

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

**Chování člověka v krizových situacích spojených s
výkonem profese**

Bc. Michaela Mižičová

© 2022 ČZU v Praze

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Michaela Mižičová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Chování člověka v krizových situacích spojených s výkonem profese

Název anglicky

Human behavior in crisis situations associated with the performing a profession

Cíle práce

Cílem diplomové práce je zmapovat chování člověka v krizových situacích konkrétně v oboru školství. Profese učitele základní školy je nepřetržitě vystavována stresovým situacím a vysokým pracovním nárokům.

V teoretické části bude podrobně popsána problematika chování člověka v mimořádných situacích. Budou definovány stěžejní pojmy, jakými jsou krize a stres. Dále budou specifikovány nároky vybraného povolání v těchto souvislostech. Hlavním záměrem výzkumu je zaměřit se na analýzu zvládnutí stresových situací profese pedagoga a na základě výsledků výzkumu navrhnout konkrétní doporučení, která by v budoucnu měla přispět ke zlepšení řešení krizových situací.

Metodika

Diplomová práce bude složena ze dvou částí, a to teoretické a empirické. Teoretická část bude vycházet z kritického zhodnocení prostudované tuzemské a zahraniční odborné literatury týkající se problematiky chování člověka v krizových situacích a jejich zvládnutí.

Empirická část práce bude využívat kvantitativní metodu výzkumu, data budou sesbírána pomocí anonymního dotazníku. Získané údaje budou dále statisticky vyhodnoceny a výsledky výzkumu dále interpretovány, včetně navržení příslušných doporučení pro praxi.

Doporučený rozsah práce

70-80 stran

Klíčová slova

chování člověka, krize, krizová situace, profese učitele, stres, základní škola

Doporučené zdroje informací

FONTANA, D. Stres v práci a v životě. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

FRIEDEL, J. a G. PETERS-KUEHLINGER. Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1517-1.

GREENBERG, M. Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: Cesta k odolnější a vyrovnanější mysli. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-1167-1.

KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOVAŘÍKOVÁ, M. Krizové situace ve škole: Bezpečnostní problematika ve školní praxi. 1. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-247-2731-8.

PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ. Asertivitou proti stresu. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.

ŠPATENKOVÁ, N. Krize a krizová intervence. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5327-0.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada Publishing, 2015, ISBN 978-80-247-5265-5.

VODÁČKOVÁ, D. Krizová intervence. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 26. 11. 2021

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 26. 11. 2021

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 17. 03. 2022

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Chování člověka v krizových situacích spojených s výkonem profese" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 30. 3. 2022

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Haně Chýlové Ph.D. za vedení mé práce, za cenné rady, odbornou pomoc a trpělivost při konzultacích. Další poděkování patří blízké rodině a příteli za ohleduplnost a podporu při studiu.

Chování člověka v krizových situacích spojených s výkonem profese

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá chováním člověka v krizových situacích se zaměřením na výkon profese. K účelům této práce byla vybrána profese učitele základní školy. Pedagogové jsou nepřetržitě vystavováni stresovým situacím a vysokým pracovním nárokům.

Práce je členěna do dvou částí, a to teoretické a empirické. Teoretická část diplomové práce nabízí hlubší pohled na celkovou problematiku týkající se chování člověka v krizových situacích. Konkrétně se věnuje pojmům krize, či stres a dále také jejich zvládnutí. Podrobně jsou rozebrány mimořádné situace, které mohou být způsobeny ať už vnějšími, nebo vnitřními vlivy. Dále jsou specifikovány nároky na vybranou profesi.

Praktická část je zpracována formou anonymního dotazníkového šetření na základních školách v Ostravě. Hlavním záměrem výzkumu je zaměřit se na analýzu zvládnutí krizových situací daného povolání a na základě výsledků výzkumu vyhodnotit konkrétní doporučení, která by měla přispět ke zlepšení řešení krizových situací a napomoci tak k jejich předcházení.

Klíčová slova: chování, hrozba, krize, krizová situace, stres, učitel, základní škola

Human behaviour in crisis situations associated with the performing a profession

Abstract

The diploma thesis deals with the effects of stress in crisis situations focused on the performance of the profession. For the purposes of this work, the profession of primary school teacher was chosen. Educators are constantly exposed to stressful situations and high work demands.

Thesis is divided into two parts, theoretical and empirical. The theoretical part of the thesis offers a deeper look at the overall issues related to human behaviour in emergency situations. Specifically, it deals with the concepts of stress or crisis and also their management. Extraordinary situations, which can be ways of either external or internal influences, are analysed in detail. Furthermore, the requirements for the selected profession are specified.

The empirical part is processed in the form of an anonymous questionnaire survey at primary schools in Ostrava. The main purpose of the research is to focus on the analysis of crisis management of a given profession and on the basis of the research results to evaluate specific recommendations that should contribute to the improvement of crisis management and thus help to prevent them.

Keywords: behaviour, treat, crisis, crisis situations, stress, teacher, primary school

Obsah

1. Úvod.....	10
2. Cíl práce a metodika	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	13
2.2.1 Dotazník.....	14
2.2.2 Test nezávislosti Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku	14
3. Teoretická východiska	16
3.1 Krize.....	16
3.2 Příčiny krize	16
3.3 Typologie krizí	17
3.3.1 Situační krize	17
3.3.2 Tranzitorní krize	17
3.3.3 Traumatické krize	17
3.3.4 Vývojové krize.....	18
3.3.5 Psychopatologické krize	18
3.3.6 Krize vyžadující okamžitou psychiatrickou pomoc.....	18
3.4 Průběh krize	18
3.5 Metody zvládnutí krize	20
3.5.1 Svépomoc.....	20
3.5.2 Psychologická první pomoc.....	22
3.5.3 Odborná krizová pomoc.....	23
3.6 Stres.....	24
3.6.1 Důsledky nadměrného stresu	25
3.6.2 Syndrom vyhoření.....	27
3.6.3 Zvládání stresu	28
3.7 Specifika profese učitele	30
3.7.1 Prestiž povolání učitele.....	33
3.7.2 Feminizace v učitelství	33
3.8 Krizové situace ve školách.....	34
3.8.1 Šikana/ kyberšikana	34
3.8.2 Požár	37

3.8.3	Dopravní bezpečnost.....	38
3.8.4	Školní výlety, škola v přírodě.....	38
3.8.5	Úrazy žáků	39
3.8.6	Události způsobené přírodními vlivy.....	40
3.8.7	Distanční výuka	42
3.8.8	Útoky na školách	42
4.	Praktická část práce.....	44
4.1	Zkoumaný objekt	44
4.2	Dotazníkové šetření.....	44
4.2.1	Testování hypotéz	60
4.3	Rozhovory	66
4.3.1	Rozhovor s vyučujícím 1. stupně.....	66
4.3.2	Rozhovor s vyučujícím 2. stupně.....	68
4.3.3	Rozhovor se školní psychologkou	69
4.3.4	Rozhovor se sociální pedagožkou.....	70
5.	Výsledky a diskuse	72
6.	Závěr.....	75
7.	Seznam použitých zdrojů	78
8.	Seznam obrázků; Seznam tabulek; Seznam použitých zkratk; Přílohy	85

1. Úvod

Pokud hovoříme o pojmu krize, vybaví se každému z nás odlišné spojení. Může se jednat o finanční, ekologickou, hospodářskou, manželskou či existenční krizi. Všeobecně lze krizi považovat za negativní jev. Často se sami sebe ptáme, jakým způsobem bychom se měli zachovat a pokud situaci vyřešíme, klademe si otázku, zda jsme se zachovali vhodně.

Za život jsme nuceni vyřešit nespočet krizových situací. V některých profesích je řešení krizí náročnější. Na našem správném rozhodnutí mohou být závislé velmi křehké osoby – děti.

Pro tuto diplomovou práci bylo konkrétně vybráno povolání učitele základních škol prvního a druhého stupně. Výzkum bude proveden v Moravskoslezském kraji, konkrétně ve městě Ostrava, které prošlo restrukturalizací průmyslu, jenž přinesl značné změny do sociálního života obyvatel. Vysoká nezaměstnanost, odliv obyvatel a kriminalita jsou problematikou, která se nepříznivě promítá do života rodin. Všechna zmíněná negativa se neblaze projevují na vývoji dětí a mohou souviset s krizovými situacemi ve školách.

Základní škola je místem, které vnímáme jako bezpečný prostor, kam den co den posíláme své děti za účelem vzdělání, navazování sociálních kontaktů. Na profesi učitele je kladen velký nárok jak ze strany žáků, jejich rodičů, tak v neposlední řadě vedoucího školy. Je to právě pedagog, který má na svých bedrech obrovskou zodpovědnost vzdělávat budoucí generaci. V očích žáků jsou učitelé jejich vzorem, bytostí, která vyslechne každý jejich dotaz a co nejprofesionálnějším způsobem zodpoví jejich otázku. Učitelé se během výkonu svého povolání dostávají do situací, které si žádají rychlá a vyhovující řešení. Může se jednat o úraz žáků při hodině tělocviku, či na školním výletě, šikanu, požár budovy, aktivního střelce ve škole, ale také nově vzniklou situaci související s celosvětovou krizí. Během posledního roku byli pedagogové nuceni se ze dne na den přizpůsobit distanční výuce, kterou mělo za následek onemocnění COVID-19. Tato problematika bude zahrnuta do praktické části práce.

Každoročně procházejí pedagogové školeními, napomáhajícími zvládnutí různých krizových situací. Vždy se ovšem může vyskytnout nová, kterou nelze jednoduše rozklíčit. Z tohoto důvodu je potřeba pedagogy neustále v psychosociální rovině vzdělávat a upozorňovat je na případné nově vznikající vlivy.

Práce bude podrobně rozebírat působení stresu a jednotlivé krizové situace, které se mohou během každodenního výkonu profese pedagoga vyskytnout. V závěru budou přehledně rozebrána jednotlivá doporučení související s doporučením pro praxi.

2. Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zmapovat chování člověka v krizových situacích konkrétně v oboru školství. Profese učitele základní školy je nepřetržitě vystavována stresovým situacím a vysokým pracovním nárokům.

Hlavním záměrem výzkumu je zaměřit se na analýzu zvládnání stresových situací profese pedagoga a na základě výsledků výzkumu navrhnout konkrétní doporučení, která by v budoucnu měla přispět ke zlepšení řešení krizových situací.

Výzkumné hypotézy

V kvantitativním výzkumu ověřujeme hypotézy o vztazích mezi proměnnými. Pro účely výzkumu této diplomové práce bylo stanoveno následujících 5 hypotéz (H), každá jako nulová (H_0) a alternativní (H_a).

Hypotéza 1:

Předpokládáme, že profese učitele je stejně stresově náročná na obou stupních ZŠ.

H_{01} : Stresová zátěž pedagoga nesouvisí se stupněm ZŠ, na kterém vyučuje.

H_{A1} : Stresová zátěž pedagoga souvisí se stupněm ZŠ, na kterém vyučuje.

Hypotéza 2:

Předpokládáme, že pozitivní vztahy na pracovišti souvisí s nižší mírou pocit'ovaného stresu.

H_{02} : Dobré vztahy na pracovišti nesouvisí s nižší mírou stresu

H_{A2} : Dobré vztahy na pracovišti souvisí s nižší mírou stresu.

Hypotéza 3:

Předpokládáme, že zvýšené stresové zatížení může u pedagoga vést ke změně povolání.

H_{03} : Stresové zatížení nesouvisí se změnou zaměstnání.

H_{A3} : Stresové zatížení souvisí se změnou zaměstnání.

Hypotéza 4:

Předpokládáme, že délka výkonu povolání může souviset s jeho vnímáním jako psychicky obtížné.

H0₄: Délka výkonu povolání nesouvisí s vnímáním profese jako psychicky obtížnější.

HA₄: Délka výkonu povolání souvisí s vnímáním profese jako psychicky obtížnější.

Hypotéza 5:

Předpokládáme, že vzhledem k psychické náročnosti profese učitele, narušuje jejich práci soukromý život.

H0₅: Psychická náročnost profese nesouvisí s narušením soukromého života.

HA₅: Psychická náročnost profese souvisí s narušením soukromého života.

2.2 Metodika

Praktická část práce bude provedena po získání důležitých poznatků v rámci zpracování teoretické části. Součástí výzkumu bude anonymní online dotazník. Dotazníkové šetření bude sestaveno tak, aby zmapovalo, jak se učitelé základních škol v Ostravě denně potýkají s krizovými situacemi, stresem a jak na ně tyto situace působí, zda se s nimi umí vyrovnat a zda absolvují dostatek školení týkajících se zmiňované problematiky.

Pro výzkum bude využita metoda kvantitativního výzkumu s pomocí anonymního dotazníkového šetření, které bude probíhat online formou přes platformu Survio. Šetření bude probíhat na základních školách různého zaměření a různé velikosti po celém městě. Forma dotazníku bude využita vzhledem k pohodlnějšímu a rychlejšímu způsobu získání odpovědí od respondentů a zachování jejich anonymity. Zhotovený dotazník bude distribuován ve zkušební verzi vybrané skupině učitelů.

Po ověření dojde k e-mailovému oslovení jednotlivých ředitelů základních ostravských škol. E-mail bude obsahovat žádost o zapojení se do výzkumu a podrobný popis problematiky. Po následné dohodě na spolupráci bude rozeslán e-mail s odkazem na dotazník. Vedení školy by následně e-mail s prosbou o vypracování přeposlalo svým zaměstnancům. Dotazník bude obsahovat uzavřené, polouzavřené a otevřené otázky.

Výsledky průzkumu budou zpracovány graficky i formou tabulek. Odpovědi budou zpracovány přehledně s ohledem na cíl průzkumu.

2.2.1 Dotazník

Dotazník je jednou z hojně využívaných metod sběru dat. Hovoříme o psané formě odpovědí. Základním principem je získávání informací a dat od dotazovaného, také jeho východiska a úsudku k dané problematice. Jedná se o jakousi podobu formuláře, otázky následují v jasně daném pořadí. Na otázky může respondent odpovídat formou odpovědi typu ano, ne, nevím. Hlavní výhodou této metody je možnost obrátit se na rozsáhlé množství dotazovaných. Výhodou dotazníku je časová a peněžní úspora, měřitelnost, vyčíslitelnost. Badatel musí vzít v potaz korektnost definovaných otázek a možností odpovědí (Pelikán, 1998). Dotazník má jasně danou formu. Na úvodní straně objasníme záměr průzkumu, představíme se, abychom nabyli u respondentů důvěry. K zaujetí pozornosti dotazovaného je potřeba využívat nepříliš složitých a neosobních otázek. Náročnější otázky zařadíme do prostřední části dotazníku a choulostivé otázky vsadíme do jeho závěru. Otázky mohou být uzavřené, otevřené, polouzavřené, filtrační, nepřímé a kontrolní. Za žádnou cenu bychom neměli při tvorbě dotazníku použít následující otázky: sugestivní (Líbí se Vám...), provokativní (dotazovaný se cítí ohrožen...), deklarativní otázky ano-ne a nereliabilní otázky, které si může vyložit každý respondent odlišně (Husák, 2013).

2.2.2 Test nezávislosti Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku

Jestliže máme rozhodnout o vzájemné závislosti mezi dvěma jevy, které byly zachyceny díky nominálního měření, použijeme tento test významnosti. Často bývá využíván při zpracování dotazníkových šetření. Závěry získané z dotazníku je potřeba zaznamenat do kontingenční tabulky, někdy také nazývané „*tabulka se dvěma vstupy*“. Čísla, která uvedeme na pravé straně od tabulky a pod ní, jsou marginální četnosti, tzn. součet četností ve sloupcích a řádcích. Test nezávislosti chí-kvadrát započneme definováním nulových H_0 a alternativních hypotéz H_A (Chráska, 2016).

„ H_0 : Mezi četnostmi odpovědí na obě uvedené otázky není souvislost. (Nulovou hypotézu zamítáme)

H_A: Mezi odpověďmi respondentů na uvedené otázky je souvislost.“ (Mezi znaky se vyskytuje závislost)

Do kontingenčních tabulek jsou zahrnuty získané a teoretické četnosti. Z těch následně vypočítáme hodnotu pravděpodobnosti, označenou p. Testujeme na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Celkový počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu, označíme písmenem n (Pecáková 2008).

Výpočet četností dle rovnice:

Obrázek 1 Očekávané četnosti

$$n'_{ij} = \frac{n_{i.} \cdot n_{.j}}{n}$$

(Pecáková,2008)

Chí-kvadrát test nezávislosti stanovíme dle následující rovnice:

Obrázek 2 Chí-kvadrát test nezávislosti

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

(Pecáková, 2008)

Ke splnění podmínek testu nezávislosti je zapotřebí, aby nejvíce jak 20 % teoretických četností bylo menší než 5. Žádná z teoretických četností zároveň nesmí být menší než 1 (Pecáková, 2008).

3. Teoretická východiska

Teoretická část zohledňuje českou a zahraniční odbornou literaturu a internetové zdroje zabývající se problematikou stresových situací profese učitele.

3.1 Krize

Původ slova krize vychází ze starořeckého slova *krino* – vybírat, rozhodovat. Později z této podoby vzniklo slovo *krisis*, přeloženo jako rozhodná chvíle, nebo nesnáze (Zuzák, Königová, 2009). Pokud označíme krizi pouze jako negativní jev, zúžíme náš pohled. Z medicínského hlediska totiž lze na tento pojem pohlížet z pozitivní stránky. Krizi můžeme vnímat jako zhodnocující moment v průběhu nemoci, kdy dochází ke zlepšení pacientova stavu (Dahlke, 2017).

S pojmem krize se setkal snad každý z nás. Život skýtá ať už příjemné okamžiky, tak bohužel i ty, při nichž pocítujeme zátěž, smutek, zklamání a nejistotu. Charakteristické pro krizi jsou nečekanost, neodkladnost, časová tíseň a hrozba nebezpečí. Jak lze krizi obecně objasnit? Můžeme ji chápat jako osobní situaci s obrovským dynamickým nábojem a potenciálem změny, ohrožující jedince. Pokud neprožijeme tento jev, nejsme schopni životního zrání a posunu (Vodáčková, 2012). Odborníky je mnohdy krize chápána jako výzva ke změně kvality či stylu života (Cimrmanová a kol., 2013).

3.2 Příčiny krize

Pokud chceme, aby došlo k reakci organismu, musí dojít k vyladění s vnějším spouštěčem (Vymětal, 1995). Jako precipitory jsou označovány tři hlediska krize dle fyzika René Thoma:

- a) **Ztráta objektu:** zklamání, úmrtí, potrat dítěte, rozchod s partnerem
- b) **Změna:** počasí, pracovní, rodinného, či zdravotního stavu
- c) **Volba:** stejných kvalit

Za podmínky, že se musí jedinec přizpůsobit svému osobnímu vývoji a krize přichází z důvodu neschopnosti zvládnout jednotlivé vývojové úkoly, jedná se o vnitřní příčiny krize (Špatenková, 2004).

3.3 Typologie krizí

Tento systém byl vytvořen americkým psychologem B. A. Baldwinem. Jedná se o systém založený na 6 typech krize, které jsou odstupňovány s ohledem na jejich závažnost. (Špatenková, 2004).

3.3.1 Situační krize

Jedná se o krizi, která byla způsobena z vnějších příčin. Zpravidla jde o problematiku situace, které uvádí člověka do deprimujícího stavu. Například student se nemůže řádně připravit na zkoušku, protože je vyrušován svým spolubydlícím (Špatenková, 2004).

3.3.2 Tranzitorní krize

Této krizi se přezdívá jinak také krize z očekávaných životních změn. Jedná se o přirozeně vznikající překážky, které provází člověka na jeho cestě životem a které je nucen překonávat. Jsou dány růstem a zráním. Tento proces můžeme vysvětlit na příkladu z řad zvířecí říše. Než se z raka stane dospělý jedinec, je nucen během svého dospívání několikrát svléci krunýř a uchýlit se do bezpečí před predátory, do doby než mu doroste nový. Krize zrání může u člověka znamenat pubertu nebo dospívání, ve vyšším věku klimakterium. V rodinném životě se setkáváme s uzavřením sňatku či narozením potomka (Vodáčková, 2012).

3.3.3 Traumatické krize

Traumatická krize zanechává hluboký dopad na psychiku člověka. V roce 1944 popsal podrobněji tuto problematiku ve svém článku „*Symptomatologie a zvládnutí akutního hoře*“ americký psychiatr, německého původu Erich Lindemann. Zabýval se reakcemi pozůstalých po obětech požáru nočního klubu Coconut Grove v Bostonu, při kterém v roce 1942 zemřelo 493 obětí. Kromě akutního smutku objasnil také reakci odloženého zármutku (Baštecká, 2005). Lindemann identifikoval 5 hlavních symptomů žalu, kterými jsou somatické potíže, zaujetí obrazem zesnulého, vina, nepřátelská reakce a posledním je ztráta vzorce chování (Lindemann, 1944, cit. dle Weiner 2003).

3.3.4 Vývojové krize

Vývojová krize vychází z hybnosti života člověka – láska, závislost, konflikty. Jedinec se snaží dosáhnout citové vyzrálosti, dochází k opakování problémů. Zpravidla se objevuje tam, kde nemohlo úspěšně dojít ke krizi tranzitorní, jejíž základem je reakce člověka a jeho rodinného systému na přirozené změny či vývojové úkoly. Pozitivem krize zrání je „dorovnání“ jedince do normálního průběhu života (Vodáčková, 2012).

3.3.5 Psychopatologické krize

Jedinec trpící duševním onemocněním bývá podle Vodáčkové (2012) náchylnějším než zbytek populace. Pro tyto jedince je obtížnější vypořádat se se zátěží a vývojovými nároky. Obtíže pramení z počátečních vývojových stádií osoby. Jedinci mají obvykle zkušenosti s psychiatrickou léčebnou. Jedná se o osoby trpící depresí a poruchou osobnosti.

3.3.6 Krize vyžadující okamžitou psychiatrickou pomoc

Jedná se o krizové stavy, které nelze odkládat. Zhoršuje se zdravotní stav, může docházet k sebevraždě nebo vraždě nebo agresivitě vůči ostatním. Zde je zapotřebí cílená a vhodná intervence (Špatenková, 2004).

3.4. Průběh krize

Jedním z nejznámějších psychologů, který popsal jednotlivé fáze krize, byl Gerald Caplan (Caplan 1964, cit. dle Špatenková a kol, 2017).

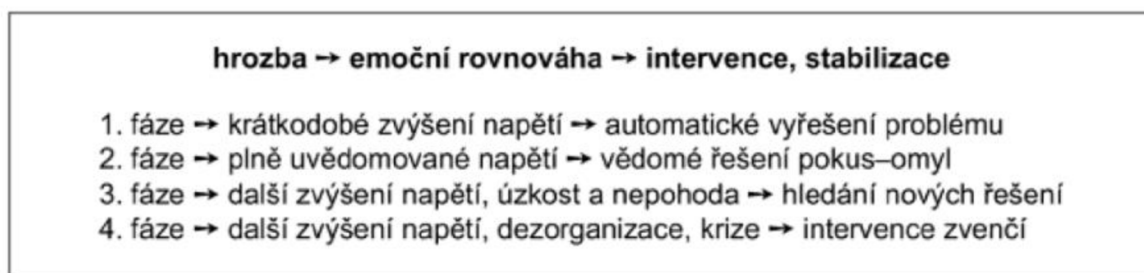
V **první fázi** pociťuje jedinec neklid a napětí, percipuje nebezpečí z důvodu střetnutí se spouštěcí příhodou. Podněcuje adaptační procesy a známé prameny pomoci. Pokud nedochází k úspěšnému absolvování procesu, přichází na řadu druhá fáze.

Ve **druhé fázi** je jedinec přesvědčen, že danou situaci není schopen zvládnout a pociťuje neúspěch a ztrátu sebevědomí. Okolnosti se snaží vyřešit za pomoci nahodilých a neuvážených metod. V případě, že úzkost nepolevuje a nedochází k odhalení nového řešení, vkráčíme do následné fáze (Caplan 1964, cit. dle Špatenková, 2017).

Ve **třetí fázi** se jedinec snaží opakovaně definovat krizi s očekáváním, že dospěje k novému řešení. Inovativní postup může být klíčem k rozuzlení problému. Osoba je ochotna přistoupit na rady odborné pomoci zvenčí, zde přichází na řadu krizová intervence.

Jednotlivec v této fázi využívá linku důvěry, případně osobní kontakt s odborníkem v oblasti psychologie (Vodáčková, 2012).

Čtvrtá fáze nastává, pokud dochází k negativnímu vyústění události. Dosavadní vyrovnávací zásady nepůsobí efektivně na řešení krize. Dochází k závažnému psychologickému rozvratu jedince. Na řadu může přicházet rezervní východisko, vše co napomáhá na celou situaci zapomenout. Stav jedince se na určitou dobu zdánlivě ustálí, problém ovšem není dořešen a propukne později v přeměněné formě. Důležité je včas vyhledat odbornou pomoc (Tomáš a kol., 2014).



Obrázek 3 Model krize podle Geralda Caplana

Zdroj: (Špatenková, 2017, s. 17)

Průběh krize je jistým způsobem předurčen různými vlivy (Špatenková, 2004). Jedním z nich je například **pohlaví**. Ženy jsou ochotny hovořit o svých pocitech s okolím, v případě nouze vyhledají informace týkající se pomoci. Další okolností, která ovlivňuje krizi je **věk**. Určitá vývojová etapa sebou přináší soubor jevů ovlivňujících psychiku jedince. Se sebevraždnými sklony se můžeme setkat nejčastěji u dospívajících nebo seniorů. Velice důležitým prvkem je také **životní situace**, ve které se zrovna nacházíme, ať už se jedná o pracovní, či rodinnou situaci. Pokud člověk trpí onemocněním, dlouhodobým strádáním, nedostatkem potravy a spánku, vystavuje svůj zdravotní stav psychické nerovnováze a růstu příznaků krize. Následujícím hlediskem jsou **osobnostní činitelé**, povaha, přizpůsobivost jednotlivce, citová rovnováha, zranitelnost, psychická houževnatost. Také **dříve existující krize** mohou zasáhnout do schopnosti řešit nově vznikající problém. Sekundární krize, způsobilost vyrovnat se s krizovou situací. Důležitými faktory jsou **naděje a sociální podpora** (Špatenková, 2017).

3.5 Metody zvládnutí krize

V dnešní moderní psychologii lze zvládnutí náročných životních situací a krizi označit pojmem „*coping*“. Termín povstává z úsilí proniknout do předpokladů života a uvědoměle na ně reagovat (Cimrmanová a kol., 2013).

Krizi nelze zvládnout zapomenutím na okolnosti, které se staly. Nelze ji překonat ani výrokem, že život se nezmění. Úspěšné zvládnutí krize vede k obnovení sociálních kontaktů, získání energie a navrácení pocitu radosti a spokojenosti. (Špatenková, 2017). Rozlišujeme několik druhů vypořádávání se s obtížnými situacemi.

3.5.1 Svépomoc

Do neformální pomoci v krizi je možné zařadit svépomoc a vzájemnou pomoc. Jednotlivec se nejčastěji snaží „pomoc sám sobě“. Pouze v případě, že si nedokáže pomoci, osloví své okolí a požádá o oporu.

Jedinec si s využitím vlastních schopností pokouší o eventuální pomoc sobě samému. V rámci svépomoci jsou uplatňovány obranné mechanismy a „*coping*“ (Špatenková, 2017). Obranné mechanismy jsou jako mylné, neskutečné, vysněné, realitu porušující a mnohdy iluzorní způsoby zvládnutí životních potíží (Křivohlavý, 2002) :

Útok je jednou z častých reakcí na obtížnou životní událost. Lze zaznamenat různé projevy chování – od slovních útoků přes zastrašující gestikulaci, mimiku až po fyzický útok. Útok může být mířen přímo na původce hrozby, případně na náhradní objekt.

Únik z nesnesitelné reality se může projevit několika způsoby. Útěkem z místa neštěstí, zakrytím tváře dlaněmi, únik v představách, předstíráním onemocnění, únikem od života sebevraždou, nebo řešením svízelné situace alkoholem či drogami.

Represi lze vyjádřit jako vytěsnění skutečnosti. Tuto skutečnost můžeme vyzorovat při závažných trestných činech.

Suprese je oproti regresi záměrné a vědomé vytěsnění prožitých událostí. Člověk si uvědomuje vše, co se stalo. Záměrně odsouvá všechny vzpomínky na traumatický zážitek stranou. Vzpomínkami, které jednotlivec potlačuje ve svém nitru, se zabývá nezřídka, než kdyby jim byl ponechán volný průběh.

Regrese je navrácení k vývojově nižším stádiím. Chováním se dospělý člověk navrácí do dětských let. Jednotlivec dává svým chováním najevo nutnost péče a opory od

svého okolí. **Inverzi** lze definovat jako opačné chování, než na jaké jsme u jedince byli v krizi zvyklí.

Popírání můžeme popsat jako stav jedince, kdy není schopný přijmout realitu.

Racionalizace je pokusem údajného racionálního vysvětlení chování, které by v jiných situacích pokládal člověk za nesmyslný.

Introjekce nastává, pokud u člověka dochází k situaci, že přebírá potíže lidí ze svého okolí, jako by byly jeho vlastní.

Projekcí dáváme za vinu vlastní chyby cizím lidem.

Sebeobviňováním hledáme provinění za situaci pouze na své vlastní straně, nikoliv u jiných osob (Špatenková, 2017).

Zjednodušeně lze říci, že obranné mechanismy vyvrací správnost reality. Coping naopak skutečnost uznává. Může jej vymezit jako poznávací, behaviorální nebo sociální odezva/chování člověka, která si klade za cíl usměrňovat vnitřní nebo vnější tlaky pocházejících ze vzájemného působení jedince s prostředím (Lazarus, Folkman, 1984). Lazarus a Folkmanová (1984) rozlišují dva základní typy strategie zvládání:

Zaměření na sebe lze charakterizovat jako proces, při kterém člověk zacílí na svou osobu a pouze na své pocity. Přes nepříjemný tlak se snaží přenést únikovými mechanismy například únikem do fantazie nebo ke vzpomínkám.

Zaměření na problém představuje situaci, ve které si jedinec snaží nalézt odpovídající informace, přeformulovat problém a najít náhradní způsoby, jak si s okolnostmi poradit. Jakou copingovou strategii zvolit záleží především na předešlých znalostech a na osobním zhodnocení události. Nejpříznivější zvládací strategie tkví v tom, že samotný člověk, který je krizí zastižen, nahlédne na význam kritické události a zváží rizika svých činů, nebo naopak rizika přerušování aktivity (Lazarus, Folkman, 1984).

Dle Parryho (1990) je možné rozlišovat dvě strategie zvládání krizí:

Efektivní strategie

- aktivně přikročit ke skutečnosti a nalézání informací
- dávat najevo pozitivní i negativní pocity
- hledat pomoc u dalších osob
- rozčlenit problematiku do jednotlivých částí a postupně nacházet řešení

- schopnost rozeznat na sobě příznaky únavy, usnadnění kontroly nad každodenními aktivitami
- vypořádávání se s prožitky a těžkostmi, nebo jejich přijetí v případě nemožnosti je přeměnit
- vůle přeměnit sám sebe
- jedinec důvěřuje jiným lidem
- vidina možnosti překonat krizi

Neefektivní strategie

- neschopnost přiznat si problematickou situaci, výběrové uvažování, změny nálad
- utlumení negativních pocitů, vytěsnění nebo promítání a obvinění jiných osob
- rozvrat činností, zhoršení školních či pracovních výkonů, silné narušení denního režimu a každodenních návyků
- výbuch emocí a nemožnost sebekontroly
- zřeknutí se cokoliv udělat (Parry, 1990 cit. dle Špatenková, 2017)

3.5.2 Psychologická první pomoc

Psychologickou první pomoc lze v česky psané literatuře nalézt pod pojmem „první psychická pomoc“. Autoři článku Dohnal a Dohnalová využívají doslovný překlad z anglického jazyka „*psychological first aid (PFA)*“ tedy psychologická první pomoc. Jedná se o období zdravotnické první pomoci. (Špatenková, 2017).

Psychologická první pomoc je zasahující obecný postup, který je určen těm jedincům, kteří podléhali účinku krizové situace, tragédii, terorismu, nebo jiné neočekávané situaci (Brymer a kol., 2006 cit. dle Špatenková, 2017). Psychologická první pomoc je tedy nejlepší začáteční formou pomoci člověku nacházejícímu se v krizi.

Hlavním záměrem této pomoci je stabilizovat jedince, který se dostal do závažné situace. Jedná se o to, aby bylo docíleno stabilizování člověka, který není ve stavu, ve kterém by byl schopen ovládat své stresové mechanismy. Podstatou této pomoci je předat člověka do odborné péče.

Díličí cíle psychologické pomoci:

- reakce na požadavek kontaktu nevtírajícím milosrdným způsobem

- zvýšení pocitu bezpečí, věnovat osobě fyzický i emocionální komfort
- uklidňování rozrušeného člověka
- podpora sdělování bezprostředních požadavků a pochybností (Brymer a kol., 2006 cit. dle Špatenková, 2017).

3.5.3 Odborná krizová pomoc

Ambulantní krizová pomoc je zprostředkována odborně vzdělaným zaměstnancem na specializovaném pracovišti zaměřeným na pomoc v krizové situaci. Tato pracoviště obvykle cílí na určité okruhy problémů, jakými mohou být duševní problémy, domácí násilí, nebo závislost na drogách, či alkoholu. Krizové služby zprostředkovávají pomoc dále také skrze komunitní centra a stacionáře, do kterých je nutné docházet.

Další možností je **terénní krizová pomoc**, která je založena na pomoci odborníky přímo v domácím prostředí z důvodu špatného zdravotního, či duševního stavu jedince. Tyto mobilní týmy jsou velkou oporou lidí, kteří se ocitli v tíživých situacích, jako jsou hromadné nehody popřípadě přírodní katastrofy.

V nemocnicích, diagnostických ústavech, domovech pro seniory nalezneme **lůžkovou formu pomoci**. Pomoc je zprostředkována hospitalizací v rozmezí 5-7 dní. Pokud by klient ve vážném stavu byl ponechán v domácím ošetření, mohlo by dojít ke zhoršení krize. Na počátečním problému je třeba usilovně pracovat.

Okamžitou možností pomoci je **telefonická krizová pomoc**, která může být uskutečněna jedním hovorem nebo opakovanou formou. Výhodou této pomoci je zachování anonymity volajícího, možnost zavolat odkudkoliv a eventualita hovor kdykoliv přerušit (Vodáčková, 2007). Nejrozšířenější forma telefonické pomoci pro veřejnost je **linka důvěry**, která nemá konkrétní zacílení a nabízí pomoc všem věkovým kategoriím. Urychlená pomoc nabídne také následný kontakt na další specialisty psychosociálního vzdělání. *Hot line*, jinak nazývané specializované linky se specializují na dané oblasti (AIDS, závislost a jiné...). Linky jsou propojeny s určitými pracovními zařízeními, které nabídne následnou péči (Tomáš, Marková a kolektiv, 2014).

Všechny formy krizové pomoci by měly splňovat následující kritéria:

Dostupnost pro širokou veřejnost. K této problematice je možné nalézt informace lidem z neoborných řad, nebo také spolupracujícím organizacím. Kontakt je zprostředkován ihned a nonstop bez omezení.

Komplexnost zahrnuje schopnost organizace zabezpečit konverzaci s jednotlivcem, celou rodinou, konzultaci se sociálním pracovníkem, psychologem, nebo psychiatrem.

Vnitřní bezbariérovost – vnitřní bariéry je možné popsat jako strach z lékařů oděných do bílých plášťů, neútné zařízení, rozruch, chladné chování zaměstnanců.

Návaznost krizového působiště by měla zprostředkovat pokračující péči v kontaktních pracovištích. Důležité jsou jasně stanovené následné kroky při svěřením klienta do následné starostlivosti (Tomáš, Marková a kolektiv, 2014).

Dnešní společnost disponuje výhodou internetového vyhledavače, který nám během několika vteřin zobrazí nepřehledné množství kontaktů na krizovou pomoc. Důležitým aspektem je připustit si problém a včas vyhledat příslušnou pomoc.

3.6 Stres

Stres bývá často označován jako vše, co nás zatěžuje a není člověku příjemné. Všechny tyto zevně působící okolnosti, které nás jakýmkoliv způsobem zatěžují lze pojmenovat jako stresory. V případě, že je tělo vystavováno stresorům, pociťuje stresovou reakci.

Stres lze definovat jako odezvu organismu na přílišnou zátěž. Na rozdíl od člověka se stresová odpověď u zvířat vyskytuje pouze při okolnostech, ve kterých jde o život. Stresová odpověď u člověka se obvykle vyskytne po stresorech v interpersonálních vztazích. Stres nemusí být vnímán pouze jako nepříznivý. Jistá míra stresu je nezbytná, protože jedince podněcuje ke zdolávání zádrhelů. Hans Selye zavedl dva pojmy: *eustres* a *distres*. Předpony „eu-“ a „di-“ mají svůj původ v řeckém jazyce a lze je přeložit jako „dobrý“ a „špatný“ (Priess, 2015). **Eustres** je typ pozitivního stresu, napomáhá k vylepšení výkonu a zlepšuje soustředěnost. (Velký lékařský slovník, 2021) Vyskytuje se v situacích, které člověk velmi dobře monitoruje. **Distres** lze oproti tomu definovat jako nepříznivý stres. Vyskytuje se v situacích, které nemáme plně pod kontrolou, pociťujeme obrovskou zátěž, přicházíme o nezaujatý pohled a určitost. Jak pozitivní, tak i negativní stres mají obvykle obdobné tělesné projevy. Po zdravotní stránce se jedná o rozsah stresu a o četnost,

kolikrát se vyskytne. Nezdravým se stává porušení vlastní hranice v tom, jak hojně jedinec stres zažívá a jak moc je intenzivní.

Psychosociálním stresorem může být chování lidí vyskytujících se v našem okolí. Je pouze na nás, jakým způsobem se k němu postavíme a zda se necháme ovlivnit. Přísný šéf, spory s kolegou v práci, prodejce, který nechce přijmout k reklamaci náš produkt, hádky s partnerem, neshody v rodině – tento výčet lze pojmut jako stresory. Je nutné si osvojit základy správné komunikace, abychom v budoucnu byli schopni konfliktům předcházet. Velmi důležité je být si vědom svých zlovyků, kterými můžeme své okolí podněcovat k reakci, kterou později vnímáme jako stresovou (Praško, Prašková, 2007).

Akutní stres můžeme popsat jako situace, ve které zaznamenáme krátkodobé působení stresoru. Jako příklad lze uvést zkoušení ve škole nebo přednes na veřejnosti. Z negativního pohledu nám způsobuje stres pocit sklíčenosti, zažívací problémy, nebo bolesti hlavy. Z pozitivního hlediska v nás zvládnutí akutního stresu vyvolá pocit sebejistoty a úspěchu.

Oproti tomu mnohem vážnějším lze označit **chronický stres**. Jedná se o reakci na dlouhodobě působící stresor v řadě několika týdnů. Jeho zanedbání může vést k příbytku váhy, zvýšení krevního tlaku nebo únavě. Hlavním bodem je naučit se jak akutní tak chronický stres zvládat (Greenberg, 2019).

3.6.1 Důsledky nadměrného stresu

K čemu dochází, pokud naše požadavky převyšují naše schopnosti? Tuto skutečnost lze vysvětlit pomocí dvou formátů a to psychologického a fyziologického. Dle úsudků doktorů má 50 % až tři čtvrtiny vzniku závažných onemocnění souvislost s účinkem neúměrného stresu. Psychologickou a tělesnou stránku člověka od sebe není možné odloučit, vzhledem k vzájemnému ovlivňování duše a těla (Fontana, 2016).

Mezi nejčastější **psychologické důsledky** přebytečného stresu patří:

- zhoršení paměti, ať už se jedná o dlouhodobou či krátkodobou
- neschopnost soustředit se delší čas na jednu činnost,
- reakci není možné předvídat, jako tomu bylo v dřívějším období,
- dochází k navýšení počtu chyb v pracovních úkonech,

- zhoršené vnímání skutečnosti, sentimentalita,
- oslabená způsobilost organizace,
- jedinec není schopen uvolnit tělesné napětí a zbavit se úzkostných stavů,
- dochází k neustálému nabalování vymyšlených nemocí k již existujícím skutečným neduhům,
- z jindy upraveného, skvěle naladěného člověka se stane nedbale oděný a apatický jedinec,
- podezíravost, úbytek sebejistoty,
- ztráta sebeovládání v oblasti sexuálního života,
- narušení plynulé řeči, zajíkání,
- jedinec upouští od svých vysněných cílů, vzdává se svých zálib, vše co pro něj bylo důležité, ztrácí najednou svou hodnotu,
- obvykle může docházet ke zvýšené konzumaci návykových látek,
- problémy s včasnými příchody
- potíže se spánkem, týkající se nemožnosti usnout, či spát déle jak čtyři hodiny
- snížení energie člověka bez jasného původu
- ztráta kolegiality, za všechno můžou kolegové, jedinec se zbavuje odpovědnosti
- člověk odsuzuje nově příchozí a důležité informace
- nevyzpytatelnost jedince, nestandardní chování
- výhružky sebevraždou (Fontana, 2016)

Fyziologické důsledky:

- Adrenalin a noradrenalin jsou dva typy hormonů, které můžeme označovat jako stimulanty, které napomáhají k rychlejším reflexům. Jejich působením dochází ke zvýšení krevního tlaku, hladiny cukru a zrychlení srdečního tepu. Na krátkou dobu může docházet ke zvýšení výkonnosti jedince. Pokud ovšem nedochází ke správné a okamžité transformaci, můžou mít tyto efekty dlouhodobé následky projevující se onemocněním srdce a cév.
- Při dlouhodobém uvolňování hormonů štítné žlázy do krevního oběhu, může náš metabolismus spalovat natolik, že následně dochází k přílišnému hubnutí člověka a konečnému fyzickému zhroucení jedince.

- Pokud u člověka zaznamenáme v krvi trvale zvýšenou hladinu cholesterolu, lze u něj předpokládat vysokou míru pravděpodobnosti kornatění tepen, které jsou původcem infarktu a onemocnění srdce.
- Zaživací a žaludeční problémy pramení z dlouhodobé situace, kdy se snažíme přimět zaživací systém, aby přijal potravu.
- Bez nedostatečného množství krve není naše kůže v pořádku. Nadbytečným pocením ztrácíme tělesné teplo. V důsledku ztráty dochází k poruše běžného udržování stabilní teploty.
- V případě, že v krvi dojde k překysličení může člověk upadnout do mdlob.
- Přecitlivělost na bolesti hlavy nebo zad může být způsobena na základě spotřebování endorfínů.
- Dlouhodobý pokles produkce pohlavního hormonu vede k následné pohlavní nemohoucnosti, či neplodnosti
- Proces, při kterém dochází k odpoutání kortizolu z nadledvinek do krevního systému, snižuje imunitní odezvu organismu člověka na možné infekce.
- Zúžením cév a zhoustnutím krve se navýší zátěž srdce a může docházet ke krevním sraženinám (Fontana, 2016).

3.6.2 Syndrom vyhoření

Následkem dlouhodobého procesu, při kterém dochází k dojmu nevyhovující spokojenosti, uznání vlastní práce, vzniká syndrom vyhoření, který postihuje v první řadě jedince, kteří pracují s lidmi. Jednou z hlavních příčin, proč se syndrom vyhoření vyskytuje, je dnešní společnost, jež klade vysoké požadavky na výkonnost člověka. Nepříznivý psychický stav člověka vzniká v řadě dnů či týdnů. Se syndromem vyhoření se můžeme setkat u jakéhokoliv jedince, nicméně častěji se vyskytuje u pomáhajících profesí, ke kterým řadíme učitele a jiné pracovníky působící v oblasti pedagogiky (Švamberk, Šauerová, 2015).

Vývoj syndromu vyhoření můžeme díky Brodskyho a Edelwiche popsat v pěti fázích:

Nadšení: nový zaměstnanec je plný očekávání a kuráže. Často pracuje nad rámec své pracovní doby, cítí se naplněn a opomíjí své zájmy.

Stagnace: prvotní zanícení zaměstnance opadá. Dochází k závěru, že práce má své nedostatky a ne všechny sny bude možné uskutečnit. Opět si nachází čas na své volnočasové aktivity a práce se již nevěnuje nad rámec své pracovní doby.

Frustrace: pracující se zabývá svou výkonností a významem práce, kterou vykonává. Přichází do styku s překážkami týkajícími se zvýšené administrativy, technických nedostatků a klientů, kteří nejeví zájem o spolupráci. Může docházet k neshodám s nadřízenými. Objevují se první příznaky emočních, či tělesných potíží.

Apatie: toto období obvykle nastává po zklamání, které trvá příliš dlouhou dobu. Člověk nemá možnost stav bezvýchodnosti jakkoliv ovlivnit. Dochází k výskytu HH – syndromu, který je následkem stresu (Švamberg, Šauerová, 2015). Apatii lze také nazvat již zmiňovaným HH- syndromem, z anglického názvu *helplessness and hopelessness* – bezmoc a beznaděj (Ondrušová, Krahulcová). Zaměstnaní vnímá jedinec pouze jako zdroj financí. Nepřináší mu žádné potěšení, nemá zájem o kontakt s kolegy, nebo nové informace.

Vyhoření: závěrečná fáze nastává ve chvíli, kdy dochází k citové vyčerpanosti, odosobnění (Švamberg, Šauerová, 2015).

3.6.3 Zvládání stresu

Stresu je možno předcházet různými způsoby, je ovšem potřebné zjistit, který konkrétní případ nám napomáhá. K této problematice je možné nalézt spoustu odborných knih a vědeckých článků.

Meditace

Je-li uskutečňována meditace správně a alespoň několik minut denně, jedná se o jednu z nejužitečnějších psychologických postupů, které přispívají k zápolení se stresem či úzkostmi. Již tisíce let napomáhá tato činnost k osobnímu duchovnímu rozvoji. Zdokonaluje naši soustředěnost, zesiluje kontrolu nad rozumovými procesy, má vzrůstající tendenci mít emoce pod kontrolou, podporuje fyzickou relaxaci.

Pro meditaci je velmi důležité vybrat si správný čas a místo, vypnout mobilní telefon a nebýt nikým a ničím rušen, zaujmout vzpřímený posed v křesle, nebo se posadit

se zkříženýma nohama na stabilní podložku. Meditace je významným krokem k ovládnutí myšlenek, člověk se stává vyrovnaným (Fontana, 2016).

Procházka

Obvykle stačí pouze 30 minut na čerstvém vzduchu a jedinec se cítí být osvěžen. Pokud je to možné, nejlepší volbou je dostat se z města, nejlépe do lesa. Zcela nezbytné je vytěsnit z vědomí starosti, nemyslet na žádné konflikty. Člověk by měl vnímat krásy přírody a nemyslet na problémy každodenního života (Křivohlavý, 2010).

Cvičení

Tato tělesná činnost přispívá k redukci důsledku stresu. Cvičení napomáhá k uvolnění nahromaděné energie a pomáhá k nám obrátit naše myšlení k odlišným věcem než je stres. Vzhledem ke skutečnosti, že napětí pochází z hněvu proti nadřízenému nebo spolupracovníkům, a jedinec není schopen jej projevit, jsou pro některé osoby vhodně explozivní a soupeřivé sporty. Jiným vyhovuje běh, tanec nebo chůze z důvodu rytmického pohybu. Pokud má cvičení určitou pravidelnost, lze u člověka zaznamenat zvýšení energie a menší sklon k onemocněním, které vykazují spojitost se stresem. Pokud se cvičením začínáme, měli bychom mu věnovat každý den. Po dosažení požadované formy lze omezit interval na tři dny v týdnu. Minimální doba trvání je 20 minut, protože při kratším cvičení nedokáže naše tělo zaregistrovat změnu. Dalším bodem, který vede k účinnému cvičení je hodnota tepu. Horní hranici, nad kterou není vhodné se dostávat, získáme odečtením našeho stáří od 190. Spodní hranici vypočteme odečtením dalších 20 z předešlé získané hodnoty (Fontana, 2016).

Sport

Fyzická aktivita je ochranou před stresem. Při sportu dochází k masáži vnitřních cévních stěn, stimulaci a prokrvení. Dochází k produkci serotoninu (Huber, Bankhofer a kol., 2009).

Osobní vztahy

Pokud je náš osobní život naplněn láskyplnými vztahy s našimi blízkými, napomáhá nám tak ke zvládnutí stresu. Důležitým prvkem je s rodinnými příslušníky, či přáteli hovořit otevřeně o našich problémech. (Fontana, 2016).

3.7 Specifika profese učitele

Povolání učitel/ka mnohdy také užíván pojem pedagog základní školy budí na veřejnosti velký zájem. Jedná se o profesi velmi diskutovanou vzhledem k tomu, že se jedná o vzdělání naší budoucí generace. Na učitele je kladen značný nárok. Nejprve si ale ujasněme, kde samotný pojem pedagogika vznikl. Výraz pedagogika má svůj původ v antickém Řecku. Tehdy byl výraz *paidagógos* používán pro nevolníka pečujícího o pánova syna. Dohlížel na něj při cestách do školy. Později se došlo v antické latině k upravení slova *paedagogus*. Zde mělo označení již nový význam vychovatel, učitel. Z latinského jazyka byl tento pojem přejat do dalších jazyků, které si následně vytvořily své podoby. (Průcha, 2017)

V případě, že bychom chtěli definovat požadavky, které by měl učitel zvládat, byly by to výchova a vzdělávání. Je velmi důležité klást důraz na utváření osobnosti jednotlivých žáků, formovat jejich snahu, stanovisko, porozumění a v neposlední řadě také povahu. Učitel by měl disponovat dostatečnými pedagogicko-psychologickými znalostmi a měl by se orientovat v psychice žáka. Být dobrým učitelem také obnáší ovládat svůj obor, ale především objasnit vysvětlovanou látku. Učitel působí na své žáky svou osobností. Ti se následně mohou ztotožňovat s názory pedagoga. Některé jedince může orientovat na budoucí profesní dráhu (Holeček, 2014). V případě, že bychom měli pospat strukturu osobnosti učitele, lze takto učinit pomocí pěti oblastí. (Holeček, 2014).

První oblastí je **motivace v učitelském povolání**, tedy dva základní typy učitelů (na základě Caselmannovy typologie) Prvním z nich je logotrop. Toho lze popsat jako nadšeného člověka, který se soustředí na svůj obor. Výuku se snaží připravovat pro žáky pestrou a zábavnou, díky podpůrným prezentacím na školní elektronické tabuli. Cílem je podnítit žáka v zájmu o předmět a probíranou látku. Druhým typem je paidotrop. Oproti prvnímu typu se jedná o zaměření nikoliv na obor, ale na cítění, názory a záliby žáků. Nejčastěji se tento typ vyskytuje na prvním stupni základních škol. Ve skutečnosti se nesetkáme s vymezeným typem, ale spíše s kombinací obou.

Druhou oblastí jsou **charakterově-volní vlastnosti učitele**. Žáci u svých učitelů pokládají jejich rys charakteru za ústřední atribut. Jestliže chce učitel skvěle zvládat skupinu svěřených žáků, měl by disponovat autoritou. Často se v praxi setkáváme s tím, že ač vysokoškolských absolvent výtečně ovládá odborné znalosti, bohužel není schopen zvládnout nekázeň žáků. Tento problém obvykle končí odchodem z učitelského oboru.

Mladí začínající pedagogové postrádají sebevědomí, které by se ovšem mělo pohybovat ve zdravé míře a nebylo by být příliš vysoké. Následným bodem je také chování učitelů k ostatním jedincům a to nejenom vůči svým žákům, ale také kolegům, rodičům a svému nadřízenému. Chování by se mělo projevovat porozuměním, upřímností, poctivým a vroucným jednáním. Učitelé na prvním stupni by měli být schopni dávat najevo svou lásku k žákům, aby tak došlo k vytvoření příjemnějšího prostředí. Pořád by zde ale mělo zůstat určité nadřazené postavení (Holeček, 2014).

Třetím bodem jsou **seberegulační vlastnosti** zahrnující vlastnosti učitele, kterými na základě sebepoznání reguluje své vystupování. Mezi tyto rysy můžeme zahrnout sebeuvědomování, poznávání sebe sama, hodnocení svých vlastních atributů, kritické zhodnocení nedokonalostí, mravní odpovědnost, koncepce vlastního Já, stanovisko a vztah k sobě samému.

Čtvrtou oblastí jsou **dynamické vlastnosti, temperament učitele**. Dle klasické typologie (Hippokratova-Gálenova) můžeme záporné a kladné rysy obecně povědomých temperamentových typů rozčlenit následovně:

- **sangvinik (krev)** – je rád ve společnosti lidí, je rozvážný, klidný, pozitivně naladěný, hovorný, iniciativní, ústupný, bezstarostný, ale také indiferentní, ledabylý a lehce manipulovatelný
- **choleric (žluč)** – houževnatý, čilý, neohrožený, důsledný, tvůrčí, nezávislý, zdatný, podnikavý, avšak explozivní, zbrklý, nevyzpytatelný, nedočkavý, netolerantní, vzpurný, jeho velkým problémem je schopnost ovládat se
- **flegmatik (sliz, hlen)** – uvážlivý, ovládající se, rozvážný, pokojný, usilovný, spravedlivý, dokáže vydržet dlouhotrvající zátěž, ukázněný, hodnověrný, na druhou stranu také netečný, líný a zpomalený
- **melancholik (černá žluč)** – útlocitný, vnímavý, taktní, pečlivý, spolehlivý, přehnaně bedlivý, skeptický, ostýchavý, sentimentální, nepřístupný, nedůtklivý, podezřívavý, nesystematický a nepraktický

Je důležité upozornit na skutečnost, že vnímání těchto temperamentních typů je odlišné u odborníků a laické veřejnosti, zvláště u flegmatika, či cholera. Ve všeobecné znalosti je dávana přednost převážně záporným rysům. V případě, že vyučující nazve žáka „cholericem“, má na mysli nápadnou výbušnost a sníženou schopnost sebekontroly.

(Holeček, 2014). Jako flegmatik je obvykle pojmenováván jedinec, který se chová netečně, nepatří k nejrychlejším a bývá zahálčivý. Z psychologického pohledu má jak choleric, tak flegmatik i kladné rysy, bohužel nejsou veřejností příliš známé. Pokud se podíváme na vlastnosti učitele z pohledu pedagogické praxe: učitel – choleric patří k pilným, čínorodým a nejefektivnějším ze všech těchto typů. Flegmatika lze definovat jako nejhouževnatějšího a velice trpělivého, což jsou vlastnosti, které jsou u povolání učitele potřebné. Sangvinik je neodbornou veřejností chápán jako jedinec s pozitivními rysy. Z pohledu psychologa má ovšem řadu negativních vlastností, kterými jsou nerozvážnost, nestálost, ledabylost. Těmito vlastnostmi by v žádném případě neměl učitel disponovat. Důležitým faktem je zjištění, že se nevyskytují vymezené typy. V praxi se setkáváme s promíchanými typy, obvykle dva rysy dominují. Pro povolání učitele je velmi důležité ovládat pocity, zvláště záporné (Holeček, 2014).

Poslední, tedy pátou oblastí jsou **výkonové vlastnosti, speciální schopnosti a dovednosti učitele**. Do této kategorie lze řadit talent, který se rozpracoval díky přirozenému nadání, získaným znalostem a zdatnostem. V literatuře týkající se psychologie jsou schopnosti děleny do několika různých kategorií. Pro účely této práce byly vybrány obecné a speciální. Obecné vlastnosti je možno charakterizovat jako ty rysy, které lze porovnat s rozumovým nadáním. Povolání učitele požaduje osoby s vysokým důvtipem. V samotné praxi se ale ukazuje, že pedagogové s nadprůměrnými inteligenčními schopnostmi si nedokážou u žáků sjednat kázeň a pořádek. U pedagoga jsou důležitými vlastnostmi realistické, rozbíhavé a kreativní uvažování. Aby se učitel vypořádal s žákem, který v hodině vyrušuje, může v této situaci zapojit divergentní uvažování. Do speciálních schopností pedagoga řadíme například pedagogicko- didaktické schopnosti, které se vyznačují výborným zorganizováním výuky. Učitel by měl volit vhodné podpůrné materiály. V dnešní době technického pokroku jsou velice oblíbené heslovité prezentace na interaktivních tabulích. Je důležité využívat tyto pomůcky ve vhodné míře, aby nedocházelo k narušení porozumění textu. Dále zde řadíme psychodidaktické schopnosti, které zahrnují výběr příhodné techniky vyučování. Pedagogický akt chápeme jako vhodné, jemné a rychlé řízení žáků, které vede k nejlépe vyhovujícímu rozvíjení povahy. Expresivní schopnosti jsou dispozicí zřetelného slovního a neverbálního projevu úmyslů a emoce. Učitel tedy žákům kromě vysvětlení učiva odevzdá také kus sebe. Poslední je

schopnost sebereflexe, která vyplývá z faktu, že učitel dobře zná své klady a zápory. Je si vědom toho, jak budou jeho vzdělávací metody na žáky působit. (Holeček, 2014).

3.7.1 Prestiž povolání učitele

Podívejme se na učitelství z trochu jiné perspektivy, a to z hlediska prestiže povolání. První tři místa obsadili: lékař, vědec a zdravotní sestra dělící se o druhou příčku a třetí místo zaujímá vysokoškolský učitel. Učitel na základní škole obsadil čtvrté místo (Národní soustava povolání, 2020).

Profese	2004		2007		2011		2013		2016		2019	
	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.	prům.	poř.
Lékař	89,5	1.	89,8	1.	89,1	1.	91,5	1.	90,1	1.	88,6	1.
Vědec	80,7	2.	81,8	2.	75,4	2.	76,3	2.	77,1	2.	77,3	2.
Zdravotní sestra					73,9	3.	74,8	3.	72,8	3.	77,0	3.
Učitel na vysoké škole	78,5	3.	78,2	3.	72,4	4.	74,6	4.	72,7	4.	72,2	4.
Učitel na základní škole	71,3	4.	70,7	4.	70,3	5.	71,1	5.	70,8	5.	70,1	5.
Soudce	64,8	6.	65,0	7.	61,0	7.	66,3	6.	64,3	6.	67,5	6.
Projektant	64,1	7.	65,5	6.	61,7	6.	62,6	8.	61,4	7.	61,4	7.
Soukromý zemědělec	59,1	10.	59,0	8.	60,3	9.	63,9	7.	58,3	9.	61,1	8.
Policista	47,6	20.	52,1	13.	53,9	11.	55,7	10.	56,3	10.	60,8	9.
Programátor	66,3	5.	65,7	5.	60,8	8.	59,7	9.	59,7	8.	60,3	10.
Voják z povolání	44,8	22.	46,4	21.	48,3	17	49,7	16.	53,4	12.	56,4	11.
Truhlář	50,8	16.	51,4	14.	53,2	12.	55,6	11.	52,1	13.	55,9	12.
Starosta	60,1	8.	57,4	9.	52,6	14.	53,1	13.	54,3	11.	53,9	13.
Majitel malého obchodu	51,2	15.	50,1	16.	51,4	15.	54,8	12.	50,3	15.	52,7	14.
Účetní	53,5	14.	51,3	15.	54,1	10.	52,3	14.	50,5	14.	51,8	15.
Profesionální sportovec	56,1	11.	55,6	10.	51,2	16	47,6	18.	49,3	16.	50,6	16.
Manažer	59,4	9.	55,4	11.	53,0	13	50,2	15.	48,9	17.	50,5	17.
Stavební dělník					48,1	18	49,3	17.	44,0	19.	47,4	18.
Bankovní úředník	50,2	18.	48,7	20.	46,9	19	45,7	19.	42,3	20.	45,5	19.
Ministr	53,8	13.	50,0	17.	38,0	24	37,9	24.	46,7	18.	43,9	20.

Obrázek 4 Žebříček prestižních povolání

3.7.2 Feminizace v učitelství

Odborným výrazem „feminizace“ označuje ženskou převahu v oblasti lidské činnosti (Sociologická encyklopedie, 2017). V oblasti školství je disproporce mezi počtem mužů a žen vnímaná jako negativní jev školského systému (Průcha, 2017). Tento fenomén bývá mnohdy pokládán za klíčového činitele snížení prestiže tohoto povolání (Havlík a kol., 2007). Ženy mají v Evropě převahu na všech základních školách. Česká republika se řadí s podílem žen v učitelství na prvním stupni základních škol na 5. příčku. Pokud bychom hledali zemi, ve které je podíl mužů a žen téměř vyrovnaný, museli bychom se vydat do Turecka, kde tvoří ženy 59% učitelského sboru (Evropavdatech.cz). V letech 2018-2019

z celkového počtu 64 345,3 zaujímaly ženy na základních školách 84,5 % a muži 15,5 % (CZSO, 2019). I zde můžeme vidět, že rozdíl je markantní.

3.8 Krizové situace ve školách

Nyní se dostáváme ke stěžejní kapitole teoretické části této diplomové práce. Krizové situace na základních školách jsou nedílnou součástí pracovního dne učitele. Z problematických případů mohou pramenit zdravotní problémy, o kterých jsme hovořili v přechozích částech práce. Nyní si vyjmenujme události, se kterými se pedagog ve své praxi může setkat: šikana/kyberšikana, požární ochrana, dopravní bezpečnost, školní výlety, škola v přírodě, úrazy žáků, události způsobené přírodními vlivy, distanční výuka, útoky na školách. Jednotlivé situace budou dále podrobně rozpracovány včetně doporučení, jakým způsobem jim předcházet.

3.8.1 Šikana/ kyberšikana

Šikanou rozumíme působení bolesti jedinci, který není schopen se bránit. Obvykle se jedná o opakované počínání, ve velmi vážných případech lze zaznamenat jednorázový čin. K ublížení dochází mezi studenty, žáky, ale také spolupracovníky. Vztah mezi útočníkem a postiženým označujeme jako osobní asymetrický vzhledem k tomu, že oběť zná agresora, má z něj strach a podléhá jeho náladám (Říčan, 2010). Samotný pojem šikana byl zformován výzkumníkem norského původu Danem Olweusem v průběhu 70. let minulého století. Olweus se věnoval agresivitě dětí ve škole (Janošová a kol., 2016).

O šikaně můžeme hovořit jako o přímé či nepřímé. Přímou šikanou rozumíme kupříkladu mlácení, řezání, pálení, verbální urážky, zničení oděvů, potravin, nabádání postiženého agresorem ke krádeži v obchodě. Pod nepřímou šikanu spadá separace jednotlivce od zbytku kolektivu ve třídě. Tento způsob je typický pro dívky (Říčan, 2010).

V dnešní době plné technického pokroku, chytrých telefonů, notebooků a sociálních sítí je bohužel také nedílnou součástí fenomén posledních let – kyberšikana. Pro agresory je obrovskou výhodou anonymita, která je také ve většině případů spouštěčem. Virtuální svět je schopen smazat nedokonalosti. Vymezit pojem kyberšikana (cyberbullying) lze následovně: počínání, jehož cílem je ranit, postrašit postiženého skrze moderní technologie, konkrétně mobilním telefonem nebo internetem. Kyberšikana obsahuje

rozlišné podoby útoku a to vysmívání se šířením fotografií nebo video nahrávek, zvukových nahrávek, ukradení identity oběti, nabourání se do osobního profilu (Kožíšek a kol. 2016). Důležitým bodem je rozlišovat mezi kyberšikanou a online obtěžováním. Každé agresivní jednání nemusí nutně v kyberprostoru znamenat kyberšikanu. Již dříve bylo v textu zmíněno, že šikanu lze rozdělit na přímou a nepřímou, stejně je tomu tak i u kyberšikany. Přímá forma kyberšikany se může vyskytovat ve formě fyzického útoku tedy pořizování lechtivých, či jiných fotografií, videí a následné umístění na internetové stránky. Zasílání vyhrožujících SMS zpráv, e-mailů nebo neslušných obrázků. Nepřímou formou je kupříkladu vyloučení z online skupin například na sociální síti Facebook, uveřejnění soukromých rozhovorů (Černá a kol. 2013). Na nebezpečí spojené s využíváním internetu by měli upozorňovat vyučující a rodiče. Podstatným prvkem je vysvětlit dětem jak se ve virtuálním světě chovat.

Řešení těchto dvou krizových chování, tedy šikany a kyberšikany může být pro vyučujícího velkou zátěží. Důležité je zvolit správnou variantu. Způsob šetření, který učitel zvolí, by měl záviset na řadě faktorů. V případě, že je agresor chycen při činu, je nezbytné zajistit řadu údajů vedoucích k úspěšnému došetření celé události. Po jak dlouhou dobu byl agresorem postižený jedinec šikanován? Docházelo k ubližování pravidelně? Jakými způsoby probíhala? Kdo je podněcovatel a kdo se podílel případně na šikaně s ním? Vyjadřoval někdo ze spolužáků svůj odpor k jednání? Není šikanován někdo další? Zásadou číslo jedna je v postavení pedagoga ať už je brutalitou činu vykolejen sebevíc, zachovat chladnou hlavu. Pokud se učitel rozzlobí, dává tak útočnickům prostor k vylepšení jejich pozice mezi žáky. Důležité je vyjádřit svůj postoj, že s jednáním nesouhlasí. Dáváme najevo zlost a zavržení počinu, nikoli delikventa. Zásadní je zvolit podobu, která žáky ubezpečí a vyvolá v nich stejný proces prožívání. Obzvláště se zabýváme napadeným jedincem, který může být poraněn. Zamezíme útočnickům ve vzájemné komunikaci a manipulování případných svědků činu (Říčan, 2010).

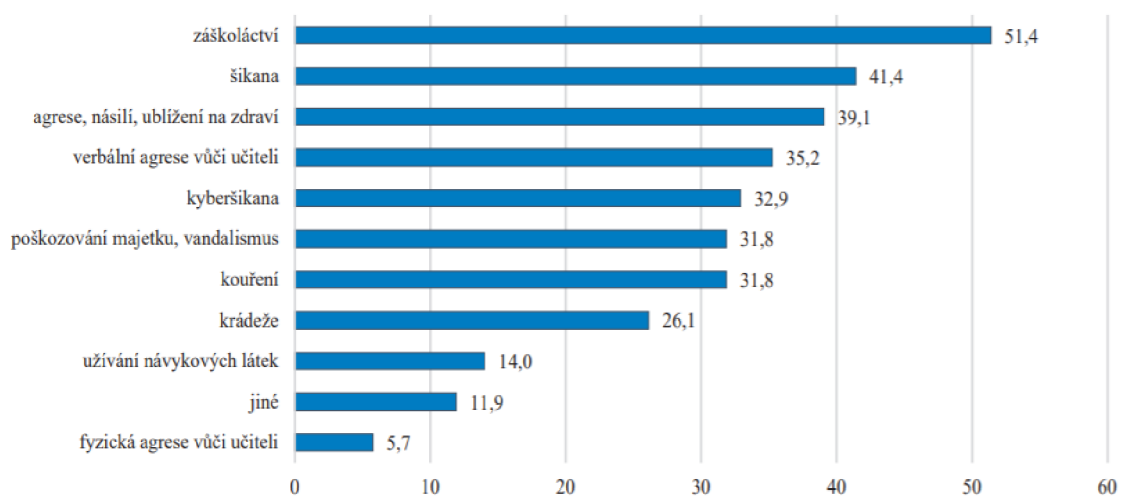
Jiná situace nastává, pokud předpokládáme, že se šikana ve třídě vyskytuje, ale agresor nebo agresoři nejsou chyceni přímo při činu. Učitel je nucen po malých krocích vyšetřovat od začátku. Oběti se v některých případech svěří svým rodinným příslušníkům, ti se obávají toho, že by jim ve škole tuto situaci neuvěřili, nebo by nedokázali situaci kompletně dořešit a z těchto důvodů o činu raději pomlčí. Vyučující, kteří mají tušení, že v

jejich třídě šikana panuje, situaci neřeší z důvodu, že by jim byla vyčítána neschopnost si v této situaci poradit (Říčan, 2010).

Ostřílený poradenský psycholog je schopen zjistit šikana a jiné potíže, které se ve třídě vyskytují, při své práci spolupracuje s pedagogy. Obvykle celý případ týkající se šikany řeší třídní učitel, který spolupracuje s dalšími vyučujícími, kteří v dané třídě působí. Na pomoc povolá také výchovného poradce. Nepochybně také vedení školy je o celém průběhu situace vždy informováno. Pokud je zjištěno, že se agresor dopustil trestného činu, měla by být k celé události přivolána policie, nejlépe z oboru ochrany rodiny a dětské kriminality (Říčan, 2010).

Z údajů vyplývajících z průzkumu provedeného Českou školní inspekcí (ČŠI) (viz tabulka níže) lze pozorovat, že šikana (41,4%) se nachází na druhé příčce v případech rizikového chování. Na pátém místě je možné zaznamenat kyberšikana (32,9%).

GRAF 52 | Výskyt identifikovaných případů rizikového chování – podíl škol (v %)



Obrázek 5 Výskyt identifikovaných případů rizikového chování

TABULKA 42 | Výskyt rizikového chování v ZŠ – podíl škol (v %)

Podíl škol s výskytem rizikového chování	2016/2017	2017/2018	2018/2019
Šikana	38,1	37,9	41,4
Kyberšikana	24,5	29,9	32,9
Verbální agrese vůči učitelům	32,0	33,3	35,2
Fyzická agrese vůči učitelům	3,4	4,4	5,7
Agrese, násilí, ublížení na zdraví	34,2	30,7	39,1
Užívání návykových látek	8,4	9,2	14,0
Kouření	26,1	26,8	31,8
Poškození majetku, vandalismus	31,3	32,4	31,8
Krádeže	24,2	23,5	26,1
Záškolačství	44,8	43,8	51,4
Jiné	10,9	19,7	11,9

Obrázek 6 Výskyt rizikového chování v ZŠ

Pokud zhodnotíme podíl šikany a kyberšikany na základních školách od roku 2016 - 2019 můžeme zaznamenat růst tohoto závažného chování. Nejlepším možným řešením je dle ředitelů škol spolupráce s rodiči žáků, metodikem prevence nebo výchovným poradcem (ČŠI, Výroční zpráva, 2019/2020).

3.8.2 Požár

Jedná se o nechtěné hoření, při němž došlo k poškození materiálních hodnot, životního prostředí, přímému ohrožení, poranění nebo ztrátách na životech osob, či zvířat. I přes veškerá opatření na základních školách bohužel k požárům dochází. V roce 2019 došlo celkově v České republice k 18 361 požárům, z toho se 49 požárů týkalo školství (Statistická ročenka HZS ČR 2019). Nejčastějším zdrojem požárů bývají technické závady, nedbalost a úmysl (Statistická ročenka HZS ČR 2017). Každá škola by měla disponovat vyvěšenou tabulkou s telefonními čísly v případě tísňového volání. (Tísňová linka IZS 112, Hasiči 150, Policie 158, Záchraná služba 155, Městská policie 156). Základní školy by měly pravidelně pro své zaměstnance zajišťovat kurzy o požární ochraně. (Kovaříková, 2020). Každá budova by měla disponovat potřebným množstvím hasicích přístrojů, zaměstnanci by měli v rámci školících akcí s přístroji umět zacházet, popřípadě s jiným bezpečnostním zařízením. Pracovníci by měli mít přehled o tom, který hasicí přístroj je nejbližší. Důležitým prvkem je zredukovat případné původce ohně: omezení užití otevřeného ohně, zachovat spolehlivou distanci od tepelných spotřebičů, případně pokud to není nezbytné nevyužívat vůbec. Konat dozor nad jedinci, kteří nejsou schopni zhodnotit důsledky svého počínání, starat se o to aby nekontrolovaným jednáním nebyl způsoben požár. Únikové cesty by měly být řádně označeny a měla by být zajištěna jejich přístupnost

(Zákonprolidi.cz, Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně). Podstatným elementem, který slouží jako ochranný prostředek, je nácvik požárního poplachu tedy zkouška evakuace v případě ohně v budově. U mladších žáků může být průběh složitější vzhledem ke stresu a většímu množství lidí, starší žáci například na druhém stupni bývají samostatnější. Učitel opouští třídu vždy poslední. Po opuštění budovy a shromáždění na bezpečném místě probíhá sčítání žáků. Pedagogové se mnohdy setkávají při nácviku poplachu s nevlí starších žáků ponechat své osobní věci (notebooky, mobilní telefony) na místě. V tomto případě je vhodně vést s žáky debatu na téma jaké věci mají v životě větší hodnotu (Kovaříková, 2020).

3.8.3 Dopravní bezpečnost

Součástí školní výuky bývají také kulturní akce (návštěva divadla, muzea...) pořádané mimo školní budovu. Učitelé jsou často vystavěni stresu v podobě přepravy žáků veřejnou dopravou a přecházení přes silnici. Pedagog je povinen zaručit bezpečnost žáků na určené místo. Škola je zavázána poučit žáky o chování na školních akcích mimo budovu. Při chůzi po chodníku vedeme žáky po pravé straně seřazeny ve dvojicích za sebou. V případě, že s pedagogem jde další dospělá osoba (pověřená vedením školy), jde jedna osoba vzadu a druhá vepředu. Při přecházení na druhou stranu silnice volí učitel přechod se světelnou signalizací nebo dobře viditelný a označený přechod. Do dopravních prostředků se snaží žáci nastupovat co nejrychleji, bezpečně a řízeně. Vyučující při přepravě vozidlem dohlíží, aby se žáci nekumulovali v blízkosti dveří, aby se nenakláněli z oken (Kovaříková, 2020).

3.8.4 Školní výlety, škola v přírodě

Důležité místo ve vzdělávání žáků mají školní výlety, školy v přírodě, popřípadě lyžařské výcviky. Při těchto vyjížděkách dochází k uplatnění teoretických znalostí v praxi. „Zotavovací akce“ je zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví definována jako řízený, více jak pětidenní pobyt žáků do patnácti let, v počtu třiceti a více dětí. Hlavním cílem je napomoci ke zlepšení zdraví dětí a posílení tělesných dovedností. Jakýkoliv školou pořádaný výjezd má vedením školy určeného vedoucího. V situacích, při kterých se nabízí větší množství možných řešení, má vedoucí akce možnost rozhodovat o postupu.

Škola v přírodě by měla splňovat všechny stanovené požární předpisy a měla by splňovat hygienické požadavky. Při školních výletech je ochrana zdraví a jejich bezpečí řízeno předpisy, které vydává vedení školy a bere zřetel na zvláštní okolnosti vlastní školy.

Školní výlet je akce pořádaná mimo budovu školy, musí být schválena ředitelem školy. Stanovený vedoucí je povinen s dostatečným předstihem prezentovat harmonogram výletu. Pedagog je povinen obeznámit žáky s jejich závazky během výletu. Důležitým bodem je instruovat všechny účastníky o principech poskytování první pomoci a vždy mít po ruce vybavenou lékárníčku (Kovaříková, 2020).

První pomoc lze charakterizovat jako souhrn základních a funkčních postupů, které při nenadálém nebezpečí nebo zhoršení zdravotního účelně zmírňují míru a dopady nebezpečí nebo postižení. Nejdůležitějším krokem je vždy reagovat a snažit se pomoci. Masáž hrudníku, nebo umělé dýchání provádíme v případě, že postižený i přes záklon hlavy, upadl do bezvědomí a nereaguje na bolestivý impuls. V případě, že se nám jeví první pomoc jako nedostačující, přivoláme záchrannou službu - 155 (Bydžovský, 2011). Počet stlačení hrudníku za minutu u dospělých a dětí ve věku od jednoho roku do puberty činí 30, množství umělých dechů 2. Hrudník by měl být stlačován ve frekvenci 100 za 1 minutu (Petržela, 2007). K nenavratitelnému narušení mozkových buněk dochází po 3-5 minutách bez kyslíku. U dětí je možné i po této době obnovit životní funkce člověka. Pouze 25 % osob se podaří po 7 minutách resuscitace přivést opět k životu bez následků (Srnský, 2006). Narušující objekty, jakými mohou být například přihlížející lidé, slušně požádáme, aby místo opustili, snažíme se poraněné osobě zajistit maximální péči. Každá osoba je povinna poskytnout první pomoc jedinci, který vykazuje poruchu fyzického stavu. (Bydžovský, 2011).

3.8.5 Úrazy žáků

V předchozí podkapitole jsme získali informace, jak se zachovat v případě resuscitace. Učitelé ale velmi často musí řešit situace, kdy si žák přihodí úraz během tělesné výchovy, případně o přestávkách. Za úraz považujeme takové zranění, ke kterému došlo během vzdělávání nebo k němu vztahující se jednání. Je nutné zhodnotit zdravotní stav žáka, v případě nutnosti zavolat záchrannou zdravotnickou službu, nebo zajistit doprovod do lékařského zařízení. Škola je povinna o okolnostech instruovat zákonného zástupce žáka (Kovaříková, 2020).

Vzhledem k zaměření výzkumné části na město Ostrava bude počet úrazů zmiňován na základních školách v Moravskoslezském kraji. Ten činil v roce 2019/2020 2613 úrazů z celkových 29 864. Nejčastějším úrazem je poranění ruky s 48,4 % a dále také poranění nohy, které činí 30,5 %. Z výroční zprávy ČSI vyplývá, že při hodinách tělesné výchovy dochází k nejvyššímu počtu úrazů – 36,5 %. S počtem 24 % následují přestávky (Výroční zpráva české školní inspekce, 2019/2020). Školské zařízení je povinné zaznamenávat všechny úrazy žáků, ke kterým dojde do knihy úrazů. Zaměstnanec, kterému byl úraz nahlášen, musí takto učinit nejdéle do 24 hodin od momentu vzniku zranění. Kniha úrazů obsahuje: pořadové číslo úrazu, jméno příjmení a datum narození žáka, popis okolnosti jakým způsobem ke zranění došlo a kdo žáka ošetřil, podpis zaměstnance, který zápis do knihy provedl. Záznam o úraze se vystavuje v případě, že se jedná o poranění, jehož přičiněním není žák přítomen ve výuce déle než dva vyučovací dny, v případě smrtelného úrazu, dále také pokud si o něj zažádá ČŠI, zákonný zástupce nebo zdravotní pojišťovna žáka, případně Policie ČR. Úraz škola včas oznámí pojišťovně, u které je pojištěna pro případ odpovědnosti za vzniklou škodu úrazem (Kovaříková, 2020).

3.8.6 Události způsobené přírodními vlivy

Zapříčiněním přírodních jevů jakými jsou bouřka, silný vítr, případně bleskové povodně, se učitel znenadání opět může vyskytnout v situaci u které je důležité okamžité jednání. Pedagog by měl vědět, jak se v těchto momentech zachovat a ochránit tím své žáky.

a) Jak se chovat při bouřce

V případě, že se právě pedagog se svými žáky nachází v budově, jsou chráněni bleskosvodem, který je umístěn na nejvyšší části střechy. Budovu je ovšem nutné zajistit uzavřením oken, pohybovat se ve středu místnosti, vyhnout se zacházení s elektrickým zařízením, pokud je to možné nepouštět vodu (Kovaříková, 2020).

Učitel se s žáky vydá na školní výlet a zastihne je bouřka. V této situaci je nevyhnutelné nalézt bezpečný úkryt. Za žádných okolností by pedagog neměl své žáky ukrývat v malých obydlích bez hromosvodu, nebo ve staveních, která mají narušenou statiku (Kovaříková, 2020). Učitel by se s žáky neměl pohybovat ani na vyvýšených místech, odkrytých úžlabinách, ani pod vysokými stromy. Raději vyhledáme hustý/řídce podrost. Vyhýbáme se vodě. Nikdy si neleháme na zem, pokoušíme se obsadit co možná

nejmenší formu, skrčit se, nebo posadit. Jestli se bouřka blíží, či naopak vzdaluje, posoudíme podle jednoduchých časových odlišností mezi zablesknutím a hromem. Předpokládáme, že se zvuk šíří rychlostí 330 m/s. Pokud tedy napočítáme do deseti, vzdálenost bouřky činí 3 km. Ukrytí před bouřkou zůstáváme do doby, než je bouřka vzdálená přibližně 10 km. Nutné napočítat do 35 (Boščíková, 2004).

b) Jak se chovat při silném větru

Podobně jako u bouřky platí i při větru rozdílné doporučení, pro případ, že se nacházíme v budově či vně. Jako silný vítr je označován takový vítr, který nabývá rychlosti 40-49 km/h (11-13,6 m/s) Jestliže vítr dosáhne rychlosti 103-114 km/h (28,6-31,6 m/s) jde o vichřici. Pokud se s žáky nacházíme v bezpečí budovy, uzavřeme dveře i okna. Za podmínky, že se právě nacházíme venku, snažíme se držet dál od vzrostlých stromů, nepohybujeme se kolem vysokých budov ve městech, rozhlížíme se kolem sebe a hlídáme elektrické vedení, u kterého může dojít v silném větru k pádu (Kovaříková, 2020).

c) Jak se chovat při bleskových povodních

Vzhledem ke globálnímu oteplování, vzniká po celém světě větší množství srážek. V důsledku tohoto jevu se s povodněmi setkáváme čím dál častěji (McNab, 2010). Bleskové povodně jsou schopny ochromit jakékoliv území, i to, v jehož okolí se nevyskytují žádné vodní toky. Vždy je důležité odejít pryč z prostoru vystavenému nebezpečí a nalézt nejbližší vyvýšený bod a řídit se instrukcemi obecního úřadu a jednotek zasahujících na postiženém místě (Kovaříková, 2020).

d) Únik nebezpečných látek

K úniku nebezpečných látek může dojít v blízkosti školy, ve škole samotné, například v chemické laboratoři, nebo na školním výletě. Opět jako v předešlých podkapitolách je učitel vystaven stresové situaci, kterou je nutné urychleně řešit. Pro člověka jsou největší hrozbou unikající plyny, nebo páry látek, které mohou být jedovaté, hořlavé či výbušné. Obecné pravidlo jak se v těchto situacích zachovat zní: za žádných okolností se nepřibližujeme k místu úniku, žáky odvedme, pokud je to možné co nejdále od místa havárie. Jestliže došlo k úniku látky mimo školní budovu, celou situaci řeší velitel zásahu. Je nutné zjistit, jaké nebezpečí nám hrozí. V případě rozsáhlejší mimořádné události lze informace čerpat skrze Českou televizi nebo Český rozhlas Radiožurnál. S žáky se vyučující skryje ve školní budově. Vzhledem ke skutečnosti, že se většina plynů drží u

země, vyhledáme místo ve vyšších patrech budovy s odvrácenou stranou od místa úniku. Zavřeme dveře i okna a vypneme klimatizaci. Mezery v okolí oken i dveří utěsníme textilem nebo lepicí páskou. Na školním výletě bychom měli žáky držet dále od místa úniku nebezpečné látky, vyhledat provizorní úkryt, případně žáky požádat o zakrytí dýchacích cest vlhkým kapesníkem či textilií (Kovaříková, 2020).

3.8.7 Distanční výuka

Z důvodu rozšíření onemocnění Covid-19 došlo v České republice dne 11. března 2020 k uzavření základních škol. Učitelé i žáci byli ze dne na den nuceni přizpůsobit se novému typu výuky, tedy distanční výuce, se kterou neměli téměř žádné zkušenosti. Díky tomu, že jsou v dnešní době hojně rozšířené digitální technologie, byly při těchto okolnostech využívány k výuce na dálku různé vyučovací platformy. Tato forma výuky vedla k prohloubení znalostí s informačními technologiemi u řady pedagogů. (ČŠI, Tematická zpráva, květen 2020).

Pandemie měla bohužel za následek díky omezování sociálních kontaktů téměř desetinásobné zvýšení výskytu depresí a úzkostí u dětí. (iROZHLAS, 7/2021). Výuka na dálku se také projevila na psychickém stavu učitelů. Výkon práce z domova měl často přesah do soukromého života pedagogů. Psychologové doporučili učitelům, aby se v případě, kdy pocítují obtíže, svěřili se svými pocity kolegům, nebo se obrátili s žádostí o pomoc na školního psychologa (iROZHLAS, 5/2021)

3.8.8 Útoky na školách

Útoky na školách či jiných veřejných budovách v České republice nejsou sice tak časté jako třeba v Americe, případně u nás v Evropě ve Finsku či Německu, neznamená to, že by se české školy neměly v této oblasti vzdělávat (Drbohlav, 2015). Vezme-li v úvahu narůstající psychické problémy některých jedinců, mohou útoky přibývat). I přesto, že se útoky týkají spíše středních, či vysokých škol, nevyhýbají se ani základním školám. V roce 2012 v Havířově psychicky narušená žena pobodala učitelku ve školní jídelně, sedmiletou školačku si vzala jako rukojmí a zavřela se s ní do místnosti. V roce 2017 v Českých Budějovicích 15 letý student vyhrožoval spolužačkám (Asociace bezpečná škola). Každý člověk by měl být připraven na situaci, jak se zachovat v blízkosti jedince, který nás ohrožuje ať už zbraní nebo nožem. Jak se chovat v blízkosti aktivního střelce se mimo jiné zabývá, Andrej Drbohlav. Etoped a terapeut, pracující převážně s poruchami

chování u dětí a dospělých (ibsaro). Na českých školách dle Drbohlava žáci absolvují „cvičení“, při kterých mají děti sbalený batůžek se svačinou a pitím, řekne se pouze pár bezpečnostních frází, z nichž 90 % si už za 5 minut nepamatují (Drbohlav, 2015). Situace s proškolením, jak by se měli nejen učitelé, ale také žáci při útocích zachovat se v posledních letech zlepšuje, některé školy si zvou odborníky. Při útoku může u člověka dojít k tzv. zamrznutí. Jedinec není schopný pohybu, a jakékoliv rady jsou v takovém případě zbytečné. Před zamrznutím napomáhá poučení. Pro člověka, který již má vědomosti o této problematice, představuje zamrznutí podstatně menší problém, než pro člověka, který o takové situaci nikdy neuvažoval. Je nezbytné nacvičovat účinnou strategii ze zahraničí – utíkej, schovej se, boj (Idnes, 2017).

Také útoky v okolí škol mohou učitele postavit do velmi nezvyklé situace, na kterou musí urychleně reagovat. Jedním takovým případem z posledních let byla střelba, ke které došlo 10. prosince 2019 kolem 7.15 hodin ve Fakultní nemocni Ostrava. Ozbrojený muž vešel do traumatologické čekárny a zasáhl 9 pacientů (Deník N). Útočník usmrtil nelegálně drženou zbraní 7 osob (ČT 24, Česká televize). Pachatel z místa unikl, ale později, když ho policie odhalila, spáchal sebevraždu. Celé město bylo bezprostředně po útoku pachatele v šoku, panoval zmatek na ulicích, byl znám popis muže v červené bundě.

4. Praktická část práce

Praktická část práce byla vypracována po zpracování teoretické části, která sloužila k nabytí nezbytných vědomostí, které byly potřebné k sestavení dotazníku. Dotazník byl vytvořen v takové formě, aby vykreslil působení krizových situací na učitele a odhalil míru pociťovaného stresu. Obdržené výsledky dotazníkové šetření byly zhodnoceny v souladu se stanovenými hypotézami. Tato kapitola podrobně představuje získané výsledky podpořené grafickým zpracováním pro lepší přehlednost.

4.1 Zkoumaný objekt

Zkoumaným subjektem praktické části byli zvoleni učitelé základních škol prvního i druhého stupně. Do výzkumu bylo zapojeno celkem 60 základních škol v rámci města Ostravy.

4.2 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo rozesláno formou e-mailové komunikace a online portálu Survio na jednotlivé základní školy. Probíhalo v období zima 2022. Návratnost vyplněných dotazníků byla 62 %. Celkem se do výzkumu zapojilo 162 pedagogů. Dotazník byl složen z 21 otázek, obvykle respondentům vyplnění trvalo 6-10 minut. Tato skupina respondentů zahrnuje 60 %. Jednalo se o anonymní dotazníkové šetření, které poskytovalo učitelům větší prostor k vyjádření. Pedagogové využívali odpovědi – jiná a podpořili výzkumnou část o své vlastní poznatky v odpovědích. Úvodní část dotazníku obsahovala obecné otázky zahrnující údaje týkající se věku, pohlaví, délky výkonu profese a městské části, ve které se základní škola nachází. Tento bod byl do výzkumu zařazen z hlediska lepšího zmapování obvodů, které se do dotazníkového šetření zapojily. Sesbíraná data byla následně zpracována v MS Excel. Data byla analyzována za pomoci kontingenčních tabulek.

1. Ve kterém městském obvodu se nachází škola, na které vyučujete?

Tabulka 1 Městské obvody

Odpověď	Počet respondí	Podíl v %
Ostrava-Poruba	41	25
Moravská Ostrava a Přívoz	26	16
Ostrava-Jih	15	9
Slezská Ostrava	14	9
Ostrava-Zábřeh	10	6
Ostrava-Svinov	8	5
Mariánské Hory a Hulváky	8	5
Ostrava-Dubina	8	5
Ostrava-Vítkovice	6	4
Ostrava-Fifejdy	4	2
Ostrava-Radvanice a Bártovice	4	2
Ostrava-Výškovice	3	2
Ostrava-Hošťálkovice	3	2
Ostrava-Proskovice	3	2
Ostrava-Stará Bělá	3	2
Ostrava-Petřkovice	3	2
Ostrava-Michálkovice	3	2

Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníkové setření bylo zasláno na 60 základních škol v Ostravě. Do výzkumu se zapojilo 13 městských obvodů z celkových 19 obvodů, ve kterých se nachází základní školy. Celkový počet obvodů činí 23 (ostrava.cz, 8/2019). Největší zastoupení s počtem 41 respondentů zaujímá Ostrava-Poruba, ve které se nachází 17 základních škol.

2. Uveďte prosím Vaše pohlaví

Tabulka 2 Pohlaví

Odpověď	Počet respondí	Podíl v %
Muži	26	16
Ženy	136	84

Zdroj: vlastní zpracování

Ze 162 dotázaných odpovědělo 136 žen a 26 mužů. Zastoupení žen na základních školách je dominující. Jedním z důvodů nevyváženosti může být představa o zaměstnání, které je podobné mateřství. Další důležitou roli pro ženy hraje lepší propojení pracovního a rodinného života, protože ženy zajišťují výchovu a péči o děti a školství jim umožňuje prostor pro jejich uplatnění. Výhodu mohou představovat školní prázdniny, kdy pedagogové tráví čas se svými ratolestmi a odpadá jim tímto starost zajišťování hlídání. Neméně důležitým prvkem je skutečnost, kdy pro ženy představuje výše platu dostatečnou částku, pro muže může být částka za povolání s vysokoškolským titulem nízká. V grafickém zpracování můžeme zřetelně pozorovat problematiku feminizace, která byla rozebírána v teoretické části.

3. *Uveďte prosím Váš věk*

Tabulka 3 Věk

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
22–34 let	20	12
35–42 let	36	21
43–51 let	59	37
52–59 let	36	22
60–73 let	13	8

Zdroj: vlastní zpracování

V učitelských sborech jsou nejpočetněji zastoupeni učitelé ve věku 43–51 let. Pak následuje skupina 52–59 let a s nepatrným rozdílem se řadí respondenti 35–42 let. Nejmenší skupinu tvoří věkové složení 60–73 let, za ní následuje nejmladší zastoupení 22–34 let.

Z výzkumu je patrné, že pedagogická populace je charakteristická větším procentem učitelů vyšších věkových skupin, naopak mladými učiteli není dostatečně zastoupena. Průměrný věk učitelů se pohybuje kolem padesáti let. Jedná se o učitele, kteří studovali v době sametové revoluce. Nynějším absolventům pedagogických fakult se nabízí nepřehledné množství uplatnění v soukromém sektoru mimo obor školství za velmi

výhodné platové ohodnocení. Pro mladé je rozhodující také prestiž profese, která byla dlouhou dobu podceňována. Školství se řadí mezi obory, které patřily k dlouhodobě podfinancované. Nároky na učitele se neustále stupňují. Nedostatečný počet pedagogů na školách doplňují učitelé důchodového věku. Tuto skutečnost potvrzují data z výzkumu.

4. *Jak dlouho působíte v oboru školství?*

Tabulka 4 Obor

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Méně než rok	5	3
1–5 let	11	7
6–10 let	12	7
11–20 let	50	31
21 let a více	84	52

Zdroj: vlastní zpracování

S věkem pedagogů souvisí také délka výkonu praxe. Z grafického zpracování je patrné, že více jak polovina učitelů vykonává povolání více než 21 let. Druhou nejpočetnější skupinou jsou pedagogové, kteří působí ve školství 11–20 let. Jedná se tedy o velmi kvalifikované pedagogy s mnoha zkušenostmi. Z dotazníků také vyplynula skutečnost, že někteří respondenti se pro výkon tohoto povolání rozhodli v pozdějším věku. Například jeden z respondentů ve věku 36 let vykonává profesi učitele teprve necelý rok. I zde je patrné nízké zastoupení nově nastupujících mladých pedagogů, kterých je v českém školství nedostatek.

5. *Na kterém stupni vyučujete?*

Tabulka 5 Stupeň ZŠ

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
1. Stupeň	86	53
2. Stupeň	76	47

Zdroj: vlastní zpracování

Celkový počet respondentů, kteří vyučují na prvním, či druhém stupni ZŠ, byl ve výzkumu téměř vyrovnaný. 1. stupeň zaujímá 53 % pedagogů, stupeň druhý 47 %.

6. Jak byste zhodnotil/a vztahy na pracovišti?

Tabulka 6 Vztahy

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Výborné	69	43
Chvalitebné	62	38
Dobré	27	17
Dostatečné	4	2
Nedostatečné	0	0

Zdroj: vlastní zpracování

Vztahy na pracovišti hodnotí 131 pedagogů pozitivně, tedy známkou výbornou či chvalitebnou. 17 % pedagogů hodnotí vztahy jako dobré, 2 % jako dostatečné. Nedostatečnou známku neoznačil žádný z dotazovaných.

7. Pociťujete před zahájením práce stres?

Tabulka 7 Stres před zahájením práce

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Někdy	102	63
Nikdy	36	22
Často	6	4
Velmi často	12	7
Každý den	6	4

Zdroj: vlastní zpracování

Do výzkumného šetření byly zahrnuty dvě navzájem související otázky, pociťovaný stres před zahájením práce a stres v práci. 63 % dotazovaných odpovědělo, že stres pociťuje již před zahájením profesního výkonu. 22 % respondentů stres nepociťuje nikdy. Učitelé, kteří pociťují stres velmi často, zaujímají 7 %. Každý den cítí stres před výkonem povolání 4 % pedagogů a další 4 % se potýkají se stresem často.

8. Pociťujete v práci stres?

Tabulka 8 Stres v práci

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Někdy	111	69
Nikdy	6	4
Často	26	16
Velmi často	15	9
Každý den	4	2

Zdroj: vlastní zpracování

Další otázkou, která byla v rámci výzkumného šetření pedagogům ostravských škol položena, zda pociťují stres v povolání. Téměř 70 % učitelů se setkává se stresem někdy, 16 % respondentů pociťuje stres v zaměstnání často, 9 % dotazovaných cítí stres v práci velmi často.

9. Jak hodnotíte úroveň Vašeho stresu v práci?

Tabulka 9 Úroveň stresu

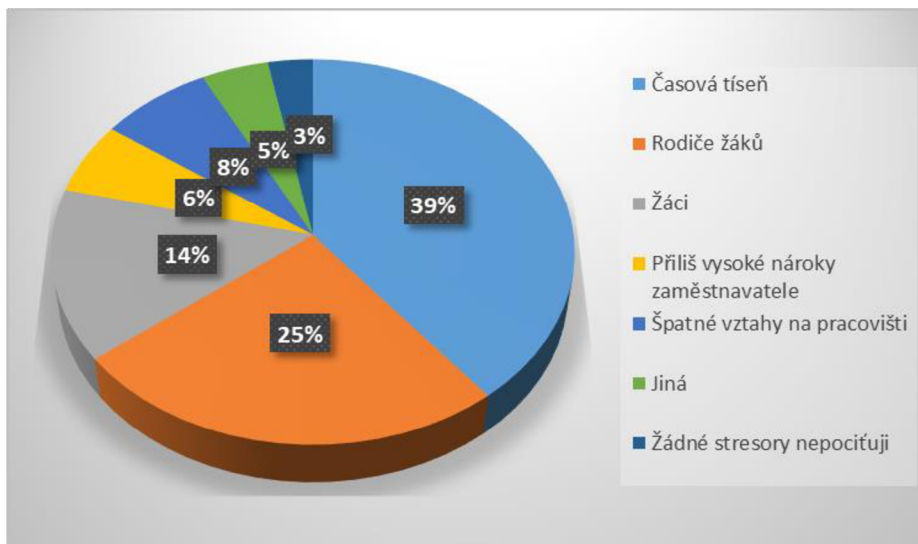
Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Mírný	70	43
Střední	60	37
Těžký	13	8
Extrémní	12	8
Nemohu hodnotit, stres nepociťuji	7	4

Zdroj: vlastní zpracování

Úroveň pociťovaného stresu hodnotí na základních školách necelá polovina dotazovaných jako mírný, 37 % se potýká se střední úrovní stresu. 8 % respondentů hodnotí úroveň stresu jako těžký, 4% dotazovaných stres nepociťují. Jako extrémní hodnotí stres na pracovišti 8 % pedagogů.

10. Kdo nebo co pro Vás představuje stresory v práci?

Obrázek 7 Stresory v práci



Zdroj: vlastní zpracování

Doplňující otázka ke stresovému zatížení se týkala stresorů na pracovišti. Pro 39 % dotázaných pedagogů představuje původce stresu časová tíseň. Současný pedagog musí umět v časovém limitu poskytnout maximální kvalitu plynoucí ze vzdělávacího procesu. Je nucen reagovat na změny ve vzdělávacích programech, orientovat se v nových metodách a strategiích výuky, stát se dobrým psychylogem, zdatným učitelem, plnit byrokratickou zátěž a ovládat digitální technologie. Ve třídách roste počet dětí s odlišným mateřským jazykem, odlišného kulturního prostředí a dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Všechny tyto body vyžadují individuální vyučování, které požadují od učitele neustálé vzdělávání. Zmiňované změny se vyskytují v rychlém sledu a pedagogové musí okmažitě reagovat. Učitel musí být kompetentní v tématech o kterých v předešlých letech neslyšeli.

Další ve výzkumu nejpočetněji zastoupený stresor představují pro pedagogy rodiče žáků. Pedagogové se mohou dostávat například při konzultacích, třídních schůzkách či jiných jednáních s rodiči do nekomfortních rozhovorů. 14 % respondentů uvedlo jako původce stresu žáky. Vysoké nároky zaměstnavatele představují faktor způsobující stres pro 6 % učitelů. Může se jednat o zapojení do školních projektů, styl výuky nebo o školení zaměstnanců. Již zmíněné vztahy na pracovišti představují původce stresu pro 8 %

dotazovaných. 3 % respondentů se neseťkávají na pracovišti se stresem. 5% respondentů vepsalo svou vlastní odpověď, viz níže.

Respondenti, kteří zaklikli odpověď jiná:

- Organizace práce ze strany zaměstnavatele
- Ředitelská pozice – požadavky institucí (MŠMT, KHS, ČŠI...), koordinace řízení školy
- Všechny výše uvedené faktory
- Administrativa a testování žáků za zdravotníky – ohrožení vlastního života
- Přemíra byrokracie
- Administrativa (2x)
- Byrokracie, nesmyslná opatření
- Stále se měnící opatření
- Byrokracie
- Neustále se měnící nařízení ohledně Covidu
- Některá rozhodnutí školy se kterými nejsem ztotožněna

11. Jakým způsobem se u Vás stres projevuje?

Tabulka 10 Projevy stresu

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Podrážděnost	83	22
Únava	81	22
Nespavost	43	12
Bolesti hlavy	42	11
Zrychlená srdeční činnost	38	10
Bolesti břicha, zažívací problémy	31	8
Nadměrné pocení	20	5
Stres se u mne neprojevuje	15	4
Přejídání nebo naopak nechutenství	14	4
Agresivita	7	2

Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastějším projevem stresu jsou podrážděnost 22 % a únava 22 % . S nespavostí se potýká 12 % učitelského sboru. 11 % pedagogů uvádí bolesti hlavy a 10 % pociťuje zrychlenou srdeční činnost. 8 % respondentů zápolí s bolestí břicha a zažívacími problémy. 5 % pedagogů jako projev stresu zažívá nadměrné pocení. Přejídání nebo naopak nechutenství způsobuje problémy 4 % učitelů. 4 % dotázaných uvedlo, že se u nich stres neprojevuje. 2 % uvádí projevy agresivity.

12. Jaké metody využíváte k vypořádání se se stresem?

Metod, jak se vypořádat se stresem nalezneme nepřeberné množství. Výsledky průzkumu tuto skutečnost potvrzují. Pro 21 % pedagogů představuje procházka přírodou možnost, jak se zbavit napětí z práce. 19 % učitelů využívá osobní vztahy, 18 % sportuje nebo využívá cvičení. Pro 17 % pedagogů je vhodnější četba nebo poslech hudby. 11 % pedagogů se svěří svému kolegovi nebo kolegyni. Meditace je nápomocná u 5 % respondentů.

Tabulka 11 Metody sloužící k vypořádání se se stresem

Odověď	Počet responzí	Podíl v %
Procházka přírodou	93	21
Osobní vztahy	87	19
Sport, cvičení	79	18
Čtení poslech hudby	76	17
Svěřím se kolegovi/kolegyni	47	11
Kulturní vyžití	29	6
Meditace	24	5
Stres nepocít'uji	7	2
K vypořádání se se stresem nevyžívám žádné metody	6	1

Zdroj: vlastní zpracování

13. Které krizové situace spojíte s nejvyšší pocít'ovanou mírou stresu?

Obrázek 8 Krizové situace



Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka se velmi úzce váže s tématem diplomové práce. Otázka byla koncipována seřazovací formou od nejvíce stresující situace, po situaci pro pedagogy nejméně stresující. Nejvyšší příčky byly obsazeny situacemi, které mají učitelé spojeny s bezprostředním ohrožením na životě. Úraz žáka představuje dle výzkumu pro pedagogy největší zátěž. Ať už se jedná o úraz v tělesné výchově, na chodbě školy či školním výletě, vždy se jedná o velmi náročnou situaci, která vyžaduje od učitele okamžité jednání. I

přesto, že pedagogové pravidelně podstupují kurzy první pomoci, narušené zdraví žáka je pro ně extrémně stresujícím prvkem.

Druhé místo bylo obsazeno útočníkem v budově. Útočník byl označen na druhé příčce z důvodu neznalosti většího počtu respondentů, jak se v této situaci zachovat. Touto problematikou se zabývají dvě doplňující otázky č. 20 a 21.

Třetí nejvíce stresující situaci představuje požár. I přesto, že může docházet k bezprostřednímu ohrožení na životě, pedagogové neumístili tuto krizovou situaci na dvě přední příčky z důvodu pravidelného nácviku, požárních hlásičů a znalosti únikových východů. Jedná se o známou problematiku se kterou jsou učitelé dlouhodobě konfrontováni.

Čtvrtá pozice náleží dle provedeného výzkumu šikaně. Opět se jedná o problematickou krizovou situaci, které jsou pedagogové dlouhodobě vystavováni a ve které umí jednat. Nejedná se o bezprostřední a momentální ohrožení života.

Páta pozice byla obsazena únikem nebezpečných látek. Na tuto krizovou situaci bývají žáci i pedagogové opět pravidelně školeni.

Na šesté výzkumné pozici byl vyhodnocen agresivní rodič. Předposlední příčka náleží kyberšikaně a poslední pozice distanční výuce.

14. Myslíte si, že Vaše profese je psychicky náročnější oproti jiným profesím?

Tabulka 12 Psychická náročnost

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Ano	73	45
Spíše ano	64	39
Nevím	10	6
Spíše ne	9	6
Ne	7	4

Zdroj: vlastní zpracování

Většina dotázaných pedagogů hodnotí svou profesi jako náročnější oproti jiným zaměstnáním – 45 % ano, 39 % spíše ano.

15. Narušuje Vám práce soukromý život?

Tabulka 13 Soukromý život

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Spíše ne	62	38
Spíše ano	48	30
Ne	30	18
Ano	22	14

Zdroj: vlastní zpracování

I přes náročnost povolání pedagoga odpovědělo 38 % respondentů spíše ne, 18 % pedagogů nenarušuje práce soukromý život. 30 % dotázaných uvedlo spíše ano a 14 % učitelů jejich povolání soukromí narušuje. Z práce mohou přijít unavení, či vystresování, volný čas jim zabere příprava učiva na další dny nebo práce na různých školních projektech.

16. Zvažoval/a jste někdy změnu povolání?

Tabulka 14 Změna povolání

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Ne	65	40
Ano	44	27
Spíše ne	34	21
Spíše ano	19	12

Zdroj: vlastní zpracování

Změnu povolání zvažovalo 27 % pedagogů. 12 % uvedlo odpověď spíše ano. Oproti tomu 40 % dotázaných přechod k jinému povolání nezvažovalo vůbec. 21% pedagogů označilo odpověď spíše ne.

17. Který z těchto symptomů jste v minulosti v pracovním životě pocítil/a?

Tabulka 15 Symptomy syndromu vyhoření

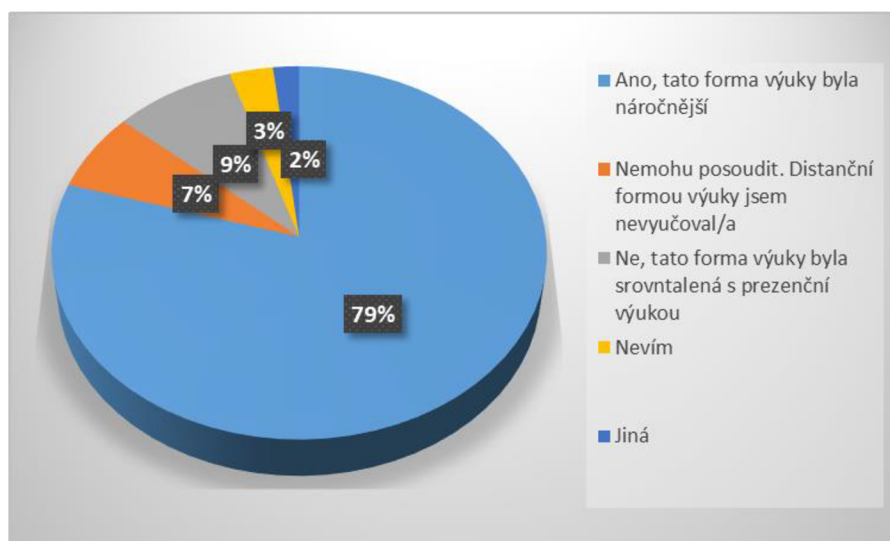
Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Ztráta radosti/nadšení	100	34
Pocit nedostatku uznání	74	25
Nespokojenost, pocity hněvu, agresivita	39	14
Negativní postoj k práci	42	13
Žádný z těchto bodů	19	7
Poruchy paměti a soustředění	21	7

Zdroj: vlastní zpracování

Výše uvedené symptomy na obrázku označují příznaky syndromu vyhoření. Pouze 7 % respondentů uvedlo, že v minulosti nepocítili žádný z těchto uvedených bodů. Nejčastějšími symptomy byly ztráta radosti 34 % a pocit nedostatku uznání 25 %. 13 % pedagogů pocítilo v minulosti negativní postoj k práci, 14 % pocítilo hněv, nespokojenost a agresi, 7 % zaznamenalo poruchy paměti a soustředění.

18. Jednou z krizových situací je bezesporu distanční výuka, na kterou byly školy během pandemie COVID-19 nuceny přejít. Shledáváte ji jako náročnější oproti výuce prezenční?

Obrázek 9 Distanční výuka



Zdroj: vlastní zpracování

Pro 75 % pedagogů představovala distanční výuka větší zátěž v porovnání s výukou prezenční. 9 % učitelů hodnotí distanční výuku jako srovnatelnou s klasickou formou výuky. 7 % respondentů tuto otázku nemohlo posoudit, protože formou distanční výuky nevyučovali. 3 % dotázaných nedokázalo obtížnost posoudit a označilo možnost nevím. Zbývá dvě procenta pedagogů zaklikli možnost jiná, která je obsažena níže.

Respondenti, kteří zaklikli odpověď jiná:

- Zažil jsem ji jen na dva týdny a vzhledem k odpadnutí cestování a jiných povinností jsem si u online výuky ve výsledku odpočinul
- Ne, měla jsem větší klid na práci
- V něčem byla náročnější, v něčem naopak snazší

19. Pokud ano v čem byla distanční výuka náročnější?

Tabulka 16 V čem byla distanční výuka náročnější

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Motivace žáků ke studiu	96	20
Komunikace s žáky	84	17
Vysvětlování studia	78	16
Větší stresové zatížení	61	13
Nedostatečné technické vzdělání v oblasti IT	42	9
Nedostatečné technické vybavení domova	30	6
Komunikace s rodiči	25	5
Ztráta soukromí	24	5
Výuka pro mě nebyla náročnější	15	3
Nedostatek výukových materiálů	12	3
Nemohu posoudit, Distanční formou výuky jsem nevyučoval/a	11	2
Jiná	7	1

Zdroj: vlastní zpracování

Distanční výuka byla dle 20 % pedagogů náročnější z důvodu motivace žáků k samotnému studiu. Dalším problematickým bodem byla pro 17 % vyučujících komunikace s žáky. Žáci neměli dostatečné vybavení jako byl notebook, chybějící mikrofon u stolního počítače. Někteří žáci byli připojeni pouze přes mobilní telefony. Komunikace tak v mnoha ohledech nebyla snadná. Náročné bylo pro 16 % učitelů vysvětlování učiva. 13 % respondentů se potýkalo s větší stresovou zátěží. Pro 9 % respondentů nebylo jejich vzdělání v oblasti IT pro distanční výuku dostatečné. 6 % pedagogů uvedlo, že ve své domácnosti neměli k výuce dostatečné technické zázemí. 5 % učitelů pocítilo ztrátu soukromí, pro 5 % byla obtížná komunikace s rodiči. 3 % dotázaných srovnávají výuku s výukou prezenční. 3 % pedagogů hodnotí negativně nedostatek výukových materiálů. 2 % toutou formou nevyučovala, nehodnotí. 1 % respondentů označilo možnost jiná.

Respondenti, kteří zaklikli odpověď jiná:

- Internetové připojení
- Žáci neměli technické vybavení
- Časově náročné
- Nerovné podmínky vybavenosti dětí, častý výpadek sítě, často měnící se doporučení, nesmyslná nařízení
- Velmi časově náročná na přípravu (cca 3-4 násobek) než u prezenční výuky
- Velká náročnost na přípravu, malá účinnost, nedostatečné vybavení na straně žáků
- Omezené možnosti zpětné vazby

20. Ve světě přibývá počet útoků ozbrojeným útočником na školách či jiných veřejných budovách. Konkrétně v Ostravě jsme mohli zaznamenat útok ve Fakultní nemocnici v roce 2019. Věděli byste jak se v takové situaci zachovat?

Tabulka 17 Ozbrojený útočník

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Ne	100	62
Ano	62	38

Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka byla do výzkumu zařazena z důvodu zjištění reakce a připravenosti pedagogů v krizové situaci, která patří spíše mezi zahraniční problematiku, ale v posledních letech se je nutné umět si v této situaci poradit také v České republice.

Vzhledem k výzkumnému místu, tedy Ostravě, případu útočnika ve Fakultní nemocnici v roce 2019 a souvislosti s krizovými situacemi ve školách, bylo zjištěno, že více než polovina dotazovaných by nevěděla, jak se v takové situaci zachovat. I přesto, že se tento problém týká spíše vysokých či středních škol, je nutné vzdělávat v této oblasti také pedagogy na základních školách. Stejně jako jsou žáci a učitelé podrobeni nácviku situace týkající se například úniku nebezpečných látek a požárnímu cvičení, měli by si vyzkoušet mimořádnou situaci týkající se nebezpečného útočnika uvnitř budovy.

21. Slyšel/a jste někdy o konceptu: UTÍKEJ – SCHOVEJ SE – BOJUI?

Tabulka 18 UTÍKEJ – SCHOVEJ SE – BOJUI

Odpověď	Počet responzí	Podíl v %
Nikdy jsem o konceptu neslyšel/a	109	67
Ano v rámci sebevzdělávání	38	23
Ano v rámci příručky od zaměstnavatele	6	4
Ano v rámci vysokoškolského studia	5	3
Jiná	4	3

Zdroj: vlastní zpracování

Respondenti, kteří zaklikli odpověď jiná:

- 2x v televizi
- v novinách
- na besedě

4.2.1 Testování hypotéz

1. Předpokládáme, že profese učitele je stejně stresově náročná na obou stupních ZŠ.

H_0 : Stresová zátěž pedagoga nesouvisí se stupněm ZŠ, na kterém vyučuje.

H_A : Stresová zátěž pedagoga souvisí se stupněm ZŠ, na kterém vyučuje.

U otázky číslo 9, obsahující odpovědi Mírný, Střední, Těžký, Extrémní a Nepociťuji, došlo k porušení podmínky pro použití chí-kvadrát testu. Z tohoto důvodu došlo ke sloučení parametru Mírný a nepociťuji. Po sloučení byly splněny všechny požadavky použití chí-kvadrát testu. Žádná z očekávaných hodnot nebyla nižší než 5.

Tabulka 19 Získané četnosti hypotéza č. 1

	Mírný /Nepociťuji	Střední	Těžký	Extrémní	Celkem
1. Stupeň	49	29	4	7	89
2. Stupeň	28	31	9	5	73
	77	60	13	12	162

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 20 Teoretické četnosti hypotéza č. 1

	Mírný /Nepociťuji	Střední	Těžký	Extrémní
1. Stupeň	42,3024	32,9629	7,1419	6,5925
2. Stupeň	34,6975	27,0370	5,8580	5,4074

Zdroj: vlastní zpracování

$$\alpha = 0,05$$

$n = 162$

$p = 0,08$

$p > \alpha \rightarrow H_0$ se přijímá

Po provedení chí-kvadrát testu byla zjištěna hladina statistické významnosti $p = 0,08$. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o hodnotu vyšší, než je hladina významnosti alfa, byla přijata nulová hypotéza. Po ověření hypotézy č. 1 můžeme tvrdit, že stresová zátěž pedagoga nesouvisí se stupněm ZŠ, na kterém vyučuje.

2. Předpokládáme, že pozitivní vztahy na pracovišti souvisí s nižší mírou pocíťovaného stresu.

H_{02} : Dobré vztahy na pracovišti nesouvisí s nižší mírou stresu

H_{A2} : Dobré vztahy na pracovišti souvisí s nižší mírou stresu.

U otázky číslo 8, obsahující odpovědi Někdy, Často, Velmi často, Někdy a Nikdy, došlo k porušení podmínky pro použití chí-kvadrát testu. Z tohoto důvodu došlo ke sloučení parametru Často/Velmi často/ Každý den. Dále byly také sloučeny parametry Někdy a Nikdy. U otázky č. 6 došlo ke sloučení parametrů Výborné a Chvalitebné, Dobré a Dostatečné. Odpověď Nedostatečné nebyla označena žádným z respondentů, z toho důvodu není zahrnuta v tabulce. Po sloučení byly splněny všechny požadavky použití chí-kvadrát testu. Žádná z očekávaných hodnot nebyla nižší než 5.

Tabulka 21 Získané četnosti hypotéza č. 2

	Často/Velmi často/Každý den	Někdy/Nikdy	Celkem
Výborné/ Chvalitebné	26	105	131
Dobré/Dostatečné	19	12	31
Celkem	45	117	162

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 22 Teoretické četnosti hypotéza č. 2

	Často/Velmi často/Každý den	Někdy/Nikdy
Výborné/Chvalitebné	36,3888	94,6111
Dobré/ Dostatečné	8,61111	22,3888

Zdroj: vlastní zpracování

$$\alpha = 0,05$$

$$n = 162$$

$$p = 3,61 \times 10^{-6}$$

$$p < \alpha \rightarrow H_0 \text{ se zamítá}$$

Po provedení chí-kvadrát testu byla zjištěna hladina statistické významnosti $p = 3,61 \times 10^{-6}$. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o hodnotu nižší, než je hladina významnosti alfa, byla zamítnuta nulová hypotéza, přijímáme alternativní hypotézu. Po ověření hypotézy č. 2 můžeme tvrdit, že dobré vztahy na pracovišti souvisí s nižší mírou stresu.

3. Předpokládáme, že zvýšené stresové zatížení může u pedagoga vést ke změně povolání. (9x 16)

H_{03} : Stresové zatížení nesouvisí se změnou zaměstnání.

H_{A3} : Stresové zatížení souvisí se změnou zaměstnání.

U otázky číslo 8, obsahující odpovědi Ano, Spíše ano, Ne, spíše ne, došlo k porušení podmínky pro použití chí-kvadrát testu. Z tohoto důvodu došlo ke sloučení parametru Ano, spíše ano a Ne, Spíše ne. Dále byly také sloučeny u otázky č. 16 parametry Každý den, Velmi často, Často a Někdy, Nikdy. Po sloučení byly splněny všechny požadavky použití chí-kvadrát testu. Žádná z očekávaných hodnot nebyla nižší než 5.

Tabulka 23 Získané četnosti hypotéza č. 3

	Ano/Spíše ano	Ne/Spíše ne	Celkem
Každý den/Velmi často/často	32	13	45
Někdy/Nikdy	35	82	117
	67	95	162

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 24 Teoretické četnosti hypotéza č. 3

	Ano/Spíše ano	Ne/Spíše ne
Každý den/Velmi často/často	18,6111	26,3888
Někdy/Nikdy	48,3888	68,6111

Zdroj: vlastní zpracování

$$\alpha = 0,05$$

$$n = 162$$

$$p = 1,85 \times 10^{-6}$$

$$p < \alpha \rightarrow H_0 \text{ se zamítá}$$

Po provedení chí-kvadrát testu byla zjištěna hladina statistické významnosti

$p = 1,85 \times 10^{-6}$ Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o hodnotu nižší, než je hladina významnosti alfa, byla zamítnuta nulová hypotéza, přijímáme alternativní hypotézu.

Po ověření hypotézy č. 3 můžeme tvrdit, že zvýšené stresové zatížení souvisí se změnou povolání.

4. Předpokládáme, že délka výkonu povolání může souviset s jeho vnímáním jako psychicky obtížné.

H0₄: Délka výkonu povolání nesouvisí s vnímáním profese jako psychicky obtížnější.

HA₄: Délka výkonu povolání souvisí s vnímáním profese jako psychicky obtížnější.

U otázky číslo 4 došlo k porušení podmínky pro použití chí-kvadrát testu. Z tohoto důvodu došlo ke spojení délky výkonu profese do dvou parametrů do 10 let a nad 10 let. Taktéž došlo ke spojení parametrů Ano, Spíše ano a Ne, Spíše ne, Nevím u otázky č. 14,

aby byly splněny všechny požadavky použití chí-kvadrát testu. Žádná z očekávaných hodnot nebyla nižší než 5.

Tabulka 25 Získané četnosti hypotéza č. 4

	Ano/Spíše ano	Ne/Spíše ne/Nevím	Celkem
do 10 let	33	3	36
nad 10 let	104	22	126
	137	25	162

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 26 Teoretické četnosti hypotéza č. 4

	Ano/Spíše ano	Ne/Spíše ne/Nevím
do 10 let	30,4444	5,5555
nad 10 let	106,5555	19,4444

Zdroj: vlastní zpracování

$$\alpha = 0,05$$

$$n = 162$$

$$p = 0,18$$

$$p > \alpha \rightarrow H_0 \text{ se přijímá}$$

Po provedení chí-kvadrát testu byla zjištěna hladina statistické významnosti $p = 0,18$. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o hodnotu vyšší, než je hladina významnosti alfa, byla přijata nulová hypotéza. Po ověření hypotézy č. 4 můžeme tvrdit, že délka výkonu povolání nesouvisí s vnímáním profese jako psychicky obtížnější.

5. Předpokládáme, že vzhledem k psychické náročnosti profese učitele, narušuje jejich práce soukromý život.

H_{05} : Psychická náročnost profese nesouvisí s narušením soukromého života.

H_{A5} : Psychická náročnost profese souvisí s narušením soukromého života.

U otázky číslo 14 a 15 došlo k porušení podmínky pro použití chí-kvadrát testu. Z tohoto důvodu došlo ke spojení parametrů Ano, Spíše ano a Ne, Spíše ne, aby byly splněny všechny požadavky pro použití chí-kvadrát testu. Žádná z očekávaných hodnot nebyla nižší než 5.

Tabulka 27 Pozorované četnosti hypotéza č. 5

	<i>Psychická náročnost:</i>	Ano /Spíše ano	Ne/Spíše ne	
<i>Soukromý život:</i>				
Ano /Spíše ano		68	2	70
Ne/Spíše ne		81	11	92
Celkem		149	13	162

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 28 Teoretické četnosti hypotéza č. 5

	Ano/Spíše ano	Ne/Spíše ne	
Ano/ Spíše ano	64,3827	5,6172	
Ne/Spíše ne	84,6172	7,3827	
Celkem			162

Zdroj: vlastní zpracování

$$\alpha = 0,05$$

$$n = 162$$

$$p = 0,03$$

$$p < \alpha \rightarrow H_0 \text{ se zamítá}$$

Po provedení chí-kvadrát testu byla zjištěna hladina statistické významnosti $p = 0,03$. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o hodnotu nižší, než je hladina významnosti alfa, byla zamítnuta nulová hypotéza, přijímáme alternativní hypotézu. Po ověření hypotézy č. 5 můžeme tvrdit, že psychická náročnost profese souvisí s narušením soukromého života.

4.3 Rozhovory

Výzkumné šetření bylo v rámci diplomní praxe doplněno o rozhovory s pedagogem prvního stupně a pedagogem vyučujícím na druhém stupni ZŠ. Pro doplnění pohledu odborníka v rámci psychologie proběhl rozhovor se školní psychologkou působící na jedné ze základních škol v Ostravě-Porubě. Všem těmto zúčastněným byly předloženy výsledky výzkumu, ke kterým měli poskytnout na předem připravené otázky svá stanoviska.

Poslední rozhovor byl proveden se sociální pedagožkou, která na celou situaci poskytla jiný pohled.

4.3.1 Rozhovor s vyučujícím 1. stupně

1. Podívejte se prosím na výsledky provedeného výzkumu, jsou nějaké, které Vás překvapily?

Myslím si, že výsledky Vámi provedeného výzkumu odpovídají reálné situaci ve školství. Pokud bych se měla vyjádřit k otázce číslo tři a čtyři, průměrný věk na naší škole je kolem 50 let s převahou žen. Avšak oproti jiným ostravským školám má naše škola větší zastoupení mužského sboru a to z důvodu zaměření školy na sport. Naše škola se soustředí na plavání, hokej a fotbal. Převážně je tedy ve třídách vyšší počet chlapců, s čímž souvisí větší zátěž na vyučující. Chlapci totiž velmi často provokují, dochází mezi nimi ke konfliktům. Učitelé musí na tyto situace okamžitě reagovat a zaujmout patřičné stanovisko. Rodiče očekávají adekvátní jednání učitele k jejich dítěti. Pedagogové se musí pravidelně vzdělávat, aby tyto situace zvládali.

U otázky číslo deset, tedy stresory v práci, mě nepřekvapuje, že největšího počtu bylo dosaženo u časové tísně. Z mého pohledu jsou kladeny velmi vysoké nároky na plnění časových plánů učiva. Ve třídách je tento požadavek často velmi složitě proveditelný. Člověk musí za 45 minut vysvětlit probíranou látku, pracovat s vysokým počtem žáků ve třídách – 27, musí pracovat s nerovnoměrným vědomostním složením žáků. Někteří žáci mají práci hotovou dříve, pro ty je nutné připravovat dopředu náhradní úkoly. Jiným žákům trvá pochopení učiva déle, je tedy nutné jim probíranou látku vysvětlit víc dopodrobna a věnovat se jim individuálně. Další bod představují školní projekty, na kterých se podílíme. Úkolů je často spousta a času příliš málo.

2. Souhlasíte s pořadím krizových situací, čekala byste tento výsledek? Proč je dle Vašeho názoru na prvním místě úraz žáka?

Ano s pořadím krizových situací plně souhlasím, protože sama vnímám úraz žáka a útočnicka v budově jako největší možnou zátěž. Hodnotím tak z toho důvodu, protože se dle mého názoru jedná o bezprostřední nebezpečí žáka a pro mě tak o velmi stresující momenty.

Jako dnes vidím živě před očima žáka, který při hodině tělocviku spadl ze žebřin. My jako pedagogové jsme zodpovědní za život žáků a jejich zdraví. Úrazům musíme předcházet, a pokud už se nějaký stane, neseme veškerou zodpovědnost na svých bedrech. Pedagogovi probleskne hlavou, zda splnil všechny zákonem stanovené předpisy, zda nepochybil, zda jednal správně. S tím souvisí i administrativní zátěž, zapsat úraz žáka do knihy úrazů, sdělit tuto nemilou událost rodičům a řešit zajištění zdravotní prohlídky žáka v nemocnici.

Abych se vyjádřila k situaci týkající se útočnicka v budově, tuto situaci jsem naštěstí nezažila, ale vybavuji si událost z roku 2019, střelce v nedaleké Fakultní nemocnici, která je vzdálená od naší školy několik set metrů. Informaci jsme obdrželi od vedení školy, jednalo se o velmi nestandardní situaci. Pláč dětí, rodiče, kteří mne zavalili telefonáty, uzavření budovy a hlídkující personál školy na chodbách, který zajistil předání dítěte zákonnému zástupci. Byla to pro mne velmi vypjatá situace, kterou bych již znovu nechtěla prožít.

3. Jak často využíváte možnost konzultace krizových situací se školním psychologem/ psycholožkou?

Se školní psycholožkou mám velmi dobrý vztah. Pokud narazím na problémovou situaci, se kterou potřebuji pomoci, navštívím ji s prosbou o konzultaci. Vždy mi velmi ochotně poradí. Vnímám ji jako pomocnou ruku. Poslední situaci, kterou jsem s ní konzultovala, byla problematika kyberšikany mezi žáky 3. třídy. Tento problém byl řešen kolektivním sezením žáků s psycholožkou.

4. Uvítal/a byste větší množství kurzů týkajících se problematiky syndromu vyhoření, nebo tento problém nepovažujete za aktuální?

Vzhledem k tomu, že ve školství působím 25 let a práce je někdy opravdu náročná, uvítala bych možná větší množství kurzů v této oblasti. Většinou jsou kurzy pořádány mimo školu jinou organizací a často o víkendech. Myslím, že by si škola mohla odborníky pozvat přímo k nám do budovy, ušetřilo by nám to jako pedagogům čas.

5. Účastnil/a jste se školení v oblasti IT po distanční výuce, nebo je Vaše vzdělání v této oblasti dostačující?

Moje vzdělání v oblasti IT nebylo dostačující. Z toho důvodu jsem se zúčastnila on-line webinářů, které byly pořádány co 14 dní.

4.3.2 Rozhovor s vyučujícím 2. stupně

1. Podívejte se prosím na výsledky provedeného výzkumu, jsou nějaké, které Vás překvapily?

Překvapily mě výsledky na otázku č. 21, která se týkala konceptu Utíkej- Schovej se – Bojuj. Větší polovina kantorů nemá stále ponětí o obraně proti útočníkovi v budově, i když Ostrava tuto nestandardní událost zažila v roce 2019. Vidím zde velké mezery k zvládnutí tohoto problému. Váš dotazník přiměl mé kolegyně k vyhledání informací, co je cílem programu U – S – B.

2. Souhlasíte s pořadím krizových situací, čekala byste tento výsledek? Proč je dle Vašeho názoru na prvním místě úraz žáka?

S pořadím krizových situací většinou souhlasím. Za mě bych určitě kyberšikanu umístila hned před šikanu. S rozvojem mobilních telefonů a používáním sociálních sítí se tento problém stal na 2. stupni ZŠ velmi aktuální. Děti bohužel neumí rozlišovat hranice mezi vtípem, který se velmi často vymkne kontrole a stává se šikanou.

Úraz žáka je na prvním místě, protože je učitelům neustále předkládána povinnost, aby žákům zajistili bezpečnost a zdraví po celou dobu, kdy jsou mu děti svěřeny pod jeho dohled. Stačí jen málo a kantoři stojí před soudem. Jeho povinností je minimalizovat

veškerá rizika. Bohužel dnešní děti jsou velmi akční a kantoři za vše berou plnou zodpovědnost.

3. Jak často využíváte možnost konzultace krizových situací se školní psycholožkou?

Se školní psycholožkou jsem každý měsíc v kontaktu. Využívám ji ke zjišťování sociálního klimatu ve třídě, dělá preventivní programy na různá témata. (šikana, kyberšikana)

4. Uvítal/a byste větší množství kurzů týkajících se problematiky syndromu vyhoření, nebo tento problém nepovažujete za aktuální?

Myslím si, že každý z nás toto téma může vnímat odlišným způsobem. Já osobně to nepovažuji za problém, ale věřím, že kolegyně s delší praxí by kurzy na školách uvítaly.

5. Účastnil/a jste se školení v oblasti IT po distanční výuce, nebo je Vaše vzdělání v této oblasti dostačující?

Mé vzdělání je v této oblasti dostačující.

4.3.3 Rozhovor se školní psycholožkou

1. Podívejte se prosím na výsledky provedeného výzkumu, jsou nějaké, které Vás překvapily?

Překvapily mě výsledky pořadí krizových situací s nejvyšší pocíťovanou mírou stresu, nečekala bych, že krizová situace útočník v budově bude až na druhém místě, za úrazem žáka.

2. Souhlasíte s pořadím krizových situací, čekala byste tento výsledek?

Čekala bych tento výsledek až na krizové situace útočník v budově a úraz žáka, jejich pořadí bych vyměnila. Dle mého názoru učitelé takto volili proto, že za úraz žáka pocíťují výraznou osobní zodpovědnost, která může být velmi stresující a zátěžová, zatímco pokud se vyskytne útočník v budově, zodpovědnost za jakýkoliv případný zásah, pokud se o ní dá v souvislosti s touto situací vůbec hovořit, je rozptýlená (v psychologii se označuje jako tzv. „efekt přihlížejícího“)

3. Zažila jste někdy za dobu své působnosti nezvyklou situaci, kterou s Vámi učitel/ka konzultoval/a?

Ano, zažila. Například se jednalo o situaci, kdy dítě mělo sebevražedné myšlenky kvůli pro něj bezvýchodné situaci v domácím prostředí a byla mu přivolána záchranná služba.

4. Jak často s Vámi pedagogové konzultují krizové situace, jako jsou například šikana, kyberšikana aj.?

Pedagogové se mnou konzultují již možné náznaky šikany či kyberšikany. Za dobu 3 let, co působím na škole, se toto dělo cca 12 x.

5. Myslíte si, že by se mělo s učiteli víc pracovat v oblasti psychické a stresové zátěže a předcházet tak syndromu vyhoření? Měli by se účastnit školení?

Myslím, že ano. Po mé zkušenosti ve školství si myslím, že tato práce klade na učitele zvýšené nároky ve smyslu psychické a stresové zátěže a bylo by žádoucí podpořit jejich psychickou odolnost vhodně zvoleným programem, zaměřeným na práci se strategiemi zvládání zátěže a rozvoji duševní hygieny. Dále si však myslím, že by pedagogové měli dostávat více pozitivní zpětné vazby, jelikož jejich práce je velmi přínosná a bohužel bývá málo oceňována.

4.3.4 Rozhovor se sociální pedagožkou

1. Co je Vaší pracovní náplní?

Moje pracovní pozice zahrnuje pomoc dětem ze sociálně znevýhodněných rodin, dětem z odlišným mateřským jazykem. Momentálně pomáhám se začleněním 10 ukrajinských dětí na 1. stupni. Dále řeším projevy krizového chování dětí, zastávám kontrolu výše zameškaných hodin žáku na škole. V případě, že je absence vysoká a rodič nekomunikuje s vedením školy, navštívím žáka v jeho místě bydliště. Úzce spolupracuji s vedením školy, vyučujícími, školní psycholožkou, metodikem prevence a výchovným poradcem. Funguji tedy jako zprostředkovatel mezi školou a rodinou. Pomáhám rodičům řešit sociální dávky, vyřizuji dětem obědy zdarma, zastávám výchovnou komisi, ale převážně komunikuji s úřady. Tímto krokem značně snižuji administrativní zátěž pedagogů. Pokud mě vyučující

upozorní na problém ve třídě, jsem schopná uspořádat na danou problematiku besedu ve vyučování.

2. Myslíte si, že je jeden sociální pedagog na školu dostačující?

Z mého pohledu určitě ne. Po covidové situaci neustále řeším docházku žáků, kteří si navykli na skutečnost, že mohou být doma a bohužel se najdou rodiče, kteří jim jejich záškoláctví tolerují. S vývojem technologií jsou také děti vynalézavější a mnohem častěji tak řeším problematiku kyberšikany. Časté jsou také vulgární urážky mezi žáky. Často bývám také zahlcena dopisy, které je potřeba zaslat na příslušné úřady. Se současnou situací na Ukrajině a příchodem uprchlíků řeším nejčastěji začleňování dětí do výuky, zařizuji pro ně bezplatné obědy. Bohužel se potýkám s odlišnou kulturou a vysvětluji žákům, že se v našich školách přezouváme. Pomáhám také kolegyním ve výuce, které neovládají ruský jazyk.

3. O sociálního pedagoga si může zažádat ředitel školy?

Ano, já jsem na tuto školu přišla na žádost ředitelky školy, která se snaží vyučujícím vyjít vstříc s jejich požadavky. Učitelé byli přetěžováni administrativní činností související s komunikací s úřady. Nyní mne pedagogové navštěvují s žádostí o pomoc s problematickým žákem, který často zameškává hodiny. Pozice sociálního pedagoga byla v Ostravě zřízena v souvislosti s inkluzí. Vzhledem k vysoké nezaměstnanosti a horším sociálním podmínkám vnímám tuto pozici jako stále víc potřebnou.

Nevýhodou naší pozice na škole je, že jsme placeni z projektů a do poslední chvíle nevíme, na jak dlouho nám bude prodloužena smlouva. Tento fakt vidím jako velké negativum, protože nemám jisté zaměstnání. Uvítala bych, kdybychom byli bráni jako stálí zaměstnanci se všemi výhodami učitelů.

5. Výsledky a diskuse

Výzkumné šetření zabývající se chováním pedagogů v krizových situacích probíhalo v zimě 2021/2022 na základních školách v Ostravě. Celkově se dotazníkového šetření zúčastnilo 162 respondentů z 60 základních škol a 13 městských obvodů. Do výzkumu se zapojilo 136 žen a 26 mužů. Převaha žen je v českém školství dle Fárové (2020) dlouhodobě znatelná. O feminizaci můžeme hovořit od 60 let, minulého století. Podle dat publikovaných MŠMT za období 2011–2020, podíl mužů v pedagogickém sboru základních škol tvoří dlouhodobě pouze 14 % (msmt.cz, 2021). Důvodem může být nízký plat, muži vychází z tradičních stereotypů a představy živitele rodiny.

V dotazníku odpovídali pedagogové ve věkovém rozmezí 22–73 let. Nejpočetněji zastoupenou skupinu představovali vyučující ve věku 43–51 let. Provedené dotazníkové šetření odhalilo skutečnost, že je pedagogický sbor charakteristický větším procentem učitelů vyšších věkových skupin, naopak mladými učiteli není dostatečně zastoupen. Do budoucna může tato problematika představovat značnou hrozbu. Dle výsledků výzkumného šetření se věk učitelů v průměru pohybuje kolem padesáti let. Tuto skutečnost dokládá Švamberk, Šauerová (2015), která uvádí průměrný věk kolem 48 let a stále se prohlubující věkový rozdíl mezi pedagogy a žáky.

Pedagogové byli dále dotázáni jak hodnotí úroveň stresu v práci. 43 % respondentů uvedlo, že pociťují mírný stres, střední 37 %, těžký 8 %, extrémní 8 %, pouze 4 % pedagogů stres nepociťují. Dle Fontany (1997) 72 % pedagogů pociťuje ve svém povolání mírný stres a 23 % trpí silným stresem na pracovišti. Ve svých výzkumných šetřeních dospěl Mlčák (1998) k výsledku, že třetina učitelů pociťuje silný stres.

Nejčastějšími stresory, které učitelé v dotazníku označili: časová tíseň, poté rodiče a žáci. Podle Mlčáka (1999) pramení stres vyučujících z náročnosti učiva, špatných vztahů v učitelském sboru, žáků, rodičů a administrativy. Na základě Holečkova (2015) tvrzení vyplývající z průzkumu se pedagogové shodují na následujících stresorech a to žáci, rodiče, vedení školy, kolegové, pracovní prostředí, nadměrná zátěž, neuspokojená potřeba seberealizace.

Jako nejvíce stresující situaci zhodnotili pedagogové ostravských škol úraz žáka. Na druhé pozici uvedli útočnicka v budově. V otázce týkající se chování v této krizové situaci uvedlo 62 % pedagogů, že neví jak by se zachovalo, 38 % uvedlo, že by vědělo jakým způsobem postupovat.

Drbohlav (2015) zmiňuje koncept: UTÍKEJ – SCHOVEJ SE – BOJUJ, o kterém má přehled 33 % pedagogů. 67 % učitelů o konceptu neslyšelo. Jedná se o postup, kterým by se měli řídit lidé v případě vniku útočníka do veřejné budovy. Respondenti na další pozice krizových událostí seřadili požár, šikanu, únik nebezpečné látky, agresivního rodiče, kyberšikanu, a na poslední místo distanční výuku.

Pro 75 % pedagogů představovala distanční výuka větší zátěž v porovnání s výukou prezenční. 9 % učitelů hodnotí distanční výuku jako srovnatelnou s klasickou formou výuky. Obtížnost představovala pro 20 % pedagogů motivace žáků ke studiu, komunikace s žáky způsobovala problém 17 % vyučujících, vysvětlování učiva bylo náročnější pro 16 % pedagogů, větší stresovou zátěž představovala výuka pro 13 % učitelů. Výzkum provedený společností Kalibro Projekt v období jaro 2021 prokázal, že pro tři čtvrtiny pedagogů byla distanční výuka více stresující oproti výuce prezenční. Výuka byla náročnější přípravou, komunikací s žáky a rodiči (Prokop, 2021).

Na základě stanoveného cíle diplomové práce, bylo formulováno 5 hypotéz. Po ověření hypotézy č. 1 můžeme tvrdit, že stresová zátěž pedagoga nesouvisí se stupněm ZŠ, na kterém vyučuje. Srovnáme-li tento výrok s odbornou literaturou Mlčák (1998) dokládá, že mezi učiteli na stupních základních škol nebyl shledán rozdíl v pocíťované úrovni stresu.

Hypotézy č. 2 dokládá, že dobré vztahy na pracovišti souvisí s nižší mírou stresu. Abell a Sewellová (1999) předkládají výsledky, kdy je vyšší míra stresu způsobena špatnými vztahy s kolegy, případně nevyhovujícími pracovními podmínkami.

Hypotéza č. 3 prokazuje souvislost zvýšeného stresového zatížení se změnou povolání. Švamberk Šauerová (2015) poukazuje na skutečnost, že profese učitelé lze řadit mezi vysoce stresující a z hlediska vzniku syndromu vyhoření k jednomu z nejvíce rizikových povolání. Všechny tyto faktory mohou úzce souviset se změnou povolání. Učitelům byla položena otázka, s čím se při výkonu povolání setkávají nejčastěji. Do odpovědí byly zařazeny příznaky syndromu vyhoření. Nejčastěji jsme mohli být konfrontováni se ztrátou nadšení, nedostatkem uznání a negativním postojem k práci. Pouze % vyučujících nepocíťoval žádný z uvedených bodů. Negativní postoj ke světu, podrážděnost, fyzická únava, ztráta energie, všechny tyto projevy uvádí ve své publikaci Jeklová a Reitmayerová (2006).

Po ověření hypotézy č. 4 můžeme tvrdit, že délka výkonu profese nesouvisí s vnímáním profese jako náročnější. Naopak odborná literatura uvádí, že učitelé s délkou pedagogické praxe delší než 10 let mohou být náchylnější k vyššímu stupni emocionálního vyčerpání. U pedagogů dochází ke ztrátě prvotních představ o zaměstnání, vnímají nedostatečné ohodnocení jejich pracovního výkonu a rostoucí množství pracovních povinností (Paugnerová a kol., 2019).

Poslední z hypotéz prokázala, že psychická náročnost profese souvisí s narušením soukromého života. Kraus (2008) poznamenává, že fyzická a psychická únavy z náročnosti profese může mít spojitost s neblahým vlivem narušení soukromí a rodinného života.

Empirická část byla doplněna o rozhovory se školní psycholožkou, sociální pedagožkou a vyučujícím prvního i druhého stupně. Všem zúčastněným byly předloženy výsledky provedeného dotazníkového výzkumu, ke kterému vyjádřili svá stanoviska. Školní psycholožka byla překvapena pořadím krizových situací a to z toho důvodu, že se na první příčce umístil úraz žáka a nikoliv útočník v budově. V rozhovoru poskytla velmi zdrcující krizovou situaci, se kterou byla sama konfrontována. Jednalo se o žáka, který měl sebevražedné sklony, kvůli pro něj bezvýchodné situaci v domácím prostředí, dítěti byla přivolána záchranná služba. Vyučující správně vyhodnotila problém, který se vyskytl, a svěřila žáka do rukou odborníka, který následně zhodnotil vážnost krizové situace a pomohl včas celou záležitost vyřešit. I s touto krizovou situací by měli být učitelé podrobněji obeznámeni.

6. Závěr

Podíváme-li se podrobněji na povolání učitele do jednotlivých průzkumů, můžeme jej řadit k vysoce stresujícím profesím z několika důvodů. Pedagog je zodpovědný za vzdělávání budoucích generací, zodpovídá za zdraví žáků, je v neustálém kontaktu s lidmi, musí tak disponovat perfektními komunikačními vlastnostmi. Denně přichází do kontaktu s krizovými situacemi, které vyžadují okamžité jednání. Tato diplomová práce byla sepsána za účelem zjištění, se kterými krizovými situacemi se pedagogové základních škol setkávají nejčastěji a jaké další faktory prohlubují jejich stresovou zátěž.

Na základě zjištěných výsledků výzkumu byly prokázány následující skutečnosti: Mladých učitelů ve školství je značný nedostatek. Nutným krokem je motivovat studenty, kteří dokončí pedagogickou fakultu, aby pokračovali ve výkonu vystudované profese a neodcházeli ze sektoru školství. Díky tomuto problému se vzdělávací systém dlouhodobě potýká se stárnutím pedagogického sboru. Nejpočetněji zastoupenou věkovou skupinu reprezentovala kategorie v rozmezí 43–51 let.

Dalším prvkem, který je v českém školství na první pohled viditelný, představuje nedostatek mužů v učitelské profesi. Ve školství by měl být kladen větší důraz na celkové zvýšení prestiže tohoto povolání, včetně zvyšování platů. Mělo by docházet k podpoře a sledování genderové nerovnosti povolání učitele na základních školách napříč regiony. Na začlenění mužů do profese by mohly spolupracovat v rámci vytvořených projektů či kampaní pedagogické fakulty spolu s MŠMT, které by poskytlo finanční prostředky.

Stres je všudypřítomným problémem téměř většiny profesí. Učitelé jsou vzhledem k pracovní zátěži, které neustále podléhají, náchylní k vzniku syndromu vyhoření, kterému je potřeba včas předcházet. V této oblasti by měla být pedagogům věnována větší míra pozornosti, například ve formě pravidelných školení, které by probíhaly přímo na školách. Pedagogové by neměli být zatěžováni přemírou administrativních činností. V tomto kroku pomáhají učitelům sociální pedagogové, kteří jsou z důvodu socioekonomických problémů na Ostravsku významnými pomocnými pracovníky ve školství. Pomáhají například s kontrolou výše zameškaných hodin, řeší špatnou sociální situaci žáků, v případě problémů kontaktují rodinu žáka, navštíví žáka v místě trvalého bydliště, komunikují s úřady a Policií ČR. Sociální pedagogové snižují míru stresu, kterou pro pedagogy tato komunikace s veřejnoprávními organizacemi představuje a dává jim prostor k plnohodnotné přípravě výuky. Bohužel ne všechny školy tímto pracovníkem disponují. Z tohoto důvodu je tak

pedagog nucen po výuce tuto korespondenci zastávat sám. Největšího původce stresu představuje pro učitele z výzkumných dat dotazníkového šetření časová tíseň. Pod tímto pojmem si lze představit například nutnost vysvětlit dané učivo předepsané ve výukových plánech ve stanoveném čase, vysoký počet žáků ve třídách, jejichž studijní znalosti a míra pochopení probírané látky je rozlišná. Pedagog často při přípravě na výuku musí vzít v úvahu vypracování dodatečných pracovních úkolů pro nadanější skupiny žáků, kteří bývají se zadanými úkoly hotovi rychleji. V tomto případě by vhodný krok představovalo rozdělení žáků dle jejich znalostí do různých tříd. Vyučující dále velmi často nemívá dostatek času na odpočinek, vzhledem ke skutečnosti, že v rámci přestávek zastává dozor na chodbách.

Výzkumné šetření odhalilo znepokojující výsledek v oblasti krizové situace týkající se útočnicka v budově. Tato výzkumná otázka byla zařazena z důvodu nedávného útoku muže v ostravské nemocnici, v jejíž blízkosti se nachází několik škol. I přesto, že útoky ve veřejných budovách a konkrétně na školách nebývají v České republice tak časté jako v například v USA, i v naší zemi by měli jak pedagogové, tak žáci vědět, jakým způsobem jednat. MV poskytuje dotace na zvyšování bezpečnosti měkkých cílů, tedy na ochranu škol a veřejných prostranství úřadů. Finanční prostředky jsou vyčleněny na pořádání školení a cvičení. Lze tedy předpokládat, že do budoucna bude tato problematika součástí školních cvičení, jako na příklad požární poplach.

Distanční výuka představovala pro řadu učitelů větší zátěž z důvodu ztížené komunikace s žáky, nedostačujícího vzdělání v oblasti IT a většího stresového zatížení. IT vzdělání pedagogů bylo v průběhu distanční výuky a také následně po jejím skončení u učitelů doplněno v rámci kurzů pořádaných MŠMT.

Z rozhovoru se školní psycholožkou vyplynula další krizová situace, které by měla být věnována zvýšená míra pozornosti. Jedná se o sebevražedné jednání žáků. S přibývajícimi problémy v současné společnosti lze předpokládat častější konfrontaci pedagogů s touto problematikou. Na základě tohoto zjištění by mohla být poskytnuta finanční podpora z MŠMT na vzdělávání učitelů v této oblasti.

Ve spojitosti se zjištěnými výsledky by vhodným krokem pro praxi představovala následující doporučení:

- Školení pedagogů v oblasti prevence a zvládání stresu, který narůstá v souvislosti s nátlakem na intenzivní výkon
- V rámci snižování stresového napětí a regenerace příspěvek na dovolenou pro zaměstnance
- Prohlubování dobrých vztahů s nadřízenými, společné teambuildingy zaměstnanců s vedením
- Zlepšení IT vybavení základních škol, které by v případě nutnosti mohlo být zapůjčeno žákům. Učitelé by měli být podrobněji obeznámeni s různými výukovými programy a internetovými platformami.
- V součinnosti s Policí ČR by měly být na školách pořádány vzdělávací besedy spolu s nácvikem konkrétního jednání v případě vniknutí ozbrojeného útočníka do budovy. Vytvoření vzdělávací příručky obsahující podrobné informace konceptu UTÍKEJ – SCHOVEJ SE – BOJUI.
- Pandemie COVID-19 přispěla k prohloubení nejen ekonomických, ale také psychických a sociálních problémů ve společnosti, které se neblaze podepisují na chování žáků. V řešení těchto problematických situací pomáhají pedagogům na vybraných školách sociální pedagogové, jejichž zastoupení by mělo být rozšířeno na všechny školní pracoviště v ČR.
- Učitel je povoláním, které je pro vzdělanost společnosti klíčovým prvkem. Bohužel na trhu práce nepředstavuje pro mladé absolventy a pro značnou část mužů vhodnou profesi z hlediska prestiže a výše platu. Podstatný prvek představuje propagace významu vzdělávání a poukázání na důležitost učitelské profese. Na zlepšení povědomí tohoto povolání by mělo spolupracovat MŠMT a veřejnoprávní média.

7. Seznam použitých zdrojů

ABEL, M.H. a J. SEWELL. Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers.: The Journal of Educational Research. 1999. ISSN 0022-0671.

BAŠTECKÁ, B. a kol. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada Publishing, 2005. 300 s. ISBN 978-80-247-0708-2.

BOŠTIKOVÁ, S. *Vysokohorská turistika*. Praha: Grada Publishing, 2004. 124 s. ISBN 80-247-0696-2.

BYDŽOVSKÝ, J. *Předlékařská první pomoc*. Praha: Grada Publishing, 2011. 116 s. ISBN 978-80-247-2334-1.

CIMRMANNOVÁ, T. a kol. *Krize a význam pomáhajících v prvním kontaktu: Aplikace v kontextu rodinného násilí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2013. 198 s. ISBN 978-80-246-2205-7.

ČERNÁ, A., L. DĚDKOVÁ, H. MACHÁČKOVÁ, A. ŠEVČÍKOVÁ a D. ŠMAHEL. *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem*. Grada Publishing, 2013. 149 s. ISBN 978-80-247-4577-0.

Česká školní inspekce: *Vzdělávání na dálku v základních a středních školách* [online]. 2020 [cit. 2021-9-19]. Dostupné z: https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF_el_publicace/Tematick%C3%A9%20zpr%C3%A1vy/Vzdelavani-na-dalku-v-ZS-a-SS-Tematicka-zprava.pdf

DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. 2. vyd. Brno: CPress, 2017. 208 s. ISBN 978-80-264-1717-0.

Deník N: Střelba v Ostravské nemocnici [online]. 2019 [cit. 2021-9-19]. Dostupné z: <https://denikn.cz/minuta/249883/>

DRBOHLAV, A. *Psychologie masových vrahů: Příběhy temné duše a nemocné společnosti*. Praha: Grada Publishing, 2015. 315 s. ISBN 978-80-247-5977-7.

Evropa v datech: Ženy mezi učiteli [online]. 2. 9. 2019. [cit. 2021-7-16]. Dostupné z: <https://www.evropavdatech.cz/clanek/33-zeny-mezi-uciteli/>

FÁROVÁ, Nina. Sociologický ústav Akademie věd ČR: FÁROVÁ: „ČESKÉMU ŠKOLSTVÍ NEPOMÁHÁ STEREOTYPNÍ UVAŽOVÁNÍ O ŽENÁCH A MUŽÍCH“ [online]. 2020 [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: <https://www.soc.cas.cz/aktualita/farova-ceskemu-skolstvi-nepomaha-stereotypni-uvazovani-o-zenach-muzich>

FONTANA, D. *Stres v práci a v životě*. Praha: Portál, 2016. 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 1997. 383 s. ISBN 978-80-262-0741-2.

GREENBERG, M. *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: Cesta k odolnější a vyrovnanější mysli*. Praha: Grada Publishing, 2019. 192 s. ISBN 978-80-271-1167-1.

HAVLÍK, R. a J. KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-327-7.

HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. 224 s. ISBN 978-80-247-3704-1.

HUBER, J., H. BANKHOFER a E. HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada Publishing, 2009. 120 s. ISBN 978-80-247-2486-7

HUSÁK, J. *Sociologie*. Praha: Soukromá vysoká škola ekonomických studií s.r.o., 2013. ISBN 978-80-7523-020-1.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2016. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

Ibsaro: PhDr. Andrej Drbohlav DBA [online]. 2019 [cit. 2021-9-19]. Dostupné z:

https://ibsaro.cz/member/andrej_drbohlav/

Idnes.cz: VIDEO: Policie na akčním videu radí, jak se bránit při útoku [online]. 2017 [cit. 2021-04-10]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/praha/zpravy/video-instrukta-z-utikej-schovej-se-bojuj.A170607_110921_praha-zpravy_rsr

IROZHLAS: Počet dětí, které trpí depresemi nebo úzkostmi, vzrostl během pandemie desetinásobně [online]. 4. 7. 2021 [cit. 2021-9-11]. Dostupné z:

https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/depese-uzkosti-psychika-problemy-deti-ucitele-pandemie-terapie_2107041619_ere

IROZHLAS: Distanční výuka se podepsala na psychickém stavu učitelů. Práce jim příliš zasahovala do volného času [online]. 2021 [cit. 2021-9-11]. Dostupné z:

https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/ucitele-psychicky-stav-unava-distancni-vyuka-navrat-do-skol_2105231302_tzr

JEKLOVÁ, M. a E. REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.

JANOŠOVÁ, P., L. KOLLEROVÁ, K. ZÁBRODSKÁ, J. KRESSA a M. DĚDOVÁ. *Psychologie školní šikany*. Praha: Grada Publishing, 2016. 416 s. ISBN 978-80-271-9274-8.

KOVAŘÍKOVÁ, M. *Krizové situace ve škole: Bezpečnostní problematika ve školní praxi*. 1. Praha: Grada, 2020. 128 s. ISBN 978-80-247-2731-8.

KOŽÍŠEK, M. a V. PÍSECKÝ. *Bezpečně na internetu: Průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002. 198 s. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada Publishing, 2010. 119 s. ISBN 978-80-247-3149-0.

Kvalita a efektivita vzdělávání a vzdělávací soustavy ve školním roce 2019/2020 - výroční zpráva ČŠI [online]. In: . 30. 11. 2020 [cit. 2021-8-1]. Dostupné z:

[https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocní-zpravy/Kvalita-a-efektivita-vzdelavani-a-vzdelavaci-s-\(3\)](https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocní-zpravy/Kvalita-a-efektivita-vzdelavani-a-vzdelavaci-s-(3))

LAZARUS, R. S. a S. FOLKMAN. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 437 p. ISBN 0-8261-4191-9.

MCNAB, Ch. *Jak přežít: cokoli a kdekoli*. Praha: Grada Publishing, 2010. 320 s. ISBN 978-80-247-3116-2.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Vzdělávání [online]. In: . [cit. 2021-8-2].

Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/91605937/300002190302.pdf/2c650f86-6f2f-42fe-975e-c6dc60e3734f?version=1.1>

Ministerstvo školství a mládeže a tělovýchovy: GENDEROVÁ PROBLEMATIKA ZAMĚSTNANCŮ VE ŠKOLSTVÍ [online]. [cit. 2022-03-14]. Dostupné z:

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/genderova-problematika-zamestnancu-ve-skolstvi>

MLČÁK, Z. *K teoretickému paradigmatu psychické zátěže učitelů*. In Učitelé a zdraví, č.2. Brno, 1999.

MLČÁK, Z. *K problematice psychické zátěže učitelů základních škol*. In: Sborník prací Filozofické fakulty Ostravské univerzity. č. 4. Ostrava: Ostravská univerzita, 1998.

Národní soustava povolání: Prestižní povolání [online]. [cit. 2021-7-30]. Dostupné z:

<https://nsp.cz/aktuality/prestizni-povolani>

Ostrava!!!: Seznam škol a školských zařízení zřízených městem a městskými

obvody [online]. 10. 5. 2021 [cit. 2021-8-16]. Dostupné z:

<https://www.ostrava.cz/cs/urad/magistrat/odbory-magistratu/skolstvi-a-sportu/seznam-skol-a-skolskych-zarizeni>

PECÁKOVÁ, I. *Statistika v terénních průzkumech*. Praha: Professional Publishing, 2008. 232 s. ISBN 978-80-86946-74-0.

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 978-80-7184-569-0.

PETRŽELA, M. *První pomoc pro každého*. Praha: Grada Publishing, 2007. 104 s. ISBN 978-80-247-6433-7.

PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-6917-2.

PRIESS, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: Najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada Publishing, 2015. 174 s. ISBN 978-80-247-5394-2.

PROKOP, Daniel. *Zkola: Zkušenosti českých učitelů s distanční výukou* [online]. 2021 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/zkusenosti-ceskych-ucitelu-s-distanzni-vyukou/>

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika - brožovaná: Šesté*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Portál, 2017, 488 s. ISBN 978-80-262-1228-7.

ŘÍČAN, P. *Jak na šikanu*. Praha: Grada Publishing, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2991-6.

Sociologická encyklopedie: Feminizace [online]. 21. 12. 2017 [cit. 2021-8-1]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Feminizace>

Statistické ročenky Hasičského záchranného sboru ČR: Statistická ročenka 2017 [online]. In: . 2018, s. 43 [cit. 2021-8-5]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/soubor/informacni-servis-statistiky-rocenka-2017-pdf.aspx>

Statistické ročenky Hasičského záchranného sboru ČR: Statistická ročenka 2019 [online]. In: . 2020, s. 43 [cit. 2021-8-6]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/soubor/statisticka-rocenka-2019.aspx>

SRNSKÝ, P. *První pomoc u dětí*. 2. přepracované vydání. Grada, 2016. 104 s. ISBN 978-80-247-1824-8.

ŠPATENKOVÁ, N. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2017. 288 s. ISBN 978-80-247-5327-0.

ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. 129 s. ISBN 80-247-0888-4.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing, 2015, 280 s. ISBN 978-80-247-5265-5.

TOMÁŠ, P. a E. MARKOVÁ A KOLEKTIV. *Ošetřovatelství v psychiatrii*. Grada Publishing, 2014. 296 s. ISBN 978-80-247-4236-6.

ONDRUŠOVÁ, J. a B. KRAHULCOVÁ A KOL. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, 2019. 370 s. ISBN 978-80-246-4383-0.

Velký lékařský slovník: Eustres [online]. [cit. 2021-7-7]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/eustres>

VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence: Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. 3. Praha: Portál, 2012. 543 s. ISBN 978-80-262-0212-7.

VRLÁK, M. ČT 24: „Slyším druhý výstřel, padl ten příjemný mladý muž,“ říká v dokumentu ČT přeživší střelby v ostravské nemocnici [online]. 10. 12. 2020. [cit. 2021-09-

19]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3228450-slysim-druhy-vystrel-padl-ten-prijemny-mlady-muz-rika-v-dokumentu-ct-prezivsi-strelby>

WEINER, I.B. *Handbook of Psychology, Clinical Psychology*. New Jersey: John Wiley, 2003. ISBN 978-04-711-7669-5.

Zákony pro lidi: *Zákon č. 133/1985 Sb. Zákon České národní rady o požární ochraně* [online]. [cit. 2021-8-4]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1985-133>

Zákony pro lidi: *Vyhláška Ministerstva vnitra o stanovení podmínek požární bezpečnosti a výkonu státního požárního dozoru (vyhláška o požární prevenci)* [online]. 1.2.2021 [cit. 2021-8-4]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-246>

ZUZÁK, R. Königová M. *Krizové řízení podniku: 2.*, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2009. 253 s. ISBN 978-80-247-3156-8.

Zdroje obrázků

Obrázek 1

PECÁKOVÁ, I. *Statistika v terénních průzkumech*. Praha: Professional Publishing, 2008. ISBN 978-80-86946-74-0.

Obrázek 2

PECÁKOVÁ, I. *Statistika v terénních průzkumech*. Praha: Professional Publishing, 2008. ISBN 978-80-86946-74-0.

Obrázek 3

ŠPATENKOVÁ, N. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2017. 17 s. ISBN 978-80-247-5327-0.

Obrázek 4

Národní soustava povolání: *Prestížní povolání* [online]. [cit. 2021-7-30]. Dostupné z: <https://nsp.cz/aktuality/prestizni-povolani>

Obrázek 5

Česká školní inspekce [online]. In: . 30.11.2020 [cit. 2021-8-17]. Dostupné z:
[https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocní-zpravy/Kvalita-a-efektivita-vzdelavani-a-vzdelavaci-s-\(3\)](https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocní-zpravy/Kvalita-a-efektivita-vzdelavani-a-vzdelavaci-s-(3))

Obrázek 6

Česká školní inspekce [online]. In: . 30.11.2020 [cit. 2021-8-17]. Dostupné z:
[https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocní-zpravy/Kvalita-a-efektivita-vzdelavani-a-vzdelavaci-s-\(3\)](https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocní-zpravy/Kvalita-a-efektivita-vzdelavani-a-vzdelavaci-s-(3))

8. Seznam obrázků; Seznam tabulek; Seznam použitých zkratk; Přílohy

Seznam obrázků

Obrázek 1 Očekávané četnosti.....	15
Obrázek 2 Chí-kvadrát test nezávislosti	15
Obrázek 3 Model krize podle Geralda Caplana.....	19
Obrázek 4 Žebříček prestižních povolání	33
Obrázek 5 Výskyt identifikovaných případů rizikového chování	36
Obrázek 6 Výskyt rizikového chování v ZŠ.....	37
Obrázek 7 Stresory v práci.....	50
Obrázek 8 Krizové situace	53
Obrázek 9 Distanční výuka.....	56

Seznam tabulek

Tabulka 1 Městské obvody	45
Tabulka 2 Pohlaví	45
Tabulka 3 Věk.....	46
Tabulka 4 Obor	47
Tabulka 5 Stupeň ZŠ.....	47
Tabulka 6 Vztahy.....	48
Tabulka 7 Stres před zahájením práce	48
Tabulka 8 Stres v práci	49
Tabulka 9 Úroveň stresu	49
Tabulka 10 Projevy stresu.....	52
Tabulka 11 Metody sloužící k vypořádání se se stresem.....	53
Tabulka 12 Psychická náročnost.....	54
Tabulka 13 Soukromý život.....	55
Tabulka 14 Změna povolání	55
Tabulka 15 Symptomy syndromu vyhoření.....	56
Tabulka 16 V čem byla distanční výuka náročnější	57

Tabulka 17 Ozbrojený útočník	59
Tabulka 18 UTÍKEJ – SCHOVEJ SE – BOJUJ	59
Tabulka 19 Získané četnosti hypotéza č. 1	60
Tabulka 20 Teoretické četnosti hypotéza č. 1	60
Tabulka 21 Získané četnosti hypotéza č. 2	61
Tabulka 22 Teoretické četnosti hypotéza č. 2	62
Tabulka 23 Získané četnosti hypotéza č. 3	63
Tabulka 24 Teoretické četnosti hypotéza č. 3	63
Tabulka 25 Získané četnosti hypotéza č. 4	64
Tabulka 26 Teoretické četnosti hypotéza č. 4	64
Tabulka 27 Pozorované četnosti hypotéza č. 5	65
Tabulka 28 Teoretické četnosti hypotéza č. 5	65

Seznam použitých zkratk

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MV – Ministerstvo vnitra

Příloha

Dotazník

Vážená paní/ Vážený pane,

jsem studentkou ČZU, oboru Veřejná správa a regionální rozvoj. Zpracovávám diplomovou práci orientovanou na téma **Chování člověka v krizových situacích spojených s výkonem profese učitele**. Dovolte mi Vás touto cestou požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který se týká krizových situací ve školách a míry pocíťovaného stresu.

Průzkum obsahuje 21 otázek.

Dotazník je **anonymní** a bude použit jen pro účely mé práce.

Velmi Vám děkuji za Vaši ochotu a čas.

Chování člověka v krizových situacích

- 1. Ve kterém městském obvodu se nachází škola, na které vyučujete? (Poruba, Svinov, Moravská Ostrava a Přívoz...)**

.....

- 2. Uved'te prosím Vaše pohlaví:**

- žena
- muž

- 3. Uved'te prosím Váš věk:**

.....

- 4. Jak dlouho působíte v oboru školství? (prosím uveďte počet let)**

.....

- 5. Na kterém stupni vyučujete?**

- 1. stupeň ZŠ
- 2. stupeň ZŠ

- 6. Jak byste zhodnotil/a vztahy na pracovišti? Ohodno'te prosím jako ve škole.**

- Výborné
- Chvalitebné
- Dobré
- Dostatečné
- Nedostatečné

7. Pociťujete před zahájením práce stres?

- Každý den
- Velmi často
- Často
- Někdy
- Nikdy

8. Pociťujete v práci stres?

- Každý den
- Velmi často
- Často
- Někdy
- Nikdy

9. Jak hodnotíte úroveň Vašeho stresu v práci?

- Mírný
- Střední
- Těžký
- Extrémní
- Nemohu hodnotit, stres nepociťuji

10. Kdo nebo co pro Vás představuje stresory v práci?

- Žáci
- Špatné vztahy na pracovišti
- Rodiče žáků
- Příliš vysoké nároky zaměstnavatele
- Časová tíseň
- Jiné:

11. Jakým způsobem se u Vás stres projevuje? (vyberte jednu nebo více možností)

- Agresivita
- Bolesti hlavy
- Bolesti břicha, zažívací problémy, nevolnost

- Nespavost
- Podrážděnost
- Přejídání, nebo naopak nechutenství
- Nadměrné pocení
- Únava
- Zrychlená srdeční činnost
- Jiné:

12. Jaké metody využíváte k vypořádání se se stresem?

- Sport, cvičení
- Procházka přírodou
- Čtení, poslech hudby
- Kulturní vyžití (divadlo, kino, vernisáž....)
- Meditace
- Osobní vztahy (rodina, přátelé)
- Svěřím s kolegovi/kolegyni pracovišti
- Žádné
- Jiné:.....

13. Které krizové situace spojujete s nejvyšší pocit'ovanou mírou stresu?

Změňte pořadí přetažením položky na požadovanou pozici (1. - vysoká míra stresu, 8 - nejnižší míra stresu)

1. Šikana
2. Kyberšikana
3. Úraz žáka
4. Únik nebezpečné látky
5. Požár
6. Agresivní rodič
7. Distanční výuka
8. Útočník v budově

14. Myslíte si, že Vaše profese je psychicky náročnější oproti jiným profesím?

- Ano
- Spíše ano

- Ne
- Spíše ne
- Nevím

15. Narušuje Vám práce soukromý život?

- Ne
- Spíše ne
- Ano
- Spíše ano

16. Zvažoval/a jste někdy změnu povolání?

- Ne
- Spíše ne
- Ano
- Spíše ano

17. Který z těchto symptomů jste v minulosti v pracovním životě pocítil/a?

- Ztráta radosti/nadšení
- Pocit nedostatku uznání
- Negativní postoj k práci
- Poruchy paměti a soustředění
- Nespokojenost, pocity hněvu, agresivita
- Žádný z těchto bodů
- Jiné:

18. Jednou z krizových situací je bezesporu distanční výuka, na kterou byly školy během pandemie Covid-19 nuceny přejít. Shledáváte ji jako náročnější oproti výuce prezenční?

- Ano tato forma výuky byla náročnější
- Ne, tato forma výuky byla srovnatelná s prezenční výukou
- Nevím
- Nemohu posoudit. Distanční formou výuky jsem nevyučoval/a
- Jiné:

19. Pokud ano v čem pro Vás byla distanční výuka obtížnější? (vyberte jednu nebo více možností?)

- Nedostatečné technické vzdělání v oblasti IT
- Nedostatečné technické vybavení domova
- Ztráta soukromí
- Komunikace s žáky
- Komunikace s rodiči
- Vysvětlování učiva
- Motivace žáků ke studiu
- Nedostatek výukových materiálů
- Větší stresové zatížení
- Výuka pro mě nebyla náročnější
- Jiné:

20. Ve světě přibývá počet útoků ozbrojeným útočником na školách či jiných veřejných budovách. Konkrétně v Ostravě jsme mohli zaznamenat útok ve Fakultní nemocnici v roce 2019. Věděli byste jak se v takové situaci zachovat?

- Ano
- Ne

21. Slyšel/a jste někdy o konceptu: UTÍKEJ – SCHOVEJ SE – BOJUJ?

- Ano, v rámci příručky od zaměstnavatele
- Ano, v rámci sebevzdělání
- Ano v rámci vysokoškolského studia
- Nikdy jsem o tomto konceptu neslyšel/a
- Jiné:

Děkuji za Váš čas věnovaný dotazníku.

V případě jakýchkoli nejasností, připomínek či jiných podnětů mě neváhejte kontaktovat.

e-mail: m.mizicova@seznam.cz

S pozdravem

Bc. Michaela Mižičová