo končí pracovní činnosti	44



26.	Potíže s šéfem	44
27.	Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	43
28.	Změna ve spánkových návycích	42
29.	Přibývání manželských hádek	41
30.	Mimořádný osobní úspěch	40
31.	Změna v odpovědnosti v zaměstnání	39
32.	Rekvalifikace v povolání	39
33.	Vánoce	34
34.	Změna v pracovní době nebo podmínkách	33
35.	Revize osobních návyků	33
36.	Přijetí menší půjčky	29
37.	Změna v návycích v jídle	28
38.	Menší přestupky předpisů	28
39.	Prázdniny	26
40.	Změna společenských činností	24
41.	Změna v rekreování	20
42.	Změna v náboženských činnostech	19
43.	Změna v počtu rodinných setkání	15

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Martina Gřešková
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Janka Křížová
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Zvládání stresu u pedagogických pracovníků
<b>Název v angličtině:</b>	Stress management of pedagogical staffers
<b>Anotace práce:</b>	Tématem diplomové práce je zvládání stresu u pedagogických pracovníků. Teoretická část se zabývá stresem, zvládáním stresu a pedagogickým pracovníkem v kontextu náchylnosti ke stresu. Empirická část je zaměřena na kvantitativní šetření formou dotazníku. Jejím cílem bylo zjistit, zda je pedagogické povolání ohroženo stresem, a které pedagogické povolání je stresem nejvíce ohroženo. Zda se stresovanost zvyšuje se zvyšující se délkou praxe. Jestli existuje závislost mezi stresovaností a optimismem a mezi stresovaností a ovlivnitelností vlastního života. Jaký je nejčastější stresor v pedagogickém zaměstnání a jak pedagogové zvládají stres.
<b>Klíčová slova:</b>	Stres, stresor, zvládání stresu, asertivita, duševní hygiena, syndrom vyhoření, pedagogičtí pracovníci

<b>Anotace v angličtině:</b>	This master's thesis explores stress management among educators. The theoretical part is grounded in academic literature and describes stress, stress management and to what extent educators are prone to stress. The empirical part relies on quantitative research in the form of a questionnaire. The goal of my research was to discover whether educators are jeopardized by stress and to identify which professions in education are jeopardized the most. I also examine whether the occurrence of stress increases in correlation with the number of years the person has spent as an educator. I also investigate the connection and possible dependence between the occurrence of stress and optimism and the occurrence of stress and whether the person believes they' have control over their own life. I also search for the primary stressor that educators deal with and explore their stress management strategies and how they handle stress in general.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Stress, stressor, stress management, assertiveness, mental hygiene, burnout, pedagogical staffers
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	5
<b>Rozsah práce:</b>	99
<b>Jazyk práce:</b>	Český