

# **Copingové strategie u pedagogických pracovníků na základních školách**

Marika Barbířiková, DiS.

---

Bakalářská práce  
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav krizového řízení

akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marika Barbířiková**

Osobní číslo: **L14122**

Studijní program: **B3909 Procesní inženýrství**

Studijní obor: **Ovládání rizik**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Copingové strategie u pedagogických pracovníků na základních školách**

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše literatury z oblasti stresu a copingových strategií.
2. Výběr respondentů do výzkumu z oblasti pedagogiky na základních školách.
3. Dotazníkové šetření u vybraných pracovníků pomocí metody SVF 78.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 8071691216.

[2] MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita, 1992, 169 s. Věda do kapsy. ISBN 80-210-0521-1.

[3] JANKE, Wilhelm a Hans ERDMANN. Strategie zvládnání stresu: příručka. Praha: Testcentrum, 2003, 27 s. ISBN 8086471241.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.**  
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: **3. února 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. května 2017**

V Uherském Hradišti dne 20. února 2017

doc. RNDr. Jiří Dostál, CSc.  
děkan



Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se bakalářská práce skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Uherském Hradišti ..... 13.5.2017 .....

  
.....  
podpis studenta

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. Vysoká škola disertační práce nezveřejňuje, byla-li již zveřejněna jiným způsobem.

(2) Bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.  
(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich části, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, již se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výstisk práce k uchování ministerstvu.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k větší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Práce se zabývá problematikou stresu a copingových strategií v profesi pedagogického pracovníka. První část teoretické části práce se zabývá pojmy stres, stresor, druhy a příznaky stresu a copingovými strategiemi z obecného hlediska. Druhá část se zabývá problematikou stresu z hlediska pedagogické profese.

Praktická část práce je zaměřená na zjištění a porovnání volby copingových strategií u pedagogických pracovníků základních škol.

Klíčová slova: stres, copingové strategie, pedagogický pracovník, dotazník SVF 78

## **ABSTRACT**

The thesis deals with the issue of stress and coping strategies in the profession of pedagogical worker. The first part of the theoretical part deals with the concepts of stress, stressor, types and symptoms of stress and coping strategies from a general point of view. The practical part of the thesis is focused on finding and comparing the choices of coping strategies among pedagogical staff of elementary schools.

Keywords: stress, coping strategies, pedagogical worker, SVF 78 questionnaire

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Velké díky především za trpělivost a podporu při mém studiu patří také mé rodině.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1STRES.....</b>	<b>13</b>
1.1DEFINICE POJMU STRES.....	13
1.2DRUHY STRESU.....	15
1.3STRESORY.....	15
1.4PŘÍZNAKY STRESU.....	18
1.5DOPADY NADMĚRNÉHO STRESU.....	18
1.5.1Fyziologické dopady.....	20
1.5.2Psychologické dopady.....	21
<b>2COPINGOVÉ STRATEGIE.....</b>	<b>23</b>
2.1ADAPTACE.....	23
2.2COPING.....	23
2.3STRATEGIE.....	24
2.4DRUHY COPINGOVÝCH STRATEGIÍ.....	24
<b>3PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK A STRES.....</b>	<b>29</b>
3.1PRACOVNÍ STRES PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ.....	29
3.1.1Nedostatek času, mnoho pracovních povinností.....	31
3.1.2Stresory související s žáky a jejich rodiči.....	31
3.1.3Vztahy v pracovním kolektivu a vztahy k nadřízeným.....	32
3.1.4Postavení učitele ve společnosti.....	32
3.1.5 Stresory doby.....	32
3.2OSOBNOST PEDAGOGA.....	33
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>35</b>
<b>4CÍLE VÝZKUMU.....</b>	<b>36</b>
<b>5VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY.....</b>	<b>37</b>
<b>6METODIKA.....</b>	<b>39</b>
<b>6.1TYP VÝZKUMU.....</b>	<b>39</b>
6.2DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	39
6.3DOTAZNÍK SVF 78.....	39
6.4VÝZKUMNÝ VZOREK.....	42
6.5PRŮBĚH VÝZKUMU.....	43
<b>7VÝSLEDKY.....</b>	<b>45</b>
<b>8DISKUZE.....</b>	<b>57</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>59</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>60</b>



<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>64</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>65</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>66</b>

## ÚVOD

Téma stres jsem si zvolila z důvodu jeho aktuálnosti. Já sama stresové situace prožívám téměř každý den v různých podobách a je pro mě často těžké se s nimi vyrovnávat.

Je pravdou, že s fyzickou a psychickou zátěží se setkáváme v každé profesi, ovšem v různém poměru či intenzitě. Také můžeme konstatovat, že je tato zátěž příslušníky rozdílných profesí odlišně zvládána.

Pro účely této bakalářské práce jsem si zvolila profesi pedagogického pracovníka učícího na základní škole. Profese pedagoga patří do skupiny povolání charakterizovaných vysokou psychickou zátěží. Jejich společným označením je pomáhající profese.

Stres je při výkonu práce u pedagoga na denním pořádku. Pedagog se často ocitá pod velkým tlakem. Přebírá stále větší míru zodpovědnosti za výchovu žáků, střetává se s vysokými nároky na svoji osobu, nepochopením náročnosti tohoto povolání a také se denně setkává s mnoha dalšími stresory jako jsou například nekázeň žáků, jejich nezájem o učení či konflikty s kolegy. Z tohoto důvodu by měl být pedagog osobností, která je vybavena schopnostmi, ale i znalostmi stres zvládat. Už jen proto, že stres a nervozita pedagoga se může negativně podepsat i na psychice žáka. Při dlouhodobém stresu mu také hrozí nebezpečí takzvaného syndromu vyhoření.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části bakalářské práce se budu zabírat stresem, stresory, příznaky a dopady stresu na naše tělo, strategiemi zvládání stresu, dále profesí a osobností pedagoga a možnými zdroji jeho stresovanosti.

V praktické části stanovuji cíle bakalářské práce a uvádím hypotézy. Získaná data z dotazníku následně pomocí tabulek a grafů sumarizuji a hodnotím v souvislosti s těmito vyslovenými hypotézami.

# I.

## TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STRES

Slovo stres je v současné době často používaným výrazem, je tedy zapotřebí si jej na úvod definovat na základě poznatků z odborné literatury.

Stres je přirozený. V těch méně rozvinutých společnostech stres souvisí s fyzickou potřebou přežít, tedy se získáváním potravy, hledáním bezpečí a partnera k rozmnožování. Naproti tomu v společnostech rozvinutějších (především v moderních západních zemích) má stres většinou méně co do činění se základními mechanismy umožňujícími přežití a týká se více otázek společenského úspěchu, neustálým zvyšováním životního standardu a naplněním vlastních očekávání i očekávání ostatních lidí.[1]

Nikdo nemůže žít a zároveň nezažívat stres. Stresem jsou totiž všechny vlivy z okolí, které na nás působí, jako například hluk, světlo, teplo a jiné. K vyvolání stresového mechanismu nám stačí vyjít do ulic velkoměsta, porodit dítě nebo se prostě přestěhovat.[19]

Stres je také neodmyslitelnou součástí každé nemoci. Pokud lépe pochopíme, co to stres je a jakými mechanismy působí, podaří se nám ho následně lépe ovládat. Stres však nemusí být nutně jen špatný. Stres je pro nás i jakýmsi kořením života a navodí ho v podstatě každá aktivita.[19]

Stresem, který si však uvědomujeme více a o to negativněji, je především psychická zátěž. Každý jedinec se ovšem se stresem vyrovnává jinak, a tak stejný stres někdo vnímá více a jiný méně.[19]

### 1.1 Definice pojmu stres

V latinském slovníku je definován pojem stres jako „*utahovati, stahovati, zadržovati*“, v technickém smyslu je to spíše „*působit tlakem na daný předmět*“. V přeneseném významu bychom tedy výroku, že je někdo ve stresu, mohli rozumět, jako že je vystaven nejrůznějším tlakům.[2]

Z lékařského hlediska je stres míra opotřebení v těle, a proto je stres definován jako nespecifická odezva těla na jakýkoliv podnět.[19]

Pojem stres poprvé použil endokrinolog dr. Hans Selye na konci třicátých let dvacátého století. Definoval ho jako nespecifickou fyziologickou reakci organismu. Na základě své studie účinků stresu na zvířata zjistil, že odezva na stres má tripartitní mechanismus, a ten se skládá z:

- ◆ přímého účinku stresoru na tělo,
- ◆ vnitřní reakce, které stimulují ochranu tkáně nebo pomáhají zničit poškozující činitele a
- ◆ vnitřní reakce, které způsobují kapitulaci tkáně potlačením nepotřebné nebo nepřiměřené obrany.[19]

Tento model stresu je známý pod názvem Všeobecný adaptační syndrom (tzv. GAS). Všeobecný adaptační syndrom je charakterizovaný třemi fázemi:

- ◆ První fází je **poplachová reakce**, kdy po vystavení těla nějakému škodlivému činitele volá tělo o poplach a začíná burcovat obranné síly. Během této fáze dochází k rychlému a složitému sledu biochemických pochodů, v jejichž důsledku jsou do krve vyloučeny stresové hormony. Tato mobilizace všech pomocných mechanismů života je ovšem značně neohospodárná.[3,4]
- ◆ Následuje **fáze adaptace neboli rezistence**, která nastává ve chvíli, kdy se ukáže, že první fáze není pro zvládnutí stresu dostatečná. Tělo se i nadále snaží udržet vysokou hladinu stresových hormonů v krvi i za cenu likvidace zásob, a tím pomáhá organismu vyrovnávat se s náporům stresu.[3,4]
- ◆ Třetí a závěrečnou fází je **fáze vyčerpání**. Tato poslední fáze nastává tehdy, pokud stres pokračuje a v organismu dochází k vyčerpání tělesné, chemické, emoční či intelektuální energie. Organismus po totálním vyčerpání veškerých rezerv selhává.[3,4]

Ne vždy musí nutně docházet ke všem třem fázím, přesto můžeme stále mluvit o GAS. Většina stresorů vede ke změnám, které odpovídají první a druhé fázi GAS. Nejdříve nás rozruší a zalarmují, ale pak si na ně zvykneme. Těmito dvěma fázemi za život procházíme nespočetněkrát. Pouze ty nejzávažnější stresory nás vystresují natolik, že dochází i ke třetí fázi, která může vést k vyčerpání a k smrti. Ale ani vyčerpání nemusí být vždy nevratné. Naše tělo má určité množství adaptační energie a teprve po jejím vyčerpání dochází k nevratnému všeobecnému vyčerpání a smrti.[19]

## 1.2 Druhy stresu

Z pohledu kvality stresové reakce stres rozdělujeme na **distres** a **eustres**. Distresem je označován stres, který vyvolává negativní emoce. Naproti tomu eustres je označením stresu, jehož působení vyvolává emoce pozitivní.[2]

Z pohledu časového působení stresu rozlišujeme stres na **akutní** a **chronický**. U akutního stresu působí stresory náhle a odpověď bývá prudká, neúměrná situaci, protože jde o situaci, kdy se tělo připravuje na útok nebo útěk. U chronického stresu dochází k dlouhodobému působení stresorů, při kterém se sice organismus situaci postupně přizpůsobuje, ale zároveň se opotřebovává.[2]

Z pohledu intenzity stresové reakce můžeme stres rozdělit na **hyperstres** a **hypostres**. Hyperstres je stres, při kterém dochází k překračování hranic adaptability. Hypostres je spojován s nízkou intenzitou reakce, ale představuje ohrožení při dlouhodobém působení.[2]

Dále stres rozlišujeme na **fyzický** a **psychický**. Fyzickým stresem bývá nejčastěji bolest, zatímco psychickým stresem jsou změny v emocích.[2]

## 1.3 Stresory

Pojem stresor je definovaný jako vnější nebo vnitřní podnět, který vyvolává stres. Stresorem může být například hluk z ulice, blikající světlo nebo chování prodávače v obchodě - tedy vše, co vytváří stres.[19]

Biologický stres je definovaný jako nesespecifický požadavek kladený na tělo a je tedy vyvolaný především nesespecifickými podněty, které působí na mnoho orgánů bez výběru. Tato nesespecifičnost způsobuje ovlivnění mnoha částí a celkové nároky na adaptaci tím pádem narůstají. Proto jsou nejhoršími stresory právě ty nesespecifické.[19]

Endokrinolog H.Selye dělí stresory na **fyzikální** a **emocionální**. Do fyzikálních stresorů patří například jedy (alkohol, kofein, nikotin), radiace, otřesy, změny tlaku vzduchu, změny ročních období, viry, bakterie, katastrofy, nehody, úrazy, nebo těhotenství. Do emocionálních se řadí například obavy, strach, nenávisť, nevyspalost, senzorická deprivace, přílišná ustaranost nebo zloba.[19]

Obdobně můžeme stresory dělit na **tělesné** a **duševní**. Člověka však v praxi není možné rozdělit na somatickou a mentální část, a proto fyzický stresor v podobě například vyvrtnutého kotníku má i své psychické důsledky a naopak psychický stresor, kterým je například úmrtí blízké osoby, může mít somatické důsledky.[4]

Dále dělíme stresory dle velikosti na **mikrostresory** a **makrostresory**. Mikrostresory jsou mírné okolnosti nebo podmínky, které vyvolávají stres. Příkladem může být dlouhodobé ponižování člověka v mezilidském styku, destruktivní kritika nebo dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky. Negativní vliv těchto malých stresorů se hromadí tak dlouho, až dosáhne hranice stresu a uvede tak jedince do stavu vnitřní tísně. Naproti tomu makrostresory jsou děsivé, deptající, až vše ničící vlivy.[2]

Z pohledu délky působení stresory rozdělujeme na **krátkodobé** a **dlouhodobé**. Ke krátkodobým řadíme například bolest, vystavení nadměrnému teplu, vyrušení z činnosti či neúspěch při řešení určitého problému. K dlouhodobým patří například vysoká odpovědnost za svěřené úkoly, dlouhodobé nasazení vojáků v bojové misi či kosmický let s posádkou.[2]

Dále rozlišujeme stresory na **primární** a **sekundární**. Mezi primární stresory patří ty, které mají vliv přímo na organismus člověka (hluk, teplota). Sekundární jsou

ty, které kladou překážky do cesty určité činnosti (zákazy, narušení osobní zóny). [2]

Stresory můžeme rozdělovat i z pohledu životních situací vyvolávajících stres na:

- ◆ problémové situace,
- ◆ nepřiměřené úkoly,
- ◆ konflikty,
- ◆ frustrace a
- ◆ deprivace.[4]

Tím nejdůležitějším stresorem v našem životě jsou především emoce a to hlavně ty, které vyvolávají distres. Fyzické stresory v podobě zranění či nemoci mohou být také jistě velice náročné, ale v běžném životě se s nimi nepotkáváme tak často jako s těmi emociálními.[19]

Existuje mnoho stresorů, se kterými se můžeme běžně setkat, a které ohrožují naše zdraví. Jedním z velkých stresorů je výběr vhodného zaměstnání. Mezi významné stresory jistě patří neustále se zhoršující životní prostředí. Dalšími zdroji stresu jsou společenské a kulturní stresory. Vědci například vytvořili speciální index kulturního stresu, který vychází z porovnání tradic a společenských zvyků u 37 naprosto odlišných společností a ras. Ten ukázal, že přibližnými indikátory tohoto druhu stresu jsou protestní sebevraždy nebo vraždy, opilecké bitky a příklon k magii. Stresorem může být i stres z přelidnění. Za určitých podmínek je mezilidský kontakt pozitivní, avšak jedině při vědomí, že lidé mají možnost trávit čas i o samotě. Také nedostatek smyslových vjemů a nuda může být stresem, protože člověk byl stvořen k práci a stav nečinnosti není fyziologický. Člověk je tvor společenský, proto není překvapivé, že izolace a osamělost u něj vyvolává stres. Dalšími častými stresory jsou stěhování a cestování, urbanizace nebo katastrofy. Meteorologické faktory pak stresují především osoby citlivé na počasí



a velmi časté jsou i neuropsychologické stresory, jako například očekávání operace, zkoušky či řešení různých problémů.[19]

## 1.4 Příznaky stresu

Obvykle se uvádí rozdělení příznaků na:

- ◆ **organické** - bušení srdce, bolesti hlavy, bolest a sevření za hrudní kostí, pocení, pokles sexuální touhy, impotence, nadměrné svalové napětí, bolesti krční a bederní páteře, neřijemné pocity v krku nebo dvojí vidění;
- ◆ **emocionální** - nadměrné trápení se maličkostmi, citlivost až přecitlivělost, pocit bezmoci a beznaděje, únava, nemožnost koncentrace, podrážděnost, úzkostnost, hypochondrie, pesimismus a negativní postoje;
- ◆ **příznaky v chování** - vyšší konzumace cigaret a alkoholu, změna životního rytmu, přejídání se nebo naopak nechutenství, nespavost, nižší pracovní výkon, pracovní absence, plačtivost, roztěkanost, přebíhání od jedné nedokončené činnosti ke druhé, zapomnětlivost.[4]

## 1.5 Dopady nadměrného stresu

Stres samotný měřit nelze. Můžeme ho však zhodnotit pomocí jiných objektivně měřitelných změn, které v našem těle vyvolává.[19]

O velikosti stresu a jeho dopadech na organismus rozhodují dvě veličiny:

- ◆ **zátěž**, která na organismus působí a
- ◆ **odolnost**, tedy schopnost organismu tuto zátěž snášet. Tato odolnost vůči stresu se mění v čase, je závislá na řadě okolností a lze ji vědomě ovlivňovat.[5]

Stres můžeme ovlivňovat buď snižováním zátěže a nebo zvyšováním odolnosti. Přičemž platí, že čím více eustresu, tím větší odolnost proti distresu. Naproti tomu, čím více distresu, tím větší labilita, a čím větší labilita, tím více distresu.[5]

Existuje několik faktorů, které mají vliv na odolnost člověka vůči stresu. Jak říká Mudr. Jan Hnízdil: „*Individuální odolnost vůči stresu se zakládá už v nitroděložním období dítěte. Nesmírně záleží na tom, v jaké pohodě či nepohodě je těhotná matka. Pokud je ve stresu, v napětí, její stres se všemi kanály, nervově, cévními, hormonálními, přenáší na nenarozené dítě. Vystresovaná matka pak porodí dítě neklidné, úzkostné, hyperaktivní, s poruchou pozornosti a koncentrace.*“ Dalším faktorem, který má velký vliv na odolnost je rodinná výchova. Dítě ovlivňuje především dostatek pozornosti a lásky poskytované rodiči a také to, zda je vedené k samostatnosti. Třetím důležitým faktorem je například i to, v jaké životní situaci se jedinec právě nachází. Jinak se bude prát s nemocí, když má dobré rodinné zázemí a uspokojující práci a jinak pokud je osamělý a bez práce.[6]

Jedinci, kteří jsou málo odolní, popřípadě neschopní čelit stresu, jsou tak ohrožováni zdravotními následky stresu a byli dříve označováni jako „*lidé typu A*“. Tito lidé mají tzv. „*komplex nadměrné aktivity*“, která se projevuje především výraznou snahou intenzivně pracovat. Jsou vitální, iniciativní a mají tendence nevzdávat se. Při setkání s překážkou je tento typ agresivní a nepřátelský. Hrozí u nich vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních chorob.[7,8]

Ovšem následné studie ukázaly, že tento typ lidí se na druhou stranu z této choroby lépe uzdravuje a má větší šanci na přežití.[16]

„*Lidé typu B*“ vykazují opačné charakteristiky. Jsou flegmatictí a příliš se nestresují. Jde o osoby mimořádně závislé na druhých, kteří výrazně tlumí svoji vlastní iniciativu, aktivitu i emoce a trpí depresemi. Jsou nekonfliktní, neprůbojní a často potlačují svoje potřeby i emoce. To je důvodem toho, že u lidí typu B byl zjištěn vyšší výskyt rakoviny.[8]

Je třeba poznamenat, že tyto zákonitosti o vztazích k typu osobnosti nejsou absolutní, že i nestresované osoby mohou postihnout nemoci ze stresu, a že dělení lidí na typ A a B už dnes nemá mnoho zastánců.[7]

Jak bylo popsáno výše, určitá míra stresu pro nás může být prospěšná, protože je pro nás motivací k činům nebo větším výkonům, avšak působení velkého a dlouhodobého stresu vede k fyzickým a psychickým problémům.[3]

Nejčastějšími komplikacemi v případech velkého akutního stresu bývá posttraumatický stres, nespavost, průjmy a nebo stav stálého napětí. V případě chronického stresu je to pak únava a deprese.[10]

Dopady nadměrného stresu z pohledu místa působení rozdělujeme na fyziologické a psychologické.

### 1.5.1 Fyziologické dopady

Fyziologické dopady dělíme z praktických důvodů do čtyř skupin. První skupinou jsou **mobilizátory energie** - hormony, které se uvolňují z nadledvin, jater nebo štítné žlázy. Tyto hormony jedinci dodávají okamžitou energii potřebnou k útoku nebo útěku. Pokud však nedochází ke spotřebě takto vytvořené energie, můžou dlouhodobé vysoké hladiny hormonů v krvi způsobovat spoustu onemocnění, například vysoký tlak, vysoký cholesterol nebo infarkt.[1]

Do druhé skupiny spadají **mechanismy podporující energii**. K těmto mechanismům patří roztažení průdušek, odstavení trávicí soustavy a kožní reakce. Všechny tyto tělesné funkce pomáhají při mobilizaci a jsou spouštěny při reakci na stres. Následkem bývají zažívací potíže, nadměrné pocení či mdloby a narušení srdečního rytmu z překysličování organismu.[1]

Třetí skupinou jsou **pomocníci při soustředění** - endorfíny a kortizol. Endorfíny působí jako přírodní analgetika a mají za úkol snížit citlivost na drobná, život neohrožující poranění. Kortizol zase potlačuje alergické reakce komplikující například dýchání. Vyplývání těchto hormonů způsobí větší citlivost na běžné bolesti, jako je například bolest hlavy, a co je v konečném důsledku nejhorší, vede ke snížení celkové imunity organismu. Zbystřené smysly a lepší duševní výkon nejsou trvalé a po čase dochází k opačnému efektu. Dochází i k sexuálním problémům v důsledku snížení produkce pohlavních hormonů.[1]

Poslední skupinou jsou **obránné reakce**. Tělo se snaží, aby byly v případě útoku napáchané škody co nejmenší a používá k tomu hlavně zúžení cév a zahuštění krve. To klade větší nároky na srdce a hrozí riziko sraženin krve.[1]

### 1.5.2 Psychologické dopady

Biologický model GAS, který jsme zmiňovali výše, je vhodný i k aplikaci na psychologické faktory. Po kontaktu se stresem nastává většinou pauza, jejíž délka závisí na velikosti a složitosti stresoru. Během této pauzy dochází k vyhodnocení situace. Následuje druhá fáze - stadium odolnosti vůči stresoru, kdy dochází k povzbuzení psychiky. Pokud stresová situace trvá příliš dlouho může dojít k psychickému zhroucení, psychika je postupně poškozena a v nejhorším případě přestane fungovat úplně.[1]

Psychologické dopady je možné rozdělit na ty, které souvisí s myšlením a věděním (tzv.kognitivní) a ty, které se týkají emocí, osobnosti a pocitů (tzv. emoční). Třetí skupinou jsou dopady, mající vliv na kognitivní ale i afektivní složky (tzv. obecné dopady v chování).[1]

Při **kognitivních dopadech** dochází ke snížení schopností soustředění, k větší roztěkanosti a zhoršení paměti. Následkem tohoto roste chybovost.[1]

**Emoční dopady** se projevují změnami v osobnostních rysech člověka. Jedinec se necítí dobře, nedokáže uvolnit svalový tonus a zbavit se obav a úzkostí. Často se rozvíjí i pocit vlastní neschopnosti.[1]

**Obecné dopady v chování** jsou charakterizovány například nadměrným užíváním cigaret a alkoholu. Jedinec opouští své koníčky, klesá nebo kolísá jeho energie, objevují se problémy s pozdními příchody do práce, vyhýbání se povinnostem a házení viny na své okolí. Přítomny jsou také problémy s usínáním a délkou spánku.[1]

Je třeba mít na paměti, že účinky malých stresorů se sčítají. Styk s lidmi bývá také větším zdrojem stresů než zacházení s věcmi.

Když rozpoznáme povahu stresoru, máme šanci ho sami eliminovat nebo upravit poměr mezi aktivní obranou a prvky kapitulace tak, abychom co nejlépe zachovali vnitřní rovnováhu.[19]

Většina z nás věří, že po velmi stresující činnosti pro návrat do normálu stačí, když si odpočine. Není to však pravda. Byly provedeny pokusy na zvířatech, které prokázaly, že každé vystavení se stresu na nás zanechá trvalé jizvy, protože jsou spotřebovávány rezervy adaptability, které už nelze zpátky obnovit. Tento úbytek adaptační energie se nazývá stárnutím.[19]

## 2 COPINGOVÉ STRATEGIE

V oblasti vyrovnávání se s těžkými životními situacemi a zvládnáním stresu se můžeme setkat se třemi základními termíny - adaptace, coping a strategie zvládnání stresu. Na začátku této kapitoly si proto tyto termíny nejprve objasníme a ujasněme si odlišnosti mezi nimi.[2]

### 2.1 Adaptace

Jednou z možností boje se stresem je adaptace na stres. Slovo adaptace je latinského původu a odvozuje se ze složeného tvaru „*ad-aptare*“, které v překladu znamená upravit, připravit, vyzbrojit se k boji, popřípadě duševně se připravit na těžkou životní zkoušku.[2]

Rozlišujeme dva druhy adaptace:

- ◆ **vývojová adaptace** (tzv. homotropní) - zvětšení a množení již existujících buněčných prvků bez kvalitativních změn,
- ◆ **přestavbová adaptace** (tzv. heterotropní) - tkáň, která je určena k jednomu typu činnosti, je nucena se přizpůsobit, doslova přestavět se na odlišný druh činnosti.[19]

### 2.2 Coping

Dalším pojmem, se kterým se často setkáváme v psychologické literatuře je termín „*coping*“. Tento pojem je odvozen z řeckého slova „*kolaphus*“, které znamená přímou ránu uštědřenou v boxu.[8]

Coping je výraz pro aktivní způsob zvládnání stresu a uplatňuje se tam, kde zátěž převyšuje nebo naopak nedosahuje osobní odolnosti a je potřeba ji nějakým způsobem vyrovnat.[9]

Rozdíly mezi adaptací a copingem jsou hlavně v tom, že adaptace je především vyrovnávání se se zátěží, která je relativně dobře zvládnutelná, kdežto coping je vyrovnávání se s nepřiměřenou zátěží, ať už co do intenzity, tak i délky trvání.[2]

## 2.3 Strategie

Strategie je slovo používané v minulosti především ve vojenské terminologii. Řecké slovo „*stratos*“ má význam armáda a „*agein*“ znamená vésti. Původně byl tedy tento výraz chápán jako umění vést armádu v boji. V současnosti se pojmem „*strategie*“ rozumí spíše pečlivé vypracování plánu či postupu k dosažení nějakého konkrétního cíle.[11]

## 2.4 Druhy copingových strategií

Copingové strategie jsou tedy strategie zvládnání stresu, jsou to způsoby jeho zpracování. Pod pojmem způsoby zpracování stresu se pak rozumí psychické pochody nastupující tak, aby bylo dosaženo zmírnění nebo ukončení stresu. Přitom není podstatné, zda byly použity plánovitě či neplánovitě, vědomě či nevědomě.[24]

Hlavními cíly tohoto procesu je tedy především:

- ◆ snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje,
- ◆ tolerovat to nepříjemné, co se děje,
- ◆ zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe,
- ◆ zachovat si duševní rovnováhu,
- ◆ zlepšit podmínky, za nichž by bylo možné se po prožitém stresu zregenerovat a
- ◆ pokračovat v životě s druhými lidmi.[8]

Každý člověk se při setkání se stresem chová určitým způsobem. Zpočátku je toto chování čistě náhodné. Časem však pozná, že při jistých způsobech chování jsou dopady stresu na jeho osobu menší. Následně zafunguje určitý podmiňovací princip, člověk si zvykne používat určité způsoby chování pro určité situace,

a začne je proto používat s určitým stereotypem. Tyto techniky, pomocí kterých se vyrovnává se stresem, se stanou jeho osobnostní výbavou.[4]

Protože je každý z nás jiný a stresují ho jiné věci, můžeme najít spousty strategií. Dá se říci, že co autor, to jiný typ a druh strategií. V této práci proto uvádím pouze některé z nich.[12]

Za nejstarší strategie společné pro člověka i zvířata jsou považované útok a útěk. Pro tyto zmíněné strategie je možno používat i pojmů aktivní a pasivní copingové strategie. **Aktivní strategie** je ta, při které jedinec vyvíjí aktivitu, aby se pustil do boje se stresem a svou povahou má blíže ke strategii útoku. **Pasivní strategie** má blíže ke strategii útěku a je naopak charakterizována svojí pasivitou a klidem. Zahrnuje rezignaci, popírání, vyhýbání se lidem až sociální izolaci nebo také únik do světa fantazie prostřednictvím alkoholu a drog. Lidé používající častěji techniky aktivního copingu jsou označováni jako konfrontéři a ti, co využívají pasivních technik, zase jako vyhýbači. Z některých studií vyplývá, že více ohrožení zdravotními následky prožitých stresů jsou právě konfrontéři.[4]

Například R.S. Lazarus (1966) dělí copingové strategie do čtyřech kategorií:

1. Strategie napadení útočníka
2. Strategie vyhýbání se působení škodliviny
3. Strategie posilování vlastních zdrojů síly
4. Strategie apatie [2]

Nejčastěji používané jsou dva základní typy copingových strategií, které popsali Lazarus a Folkmannová:

- ◆ strategie zaměřená na řešení problému a
- ◆ strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocemi.[8]

V případě **strategie zaměřené na problém** jde v první řadě o použití vlastní aktivity a snahy o vyřešení situace. To znamená, že se člověk snaží odstranit to, co



způsobuje jeho obavy a strach, zlikvidovat veškeré situační vlivy způsobující stres a změnit podmínky zhoršující celkový stav stresové situace.[8]

Vzhledem k tomu, že sem patří například hledání nových nebo alternativních řešení a také vytvoření plánu, jak postupovat, používáme tyto strategie především při řešení pracovních problémů. Řadíme sem i strategie, které sice působí na nás, ale z důvodu řešení problému, jako například učení se novým schopnostem.[12]

U **strategií zaměřených na emoce**, jde především o ovládnutí emocí, které byly vlivem stresu změněny.[8]

Snažíme se uklidnit, přehodnotit situaci, podívat se na ni pokud možno z pozitivnějšího úhlu pohledu a následně ji přijmout a snížit tak úzkost stresovou situací způsobenou. Proto je jejich použití vhodnější v situacích, které nemůžeme změnit a snaha takovou situaci řešit by mohla způsobit ještě větší stres.[12]

Nejnázornějším příkladem jistě může být například úmrtí blízké osoby. Tuto situaci nemůžu vyřešit pomocí strategie zaměřené na problém, protože je to situace, kterou již nezměním. Jediné, co můžu dělat, je použít strategii zaměřenou na emoce.[13]

Zajímavostí jistě je, že strategie zaměřené na problém používají již malé děti, kdežto používání strategie zaměřené na emoce se objevuje až během dospívání. [12]

Autoři dotazníku SVF 78, použitého v této práci, rozdělují strategie zvládání stresu na pozitivní a negativní.[14]

### **Pozitivní copingové strategie**

- ◆ **Podhodnocení** - tendence podhodnocovat vlastní reakce na stres i jeho prožívání ve srovnání s jinými nebo jej hodnotit příznivěji
- ◆ **Odmítání viny** - odmítání vlastní odpovědnosti za zátěž
- ◆ **Odklon** - tendence směřující k odklonu při zátěži prostřednictvím odvrácení zátěže nebo snahou navodit psychické stavy, které stres zmírní

- ◆ **Náhradní uspokojení** - tendence k jednání zaměřeného na kladné city, které se vztahují k sebeposílení vnějšími odměnami, jako například sníst něco dobrého nebo si něco koupit
- ◆ **Kontrola situace** - tendence získávání kontroly nad zátěžovou situací prostřednictvím tří způsobů; snaha analyzovat aktuální situaci a její vznik, plánování opatření ke zlepšení stavu či situace a aktivní zásah do situace
- ◆ **Kontrola reakcí** - snaha o ovládnutí emocí v zátěžové situaci, zachování klidu a také snaha již vzniklému vzrušení čelit
- ◆ **Pozitivní sebeinstrukce** - obraz toho, do jaké míry má jedinec sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu[14]

Nevyhraněné, zřídka se vyskytující copingové strategie, které jsou zařazeny mezi pozitivní a negativní. Je třeba na ně nahlížet v kontextu konkrétní situace.

- ◆ **Potřeba sociální opory** - tendence jedince při stresu vyhledávat kontakt s druhými lidmi proto, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému. Může jít o podporu ve formě rozhovoru nebo získání rady či konkrétní pomoci. Tato strategie může být výrazem pasivně rezignačních postojů nebo naopak projevem aktivního hledání podpory. Tuto strategii volí častěji ženy.
- ◆ **Vyhýbání se** - tendence vyhnout se zátěžové situaci, obsahuje snahu zabránit další konfrontaci s obdobnou situací. Pozitivní strategií je to v případě, kdy nelze zátěži jako takové zamezit na základě regulačních možností jedince. Negativní strategií pak v případě, pokud jde jedinci jen o to vyhnout se zátěži.[14]

### Negativní strategie

- ◆ **Úniková tendence** - rezignační tendence, při které je snížena pohotovost nebo schopnost čelit zátěžové situaci. Tato strategie stres zvětšuje.

- ◆ **Perseverance** - neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Toto myšlenkové ulpívání prodlužuje zatěžové situace a ztěžuje obnovení výchozího stavu.
- ◆ **Reignace** - patří sem pocity beznaděje a bezmocnosti v zátěžových situacích, a také k vlastním možnostem ji zvládnout, které vedou k tomu, že se jedinec následně vzdává další snahy o zvládnutí situace.
- ◆ **Sebeobviňování** -sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb především vlastnímu jednání.[14]

Zajímavostí bezesporu je, že volbu strategií ovlivňuje rodinná výchova či společenské prostředí, ve kterém člověk žije. Ovšem z různých výzkumů vyplývá, že z asi 30 % je volba strategie již vrozená.[8]

### 3 PEDAGOGICKÝ PRACOVNÍK A STRES

Ještě před tím, než se začnu zabývat stresem, který působí na pedagogického pracovníka, by bylo dobré si tento pojem vymezit.

Podle § 50 zákona č.29/1984 Sb ve znění pozdějších úprav jsou pedagogičtí pracovníci všichni:

- ◆ učitelé (včetně ředitelů a zástupců ředitelů)
  - předškolních zařízení,
  - základních škol,
  - základních uměleckých škol,
  - středních škol,
  - speciálních škol,
  - speciálně pedagogických center a pedagogicko-psychologických poraden,
  - učilišť,
  - zařízení pro zájmové studium,
  - školských zotavovacích zařízení,
  - školských zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,
  - zařízení sociální péče,
- ◆ a vychovatelé škol a školských zařízení a zařízení sociální péče; mistři odborné výchovy; vedoucí pracovišť středních odborných a jiných učilišť a středisek praktického vyučování; instruktoři tělesné výchovy a trenéři sportovních škol a sportovních tříd.[22]

#### 3.1 Pracovní stres pedagogických pracovníků

Obecně lze říci, že zaměstnanci prožívají stres, pokud jsou nároky vyplývající z jejich práce větší, než sami dokáží zvládat. Hlavními faktory pracovního stresu bývají především přeložení, změna spolupracovníků, změna charakteru práce,

příliš mnoho nebo málo práce, velmi rychlý pracovní postup, zklamání z nepovýšení, nepravidelná nebo nadměrná délka pracovní doby, monotónní práce, nemožnost samostatného rozhodování, nevyjasněné vztahy nadřízenosti, nebezpečná práce nebo násilnosti na pracovišti.[15]

Samozřejmě, stres může způsobovat i namáhavá fyzická práce. V případě, že by intenzita práce překročila adaptační schopnosti organismu, mohlo by dojít k fázi vyčerpání. Nastat by to mohlo například při práci v kruté zimě či velkém horku za současného dlouhotrvajícího nedostatku potravy. To je však v naší vyspělé společnosti vzácné. Naproti tomu duševní práce přináší nebezpečí v podobě úzkostí z informačního přetížení. Množství vědomostí, které ke své práci lidé potřebují, se totiž každých deset let zdvojnásobuje.[11]

Co se pracovní zátěže týče, učitelská profese nepatří ke snadným. Ve všeobecnosti platí, že styk s lidmi bývá vyšším zdrojem stresů než zacházení s materiálem, a z toho vyplývá, že povolání učitele je mnohem vyčerpávající než třeba povolání dělníka nebo zemědělce. V rámci učitelské profese je za nejvíce ohroženou stresogenními faktory považovaná především skupina pedagogů působících na základních školách.[15, 22]

Bylo provedeno množství výzkumů, které měly za úkol zjistit možné zdroje pracovní zátěže učitelů. Pokud jde o **fyzickou zátěž**, je překvapivé, že pedagogové svou profesi většinou nehodnotí jako nadprůměrně fyzicky zátěžovou. Přesto mnoho z nich často pociťuje po vyučování fyzickou únavu. Časté jsou stesky na bolesti nohou či problémy s hlasivkami.[22]

Významnější, co se týče negativních důsledků na zdraví, je psychická zátěž. V tomto případě můžeme rozlišovat tři druhy:

- ◆ **Senzorická zátěž** je v této profesi velká, protože klade na pedagogy vysoké nároky na sluch a zrak.

- ◆ **Emocionální zátěž** vzniká proto, že je pedagog často emocionálně zaangažován na sociálních vztazích vznikajících v jeho práci.
- ◆ **Mentální zátěž** je vytvářena hlavně psychologickými problémy, které vznikají při práci s žáky, s řízením třídy či poznáváním a formováním osobnosti žáků.[22]

### 3.1.1 Nedostatek času, mnoho pracovních povinností

Práce učitele nekončí po poslední hodině či odchodu z budovy školy. Většinou ho ještě čekají opravy sešitů nebo písemných prací a příprava na další hodiny. Nadměrné množství pracovních povinností, a z toho plynoucí nedostatek času je nejčastějším původcem přepracovanosti učitelů. Následně trpí i rodina, protože nezbyvá čas ani na ni.[15]

### 3.1.2 Stresory související s žáky a jejich rodiči

Velmi stresující je často **vysoký počet žáků v jedné třídě**. Touto situací je znemožněn individuální přístup učitele k žákům, často je nemožné znát jednotlivé žáky jejich jmény, natož vnímat jejich speciální schopnosti či nadání. Pak se ovšem kontakt mezi žákem a učitelem zužuje na pouhé udržování kázně. [15]

Dalším stresorem bývá **nezájem žáků o učení**, který může být vyvolaný nedostatečnou motivovaností žáka a nebo také jeho nedostatečnou intelektuální kapacitou. V každém případě se jedná o velký stresor.[15]

Častým stresorem bývají **školní kázeňské problémy**, kdy nejde jen o klasické kázeňské přestupky a porušování školního řádu, ale také o nadměrnou zodpovědnost učitele za žáka či obtíže při zvládnání třídního kolektivu ve smyslu plnění povinností.[15]

Jako silný stresor se v posledních desetiletích projevila změna chování žáků vůči učitelům, která se projevila po roce 1989. U žáků je možné pozorovat přibývající nepozornost, nekázeň, vulgární vyjadřování a drzé chování.[22]

Učitel se setkává také s **nezájmem rodičů o své děti**, nebo naopak s **přehnaným zájmem a snahou rodičů o jeho ovlivnění**. Rodiče bývají vůči škole často kritičtí a neúspěchy jejich dětí se pokouší svalovat na učitele.[15]

### 3.1.3 Vztahy v pracovním kolektivu a vztahy k nadřízeným

Dusná atmosféra v pracovním kolektivu patří jistě mezi velké stresory, týká se především špatných vztahů v učitelském sboru a konfliktů s nadřízenými. V pedagogických sborech je v současnosti převaha žen a stoupá jejich věkový průměr. Toto způsobuje menší flexibilitu a také menší odolnost vůči stresu.[15]

Dalším stresorem může být vztah s nadřízenými. V případě, že je škola řízena byrokratickým způsobem, příliš formálně a neosobně, ředitelé nejeví pochopení pro podřízené, lpí na nepodstatných věcech a neocení kvalitní práci, plyne z toho následná frustrace učitelů a jejich lhostejnost k pedagogickým výsledkům.[7]

### 3.1.4 Postavení učitele ve společnosti

Společenská vážnost učitelů zaznamenala oproti minulosti pokles. Jejich práce je podceňovaná a málo ceněná, jak materiálně tak morálně.[15]

### 3.1.5 Stresory doby

S příchodem demokracie byla společností přijata konzumní životní filozofie, která se projevila i změnami vztahů mezi dětmi navzájem. Projevuje se to ve škole například hodnocením dětí podle exkluzivity a značky jejich oblečení, elektroniky či aut rodičů. Projevují se také negativní vlivy jednostrané výchovy, kdy je posilováno především používání levé mozkové hemisféry, která používá především logiku a pravá, která používá spíše intuici, není tolik rozvíjena.

Upřednostňovány jsou především projevy chytrosti a inteligence a je opomíjena laskavost, dobrota srdce a pevný charakter. Dalšími stresory je morální devastace a kariérismus.[15]

### 3.2 Osobnost pedagoga

Pedagogova osobnost přímo ovlivňuje, pozitivně či negativně, psychiku dětí. Učitel pracuje s dětmi a mládeží a vše dobré, co pro ně udělá, bývá zúročeno. *„Osobnost učitele, především stupeň její duševní vyrovnanosti, má zásadní význam pro duševní rovnováhu dětí, které učí. Zjišťuje se, že nervozita učitelů, jejich neklid, celková duševní nevyrovnanost zanechává relativně výrazné a trvalé stopy v psychice dětí. Čím mladší je dítě, tím výrazněji je negativně ovlivní například nevyrovnaná, zlostná učitelka v mateřské škole.“*[15]

Psychologické výzkumy potvrzují, že vlastnosti dobrého pedagoga jsou zakotveny v jeho vrozených predispozicích. Tedy že učitelem se člověk musí narodit, a že přípravné vzdělávání tento vrozený předpoklad nemůže nijak podstatně ovlivnit. Existují ovšem i názory opačné, a to, že každou činnost lze nacvičit, a proto se dá výcvikem připravit i dobrý učitel.[22]

Vzhledem k charakteru a intenzitě pracovní zátěže pedagogů je pro tuto profesi třeba jedné psychické schopnosti, která je označována termínem odolnost (hardiness). Je definována jako souhrn tří osobnostních vlastností:

- ◆ přesvědčení, že jsem schopen ovlivňovat události ve svém životě i okolí;
- ◆ přesvědčení, že změny a životní události nejsou jen hrozbou, ale i výzvou;
- ◆ schopnost ztotožnit se se sebou samým, s tím, co dělám a nacházet v tom smysluplnost.[22]

Pokud pedagogům chybí výše zmíněná dostatečná kapacita psychické odolnosti, tak se tito jedinci v tomto povolání trápí, jsou nespokojení a stresovaní.[22]



Pedagog, který umí zátěžové situace zvládat, se chová jinak než pedagog, který je zvládá jen obtížně. První je spokojenější, má dobré jednání se žáky a dokáže naučit. Je v psychické i fyzické pohodě s chutí do práce, spolupracuje s kolegy a je tvořivější. Ten druhý je naopak nespokojený, nedokáže jednat s žáky a kolegy, jeho pedagogické výsledky jsou slabé, bývá častěji nemocný a dělá jen to nejnutnější.[21]

Výzkumy ukazují, že aktivní zvládání zátěže působí pozitivně na pedagogovu schopnost překonávat každodenní školní překážky a úspěšné překonávání těchto překážek vede následně k pocitu osobní pohody a větší chuti do práce. Opačně pak působí pasivní zvládací strategie.[21]

## **II.**

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

#### 4 CÍLE VÝZKUMU

Cílem bakalářské práce je zjistit nejčastěji používané copingové strategie u vybraného vzorku pedagogických pracovníků učících na základních školách a potvrdit či vyvrátit stanovenou hypotézu. Dalším cílem výzkumného záměru je provést porovnání pedagogických pracovníků učících na I. a II.stupni základní školy.

## 5 VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY

### Stanovení hypotézy

Na základě vlastních zkušeností a studia odborné literatury jsem stanovila tyto hypotézy:

H0 Neexistuje rozdíl v používání copingových strategií mezi pedagogy učícími na základních školách a normou běžné populace.

H1 Existuje rozdíl v používání copingových strategií mezi pedagogy učícími na základních školách a normou běžné populace.

### Zdůvodnění hypotézy

Hypotézu, kterou jsem stanovila pro výzkumnou část své bakalářské práce, jsem formulovala proto, že předpokládám, že existuje určitý rozdíl ve zvládnání stresu mezi pedagogickými pracovníky na základních školách a normou běžné populace.

Tento rozdíl předpokládám především proto, že povolání pedagoga považuji za velmi stresující. Dalším důvodem, proč by se toto dalo očekávat, je například vyšší vzdělání pedagogů oproti vzorku běžné populace, převaha žen pracujících v této profesi či určité osobnostní předpoklady osob volících toto povolání. Myslím si, že na pedagogy působí mnoho různých faktorů, které by mohly ovlivňovat výběr copingových strategií při stresu a proto, jsem se pomocí dotazníkového šetření rozhodla tuto hypotézu ověřit.

### Výzkumné otázky

V1 Které copingové strategie jsou u výzkumného vzorku pedagogických pracovníků učících na základních školách používány nejčastěji?

V2 Které copingové strategie jsou nejčastěji používány u pedagogických pracovníků učících na I.stupni základní školy?

V3 Které copingové strategie jsou nejčastěji používány u pedagogických pracovníků učících na II.stupni základní školy?

V4 Existují rozdíly v používání copingových strategií u pedagogických pracovníků základních škol ve srovnání s normou běžné populace?

V5 Existují rozdíly v používání copingových strategií u pedagogických pracovníků učících na I.stupni ve srovnání s pedagogickými pracovníky učícími na II.stupni?

## 6 METODIKA

### 6.1 Typ výzkumu

K výzkumu jsem použila kvantitativně orientovaného výzkumu. V kvantitativním výzkumu se řeší buď jeden nebo více problémů. Řešení spočívá v řadě navzájem propojených a na sobě závislých kroků. Základní schéma je následující:

- ◆ stanovení problému,
- ◆ formulace hypotézy,
- ◆ ověřování hypotézy,
- ◆ vyvození závěrů a jejich prezentace.[18]

### 6.2 Dotazníkové šetření

Pro měření copingových strategií existuje mnoho metod. Dotazníkové šetření je velmi častou metodou získávání dat. Neodborně sestavené a nevhodně použité dotazníky mívají často velmi malou výpovědní hodnotu a proto jsem pro tuto práci zvolila Dotazník SVF 78.[24]

### 6.3 Dotazník SVF 78

Dotazník SVF 78, který vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová, je zkrácenou verzí Dotazníku SVF 120 a do českého jazyka byl přeložen Josefem Švancarou. V této novější verzi bylo ponecháno 13 subtestů - Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování. Stručná charakteristika jednotlivých strategií v tabulce č.1.[24]

Vyhodnocení dotazníku probíhá na úrovni jednotlivých z třinácti subtestů, ale také na úrovni sekundárních hodnot (pozitivní a negativní strategie). Dotazník SVF 78 obsahuje standardizační vzorek běžné populace, který byl použit k porovnání

s naším vzorkem. Standardizační vzorek přitom tvořilo 122 žen a 124 mužů, ve věku od 20 do 64 let.[24]

Dotazník vychází z předpokladu, že strategie jsou natolik vědomé, že je možné se na ně verbálně dotázat. Tato metoda je rychlá a jednoduchá, co se sběru dat týče a má vysokou hodnověrnost a platnost. Jedná se o „*vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích*“.[24]

Úkolem respondenta bylo označit zaškrtnutím bodovou hodnotu na pětistupňové škále (0-vůbec ne, 1-spíše ne, 2-možná, 3-pravděpodobně, 4 -velmi pravděpodobně) podle toho, co nejvíce odpovídalo jeho způsobu reakce. Výrok přitom začínal slovy: „*Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...*“

Tab. 1. Stručný popis jednotlivých subtestů dotazníku SVF 78

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s jinými si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím
5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

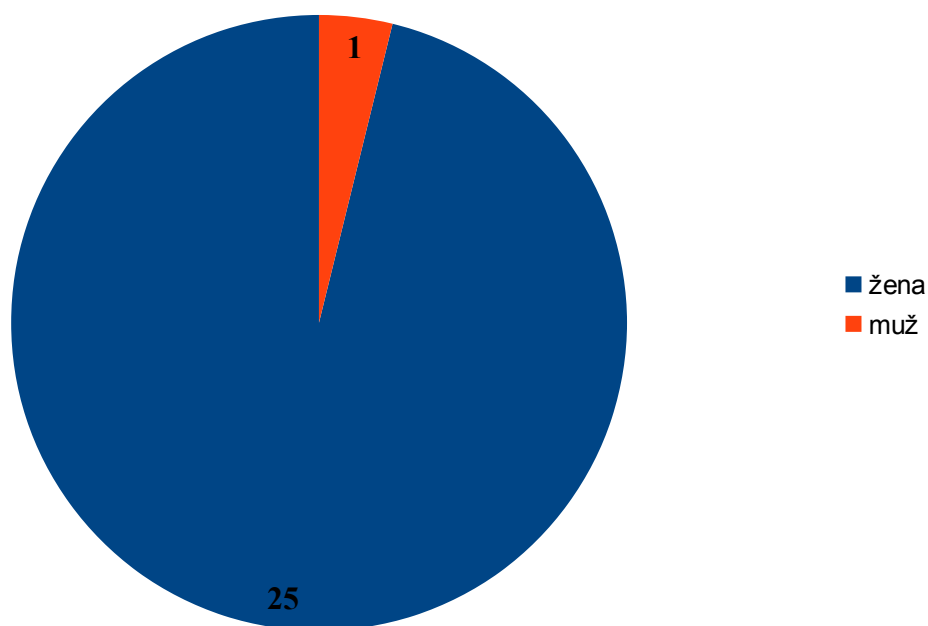


## 6.4 Výzkumný vzorek

Pro výzkum jsem zvolila metodu reprezentativního výběru, který umožňuje i při poměrně malém rozsahu získat značně věrohodné výsledky. Byl proveden výběr podle působení na konkrétním stupni základních škol.[18]

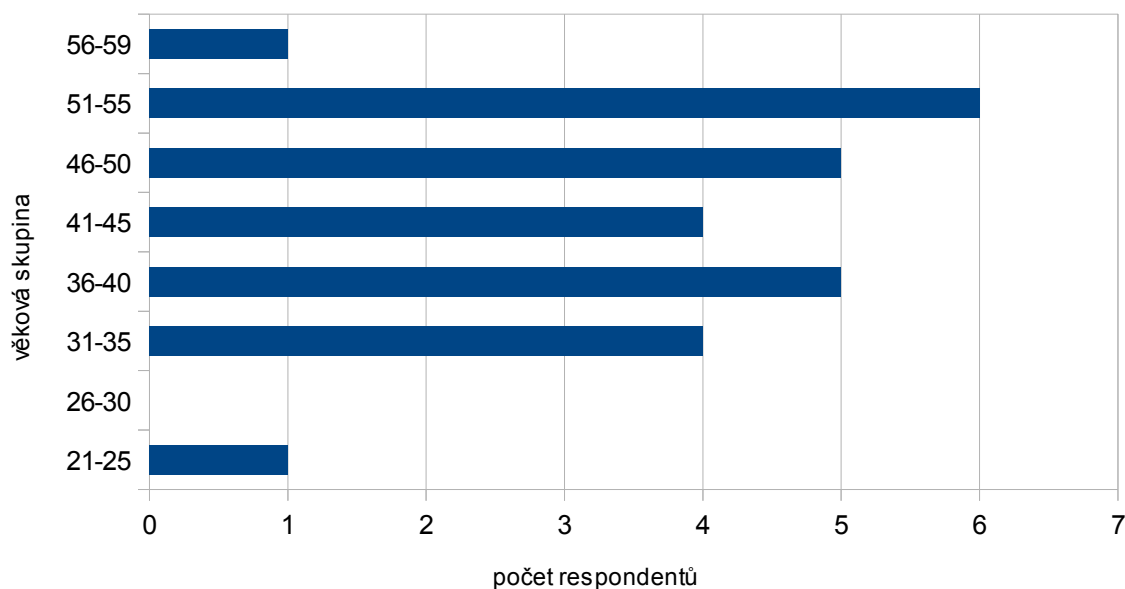
Výběrový soubor tvořili dvě skupiny pedagogických pracovníků učících na I. a II.stupni základních škol v okrese Vyškov o počtu 13 osob v každé skupině.

Soubor čítající 26 osob tvořilo 25 žen a 1 muž. Je škoda, že pro malou účast mužů na výzkumu nemohly být porovnány používané copingové strategie z genderového pohledu.



Obr. 1. Složení výzkumného vzorku dle pohlaví

Věkové rozpětí se pohybovalo v rozmezí 25 až 59 let, aritmetický průměr činil 43,92 let.



Obr. 2. Složení výzkumného vzorku dle věku

## 6.5 Průběh výzkumu

Sběr dat proběhl od 1.11.2016 do 25.2.2017. Vzorek respondentů jsem získala samovýběrem. Použité dotazníky byly rozdány ve formátu „tužka-papír“. Výzkum jsem prováděla na 4 základních školách, z nichž 3 jsou městské a 1 venkovská. Všechny školy se nacházejí v okrese Vyškov.

Šetření jsem započala tím, že jsem osobně oslovila ředitele škol s žádostí o možnost provedení výzkumu na jejich škole. Tito ředitelé se také stali prostředníky při distribuci dotazníků a jejich následném sběru. Bylo rozdáno celkem 50 dotazníků, ze kterých se 31 vrátilo vyplněných. 5 dotazníků muselo být z výzkumu vyloučeno z důvodu nesprávného vyplnění či chybějících odpovědí.

Účast pedagogů na výzkumu byla dobrovolná a v průvodním dopise byli informováni o tom, že výsledky budou použity výhradně pro účely výzkumu. Abych zvýšila motivovanost respondentů k vyplnění dotazníků, nabídla jsem jim, že je v případě zájmu seznámím s výsledky. O tuto možnost projevíli zájem pouze

3 pedagogové, kterým jsem výsledky zaslala elektronickou poštou. Průvodní dopis je přiložen v seznamu příloh.

Od žádného z respondentů nebyla požadována žádná osobní data, která by vedla k jejich následné identifikaci a celý výzkum byl proto naprosto anonymní.

## 7 VÝSLEDKY

Interpretace získaných dat jsem prováděla podle výše uvedených hypotéz, údaje z dotazníku jsem přepsala do vyhodnocovacích listů a následně do tabulek v programu Microsoft Excel. Každý z respondentů měl přiřazeno číslo a byl nejprve vyhodnocen individuálně. Konečné výsledky jsem na závěr vyhodnotila formou tabulek a verbálního hodnocení.

Prvním krokem, který jsem provedla, bylo vyhodnocení každého respondenta zvlášť pomocí vyhodnocovacích listů z manuálu dotazníku. Následně jsem vypočítala hrubé skóry pro jednotlivé subtesty a strategie za celou výzkumnou skupinu. Tímto jsem získala hodnoty hrubých skóru, z kterých jsem následně vypočítala průměry a směrodatné odchylky. Výsledné hodnoty jsem zanesla do tabulek.

Výsledky jednotlivých testů však nemají žádnou vypovídací hodnotu o tom, jak si respondent stojí v porovnání s ostatními. Pouhá bodová hodnota neříká nic o tom, jestli respondent dosáhl nadprůměrného výsledku nebo naopak podprůměrného. Abychom mohli výsledky adekvátně posoudit, je třeba porovnat dosažené hodnoty se standardy, popřípadě výkony ostatních. Standardizovanými testy se tedy snažíme o vyjádření výsledků jednotlivých respondentů vzhledem k výsledkům reprezentativního vzorku.[23]

Dalším krokem při ověřování hypotézy byly převody hrubých skóru na T-skóry. Následně jsem vytvořila další tabulku, za které je možné vyčíst, zda existují podstatné rozdíly mezi použitím jednotlivých strategií u porovnávaných skupin. Norma standartních hodnot se pohybuje v rozmezí od 40 do 60.

Při vyhodnocování dat jsem ve výsledkové části bakalářské práce využila základní popisné statistiky, jako je aritmetický průměr, směrodatná odchylka a medián.

Aritmetický průměr je definován jako součet všech naměřených údajů vydělených jejich počtem. Jeho výhodou je jednoduchost jeho matematického vyjádření.

Nevýhodou pak značná citlivost na tzv. extrémní hodnoty, tedy hodnoty, které se od ostatních výrazně odlišují.[23]

Medián je prostřední hodnota z řady hodnot seřazených podle velikosti. Je to hodnota rozdělující soubor dat na dvě stejné části. Výhodou je, že na rozdíl od aritmetického průměru není citlivý k extrémním hodnotám.[23]

Směrodatnou (standartní) odchylku vypočítáme jako druhou odmocninu z rozptylu, který je definován jako průměrná kvadratická odchylka měření od aritmetického průměru. Charakterizuje kolísání jednotlivých hodnot okolo aritmetického průměru. Tedy, že čím je standartní odchylka větší, tím více a častěji se hodnoty odchylojí od aritmetického průměru.[23]

**Výzkumná otázka č. 1** – „Které copingové strategie jsou u výzkumného vzorku pedagogických pracovníků učících na základních školách používány nejčastěji?“

Tab. 1. Copingové strategie u pedagogických pracovníků základních škol

Subtesty	Hrubé skóry(Mdn)	SD
Podhodnocení	11,00	3,81
Odmítání viny	12,50	2,53
Odklon	13,00	3,63
Náhradní uspokojení	10,00	4,3
Kontrola situace	<b>16,00</b>	3,13
Kontrola reakce	<b>16,50</b>	3,11
Pozitivní sebeinstrukce	15,00	3,42
Potřeba sociální opory	14,50	3,63
Vyhýbání se	<b>15,50</b>	3,50
Úniková tendence	9,50	3,26
Perseverace	15,00	4,08
Rezignace	7,50	3,02
Sebeobviňování	9,00	3,51
POZ	13,50	2,09
POZ 1	12,00	2,80
POZ 2	12,50	3,02
POZ 3	15,83	2,59
NEG	10,50	2,49

Pozn. (Mdn)=medián, (SD)=směrodatná odchylka

Z tabulky č.1 vyplývá, že nejčastěji jsou používány strategie *Kontrola reakce* a *Kontrola situace*, které patří do skupiny pozitivních strategií. Třetí nejčastěji používanou strategií je strategie *Vyhýbání se*. Tato strategie je charakteristická tendencí vyhnout se zátěži a zabránit dalšímu setkání s podobnou situací. Pokud by zátěž jako takovou nebylo možné omezit na základě schopností jedince, pak by byla strategií pozitivní. Pokud by však šlo jen o pouhé vyhnutí se zátěži, pak by tato strategie byla negativní se všemi zápornými důsledky stresu. V našem

případě by mohl hrát při interpretaci této strategie důležitou roli věk respondentů, protože se vzrůstajícím věkem se častěji jedná o snahu vyhnout se zátěži jako takové. Věkový průměr výzkumného vzorku je 43,92 let a z toho je možné usuzovat, že strategie *Vyhýbání se* bude v tomto případě pravděpodobně strategií negativní.

Nejméně používanými strategiemi jsou strategie *Rezignace* a *Sebeobviňování*.

**Výzkumná otázka č. 2** – „*Které copingové strategie jsou nejčastěji používány u pedagogických pracovníků učících na I.stupni základní školy?*“

Tab. 2. Copingové strategie u pedagogů učících na I.stupni základní školy

Subtesty	Hrubé skóry(Mdn)	SD
Podhodnocení	11,00	4,13
Odmítání viny	13,00	2,32
Odklon	12,00	3,65
Náhradní uspokojení	11,00	4,40
Kontrola situace	14,00	3,38
Kontrola reakce	<b>15,00</b>	2,89
Pozitivní sebeinstrukce	<b>15,00</b>	3,87
Potřeba sociální opory	14,00	4,35
Vyhýbání se	14,00	3,47
Úniková tendence	9,00	3,52
Perseverace	<b>16,00</b>	4,19
Rezignace	8,00	3,80
Sebeobviňování	8,00	3,64
<b>POZ</b>		
POZ 1	13,00	2,79
POZ 2	12,50	3,26
POZ 3	15,00	2,74
NEG	10,25	2,66

Pozn. (Mdn)=medián, (SD)=směrodatná odchylka

Z tabulky č.2 vyplývá, že nejčastěji používanou strategií u pedagogů učících na I.stupni je negativní strategie *Perseverace*, která je charakterizovaná prodlouženým přemítáním a neschopností myšlenkově se odpoutat od prožívané stresové situace. Tyto neodbytné myšlenky zabírají kapacitu myšlení a tím stres zhoršují a prodlužují návrat do výchozího stavu.

Dalšími nejčastěji používanými strategiemi jsou pozitivní strategie *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*.

Nejméně používanými jsou strategie *Rezignace* a *Sebeobviňování*, které patří mezi negativní strategie.



Výzkumná otázka č. 3 – „Které copingové strategie jsou nejčastěji používány u pedagogických pracovníků učících na II.stupni základní školy? “

Tab. 3.Copingové strategie u pedagogů učících na II.stupni základní školy

Subtesty	Hrubé skóry(Mdn)	SD
Podhodnocení	10,00	3,62
Odmítání viny	11,00	2,53
Odklon	13,00	3,75
Náhradní uspokojení	10,00	4,13
Kontrola situace	<b>18,00</b>	2,72
Kontrola reakce	<b>17,00</b>	3,35
Pozitivní sebeinstrukce	15,00	3,01
Potřeba sociální opory	15,00	2,91
Vyhýbání se	<b>16,00</b>	3,01
Úniková tendence	10,00	3,09
Perseverace	15,00	4,12
Rezignace	7,00	2,08
Sebeobviňování	12,00	2,96
POZ		
POZ 1	11,00	2,86
POZ 2	11,00	3,26
POZ 3	16,67	2,50
NEG	11,50	2,35

Pozn. (Mdn)=medián, (SD)=směrodatná odchylka

Z tabulky č.3 vyplývá, že nejčastěji používanou strategií u pedagogů učících na II.stupni základních škol jsou pozitivní strategie *Kontrola situace* a *Kontrola reakce* a negativní strategie *Vyhýbání se*.

Nejméně používanou je strategie *Rezignace*.

**Výzkumná otázka č. 4** – „Existují rozdíly v používání copingových strategií u pedagogických pracovníků základních škol ve srovnání s normou běžné populace?“

Tab. 4. Hrubé skóry a T-skóry u pedagogů a běžné populace

Subtesty	Pedagogičtí pracovníci		Norma běžné populace	
	Hrubé skóry(Mdn)	T-skóry(Mdn)	Hrubé skóry(Mdn)	T-skóry(Mdn)
<b>POZ 1</b>				
Podhodnocení	11,00	56,00	9,48	52,00
Odmítání viny	12,50	58,00	10,71	52,00
<b>POZ 2</b>				
Odklon	13,00	50,00	11,83	47,00
Náhradní uspokojení	10,00	50,00	8,91	48,00
<b>POZ 3</b>				
Kontrola situace	16,00	48,00	16,78	51,00
Kontrola reakce	16,50	53,00	15,41	47,00
Pozitivní sebeinstrukce	15,00	43,00	16,37	47,00
<b>ZŘÍDKA SE VYSKYTUJÍCÍ</b>				
Potřeba sociální opory	14,50	50,00	12,89	46,00
Vyhýbání se	15,50	55,00	11,97	49,00
<b>NEG</b>				
Úniková tendence	9,50	54,00	8,24	49,00
Perseverace	15,00	49,00	15,13	49,00
Rezignace	7,50	48,00	8,04	48,00
Sebeobviňování	9,00	44,00	10,64	49,00
POZ	13,50	55,00	12,22	47,00
NEG	10,50	52,00	10,52	52,00

Pozn. (Mdn)=medián

Jak můžeme vidět v tabulce č.4 ve skupině pozitivních strategií se všechny hodnoty hrubých skór pro jednotlivé strategie mírně liší. Téměř všechny hodnoty vychází vyšší u skupiny výzkumného vzorku. Pouze u strategií *Kontrola situace*

a *Pozitivní sebeinstrukce* můžeme vidět u výzkumného souboru nižší hodnoty v porovnání s normativním souborem.

Ve skupině zřídka se vyskytujících strategií dosahují porovnávané hodnoty hrubých skór větších rozdílů. V obou případech dosahuje výzkumný soubor vyšších hodnot než běžná populace. Tyto strategie mohou patřit mezi pozitivní, ale i negativní strategie, záleží na kontextu celého profilu.

Strategie *Potřeba sociální opory* může být pasivně rezignačním a bezmocným postojem, a v tom případě stres ještě zhoršuje. Může však představovat i aktivní hledání opory při zvládání problému a je známo, že k této strategii mají větší sklon ženy. Ve výzkumném souboru je drtivá převaha žen a proto můžeme tuto strategii zařadit k těm pozitivním.

Strategie *Vyhýbání se* zahrnuje tendenci vyhnout se zátěži a zabránit dalšímu setkání s podobnou situací. Pozitivní strategií bude v případě, že zátěž nelze jako takovou omezit na základě schopností jedince. Pokud by šlo o pouhé vyhnutí se zátěži, pak bude tato strategie strategií negativní se všemi zápornými důsledky, co se stresu týče. V našem případě hraje při interpretaci této strategie důležitou roli vliv věku, protože se vzrůstajícím věkem se jedná častěji o snahu vyhnout se zátěži jako takové. Jak jsem uvedla výše, věkový průměr vzorku je 43,92 let a z toho můžeme usuzovat, že strategie *Vyhýbání se* bude v tomto případě pravděpodobně strategií negativní.

U většiny strategií ze skupiny negativních strategií byly rozdíly hodnot hrubých skór relativně malé, pouze u strategie *Sebeobviňování* byl tento rozdíl nepatrně větší. Také lze konstatovat, že většinou dosahoval výzkumný soubor nižších hodnot. Jedině u strategie *Únikových tendencí* byly tyto hodnoty vyšší. V celkových průměrech hrubých skór negativních strategií byl rozdíl nepatrný.

Na konci tabulky jsou zobrazeny celkové průměry hrubých skór hodnot pozitivních a negativních strategií u normativního a výzkumného souboru a můžeme vidět, že větší rozdíly jsou u pozitivních strategií.

Na základě údajů uvedených výše jsem dospěla k závěru, že výzkumný soubor pedagogických pracovníků dosáhl vyšších hodnot, co se hrubých skóre týče, téměř u většiny pozitivních strategií ve srovnání s normativními hodnotami, což by mohlo znamenat, že pedagogové řeší stresové situace převážně strategiemi vedoucími ke snížení stresu.

Pro ověření hypotézy je třeba porovnat hodnoty T-skóre. Z těchto hodnot je možné vyčíslit, zda existují podstatné rozdíly v použití jednotlivých strategií u porovnávaných skupin. Většina hodnot T-skóre u výzkumného vzorku vychází o něco vyšší nebo stejné jako hodnoty běžné populace. Pouze u strategie *Kontrola situace*, *Pozitivní sebeinstrukce* a *Sebeobviňování* jsou tyto hodnoty nižší.

Jak bylo zmíněno výše, norma standardních hodnot T-skóre běžné populace se pohybuje v rozmezí od 40 do 60. Z tabulky vyplývá, že všechny hodnoty jsou v normě, a proto **přijímám nulovou hypotézu a alternativní hypotézu odmítám.**

**Výzkumná otázka č. 5** – „Existují rozdíly v používání copingových strategií u pedagogických pracovníků učících na I.stupni ve srovnání s pedagogickými pracovníky učícími na II.stupni?“

Tab. 5. Copingové strategie u pedagogů učících na I. a II.stupni základní školy

		I.stupeň	II.stupeň
<b>Podhodnocení</b>	M	11,00	10,00
	SD	4,13	3,62
<b>Odmítání viny</b>	M	13,00	11,00
	SD	2,32	2,53
<b>Odklon</b>	M	12,00	13,00
	SD	3,65	3,75
<b>Náhradní uspokojení</b>	M	11,00	10,00
	SD	4,40	4,13
<b>Kontrola situace</b>	M	14,00	<b>18,00</b>
	SD	3,38	2,72
<b>Kontrola reakce</b>	M	15,00	17,00
	SD	2,89	3,35
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>	M	15,00	15,00
	SD	3,87	3,01
<b>Potřeba sociální opory</b>	M	14,00	15,00
	SD	4,35	2,91
<b>Vyhýbání se</b>	M	14,00	16,00
	SD	3,47	3,01
<b>Úniková tendence</b>	M	9,00	10,00
	SD	3,52	3,09
<b>Perseverace</b>	M	16,00	15,00
	SD	4,19	4,12
<b>Rezignace</b>	M	8,00	7,00
	SD	3,80	2,08
<b>Sebeobviňování</b>	M	8,00	<b>12,00</b>
	SD	3,64	2,96
<b>POZ</b>	M	13,43	13,86
	SD	2,42	1,73
<b>NEG</b>	M	10,25	11,50
	SD	2,66	2,35

Pozn. (Mdn)=medián, (SD)=směrodatná odchylka

V tabulce č. 5 vidíme, že hodnoty hrubých skóru u pedagogů učících na I.stupni a pedagogů učících na II.stupni se liší většinou jen mírně. Největší rozdíly jsou u pozitivní strategie *Kontrola situace* a negativní strategie *Sebeobviňování*.

Tab. 6. Hrubé skóry a T-skóry u pedagogů I. a II.stupně

Subtesty	I.stupeň		II.stupeň	
	Hrubé skóry(Mdn)	T-skóry(Mdn)	Hrubé skóry(Mdn)	T-skóry(Mdn)
<b>POZ 1</b>				
Podhodnocení	11	56	10	54
Odmítání viny	13	<b>58</b>	11	52
<b>POZ 2</b>				
Odklon	12,00	47,00	13,00	50,00
Náhradní uspokojení	11,00	52,00	10,00	50,00
<b>POZ 3</b>				
Kontrola situace	<b>14,00</b>	<b>43,00</b>	18,00	54,00
Kontrola reakce	15,00	<b>47,00</b>	17,00	53,00
Pozitivní sebeinstrukce	15,00	43,00	15,00	43,00
<b>ZŘÍDKA SE VYSKYTUJÍCÍ</b>				
Potřeba sociální opory	14,00	48,00	15,00	50,00
Vyhýbání se	14,00	53,00	16,00	55,00
<b>NEG</b>				
Úniková tendence	9,00	51,00	10,00	54,00
Perseverace	16,00	49,00	15,00	49,00
Rezignace	8,00	48,00	7,00	46,00
Sebeobviňování	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	12,00	52,00
POZ	13,43	51,00	13,86	55,00
NEG	10,25	49,00	11,50	54,00

Pozn. (Mdn)=medián, (SD)=směrodatná odchylka

V tabulce č.6 můžeme provést porovnání obou skupin pedagogických pracovníků na základě výsledných hodnot T-skórů. Z těchto hodnot je možné usuzovat, zda existují podstatné rozdíly v použití jednotlivých strategií u porovnávaných skupin.

U většiny hodnot T-skórů jsou malé rozdíly. Největší rozdíl vidíme u strategie *Kontrola situace*, kde větší hodnoty vychází u pedagogů II.stupně. Další strategií s větším rozdílem je negativní strategie *Sebeobviňování*. I zde vychází vyšší hodnoty u pedagogů II. stupně. O něco menší rozdíl pak vidíme také u strategií *Odmítání viny* a *Kontrola reakce*.

## 8 DISKUZE

Domnívám se, že kapitoly teoretické části obsahově odpovídají vzhledem ke zvolenému tématu práce. Také můžu konstatovat, že etická pravidla výzkumu, jako například anonymita a ochrana osobních údajů, jsem v této práci dodržela.

Ráda bych podotkla, že bylo obtížné získat potřebný počet dotazníků. Setkala jsem se s nezájmem o vyplňování, což mě upřímně překvapilo především z důvodu, že pedagogičtí pracovníci sami v minulosti studovali vysokou školu a zpracovávali závěrečnou práci. Při rozhovorech s řediteli škol jsem se však dozvěděla, že při výkonu jejich funkce se často setkávají s žádostmi o vyplnění různých dotazníků. Jejich větší ochota z výzkumem souhlasit spočívala především v tom, že moje žádost nebyla natolik anonymní jako v případě oslovení prostřednictvím elektronické pošty. Vyplnění dotazníků však svým podřízeným nařídít nemohli. Můžu jen usuzovat, že malá návratnost byla způsobena z velké části tím, že pedagogové jsou natolik zavaleni prací, že už jim zbývá jen pramálo chuti se zabývat něčím jiným.

I přesto, že dle výzkumu pedagogové nijak výrazně nevybočují z normy, je nepochybným faktem, že v pedagogické profesi působí zátěže, které jsou nebezpečné pro fyzické, ale především pro psychické zdraví pedagogů. Ne každý jedinec je svými osobnostními charakteristikami předurčen k výkonu učitelské profese a proto si myslím, že by si měl každý zájemce o profesi učitele uvědomit tuto skutečnost už při úvahách o volbě tohoto povolání.

Jak jsem zmínila dříve, učitelem se člověk musí již narodit a pedagogické vzdělávání tento vrozený předpoklad nemůže nijak podstatně ovlivnit, proto by zájemci o studium učitelství měli procházet při přijímacím řízení vhodnou diagnostikou. Možná by také bylo vhodné u uchazečů o studium učitelství opětovně zavést požadavek předcházející praxe s mládeží. A také je žádoucí věnovat více prostoru přípravě na tuto profesní zátěž již během studia.

Výše zmíněná opatření se týkají potencionálních učitelů a těm současným bohužel již příliš nepomohou. Pro již učící pedagogy bych doporučila to, co je známé



a co platí ve všeobecnosti pro nás všechny, tedy zdravá strava, hodně odpočinku, použití různých relaxačních technik, které zmírňují stres a nesmíme zapomínat také na provozování sportovní, zájmové a rekreační činnosti. Jedním z možných řešení je podle mně i proces sebepoznávání, protože jediné když si uvědomíme, že jsme ve stresu a poznáme, co nás stresuje, tak teprve tehdy máme možnost působení stresu odstranit nebo alespoň zmírnit.

Řešením, týkajícím se konkrétně této profese, je možnost užití různých antistresových programů, které napomáhají zvyšovat produktivitu práce a zabránit i takzvanému syndromu vyhoření. Antistresové programy jsou metody založené na fyzické a psychické relaxaci a může jím být například poslech hudby, krátká tělesná cvičení nebo zavedení přestávek mezi prací. Bohužel je běžnou praxí, že pedagog vyučuje i několik hodin za sebou a současně vykonává dozor na chodbách. Pak nemá možnost využít k odpočinku ani přestávky. Proto by bylo přínosné zavést jakousi funkci osobního asistenta pedagoga, který by však nepomáhal dětem, jak to známe ze současnosti. Pomáhal by především učitelům, ať už formou přípravy pomůcek na vyučování, opravami písemných prací žáků nebo třeba prostřednictvím dozorů na chodbách a v jídelnách.

Dále je třeba věnovat zvýšenou pozornost zdravotnímu stavu učitelů. Základem by měly být preventivní prohlídky zaměřené na prevenci nemocí ze stresu, uskutečňované pravidelně v určitém časovém intervalu.

Myslím, že vhodná by byla i nějaká forma rekreace či dlouhodobějšího volna po určitých letech praxe, ovšem placeného z prostředků ministerstva školství. Nejdůležitější a v současné době často debatované, se mi jeví vytvoření motivujícího kariérního řádu učitelů, který by i finančně zohledňoval, kromě jiného, jejich angažovanost ve vyučování a snahu o další sebevzdělávání.

## ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce jsem se zabývala stresem, stresory, příznaky a dopady stresu na naše tělo, strategiemi zvládání stresu, dále profesí a osobností pedagoga a možnými zdroji jeho stresovanosti.

V praktické části jsem stanovila cíle bakalářské práce a uvedla hypotézu, jejíž platnost jsem následně dokazovala prostřednictvím dotazníkového šetření.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit nejčastěji používané copingové strategie u vybraného vzorku pedagogických pracovníků učících na základních školách a potvrdit či vyvrátit stanovenou hypotézu, že existuje rozdíl v používání copingových strategií mezi standardizačním vzorkem běžné populace a pedagogy učícími na základních školách.

Dalším cílem výzkumného záměru bylo provést porovnání pedagogických pracovníků učících na I. a II. stupni základní školy.

Výzkumným vzorkem se stala skupina 26 pedagogů I. a II. stupně základních škol ve věku 25 až 59 let. K získání potřebných dat jsem využila dotazníku SVF 78, který pomáhá zjistit používané copingové strategie.

Získané data z dotazníku jsem následně přepsala do vyhodnocovacích listů a vyhodnotila je nejprve individuálně a poté i v souvislosti s vyslovenou hypotézou. Veškeré údaje jsem následně pomocí tabulek sumarizovala.

Ve své bakalářské práci jsem dospěla k závěru, že vzhledem k tomu, že všechny hodnoty jsou v normě vyslovenou hypotézu odmítám.

V závěrečné kapitole jsem pak předložila několik podnětných návrhů, které by mohly pedagogům napomáhat v lepším zvládnutí stresových situací plynoucích z jejich práce.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
- [2] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 8071691216.
- [3] LAZARUS, Arnold A. a Clifford N. LAZARUS. *101 strategií jak se nezbláznit v šíleném světě*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8834-1.
- [4] HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-718-4889-1.
- [5] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, 192 s. Management. ISBN 978-80-247-4751-4.
- [6] Hnízdil, Jan, 2017. okusování nehtů, stres a medicína lidových přísloví. In: *Vitalia.cz* [online]. Praha: Internet Info [cit. 2017-01-01]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/okusovani-nehtu-stres-a-medicina-lidovych-prislovi/>.
- [7] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres: současné poznatky o profesi*. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000. Pedagogická praxe. ISBN 80-200-0240-5.
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- [9] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [10] CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001, 205 s. ISBN 8071784656.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, 198 s. Psyché. ISBN 80-247-0179-0.
- [12] STRÁDALOVÁ, Nela. Copingové strategie aneb jak se vyrovnat s psychickou zátěží.. *Opsychologii.cz* [online]. 2015 [cit. 2017-01-15]. Dostupné z:

<http://www.opsychologii.cz/clanek/239-copingove-strategie-aneb-jak-se-vyrovnat-s-psychickou-zatezi/>

[13] KOSEK, Martin. *Náročné životní situace a coping strategie* [online]. 2012, [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://www.martinkosek.com/clanky/clanky-a-studijni-texty/psychologie/narocne-zivotni-situace-a-coping-strategie.html>

[14] KUTŘÍNOVÁ, L.(2009). *Strategie zvládnání stresu klientů kontaktního a doléčovacího centra. Adiktologie*, (9)3,156-165

[15] MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992, 169 s. Věda do kapsy. ISBN 80-210-0521-1.

[16] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

[17] ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, 655 s. ISBN 80-7178-463-X.

[18] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

[19] SELYE, Hans. *Stres života*. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

[20] FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-717-8063-4.

[21] MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

[22] PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8621-7.

[23] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

- [24] JANKE, Wilhelm a Hans ERDMANN. *Strategie zvládání stresu: příručka*.  
Praha: Testcentrum, 2003, 27 s. ISBN 8086471241.

---

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

ap.	a podobně
atd.	a tak dále
GAS	všeobecný adaptační syndrom
tzv.	takzvaný/ě

---

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

**OBR. 1. SLOŽENÍ VÝZKUMNÉHO VZORKU DLE POHLAVÍ.....42**

**OBR. 2. SLOŽENÍ VÝZKUMNÉHO VZORKU DLE VĚKU.....43**

---

**SEZNAM TABULEK**

<b>TAB. 1.STRUČNÝ POPIS JEDNOTLIVÝCH SUBTESTŮ DOTAZNÍKU SVF 78.....</b>	<b>41</b>
<b>TAB. 2.COPINGOVÉ STRATEGIE U PEDAGOGŮ UČÍCÍCH NA I.STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....</b>	<b>48</b>
<b>TAB. 3.COPINGOVÉ STRATEGIE U PEDAGOGŮ UČÍCÍCH NA II.STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....</b>	<b>50</b>
<b>TAB. 4. HRUBÉ SKÓRY A T-SKÓRY U PEDAGOGŮ A BĚŽNÉ POPULACE.....</b>	<b>51</b>
<b>TAB. 5. COPINGOVÉ STRATEGIE U PEDAGOGŮ UČÍCÍCH NA I. A II.STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....</b>	<b>54</b>
<b>TAB. 6. HRUBÉ SKÓRY A T-SKÓRY U PEDAGOGŮ I. A II.STUPNĚ.....</b>	<b>55</b>



## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha PI: Průvodní dopis

Příloha PII: Dotazník SVF 78

## **PŘÍLOHA P I:**

### **Průvodní dopis**

Dobrý den,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění přiloženého dotazníku.

Jmenuji se Marika Barbíriková a studuji bakalářské studium na Fakultě logistiky a krizového řízení UTB ve Zlíně. V současné době zpracovávám bakalářskou práci na téma *Copingové strategie u pedagogických pracovníků na základních školách*. Provádím průzkum, ve kterém bych ráda zjistila nejčastěji používané copingové strategie. Čeká Vás 78 otázek (celkový čas na vyplňování je maximálně 10 až 15 minut), důležité je pouze Vaše mínění - nejsou tu žádné správné či nesprávné odpovědi.

Výsledky poslouží pouze k výzkumným účelům a nebudou poskytovány třetím osobám. Vyplnění jména do dotazníku není povinné. Pokud byste však měli zájem o vyhodnocení dotazníku, jméno vyplňte a dopište i Vaši e-mailovou adresu (z důvodu zaslání výsledků).

Prosím Vás, abyste si našli chvílku k vyplnění přiloženého dotazníku, pomůžete mi tak k úspěšnému vypracování mé bakalářské práce.

Předem děkuji za Vaši ochotu a přeji krásný den

Marika Barbíriková, DiS.

## **PŘÍLOHA P II:**

### **Dotazník SVF 78**

**Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...**

- 1)... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného
- 2)... řeknu si, že se nedám vyvést z míry
- 3)... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil
- 4)... cítím se nějak bezmocný(-á)
- 5)... řeknu si, že si nemám co vyčítat
- 6)... nemohu dlouhou dobu myslet na něco jiného
- 7)... ptám se, co jsem už udělal(a) špatně
- 8)... promýšlím přesně své další chování
- 9)... mám tendenci od toho utéct
- 10)... řeknu si, že to vydržím
- 11)... vyhnu se napříště takovým situacím
- 12)... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní
- 13)... snažím se ujasnit si všechny detaily situace
- 14)... přejdou k nějaké jiné činnosti
- 15)... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat
- 16)... sním něco dobrého
- 17)... pak o tom přemýšlím znovu a znovu
- 18)... řeknu si: „co možná pryč od toho“
- 19)... mám špatné svědomí
- 20)... řeknu si: „musíš se sebrat“
- 21)... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí

- 22)... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím
- 23)... mám tendenci hned ustoupit
- 24)... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)
- 25)... podívám se na něco pěkného v televizi
- 26)... myslím si: „jen se nedat odradit“
- 27)... prostě musím s někým o tom hovořit
- 28)... přepadají mne myšlenky na útěk
- 29)... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu
- 30)... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí
- 31)... zabývám se pak ještě dlouho touto situací
- 32)... dělám něco, co mě od toho odvádí
- 33)... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu
- 34)... snažím se potlačit své vzrušení
- 35)... řeknu si, že za to nemohu
- 36)... řeknu si, že druzí by to tak nestrávili
- 37)... dělám si výčitky
- 38)... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“
- 39)... nevím, jak bych mohl(a) takové situace řešit
- 40)... udělám něco dobrého pro sebe
- 41)... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)
- 42)... požádám někoho o pomoc
- 43)... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit
- 44)... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám
- 45)... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“
- 46)... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace

- 47)... nejde mně ta situace dlouho z hlavy
- 48)... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj
- 49)... všechno se mně zdá tak beznadějné
- 50)... vrhnu se do práce
- 51)... řeknu si, že to nakonec, byla moje chyba
- 52)... lépe se kontrolojuji než druzí v této situaci
- 53)... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít
- 54)... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné
- 55)... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout
- 56)... myslím si, že na tom nemám vinu
- 57)... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného
- 58)... snažím se o kontrolu svého chování
- 59)... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace
- 60)... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám
- 61)... aktivně se snažím situaci změnit
- 62)... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“
- 63)... přece se zase uklidním rychleji než ostatní
- 64)... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo
- 65)... hledám něco, co by mě mohlo potěšit
- 66)... snažím se od toho odpoutat pozornost
- 67)... hledám vinu sám (sama) u sebe
- 68)... snažím se s někým o problému hovořit
- 69)... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci
- 70)... myslím se, že k tomu nedošlo mou vinou
- 71)... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu

- 72)... splním si nějaké dlouho vytoužené přání
- 73)... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci
- 74)... nějak se od toho odpoutám
- 75)... mám sklon rezignovat
- 76)... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly
- 77)... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím
- 78)... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)