

# **Copingové strategie učitelů středních škol**

Bc. Nikola Otrhalíková

---

Diplomová práce  
2018



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: 2017/2018

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Nikola Otrhalíková**  
Osobní číslo: **L16378**  
Studijní program: **N3953 Bezpečnost společnosti**  
Studijní obor: **Bezpečnost společnosti**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Copingové strategie učitelů středních škol**

Zásady pro vypracování:

1. Provedte rešerši literatury z oblasti stresových zátěží.
2. Kontaktujte pedagogické pracovníky.
3. Provedte rozhovor s pedagogickými pracovníky.
4. Analyzujte a interpretujte rozhovory.
5. Navrhněte opatření na zlepšení situace.



Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

[1] PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

[2] WAGNEROVÁ, Irena. Psychologie práce a organizace: nové poznatky. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3701-0.

[3] FONTANA, David. Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele. Vyd. 3. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-725-1.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího diplomové práce.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.**

Ústav krizového řízení

Datum zadání diplomové práce: **3. listopadu 2017**

Termín odevzdání diplomové práce: **15. května 2018**

V Uherském Hradišti dne 10. listopadu 2017

doc. RNDr. Jiří Dostál, CSc.  
děkan



L.S.

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

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

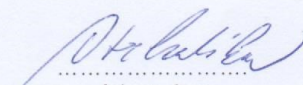
Beru na vědomí, že:

- odevzdáním diplomové 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>;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se diplomová práce skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti ..... 15. 5. 2018 .....

  
.....  
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 nevydělečně 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 výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Místi, ze odevzdaním 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 částí, 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 výtisk práce k uchování v 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, užije-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 užit 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 výtěžku jim 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 přihlédne k výši výtěžku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## ABSTRAKT

Cílem diplomové práce bylo zjistit, které stresory nejvíce postihují učitele střední školy, které strategie užívají při zvládnání stresových situací a zdali pohlaví ovlivňuje výběr copingové strategie. Výzkumu se zúčastnilo 36 respondentů ze střední průmyslové školy v Břeclavi z toho 15 mužů a 11 žen. Výsledky výzkumu prokázaly, že nejvíce vyskytující stresory jsou: Nízké platové ohodnocení a stále se navyšující administrativa. Dále poukázal na fakt, že copingové strategie užívané pedagogy mají spíše negativní tendenci a dokázal, že existuje rozdíl v užívání strategií mezi muži a ženami. Na závěr byla diskutována otázka, zda by učitelé měli zájem o zřízení relaxační místnosti na jejich škole a následně většina pozitivních odpovědí zapříčinila vznik projektu, jehož cílem bylo navrhnout postup výstavby místnosti pro zmírnění stresu.

Klíčová slova: stres, coping, učitel, odolnost, zátěžová situace

## ABSTRACT

The aim of the diploma thesis was to find out which stressors are most affected by secondary school teachers who use strategies in dealing with stressful situations and whether gender affects the choice of coping strategy. The survey was attended by 36 respondents from the Břeclav secondary school, of which 15 men and 11 women. Research results have shown that the most common stressors are: Low salary rating and ever-increasing administration. He also pointed out that the coping strategies used by educators tend to be negative and proved that there is a difference in the use of strategies between men and women. Finally, the question was whether teachers were interested in setting up a relaxation room at their school, and most of the positive responses led to the creation of a project aimed at designing a procedure to build a stress relieving room.

Keywords: stress, coping, teacher, endurance, stressful situation

Za cenné rady, připomínky a pozitivní energii během zpracování práce děkuji své vedoucí diplomové práce PhDr. Veronice Kavkové. Za ochotu pomoci s vědeckým výzkumem děkuji Střední průmyslové škole Edvarda Beneše v Břeclavi.

A na závěr děkuji své rodině a přátelům za motivaci a podporu.

# OBSAH

ÚVOD.....	10
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 ZÁKLADNÍ POJMY .....</b>	<b>12</b>
1.1 ADAPTACE .....	12
1.2 ODOLNOST .....	12
1.3 STRES .....	12
1.4 COPING.....	13
<b>2 FAKTORY STRESU .....</b>	<b>15</b>
2.1 ROZDĚLENÍ STRESU DLE REAKCE NA STRESOVOU ZÁTĚŽ .....	15
2.2 DRUHY PSYCHOLOGICKÉHO STRESU .....	15
2.3 ZVLÁDÁNÍ DISTRESU .....	17
2.4 STRESORY .....	17
2.5 DALŠÍ ROZDĚLENÍ STRESORŮ DLE LITERATURY .....	18
2.6 PSYCHOLOGIE STRESU .....	19
2.7 PŘÍČINY STRESOVANOSTI .....	20
2.8 VLIV STRESOVANOSTI NA PRACOVNÍ VÝKON.....	21
2.9 VLIV STRESŮ NA CHOVÁNÍ JEDINCE .....	21
2.10 PŘÍVLASTKOVÁ TEORIE A STRES.....	22
<b>3 COPINGOVÉ STRATEGIE .....</b>	<b>24</b>
3.1 VOLBA STRATEGIE STRESU.....	24
3.1.1 Pozitivní strategie stresu .....	25
3.1.2 Negativní strategie stresu .....	26
3.1.3 Neutrální strategie .....	26
3.2 OBRANNÉ MECHANISMY.....	26
3.2.1 Copingové styly a strategie u mužů a žen .....	28
3.3 AKUTNÍ COPINGOVÉ STRATEGIE .....	29
3.3.1 Oblast tělesných projevů .....	29
3.3.2 Coping v oblasti psychiky .....	29
3.3.3 Autosugesce .....	30
<b>4 PEDAGOGICKÁ ČINNOST A STRES.....</b>	<b>31</b>
4.1 ODOLNOST V ZAMĚSTNÁNÍ.....	31
4.2 OSOBNOST UČITELE.....	32
4.2.1 Zátěž učitelů .....	33
4.3 DEFINICE NEJČASTĚJI SE VYSKYTUJÍCÍCH STRESORŮ U UČITELŮ.....	34
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
<b>5 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>37</b>



<b>6</b>	<b>METODOLOGIE.....</b>	<b>38</b>
6.1	VÝZKUMNÉ NÁSTROJE.....	38
6.1.1	Dotazník s názvem „Stresory“ .....	38
6.1.2	Certifikovaný dotazník SVF 78 .....	38
6.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	39
<b>7</b>	<b>VÝSLEDKY A INTERPRETACE .....</b>	<b>41</b>
7.1	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ „STRESORY“ .....	41
7.2	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ SVF 78 .....	44
7.3	ZODPOVĚZENÍ OTÁZKY, ZDA MAJÍ UČITELÉ ZÁJEM O RELAXAČNÍ MÍSTNOST .....	47
<b>8</b>	<b>ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A DISKUZE .....</b>	<b>48</b>
<b>III</b>	<b>PROJEKT .....</b>	<b>50</b>
<b>9</b>	<b>LOGICKÝ RÁMEC PROJEKTU ÚČEL PROJEKTU .....</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>CHARAKTERISTIKA PROJEKTU .....</b>	<b>52</b>
10.1	VIZUALIZACE RELAXAČNÍ MÍSTNOSTI .....	52
10.2	ADRESÁT PROJEKTU .....	53
10.3	ZABEZPEČENÍ PROJEKTU .....	53
10.3.1	Prostorové zabezpečení .....	53
10.3.2	Personální zabezpečení .....	53
10.3.3	Zabezpečení komponent.....	53
10.3.4	Finanční zabezpečení .....	53
10.4	JEDNOTLIVÉ ÚKONY .....	54
<b>11</b>	<b>SÍŤOVÁ ANALÝZA A GANTTŮV DIAGRAM.....</b>	<b>55</b>
11.1	DEFINICE ČINNOSTÍ .....	56
11.2	STANOVENÍ KRITICKÉ CESTY PROJEKTU .....	58
<b>12</b>	<b>RIZIKA PROJEKTU.....</b>	<b>61</b>
12.1	MAPA RIZIK.....	62
12.2	NÁVRHY NA OŠETŘENÍ RIZIKA.....	63
<b>13</b>	<b>NÁKLADY PROJEKTU .....</b>	<b>64</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>70</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>71</b>

## ÚVOD

Učitelská profese platí za psychicky velmi náročné povolání, provázené neustálým stresem, zodpovědností a časovým vytížením. V poslední době pak učitelům v České republice na středních školách přibývají povinnosti, jejich práce prorůstá, zejména do oblastí administrativy, a nezávisle na tom musejí učitelé stále úspěšně dostávat svému poslání – vzdělávat žáky. Není tedy divu, že se tato populární profese řadí mezi povolání s nejvyšší mírou výskytu stresu.

Stres, jak si ho současná společnost představuje, je novodobým pojmem a pozornost vědců přitahuje jen chvíli. Na stres a fenomény s ním spojené se nicméně zaměřuje obrovské množství výzkumů různých oborů, ať už jde o endokrinologii, neurologii nebo psychologii. Copingové strategie neboli strategie zvládnání stresu představují konkrétní postupy, jak stresu čelit, jak se vyrovnat se zátěží, která člověka ohrožuje.

Které stresory nejvíce postihují učitele průmyslové školy v Břeclavi a jak se s nimi vypořádávají se pokusím zjistit v následující práci. Škola byla vybrána z důvodu dobré znalosti neziskové organizace, neboť jsem sama tuto školu absolvovala.

Doufám, že diplomová práce poslouží břeclavské škole jako analytický soubor zvládnání stresu.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ZÁKLADNÍ POJMY

Následující kapitola popisuje základní pojmy problematiky, která je řešena v diplomové práci.

### 1.1 Adaptace

Základní podmínkou správného vývoje individuálního jedince je účinná adaptace na neustále se měnící prostředí. Od zrození do smrti je každý exponován vlivu mnoha nejrůznějších činitelů. Efektivita a úspěšnost adaptability, tak závisí na schopnosti vyrovnávat se s nároky na život a udržovat vnitřní rovnováhu (homeostázu).

Adaptace umožňuje hledat nové způsoby chování a modifikovat staré návyky. Adaptační schopnost nazýváme pojmem adaptabilita. [1]

### 1.2 Odolnost

Při chápání lidské schopnosti zvládat stres se v psychologii uplatňují tři rámce, v nichž vědci diskutují o proměnných ovlivňujících zvládnání zátěže. Za první z nich lze označit dispoziční faktor přizpůsobení neboli adaptaci na zátěž. Zde si můžeme představit různé aktivity, většinou charakterizované typem osobnosti, které reagují na potlačení stresu. Dispozice pro tuto reakci představují potenciál, který je využíván dle stresové situace. Druhý vztahový rámec představuje proces probíhající v rámci interakcí a transakcí mezi osobností a prostředím. Tato proměnná sleduje, jak člověk zvládá nároky na situaci a užívá předchozích zkušeností, přitom je velmi důležité neopomenout i to, jakým způsobem situaci prožívá, jak projevuje své emoce a jak se v celé situaci celkově cítí. Třetí rámec představuje důraz na významný podíl zátěžových situací v chování jedince. Ten vychází z různých reakcí různých jedinců na danou stresovou záležitost. Rozdělení těchto rámců je spíše umělé a slouží pouze pro zjednodušení popisu. Reálný proces odolnosti je komplikovaný soubor jevů, který vychází z konkrétních podmínek a požadavků v daném čase, lidské podstatě a prostředí. [3]

### 1.3 Stres

Pojem stres pochází z anglického slova, stress, které vzniklo z latinského, stringo. Tyto slova mají význam jako, přitahovat, stahovat, zatahovat. Ve volném přenesení toho významu chápeme jako určitý tlak vyvíjený na člověka z různých stran, a to nejen pocházejí-

cí z jeho okolí, ale také z jeho nitra. Stres je reakcí na vnitřní a vnější procesy, které dosahují i hodnot, přesahujících fyziologickou kapacitu organismu.

I když termín stres není definován všemi výzkumníky stejně, většinou se spojuje se situacemi obtížnými, ohrožujícími, významně poškozujícími rovnováhu organismu a vyvolávající změny jak v hormonálním, tak oběhovém či imunitním systému. Je nanejvýš jasné, že obecný výklad stresu vychází ze všech okolností, které samotný život provází, představuje jednotu psychobiosocio-spirituálně-ekologických systémů. [2,5]

Stres tedy můžeme chápat jako specifický případ, obecněji pojatý jako zátěž. Jde o situaci, ve které míra zátěže přesahuje únosnou hranici z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Tato hranice je podle Hladkého a kol. určena podílem expozičních a dispozičních faktorů. Expozicí myslíme všechny nároky, jimiž je subjekt podroben a kterým musí dostát. Dispozicí dále míníme představu o osobnostních předpokladech pro zvládnání kladených nároků. Veličinami se tedy stávají na jedné straně nároky kladené na osobnost jedince, které představují tlak ke splnění těchto nároků. Na straně druhé odolnost jako souhrn předpokladů, adaptivních dispozic osobnosti či pracovní kapacity organismu. [7]

## 1.4 Coping

Pro zvládnání stresu se uchytilo označení coping, česky koupink, jak uvádí J. Křivohlavý. Z angličtiny jej lze přeložit jako zvládnání či vyrovnání se s obtížnou situací. Termín pochází z řeckého colaphos, což je přímý úder protivníka v boxu. Coping uplatňujeme v situacích, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti nadlimitní nebo podlimitní a je tedy nutné zvýšit snahu vyrovnat se s ní. [2]

Práce R.S Lazaruse z roku 1966 popisuje 4 skupiny strategií copingu:

1. útok na rušivý fenomén (noxa)
2. aktivity vedoucí k posílení obranyschopnosti
3. vyhýbání se noxám
4. apatie tzn. deprese, beznaděj, bezmocnost

v letech 1993 a 1994 Lazarus rozlišil dva základní druhy copingu, podle toho, jak působí:

1. coping, jenž je zaměřen na problém
2. coping, zaměřující se na emoce

Jeli subjekt přesvědčen, že lze s problémem pracovat, volí přímou akci. Získává potřebné informace, vyhledává pomoc od druhých, aktivně zasahuje do prostředí a vše využívá k vyřešení dané stresové situace. V takovém případě hovoříme o copingu zaměřeném na problém. Pokud jedinec vyhodnotí zátěžovou situaci jako bez výchozí, převládne coping, jenž je zaměřen na emoce. V takovém případě se u něj vytváří snaha o emoční zvládnutí situace, vytváří různé scénáře a průběhy problému, neustále mění názor apod. Kromě aktivního boje a vyhýbaní se stresu, popisují jiní autoři další typy copingu. Mluvíme například o: hledání nástrojů k řešení situace nebo hledání profesionální pomoci. [1,4]

## 2 FAKTORY STRESU

Reakce probíhající uvnitř organismu mají u různorodých stresových situací do velké míry stejný základ, a to u všech jedinců. Jedná se o tzv. všeobecný adaptační syndrom. Přesto reakce na podněty vyvolávající stres, mohou být značně odlišné. Z tohoto hlediska je možné vymezit 4 nejdůležitější faktory, které ovlivňují přžívání stresu:

- vnímání situace pouze ze strany jednotlivce
- předchozí situace, kterou subjekt získal
- přítomnost anebo nedostatek sociální opory
- individualita v reakci na stresovou situaci [6]

### 2.1 Rozdělení stresu dle reakce na stresovou zátěž

Podle intenzity reakce člověka na stresové zátěže rozlišujeme:

- Hyperstres – je stres, překračující hranice vyrovnání se se stresem a hranice adaptability přesahuje meze jeho zvládnání.
- Hypostres – je stres, který nepřesahuje hranici zvládnání, nýbrž kumuluje a dlouhodobě působí na organismus, čímž může přejít do velikosti hyperstresu. Většinou je způsoben vlivem monotónnosti, nudy a frustrace. [12]

### 2.2 Druhy psychologického stresu

Stres si ve většině případů představujeme jako nepříjemnou záležitost, která kazí životní pohodu a je poměrně špatně zvladatelná. Musíme si uvědomit, že existují i typy napětí, které organismus vyžaduje pro zdravé přežití, jakými jsou např. potřeba hladu, žízně, nutnost rozmnožovat se nebo si pláčem uvolnit dýchací cesty po porodu. Tímto je zcela jistě dokázáno, že stres plní i užitečné, a hlavně životně důležité funkce. Musíme vzít v potaz i skutečnost, že existují jak užitečná napětí, tak příjemná napětí. Jedná se o napětí, které provází činnosti např. radost, sexualita, objevování, poznávání atd. Tohle všechno je provázáno stresem, který je vnímán jako příjemný. Většinu z nás, svádí myšlenky pouze ke dvěma úvahám o existenci stresu a to eustresu (příjemné pocity) a distresu (nepříjemné pocity). Mezitím co distres je pro organismus ničivý, nepříjemný, otravující a jistě škodlivý, eustres spíše vyvolává pocity posilující a stabilizující. Při distresu jsou do těla uvolňovány látky, jenž nejsou spotřebovány, mohou být zdraví nebezpečné. Při eustresu se uvol-

ňují sexuální hormony, které zvyšují odolnost těla vůči distresu. Literatura uvádí, že za značnou část distresu vděčíme nadvládě mozkového kmene, jeho rychlosti a opatrnosti. Proces distresu je přímý a rychlý, neboť kmen určí jako nebezpečnou i každou jen nepatrně ohrožující situaci. Za takovou můžeme považovat každou, která je pro jedince nová či neznámá. Lze tedy říci, že distres vzniká pokaždé, kdy mozkový kmen vyhodnotí situaci jako neznámou či povědomou, ale potencionálně nebezpečnou. [23]

Dle mnoha výzkumníků o povaze stresu rozhoduje určitá část mozku, kterou nazýváme limbický systém. Ten, řídí výhybku mezi eustresem a distresem. Limbický systém se nachází mezi kmenem a mozkovou kůrou. Vnímáme jej jako správní celek, jenž má na starost bezpečnost a koordinaci našeho těla. I když o druhu stresu se rozhoduje v nitru našeho mozku, zvládnutí stresu už neobstarává limbický systém, ale výkonné orgány. O volbě eustresu či distresu rozhodují konkrétní činnosti:

- myšlení
- učení
- smyslová vnímání
- fyzikální a chemické tělesné děje
- pocity
- sebeochrana
- zachování druhu

Současně se v mozku rozbíhají děje, které mají za následek posílení nebo oslabení naší celkové odolnosti. [16]

Eustres je kladnou tvář stresu. Čím je hladina eustresu vyšší, tím je organismus stabilnější a odolnější před nájezdem distresu. Eustres je proto nutné záměrně vyhledávat. Osobnosti, které dokáží hledat a nelézt radost v každodenních činnostech, mají velkou pravděpodobnost zvládat stres a mají velký předpoklad pro úspěšné zvládnutí stresu. I eustres však dokáže být nebezpečný, pokud se vyskytne v neúnosné míře. Člověk, který by dokázal zvrátit v eustres každou nepříjemnou situaci, by se v určitý čas dostal do rozporu s realitou a tím ztratil schopnost bránit se nepříznivým aspektům. Schopností vnímat distres nebyl člověk obdařen proto, aby byl distancován, ale proto, aby dokázal zvládat stres i v extrémních situacích. [19]

Dle Jiřího Plamínka je distres jevem, který nás upozorňuje na již existující nebezpečí. Ovšem jen pár jedinců, dokáže distres zvládat a připustit ho jen tehdy, je-li to opravdu ne-



zbytné. Při nezvládaném distresu vzniká také pozitivní vazba. Která spočívá v myšlence, že pokud se něco nestane, můžeme očekávat zhroucení organismu. Díky tomuto alarmujícím varování můžeme např. změnit zaměstnání, životní podmínky apod. [6]

### 2.3 Zvládání distresu

Při zvládání distresu pomohou obvykle tři velmi jednoduché skutečnosti:

1. uvědomění, že stres je přirozený a určitým způsobem prospěšný
2. poznání, že stres vede k vyrovnanému soužití
3. typem osobnosti lze ovlivnit míru působícího stresu

### 2.4 Stresory

Stresory představují podněty, vyvolávající stres. Představují podmínky či vlivy, které negativně působí na organismus člověka.

Stres můžeme z hlediska stresorů rozdělit do 3 kategorií:

- Fyziologický stres – vznikající důsledkem působení extrémních fyzikálních podmínek, např. znečištěním ovzduší, vibrací, otřesů, katastrof, nehod, ale také v důsledku požívání drog, alkoholu, nikotinu, kofeinu. V takovém případě mluvíme o fyzikálních stresorech.
- Psychologický stres – je důsledkem nepřiměřených psychologických a emočních podnětů. Jedná se o úzkost, strach, nenávisť, hněv, nedostatek spánku. Tyto stresory označujeme jako emocionální.
- Kombinovaný stres – vzniká působením předchozích typů dohromady.

Stresory celosvětově rozlišujeme na stresory reálné a stresory potencionální. Mezi reálné řadíme ty podněty, které současně poškozují a ohrožují život člověka. Mezi potencionální ty aspekty, které mohou vyvolat stres při dosažení určité intenzity, frekvence, kumulace nebo doby trvání, jako např. povětrnostní podmínky, nahromadění povinností a pracovních úkolů při časové tísni. K aspektům, které mají významný vliv na to, jestli se potencionální stresory stanou reálnými, patří zejména:

- **Jejich subjektivní hodnocení** – jedinec v určité situaci hodnotí jednak vnější podmínky a okolnosti, měřené v aktuálním čase, jednak co v situaci dělat, jak ji zvládnout a jak náročné a ohrožující jsou podmínky měření.

- **Individuální osobnostní charakteristiky** – působí na hodnocení zátěže tzn. odolnost, pracovní kapacitu, vysvětlující styl, intelekt, neurotismus, konstruktivní myšlení apod. a jejich současné zviditelnění v interakci s určitými podmínkami v aktuálním psychosomatickém stavu.
- **Způsob vyrovnání se zátěží** – použití copingových strategií či obranné reakce
- **Nepříznivé životní události** – můžou to být významné životní změny jako jsou ztráty ohrožující hodnoty osobnosti nebo nepříjemné denní události.
- **Dosavadní zkušenosti jedince se stresem.**
- **Sociální opora** – dostupnost odborné pomoci, blízkých osob v případě nouze.
- **Sociální status** – postavení jedince ve společnosti.

Stresory pocházejí z vnějšího prostředí člověka a můžeme je měřit objektivně, ale také subjektivně, například jako je: zážitková reakce, vynaložené adaptační úsilí nebo subjektivní výpověď.

Na odpovídající vyrovnání se s nároky určité situace, lze pohlížet jako na výsledek úspěšné dosavadní adaptace i jako na výsledek následující adaptace. Interakce s hektickým prostředím ve kterém žijeme, požaduje adekvátní odpověď na kladené nároky, které mohou mít různou úroveň kvality, dobu trvání či intenzitu. Větší, či menší tlak. [2, 18, 22]

## 2.5 Další rozdělení stresorů dle literatury

Stresory na fyzikální bázi, nejčastěji se vyskytující v zaměstnání se zhoršenými pracovními podmínkami:

- přílišné horko
- nemoc
- chlad
- fyzické úsilí
- prašné prostředí
- hlučné prostředí
- fyzická zátěž

Stresory vyskytující se převážně ve vnějším okolí:

- jaderná katastrofa
- změna politického režimu
- ztráta zaměstnání
- změna legislativy
- vzrůstající ceny potravin a drogerie
- neúmyslné porušení zákona

Stresory, jenž vznikají v mezilidských vztazích

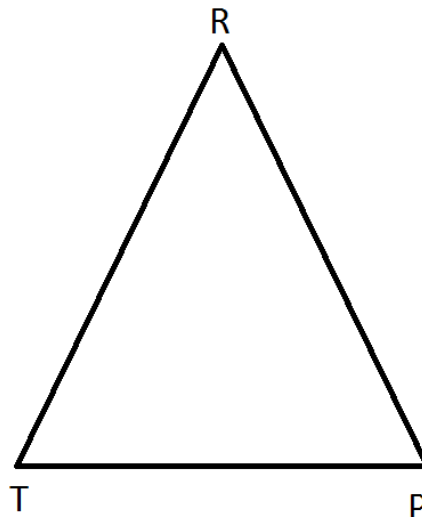
- smrt rodinného příslušníka
- rozvod
- sexuální neuspokojení
- problémy s výchovou potomků
- ponižování, podceňování, záměna rolí
- změna chování blízkých osob [14,15]

## 2.6 Psychologie stresu

Ohlédneme-li se na předchozí stránky můžeme stres shrnout jako stav napětí organismu, způsobený eustresem či distresem. Důležitou potřebou organismu je prožívání příjemných jevů myslí a vyhýbání se nepříjemných záležitostí. Tyto jevy nejsou zabezpečovány náhodně, ale v postupném uspořádání od té nejdůležitější jako je bezpečnost až po pocit sebe-realizace. Musíme si uvědomit skutečnost, kdy se jedná o opravdovou potřebu a kdy o pouhou tužbu. Tyto dva úkazy mají velký potenciál splývat, jindy je jejich rozdílný charakter naprosto jednoznačný. Někdy se mezi naše potřeby může vloupat tužba, která společností nemusí být považována za potřebu, ovšem my ji považujeme za absolutně důležitou a nezbytnou. Toto chování či způsob myšlení je dán výchovou, reklamou, napodobením vzorů, ale také nespokojeností s dosavadním životem.

Rozpory mezi potřebami, touhami a realitou, tvoří hlubší příčiny stresu. Stres vzniká konfrontací potřeb (P), tužeb (T) a realitou (R) v pomyslném trojúhelníku PTR. Čím bližší jsou si vrcholy trojúhelníku, tím menší je konflikt mezi nimi. Pokud jsou naopak vrcholy velmi

odlehle, hovoříme o konfliktu, který má za následek stres. Tvar trojúhelníka vypovídá o povaze stresu. [3]



Obrázek 1 Trojúhelník PTR [vlastní zpracování]

R = to, co skutečně máme

T = to, co subjektivně chceme

P = to, co objektivně potřebujeme

## 2.7 Příčiny stresovanosti

Škála stresovanosti, která je v diplomové práci uvedena má orientační význam pro ohodnocení aktuálních stresových faktorů. Žádná z uvedených oblastí nemůže zahrnovat všechny charakteristické rysy působení stresů.

Při hodnocení výsledků stresorů se nejčastěji berou do úvahy především vnější, viditelné stresory, jako může být ztráta zaměstnání, nemoc příbuzného, nesnadné úkoly apod.

Poměrně často jsou přehlíženy vnitřní stresory, kdy jedinec sám sobě stres vytváří; např. zbytečná starostlivost, nedostatečná relaxace apod. se projeví značně negativně, a to velmi zřejmě i při nepatrných vnějších stresorech. Dovolena u moře může být pro člověka trpícího úzkostí stejně stresující jako pro vyrovnaného jedince ztráta zaměstnání. [5]

Nepřihlíží se ani k tomu, že silným stresorem je morální selhání. Když například zalzu, stresují nejen své prostředí a člověka, jehož má lest postihne, ale taky sám sebe, protože si mu-

sím přesně zapamatovat okolnosti, které jsem si vymyslel, přidal apod. Podobně když se nečestně obohatím na cizí účet, zvýší se úroveň mé stresovanosti, a když někomu ublížím, zvyšuje se také můj pocit viny a nečistého svědomí. Lidé, kteří dlouhodobě trpí nečistým svědomím, jsou sami sobě silným stresorem. Často se pokoušejí výčitky svědomí zahnat např. silnými dávkami alkoholu, nikotinu, přehlušit je prázdnými zábavami apod. [8]

## 2.8 Vliv stresovanosti na pracovní výkon

Krech, Crutchfield a Ballachey, interpretují, že několik dělníků, kteří mají dobré vztahy, objektivně odvedli téměř o 4 % procent práce více než jiná skupina pracovníků, kde přátelské vztahy nejsou.

Dá se tedy předpokládat, že záporný vliv stresujících mezilidských vztahů se jeví ještě typičtěji v těch zaměstnáních, která mají základ v duševní práci a působení na ostatní. Pedagog, který se cítí stresován, vždy odvádí o něco horší práci, než jeho kolega, který stresu nepodléhá.

Někteří učitelé, kteří se nacházeli pod vlivem stresu uvedli, že pro ně má stres určité výhody, zejména v rozlišení, které povinnosti jsou a nejsou důležité. [10]

## 2.9 Vliv stresů na chování jedince

Stres nejen, že ovlivňuje pracovní výkon, ale také chování člověka k ostatním.

### Nepřirozené vztahy k okolnímu prostředí

Jedinec, pociťující vydatný stres (hlavně pokud tento stres vyvěrá ze strachu před jinými nebo z násilné úcty k nim), se obvykle chová toporně, nepřirozeně a je strnulý.

Ve chvíli, kdy si je však bytost subjektivně jistá pozitivním přístupem druhých lidí k sobě samotné, pak násilné tlaky mizí, bariéry se odbourávají, chování a myšlení k druhým lidem se stává přirozenější.

### Nepříznivé vidění jiných jedinců vlivem působících stresů

Stresovaný jedinec spatřuje, případně má sklon vidět lidi kolem sebe v horším světle, než jací ve skutečnosti jsou.

Pokus, jenž byl proveden na jedné vysoké škole: skupina studentů, která se právě chystala na nesnadnou zkoušku, měla něco obstarat na děkanátě u určité pracovnice. Jiná skupinka

studentů zařizovala tutéž otázku až po zkoušce, když už nebyli ve stresu. Obě dvě skupinky studujících byly posléze vyzvány o posouzení oné pracovnice. Stresovaná skupina ji soudila daleko přísněji a negativněji než skupina, která měla již po zkoušce. Tento pokusu vyvozuje, že míra zaujaté stresovanosti zpracovává posuzování druhých jedinců a postoje k nim. Tentýž zákon ovšem platí i pro poměry, kdy nejenže nejsme po vlivem stresu, ale naopak prožíváme období, bezstarostnosti, potěšení a relaxace.

Během relaxačních dovolených, co se týče například pobytu v lázních, poznávacích zájezdů či relaxace na pláži najdeme mnoho přátel, kteří mají tendenci se svěřovat defacto naprosto cizím lidem.

### **Relativizace mezilidských vztahů**

Vidění jiných jedinců ve špatném světle v době, kdy je jedinec stresován je značný výskyt relativizace všech přátelských či rodinných vztahů a s tím jsou bezpodmínečně svázány pocity samoty a izolovanosti mezi lidmi.

Jedinec pod vlivem stresu má často negativní pohled na minulost, přítomnost i budoucnost snadno „odkrývá“ ziřtnost svých druhů, lakomost rodičů, sourozenců i dětí, nevěru manžela či manželky apod. velmi mnoho tu může pomoci nadhled dobrého přítele, který dokáže pokázat na jednotvárnou křivdu takových odsouzení. Při dlouhotrvajícimu vlivu stresu hrozí kantorům pocit samoty.

### **Soutěživost a útočnost**

Zaujatá stresovanost, která se ještě plně neprojevila plodí nežádoucí soutěživost.

Například lidé, jenž využívají městských hromadných doprav ve městě, spěchající za svým povoláním se snaží ukrást zlomky času na úkor ostatních. Typické zaujaté útrapy způsobují často patologii v mezilidských vztazích. Do této oblasti chování spadá i tvorba, nebo dokonce hledávání konfliktů s druhými jedinci. Obviňování druhých, zášť k těm, kteří problém dle jedincova úsudku zavinili.

## **2.10 Přívlastková teorie a stres**

Atributivní teorie neboli přívlastková teorie, je ta, která vytváří jakousi představu o druhých liddech. Můžeme ji demonstrovat například takto: zapříčiní-li jedinec nějaký přečin proti disciplíně, etice, najde obyčejně sám pro sebe (a pro své přátele či příbuzné) zdůvodnění,

proč daný problém způsobil. Své pochybení nepřikládá sobě samému, ale okolnostem, které ho k situaci přinutily.

V jiných případech posuzuje-li jedinec jednání druhých nemá tendenci pohlížet na okolnosti, které ho ovlivnily k jistému negativnímu jednání, ale toto chování má vysvětlující charakter negativních vlastností dotyčného. Tuto atributivní teorii (tj. teorii přivlastňování špatných povahových vlastností) zastává jedinec daleko zaníceněji, je-li v trvalém stresu. [10]

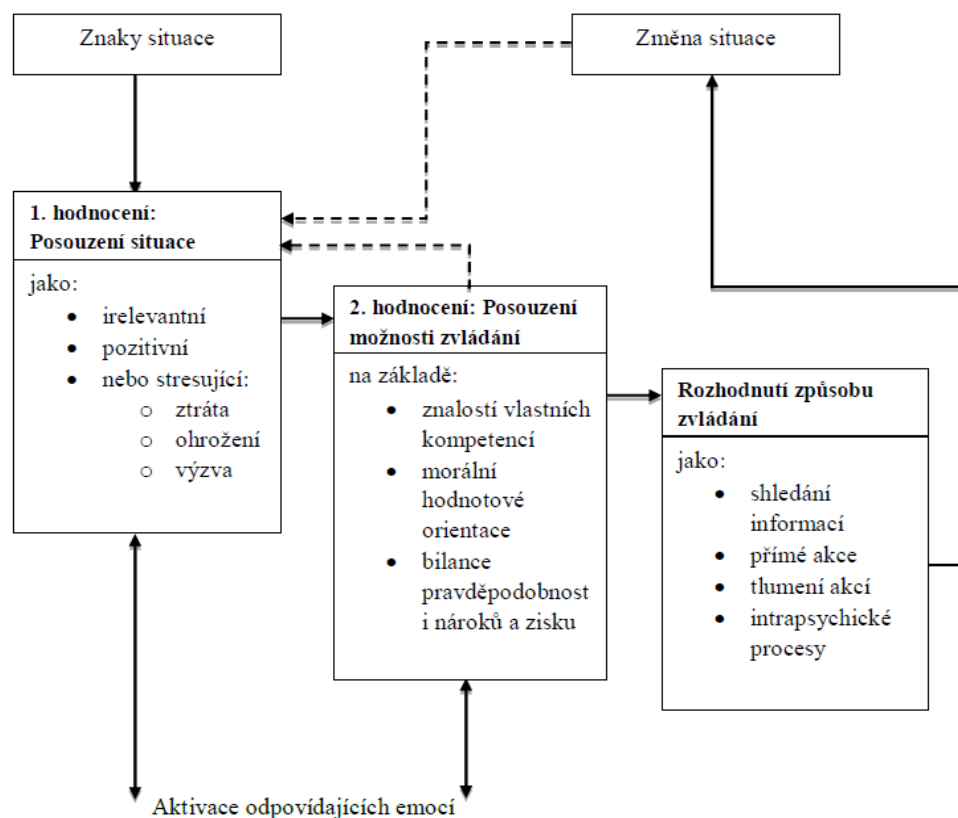
### 3 COPINGOVÉ STRATEGIE

Zvládání stresu neboli coping je podle Hartla a Hartlové „schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže; může mít podobu změny vnímání situace nebo změny postoje“.

Následující kapitola rozebírá různorodou činnost ke zvládání stresu.

#### 3.1 Volba strategie stresu

Volba copingové strategie je ovlivňována třemi směry. Směrem kognitivním (myšlenkový rozbor zátěžové situace), emocionálním (negativní emoce, jež jsou ovlivňovány jakoukoliv úlevou od stresu) a volným (projevem je různorodé chování, dáno jedinečností osobnosti). Kromě strategie zvládání jsou definovány i styly zvládání. Jedná se o osobité přístupy ke stresu. Mezi ty nejužívanější styly je představováno vyhýbání se stresu a stavění se situaci k odporu. Druhý styl je používán tam, kde se očekává dlouhá expozice stresu nebo, že se situace bude opakovat. Švancara definoval způsoby zvládání stresu dle druhu, cílenosti, funkce a účinnosti. Dále ve své literatuře uvádí, že jak pro teoretickou, tak i pro psychologickou diagnostickou praxi je vhodnější Lazarusův přístup vnímání stresu.



Obrázek 2 Transakční model psychologie stresu [11]



Jak již bylo uvedeno copingových strategií pro zvládnání stresu existuje celá řada a hodnocení situací taktéž bývá velmi rozdílné. Pro diplomovou práci jsem primárně vybrala rozdělení stresových zátěží dle Jankeho a Erdmannové, kteří sestavili dotazník SVF 78. Dotazník separuje copingové strategie do dvou hlavních skupin. Pozitivní strategie, jež svým působením vedou ke snížení stresu a negativní strategie, které působí jako zesilovač stresu. Dále dotazník prezentuje individuální chování při užívání různých reakcí ve stresových situacích. Jeho fungování spočívá v sebezpozorovacích výpovědích dotazovaných respondentů. Výstupem je pak dispozice, že způsoby zpracování stresu, který dotazovaný používá, jsou stabilní v čase tzn., že rysy jedince nejsou závislé na druhu zátěžové situace. Dalším východiskem dotazníku je realita, že strategie zvládnání stresu dané osobnosti jsou natolik uvědomělé, že se na ně lze dotazovat. [12]

### 3.1.1 Pozitivní strategie stresu

Mezi pozitivní strategie stresu řadíme:

- Podhodnocení: jedná se o strategii, kdy jedinec vyhodnocuje situaci méně nebezpečnou, než ve skutečnosti je. Srovnává se s ostatními a sobě samému přisuzuje menší míru zátěže.
- Odmítání viny: situace, kdy postižený, odmítá zodpovědnost za působený problém a nejčastěji přisuzuje příčinu stresu jiným. Tímto se daná osoba snaží vyhnout pocitům viny.
- Odklon: jde o tendenci odklonit se od nepříjemné situace. Jedinec se snaží navodit si takové psychické stavy, které zmírní nebo zaměří pozornost na jinou činnost či jev a tím přijde na jiné myšlenky, než je právě prožívaný stres.
- Náhradní uspokojení: tato strategie užívá příznivé city či pozitivní aktivity, které nesouvisí s prožívanou stresovou situací. Může být způsobeno např. pobytem v lázních, nákupem či jen na příjemnou jízdu na kole.
- Kontrola situace: strategie má kořeny v neustálém monitorování situace. Všimá si vzniku opatření, která mohou být zavedena ke zmírnění zátěže a možností zásahu do problému.
- Kontrola reakcí: strategie, kdy postižený projevuje snahu o zvládnání situace, nenechá se jí vyvézt z míry a ve svém prostředí se chová naprosto přirozeně bez známek útrap.

- Pozitivní sebeinstrukce: jedinec si připouští vinu za způsobenou situaci, ovšem snaží se ji dostat pod kontrolu odvahou, zdravou sebedůvěrou a celkovým pozitivním myšlením.

### 3.1.2 Negativní strategie stresu

Mezi negativní copingové strategie stresu řadíme:

- Úniková tendence: strategie, kdy postižený projevuje snahu ze situace vyváznout, částečně tak rezignuje a jeho schopnost čelit problému je značně snížena.
- Perseverace: jedinec je téměř paralyzován neustálým přemítáním o dané stresové situaci, nedokáže se od ní odpoutat a tím způsobuje prodloužení stresu a tak ubližuje svému psychickému zdraví.
- Sebeobviňování: daná osoba přisuzuje vinu za způsobený problém své osobě, ovšem tentokrát se utápí v pocitu bezmocnosti a litování se.

### 3.1.3 Neutrální strategie

- Potřeba sociální opory: strategie, kdy subtest vyhledává jiné jedince pro získání opory v podobě komunikace nebo společných aktivit. Tato strategie může spadat jak do negativních strategií (neopětovaná komunikace), tak i do pozitivních strategií (nalezení podpory).
- Vyhýbání se: jedinec se pokouší o vyhnutí se zátěži. Opět se může jednat o zařazení mezi negativní a současně pozitivní strategie. Důvodem je, že jedinec se může snažit o vyhnutí situace bez snahy o ovládnutí stavu, jindy zase zkouší podmínku řešit.

[11]

## 3.2 Obranné mechanismy

Prizpůsobení nepříjemné skutečnosti či pocit nejistoty vedoucí až k ohrožení je zabezpečován obranným mechanismem. Obranné mechanismy jsou nevědomé způsoby omezení úzkosti pramenící z ohrožení vlastní identity. Vychází z náhlé změny hodnocení a prožívání vnímané reality. Tímto jevem se podrobně zabývá S. Freud a mnozí další. Jedním z branných jevů sebepojetí a pocitu jistoty, lze považovat nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení. Vytěsnění je částečné nebo úplné odstranění nepříjemných nebo nepřijatelných pocitů a myšlenek z vědomí. I když si je jedinec neuvědomuje, mohou značně ovlivňovat

jeho chování. Potlačení může spočívat v upuštění od určité aktivity nebo její odložení na pozdější dobu. Vychází z popření a přesouvá energii na jinou činnost. Mezi další obranné mechanismy řadíme např.:

- regresi – duševní návrat do dětských let
- projekci – promítání svých pocitů do ostatních jedinců
- introjekci – přivlastňování pocitů jiných osob
- racionalizace – hledání důvodů k samotné existenci
- bagatelizace – zjednodušení něčeho co jedinec nemůže získat
- sebeobviňující chování – přičítání viny, kterou jedinec nezpůsobil
- odčinění – snaha o určitou kompenzaci
- opačné postoje – snaha vyhnout se odpovědnosti
- reaktivní výtvoř – osoba vytváří mylné skutečnosti a prosazuje je
- sociální izolace – vyhýbání se společnosti
- vzdání se něčeho ve prospěch jiné osoby apod.

Dle G.E. Vaillanta, omezenost obranných mechanismů vede ke znehodnocení zpětných vazeb, úměrně neprospívá sebehodnocení a správnému seberozvoji. Na základě toho G. E. Vaillant rozlišuje obrany nezralé, mezi které patří obrany neurotické, psychotické, ale také poruchy osobnosti. Lze je tedy považovat za obrany, které jsou pro organismus škodlivé. Na druhé straně popisuje obrany zralé případně zdravé, které naopak organismu prospívají. Jedná se o činnosti, odvádějící pozornost od daného problému, jakou je např. sport, výtvarná činnost, čtení, psaní apod.

Můžeme tedy říci, že lidská adaptace na zátěž pracuje se dvěma způsoby:

- obrannou reakcí
- zvládací reakcí

Jejich společným rysem je skutečnost, že ovlivňují vnitřní emoce a snižují stres. Jsou pružné, vratné a rozrůstají se s věkem.

Odlišné znaky pak přibližuje následující tabulka S. Ericsona a kol.

Tabulka 1 obranné mechanismy a jejich zvládací reakce [1]

Obranné reakce	Zvládací reakce
Obsahují implicitní operace	Obsahují explicitní operace
Aktivovány intrapsychicky	Aktivovány prostředím
Obtížně pozorovatelné	Lehce pozorovatelné
Jedinec si je uvědomuje	Jedinec je ovládá svou vůlí
Determinovány osobnostní rysy	Determinovány osobnostně
Základem je instinktivní chování	Základem je kognitivní instinkt
Nepředchozí hodnocení situace	Předchozí zhodnocení situace i vlastních možností

K obranným mechanismům můžeme také přiřadit bezmocnost a úmyslné sebe znevýhodnění. Tzn. jedinec, který pochybuje o zvládnutí situace nebo nechce danou situaci řešit, záměrně přenáší povinnosti na blízké osoby, pod záminkou neschopnosti a slabosti. Dosaďadní výzkumy prokázaly, že tendence k vyvolání bezmocnosti ve stresových situacích se projevují daleko více u mužů než u žen.

### 3.2.1 Copingové styly a strategie u mužů a žen

O copingovém stylu hovoříme tehdy jedná-li se o problém, který má jasné charakteristické znaky, je jedinci dobře znám a pro jeho řešení, již existují zavedené vzorce. Můžeme říci, že je to repertoár generalizovaných psychických aktivit v zátěži, kterou subjekt aplikuje v různých situacích. Mimo jiné existuje pojem zvládací neboli copingové strategie. Strategie jsou oproti stylům méně obecné. Jsou značněji podmíněny učením se různých činností.

Vliv rodových rozdílů při volbě copingových strategií bylo předmětem mnoha výzkumů. Přesto nikdy nedošlo k jednoznačnému závěru a dokonce bylo vytvořeno několik protichůdných výsledků. Uvádím některé z nich, ve kterých byl rozdíl z hlediska rodu prokázán.

Athur a Hiebert (1994) ve svých studiích poukázali na významné rozdíly v používání copingových strategií jak u mužů, tak i u žen. Konkrétně, muži inklinují k problémově orientovaným strategiím a ženy k strategiím orientovaných na emoce. Rozdíly jsou podle nich

způsobené hlavně odlišnou zátěžovou situací a přístupem ke stresovým situacím. Ve studii Baumgartnera a Frankovského (1997) u žen převažuje výraznější orientace na hledání sociální opory, zatímco muži sahají po únikových reakcích.

Od autorů Jankeho a Erdmanové (2003) pochází zjištění, že ženy preferují následující strategie:

- potřeba sociální opory
- úniková tendence
- rezignace
- sebeobvinění
- náhradní uspokojení

U mužů jde o tyto strategie:

- podcenění
- odmítnutí viny

Všeobecně můžeme říci, že ženy mají sklon používat strategie zaměřené na modifikaci emoční stránky, u mužů se jedná spíše o problémově orientované strategie, přičemž za určitých okolností může dojít ke změnám. [9,25]

### **3.3 Akutní copingové strategie**

Kapitola 3.3 popisuje copingové strategie při akutních záchvatech stresu.

#### **3.3.1 Oblast tělesných projevů**

Jednou z taktik, která vede ke zmírnění akutního stresu je oblast tělesných projevů. Hluboký nádech, klidné a pomalé reakce, vzpřímený postoj, to vše vede k uklidnění se. Literatura uvádí, že nejvíce užívanou metodou je pomalý nádech a výdech se současným sledováním žaludeční oblasti.

#### **3.3.2 Coping v oblasti psychiky**

Další užívanou taktikou, která byla již zmíněna v předchozí kapitole je, Odpoutání se. V tomto případě se doporučuje např. užívání předmětu na který se lze během krátkodobě vyvinutého stresu poutat. Jedinec soustřeďující se na věc zjišťováním barvy předmětu,

povrchu, materiálu, tvaru se tak na určitou chvíli odprošťuje od chmurné situace. Takovým předmětem může být třeba maskot či talisman.

### 3.3.3 Autosugesce

Je strategie nepřipouštění si špatných myšlenek, ale nahrazení je pozitivním smýšlením. Např. si jedinec v duchu představuje, že nepříjemnou situaci zvládne a jiný výsledek nepřichází v úvahu. [9]

## 4 PEDAGOGICKÁ ČINNOST A STRES

Učitelé jsou denně vystavováni množství malých stresorů, kterým nevěnují potřebnou pozornost. Jedná se např. o neposlušné žáky, spory mezi kolegy či drobné konflikty s rodiči studentů.

Pak jsou tu také stresující stavy, které si kantoři uvědomují a snaží se tyto situace co nejlépe zvládnout. Mám na mysli důležité porady, umělecké vystoupení či dozor na školních akcích mimo školu.

Kapitola č. 4 definuje obecné stresory v jakémkoli zaměstnání, dále rozebírá konkrétní situace, které denně musí učitelé zvládnout a popisuje osobnost kantora.

### 4.1 Odolnost v zaměstnání

Nepsaným předpokladem úspěchu pod velkým psychickým tlakem je očekávaná psychická odolnost. Vzchopit se z nepovedených situací, nepříjemná jednání, nejistota plynoucí z nesplnění úkolu, to všechno jsou zdroje tlaku, které neustále prověřují pracovní nadšení a odhodlání.

Adaptace na pracovní zátěž je jednou z nutných podmínek uplatnění člověka v zaměstnání. Každá profese je spojena s úkoly a povinnostmi, kterou vždy provázejí určité stresory. Odolnost proti tzv. pracovní zátěži lze nazvat pojmy jakou je kompetence, výkonnost, zdatnost, kvalifikace apod. každý z nich definuje jisté předpoklady, vypořádání se více či méně s pracovními nároky. Stres spojený s výkonem povolání označujeme mezinárodními názvy jako je: occupational stress, work-related stress nebo work load. V souvislosti s analýzou pracovní zátěže lze užít stupnici náročnosti pracovních událostí např. modelu T.H. Holmese, kam jsou zařazeny a ohodnoceny míry zátěže, závažnost úrazu, nucená změna pracoviště, změna pracovní náplně, odchod do důchodu atd. [14, 19]

Adaptaci na pracovní nároky označujeme jako pracovní kapacita a chápeme ji jako soubor údajů o současném stavu vnitřních faktorů o pracovní adaptaci organismu zajišťujících zvládnutí pracovních aktivit. G.C.D Burger sestavil maximální pracovní kapacitu jako nejvyšší stupeň zátěže, kterou může jedinec snést.

Obecné znaky vysoké pracovní zátěže:

- pracovní prostředí, které závažně ohrožuje zdraví
- špatné mezilidské vztahy na pracovišti

- práce ve ztíženém pracovním prostředí (hluk, prašnost, výška, chlad, teplo, vlhkost)
- práce v monotónním prostředí
- časový tlak
- snížená samostatnost v rozhodování
- nedostatek informací
- pocit neadekvátního ohodnocení

Nekontrolované působení psychické zátěže v zaměstnání vede k poškození zdraví či psychickému kolapsu. Důsledky stresu v zaměstnání mohou vést i k dlouhodobému poškození tzv. deformaci nebo choroby z povolání. Mimo jiné světová zdravotnická organizace uznává od druhé poloviny 20. století i onemocnění se vztahem k práci (work-related diseases). [22]

K neobyčejným případům extrémních důsledků pracovní přetíženosti patří tzv. karoši (z japonštiny). Jedná se o náhlé úmrtí, které je způsobeno pracovním přetížením. Další poruchy, které mají základ ve vysokém zájmu o pracovní úkoly, jež jsou stavěny nad klasické koníčky a zájmy nazýváme workoholismus.

## 4.2 Osobnost učitele

Osobnost učitele musíme chápat jako osobnost člověka, která se vyznačuje především psychickou determinací. S V. Mikšíkem lze rozumět psychice odolnosti jako dynamickému interakčnímu systému, který je nástrojem pro realizaci životních existencí v daných podmínkách. Jedná se tedy o systém vnitřních předpokladů a vnějších podmínek pro vytváření jedinečné osobnosti jako svérázného jedince, kterým učitel bezesporu je.

Sledování a utváření osobnosti učitele je velmi složité, jelikož různorodost psychických vlastností osobnosti je těžko postižitelná.

Pedeutologie neboli věda o osobnosti učitele určuje dva směry – normativní a analytický. Normativní směr udává, jaký má být učitel, chce-li být ve svém zaměstnání úspěšný. Je spojen s tzv. deduktivní metodou, kterou určujeme ideální vzor učitele, kterému by se měl kantor profesně přiblížit. Analytický pohled má za cíl určit, jací konkrétní učitelé jsou a jaké mají předpoklady či vlastnosti. Tento pohled využívá indukční metody, které analyzují výpovědi žáků. [26]



Jako nejsnazší způsob poznání osobnosti se zdá být pozorovaná osobnost v akčním prostředí, v reálných interakčních činnostech, kde se člověk může nejlépe projevit. Nejvýznamnější jsou tyto komponenty:

- psychická odolnost
- adaptabilita
- schopnost osvojovat si nové poznatky
- empatie [27]

#### 4.2.1 Zátěž učitelů

Odolnost učitelů bránit se zátěži s ohledem na jejich působení na studenty je zásadní, a to nejen pro samotné učitele. Frustrovaný a nespokojený kantor, představuje vysoké riziko stresu nejen pro sebe ale i pro své žáky. Mnoho literatur připouští, že učitelství představuje náročnou profesi a je spojena s myšlenkou, že její výkon vyvolává obrovské riziko stresu. Nejčastějším rizikem se stává:

- Problémy spojené s každodenním vyučováním – mezi tyto obtíže řadíme zejména:
  - neukázněné žáky
  - nedostačující časový rámec
  - nutnost stát při práci
  - stresující pracovní atmosféra
  - stále se zvyšující pracovní nároky
  - špatné vztahy mezi kantory či vedením
- Špatná organizační struktura – často způsobena direktivním, byrokratickým řízením:
  - navyšující se administrativa
  - neadekvátní podíl na rozhodujících záležitostech
  - nemožnost vyjádření
- Obtíže související s rolí v organizaci – zahrnuje především:
  - neurčitost role v organizaci
  - konflikty rolí
  - konfrontace ze strany žáků, popřípadě rodičů
- Problémy v kariérním růstu:
  - absence perspektivy

- pomalý pracovní růst
- nedostatek postupových pozic
- Chybná spolupráce rodin a školy:
  - nezájem rodičů o studium jejich dětí
  - nepodložené kritické až agresivní chování rodičů vůči škole
- Prolínání soukromého života s prací:
  - přenášení soukromých záležitostí do škol a opačně
- Nedostačující podpora ze strany okolí:
  - nízké společenské uznání
  - s ním související nízké finanční ohodnocení
  - jedna z profesí, která vyžaduje vysokoškolské vzdělání
  - nespokojenost a flukтуаční tendence vůbec
- Pocit neustálé kontroly – ze strany:
  - vedení
  - veřejnosti
  - ale i médií
- strach z pochybení:
  - negativní hodnocení práce
  - případná ztráta zaměstnání
  - veřejné zesměšnění

Požadavky na učitele se nepochybně neustále zvyšují. Některé poměrně nové vycházejí ze školní reformy školního roku 2007/2008. Do popředí se dostávají obtíže s řešením administrativy. Mimo jiné stále více žáků trpí různými poruchami, vyžadující zvláštní pozornost a odbornou asistenci. [12, 13]

### **4.3 Definice nejčastěji se vyskytujících stresorů u učitelů**

#### **Výuka ve třídě s velkým počtem studentů**

Nadměrné množství studentů ve třídě výrazně ztěžuje práci pedagoga. Velké počty žáků znemožňují individuální přístup k nim. Často dochází k případům, kdy učitel nezná žáka jménem, nezná jeho charakter a nedokáže předvídat jeho chování či zdali zvládne obtížnost probírané látky.

**Nedostatečná motivace žáků**

Postupem času spousta učitelů poukazuje na fakt, že čím dál více studentů prokazuje nezájem o vzdělání. Bohužel tento faktor je problémem „doby“. A nejspíše je zapříčiněn výchovou rodin a rozvojem technologií.

Studenti neustále používají k vypracování úkolů, testů či písemek nedovolené pomůcky jakou jsou tablety či mobilní telefony.

**Vztahy mezi kolegy a vztahy k vedení**

Další stresory postihující učitelský život jsou zcela jistě špatné vztahy v učitelském sboru a konflikty s nadřízenými.

**Stres na pracovišti (mobbing)**

Přemrštěná soutěživost a reciproční rivalita či případné úsilí vypudit kolegy z kolektivu, přebíhá někdy až v mentální teror na pracovištích, tzv. mobbing.

Jedná se o šikanu a intrikářství mezi kolegy. Projevuje se: přetvářkou, úmyslným neplněním slíbených úkolů, pomluvy. Obětí se stává člověk, který se něčím liší a nepočítá se s ním v účasti na společných akcích. [9, 14]

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumná část mé diplomové práce má za cíl nalézt největší stresory, které hrají primární roli v učitelské profesi na střední průmyslové škole v Břeclavi a následně hledá nejvíce používané copingové strategie, jenž učitelé ve svém zaměstnání užívají.

### **Otázky k zodpovězení v diplomové práci:**

VO 1 které stresory nejvíce zatěžují učitele, při výkonu jejich povolání

VO 2. jaké strategie zvládání stresu užívají nejčastěji, při výkonu jejich povolání

VO 3 zdali prokážeme rozdíly užívání strategií mezi muži a ženami

VO 4 zda mají zájem o účinné opatření v podobě zřízení relaxační místnosti na jejich škole

## 6 METODOLOGIE

Kapitola 6 prezentuje místo sběrných dat, které byly použity pro diplomovou práci, použité dotazníky pro výzkum výskytu stresorů a používaných copingových strategií a také respondenty, kteří se sběru dat účastnili. Jedná se o vlastní tvorbu dotazníku s názvem „Stresory“ a dotazník, SVF 120 autorů Jankeho a Erdmanové

### 6.1 Výzkumné nástroje

Výzkum proběhl na základě dvou dotazníků: autorském s názvem „Stresory“ (hledání největšího stresoru) a certifikovaném dotazníku od autorů Wilhelma Jankeho a Gisel Gerdmanové SVF 78, jehož cílem je zjistit nejvíce používané stresové strategie.

#### 6.1.1 Dotazník s názvem „Stresory“

Autorský dotazník, jenž nese název „Stresory“ obsahuje 20 položek (stresorů), které byly vybrány z různých jiných předešlých výzkumů, zkoumající zdroje stresu (jedná se např. o výzkum Paulíka). Úkolem respondentů bylo zhodnotit jednotlivé stresory, přičemž hodnota (1) představuje nulovou stresovou zátěž, hodnota (2) mírnou stresovou zátěž, hodnota (3) průměrnou stresovou zátěž, hodnota (4) významnou stresovou zátěž a hodnota (5) velmi stresující zátěž.

Dotazník je přílohou diplomové práce P I.

#### 6.1.2 Certifikovaný dotazník SVF 78

Dotazník SVF 78 je zkrácenou verzí dotazníku SVF 120 autorů Jankeho a Erdmanové. Jde o inventář otázek, sledující variabilitu způsobů, které si osobnost vybírá při zpracování a zvládání zátěžových situací. Sestává ze 13 celků, které představují jednotlivé škály zvládnutí stresu a které byly zpracovány v rámci teoretických východisek. Jedná se o tyto strategie: (PO) podhodnocení, (OV) odmítání viny, (OD) odklon, (NU) náhradní uspokojení, (KS) kontrola situace, (KR) kontrola reakce, (PS) pozitivní sebeinstrukce, (PSO) potřeba sociální opory, (VS) vyhýbání se, (TÚ) tendence úniku, (PE) perseverace, (R) rezignace, (SO) sebeobviňování. [11]

Dále se dotazník skládá ze 78 položek, na které respondenti opět odpovídají pětibodovou škálou, tentokrát ve složení: (0) vůbec ne, (1) spíše ne, (2) možná, (3) pravděpodobně, (4)

velmi pravděpodobně, a to podle toho, jak reagují na jednotlivé stresové situace. Příkladem může být položka č.1

Tabulka 2 Definice subtestů

Subtest	Charakteristika
Podhodnocení	Sobě dávat menší podíl stresu, nežli ostatním
Odmítání viny	Vytknout, že se nejedná o vlastní zodpovědnost
Odklon	Odklon od stresových situací
Náhradní uspokojení	Věnování se pozitivním aktivitám
Kontrola situace	Analyzování a vyhodnocení situace, získání kontroly
Kontrola reakce	Kontrola nad vlastní reakcí
Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzování vedení a kompetence vlastní osobě
Potřeby sociální opory	Komunikovat o problému s blízkými či kolegy
Vyhýbání se	Potřeba vyhýbání se problému, či mu zcela zabránit
Tendence úniku	Potřeba vyváznout ze stresové zátěže
Perseverace	Dlouhé přemýšlení nad situací
Rezignace	Vzdávat se s pocitem prohry
Sebeobviňování	Přisuzování chyb vlastní osobě

Dotazník SVF 78 není přílohou diplomové práce, nýbrž se jedná o certifikovaný dotazník Masarykovy univerzity v Olomouci.

## 6.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor sestává ze 36 učitelů konkrétní Břeclavské střední průmyslové školy. Jedná se o učitele odborných technických předmětů a všeobecných předmětů, ve věku od 34 let do 64 let. Z toho je 21 mužů a 15 žen. Pedagogická praxe se pohybuje od 1 roku do 24 let.

Bádání proběhlo na Střední průmyslové škole Edvarda Beneše v Břeclavi, příspěvkové organizaci, Nábř. Komenského 1126/1, 690 25 Břeclav. Tato škola působí

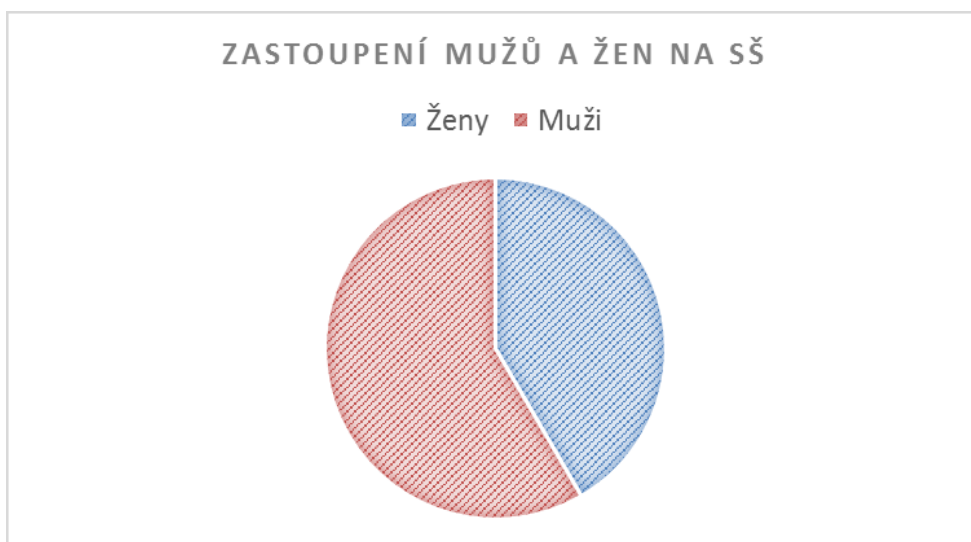
v Jihomoravském kraji již řadu let. Svou historii píše od roku 1945, kdy celý kraj zaznamenal potřebu průmyslového rozvoje. V roce 2015 dovršila průmyslovka 70 let svého plodného trvání. Za tuto dobu se na škole vytvářely a zase rušily mnohé obory, základem však zůstává studium strojnické a elektrotechnické.

Mezi stěžejní obory současné doby patří: strojírenství, elektrotechnika a provoz a ekonomika dopravy. Všechny tři obory se dále dělí na konkrétní specializace.

Tabulka 3 Věkové rozdělení mužů a žen

Role	Pedagogové
Muži	21
Ženy	15

Respondentům byly dotazníky doručeny osobně s podrobným vysvětlením o co se jedná, jak dotazník vyplnit a k čemu budou dotazníky následně použity. Sběr dat proběhl v zimních měsících roku 2018 a měl 100 % návratnost.



Obrázek 3 Zastoupení mužů a žen na SŠ



## 7 VÝSLEDKY A INTERPRETACE

Kapitola 7 demonstruje výsledky dotazníku „Stresory, dotazníku SVF 78 a vyhodnocení otázky, která zkoumá zájem učitelů o zřízení relaxační místnosti.

### 7.1 Výsledky dotazníkového šetření „Stresory“

Následující tabulka interpretuje vliv stresové situace na učitelskou profesi. Jedná se tak o vyhodnocení autorského dotazníku „Stresory“. Legenda odstavce „Vliv“: (1) žádná stresová zátěž, (2) mírná stresová zátěž (3) průměrná stresová zátěž, (4) významná stresová zátěž, (5) velmi stresující zátěž. Tabulka zobrazuje procentuální zastoupení odpovědí.

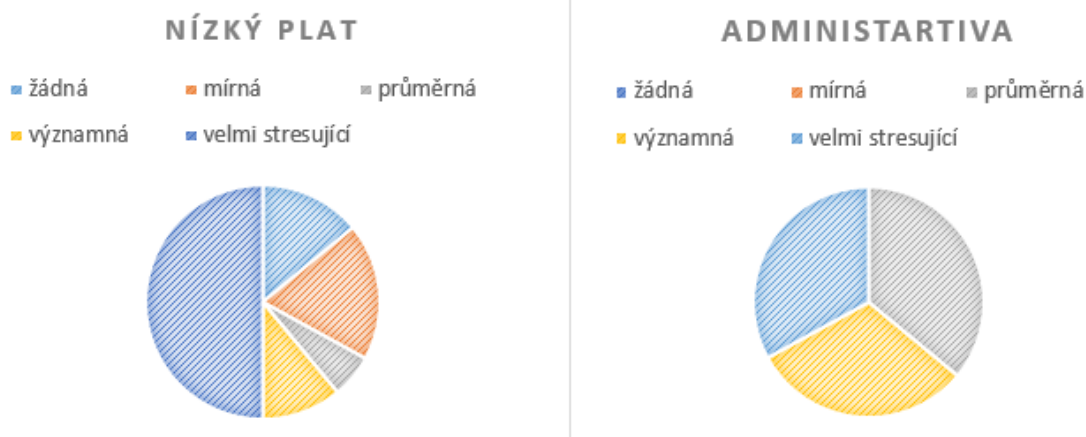
Jednotlivé výsledky byly dle hodnot sečteny a zaneseny do tabulky.

Tabulka 4 Výsledky dotazníkového šetření „Stresory“ (N = 36)

Stresor	Vliv				
	1	2	3	4	5
Neukázněnost žáků	0 %	33 %	36 %	28 %	3 %
Nedostatečná motivace žáků	0 %	0 %	42 %	58 %	0 %
Výuka ve třídě s velkým počtem žáků	0 %	33 %	31 %	28 %	8 %
Absence audiovizuálních učeben	31 %	33 %	36 %	0 %	0 %
Nedostatek výukových pomůcek	14 %	42 %	44 %	0 %	0 %
Nedoceněná práce učitelů veřejností	0 %	22 %	22 %	31 %	25 %
Konflikty mezi kolegy	0 %	39 %	42 %	8 %	11 %
Nedostatečná opora ze strany kolegů	0 %	11 %	23 %	33 %	33 %
Změny v rozvrhu	58 %	36 %	6 %	0 %	0 %
Nízký plat	14 %	19 %	6 %	11 %	50 %
Časový tlak	0 %	3 %	53 %	44 %	0 %
Stále se navyšující administrativa	0 %	0 %	36 %	31 %	33 %
Pomalý kariérní růst	0 %	0 %	39 %	33 %	28 %

Stresory	Vliv				
	1	2	3	4	5
Konfrontace ze strany rodičů	0 %	6 %	52 %	33 %	8 %
Vyšší počty studentů s poruchami učení	0 %	17 %	47 %	36 %	0 %
Kontrola ze strany vedení	0 %	50 %	39 %	11 %	0 %
Kontrola ze strany veřejnosti	6 %	52 %	42 %	0 %	0 %
Strach ze ztráty zaměstnání	33 %	19 %	0 %	42 %	6 %
Posměch ze strany studentů	19 %	58 %	6 %	14 %	3 %
Odpovědnost za žáky na školních akcích	0 %	0 %	25 %	31 %	44 %

Z uvedené tabulky vyplývá, že největším stresorem, který postihuje pedagogy je nízký plat, odpovědnost za žáky na školních akcích a nedostatečná opora ze strany kolegů a také stále se navyšující administrativa.



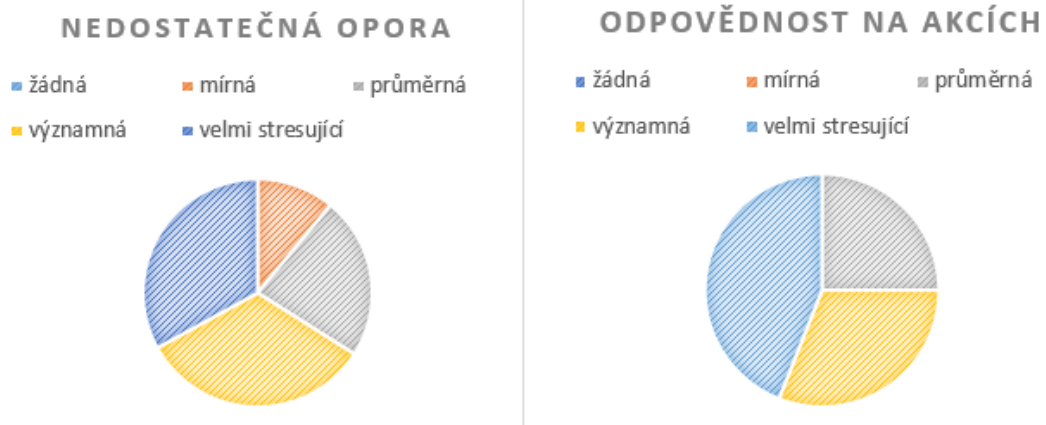
Obrázek 4 Diagramy reprezentující stresory, Nízký plat a Stále se navyšující administrativu

Předešlý obrázek demonstruje výšece, které zobrazují stresory s největším procentem velmi stresující zátěže. Jak znázornění prokázalo, státního zaměstnance v oblasti školství nejvíce stresuje nízký plat a stále se navyšující administrativa.

Nízký plat i se svou nejvyšší hodnotou, je i velmi rozporuplný. 33 % pedagogů hodnotilo tento stresor, s nulovou stresovou zátěží nebo jako stresor s mírnou stresovou zátěží, ale 61 % ten samý subtest hodnotilo jako velmi stresující. Oproti tomu problém, který představuje

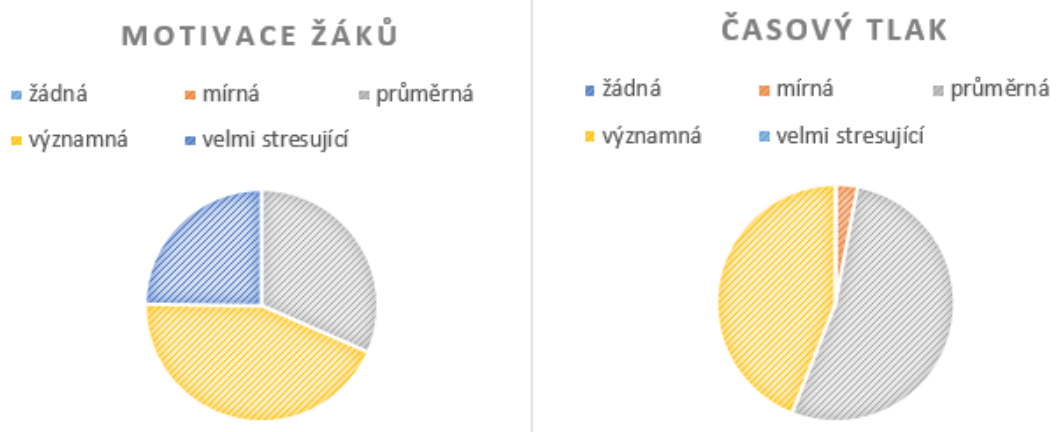
stále se navyšující administrativu, rozdělilo 100 % učitelů mezi 3 hodnoty představující největší zátěž.

Další dva stresory, které kantoři hodnotí s největší procentuální důležitostí představují situace, jako je nedostatečná opora ze strany kolegů a odpovědnost za žáky na školních akcích.



Obrázek 5 Diagramy znázorňující stresory, Nedostatečná opora ze strany kolegů a odpovědnost za žáky na akcích

Stejně tak i stresory jako, Nedostatečná motivace žáků a Časový tlak rozdělilo učitele pouze do tří hodnot. Avšak v obou případech hodnota „Významné stresové zátěže“ nabývá nejvíce bodů.



Obrázek 6 diagramy znázorňující stresory, Nedostatečná motivace žáků a časový tlak

## 7.2 Výsledky dotazníkového šetření SVF 78

Další cíl, který byl stanoven, je zjistit, které strategie používají učitelé ve svém zaměstnání nejvíce a současně zmapovat rozdíly v používání strategií mezi muži a ženami, mezi staršími a mladšími učiteli a rozdíl mezi učiteli odborných a učiteli všeobecných předmětů.

U každého kantora byla zjištěna celková pozitivní strategie a celková negativní strategie. U pozitivní strategie dále rozlišujeme tři další podkategorie.

POZ –hodnoty všech pozitivních strategií (Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Pozitivní sebeinstrukce).

POZ 1 – pozitivní strategie. V tomto případě se však jedná o oblast, kde dominují užívání strategie: Podhodnocení a Odmítání viny.

POZ 2 - strategie této kategorie se orientují na odklon od nežádoucí situace nebo přilnutí k jiným aktivitám či situacím. Subtesty POZ 2 jsou tedy: Odklon a Náhradní uspokojení.

POZ 3 – subtesty oblasti POZ 3 jsou směřovány na zvládnutí stresové situace na její konstruktivní vyhodnocení a orientování se v nebezpečné situaci.

NEG: obsahem tohoto okruhu jsou strategie (tendence úniku, perseverace, rezignace, sebeobviňování), které většinou přispívají ke zhoršení stresové situace, k obtížnému vyvážnutí z nebezpečí a přispívají tak k velké zátěži organismu a nemocem.

Následující tabulka demonstruje průměr užívání jednotlivých strategií u učitelů středních škol. Hodnoty, které se nachází pod 60 bodů, jsou uvedeny jako průměrné, hodnoty nad 60 bodů značí nadměrné užívání a měly by být redukovány.

Tabulka 5 Využití copingových strategií u učitelů SŠ (N = 36)

		Parametr	Průměr T-skóre
<b>Pozitivní strategie</b>	<b>POZ 1</b>	Podhodnocení	55
		Odmítání viny	57
	<b>POZ 2</b>	Odklon	54
		Náhradní uspokojení	50
	<b>POZ 3</b>	Kontrola situace	60
		Kontrola reakce	59

	Parametr	Průměr T-Skóre
	Pozitivní sebeinstrukce	54
<b>Neutrální strategie</b>	Potřeba sociální opory	62
	Vyhýbání se	55
<b>Negativní strategie</b>	Úniková tendence	56
	Perseverace	50
	Rezignace	60
	Sebeobviňování	53
<b>Pozitivní strategie</b>		56
<b>Negativní strategie</b>		56

Průměr T- skóre byl zjištěn z převodu hrubých skór, který byl přílohou dotazníku SVF 78. Hrubé skóre bylo vypočítáno pomocí vyhodnocovacích listů, které opět byly dodatkem zmiňovaného dotazníku.

Z tabulky jasně vyplývá, že nejčastěji užívanou strategií na střední škole v Břeclavi je jeden z negativních subtestů, rezignace. Dotazník prokázal, že téměř 80 % učitelů na tamní škole cítí bezmocnost

Další nejčastěji užívanou strategií se ukázala taktika, která nespadá ani do negativní či pozitivní strategie, viz. kapitola 3.1.3 *Neutrální strategie*, Potřeba sociální opory. Nejvíce pozitivní taktikou praktikovanou na SŠ vyplynula strategie, Kontrola situace.

Druhou pozitivní strategií vyplynula položka, Odmítání viny, jak již bylo zmíněno v kapitole 3.1.1 *Pozitivní strategie*, jedná se o taktiku, která je defenzivní strategií, odbourává odpovědnost a nezatěžuje tak jedince

Nejméně užívanou taktikou, je, Úniková tendence. Celkem 75 % učitelů, zaškrtnli položky této strategie jako spíše nepoužívané.

Téměř neužívanou negativní strategií je, Perseverace. Taktika užívá dlouhých přemítání o nepříznivé situaci, hledá východiska a prodlužuje ukončení problému. Avšak na zkoumané SŠ spadá mezi nejméně hodnocené položky ve zkoumaní užívaných strategií.

Tabulka 6 dále rozebírá rozdíly mezi používáním různých strategií u mužů a žen. A zkoumá, zdali se potvrdí hypotéza v kapitole 3.2.1 *Copingové styly a strategie u mužů a žen*, která je uváděna v teoretické části.

Tabulka 6 Využití copingových strategií dle pohlaví

Parametr		Hrubé skóre		Směrodatná odchylka		T-skóre	
		ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži
Pozitivní strategie	PO	10	12	4,00	4,31	54	55
	OV	11	13	4,21	4,78	52	61
	OD	12	13	4,00	4,09	47	60
	NU	15	12	3,69	3,54	59	41
	KS	21	20	3,77	4,19	62	60
	KR	18	20	3,33	4,26	56	61
	PS	18	18	4,21	3,33	53	54
	PSO	20	17	4,05	4,78	60	62
	VS	17	14	3,00	4,19	57	54
Negativní strategie	UT	10	11	4,78	4,54	54	58
	PE	17	12	3,54	4,05	51	49
	RE	11	14	4,09	5,22	58	60
	SO	15	11	4,19	3,26	58	52
Pozitivní strategie		15	15	3,54	4,07	58	57
Negativní strategie		13	12	4,00	4,31	56	58

Tabulka prokázala, že nejvíce užívanou strategií mezi ženami je taktika rezignace. Podobné výsledky přinesla i analýza strategií u mužů. Ovšem největší hodnoty nabývá právě taktika, Potřeba sociální opory.

Subtesty, které prokazují nadměrné užívání, tj. subtesty nad 60 bodů jsou: odmítání viny, odklon, kontrola situace a již zmiňované strategie: potřeba sociální opory a rezignace.

Největší rozdíly v užívání strategií zvládnání stresu, mezi muži a ženami byly tyto taktiky:

- Odmítání viny, která nebývá daleko větší hodnoty u mužů, jak u žen.
- Odklon, která taktéž nabývá závažnější hodnoty u mužů.
- Náhradní uspokojení, nabývající čtenější hodnoty u žen jak u mužů.

Ve všech případech se jedná o pozitivní strategie, ačkoli s velkými hodnotami užívání.

### 7.3 Zodpovězení otázky, zda mají učitelé zájem o relaxační místnost

Součástí autorského dotazníku „Stresory“, byla také otázka, zda by učitelé na SŠ měli zájem o zřízení relaxační místnosti. Relaxační místnost by sloužila ke zmírnění stresu, a to převážně odpočinkem v pohodlném sedacím nábytku, střetáváním s kolegy, přípravě a ohřevu jídla, různými aktivitami (šipky, stolní hry).

Znění otázky a možnosti odpovědí jsou přílohou diplomové práce P I.



Obrázek 7 procentuální vyjádření zájmu o relaxační místnost

42 % učitelů zaškrtnulo odpověď rozhodně ano, 22 % učitelů si myslí, že nejspíše ano, 6 % učitelů se domnívá, že spíše ne a 31 % učitelů rozhodlo, že určitě ne.

Otázka byla hodnocena převážně kladně, z čehož vyplynulo, že učitelé o zřízení relaxační místnosti zájem mají.

## 8 ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A DISKUZE

Výzkum, který demonstruje předchozí kapitola jasně odpovídá na stanovené otázky diplomové práce.

### *SO 1 které stresory nejvíce zatěžují učitele, při výkonu jejich povolání*

Dotazníkové šetření prokázalo, že nejvíce zatěžující stresory učitelů na střední škole v Břeclavi jsou: nízký plat, stále se navyšující administrativa, nedostatečná motivace studentů, nedostatečná opora ze strany kolegů, časový tlak a odpovědnost na školních akcích.

Domnívám se, že výsledek byl předvídatelný, jelikož spousta učitelů (nejen na SŠ v Břeclavi) se v médiích nebo jinými prostředky vyjádřilo, že platové ohodnocení není odpovídající. Již několik let se jedná o zaměstnání, které vyžaduje vysokoškolské vzdělání a zároveň je nejhůře finančně hodnoceno.

Navyšující se administrativa není problémem jen pedagogiky, ale i jiných různorodých povolání. Příčinou dle mé myšlenky je neustále se měnící systém a legislativa. Tentýž problém postihuje celou Evropu, západní i východní státy.

Mezi další stresory, které patří do oblasti velmi zatěžující jsou: nedostatečná motivace žáků a časový tlak. Stejně jako neukázněnost žáků, tak i jejich motivace je čím dál tím nedostačující. Časový tlak je nejpravděpodobněji způsoben nedostatkem pracovní síly v oblasti pedagogiky.

Odpovědnost za žáky na školních akcích je čím dál náročnější, „Studentům chybí disciplína a slušné vychování“ míní tamní výchovná poradkyně. A právě proto se domnívám, že hodnoty u zmíněné položky nabývají tak vysokých hodnot.

Nedostatečná opora kolegů, i zde, jsou hodnoty velmi vysoké. Myslím se že z důvodu nedostatečné komunikace mezi kantory, což je způsobeno absencí společných prostor pro učitele. V současné době neexistuje na škole jediná místnost, která by sloužila pro odpočinek a sociální střetávání pracovníků.

### *SO 2 jaké strategie zvládání stresu užívají nejčastěji, při výkonu jejich povolání*

Nejvíce užívanou strategií na SŠ je potřeba sociální opory. Taktika dosáhla nadlimitních 60 bodů, což značí nadměrné užívání.. I když literatura uvádí, že se jedná o méně často vyskytující se strategii, na střední škole se vyskytuje ve značné míře. Mnoho učitelů vyhledává pro řešení kritické situace sociální oporu, avšak po dotázání pedagogů se ukázalo,



že spíše odbornou či rodinnou pomoc, nikoli podporu ze strany kolegů, jak by tomu mělo v pedagogice být. Doporučuji strategii nahradit jedním z pozitivních subjektů, konkrétně doporučuji „Náhradní uspokojení“ tato taktika je velmi málo na zkoumané škole používána, a přitom má velký potenciál účinně zmírnit stres.

Další vyskytující se taktikou s důležitostí dosahující 60 bodů, je jedna z negativních strategií a to, Rezignace. Pocit beznaděje často vede k tomu, že jedinec vzdává jakékoli snažení o zvládnutí problému. Rezignace vykazuje symptom podlehnutí problému. Dle mého názoru by bylo vhodné nahradit zmiňovanou taktiku, Sebeinstrukcí, ta má za úkol zvyšovat sebevědomí a dodávat odvalu nad zvládáním zadaných úkolů.

Poslední strategií s hodnotou 60 bodů je pozitivní subtest, Kontrola situace. I když je nadlimitní, taktiku doporučuji, neboť plně odpovídá zvládnutí stresu u učitele.

*SO 3 zdali prokážeme rozdíly užívání strategií mezi muži a ženami*

Dle výzkumu byly prokázány rozdíly užívání strategií zvládnutí stresu mezi muži a ženami. U žen byla naměřena negativní orientace na zvládnutí stresu, tj. Rezignace. U mužů pak nabývá největších hodnot, Potřeba sociální opory.

Výzkum dále prokázal, že na střední škole v Břeclavi, většina mužů, mimo jiné, užívá copingovou strategii, Odklon. Většina učitelek naopak strategii náhradního uspokojení. Tím je potvrzena hypotéza uvedena v kapitole 3.2.1 *Copingové styly a strategie u mužů a žen*.

Výsledky odpovídají předchozím výzkumům, které uvádí literatura zmiňovaná v teoretické části.

*SO 4 zda mají zájem o účinné opatření v podobě zřízení relaxační místnosti na jejich škole*

Jelikož dotazníkové šetření prokázalo zájem učitelů o zřízení místnosti zaměřenou na zmírnění stresu, vznikl projekt, který jasně definuje všechny kroky a postupy vedoucí k úspěšnému plánu výstavby těchto prostor.

Domnívám se, že místnost povede k četnějšímu setkávání učitelů, k odpočinku, relaxaci a odpoutání se od denních problémů, např. stolní hrou či házením šipek na terč.

## **PROJEKT**

## 9 LOGICKÝ RÁMEC PROJEKTU ÚČEL PROJEKTU

<b>LOGICKÝ RÁMEC PRO PROJEKT ORGANIZACE MAJÁLESU PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ ZŠ</b>
Manažer projektu: Nikola Otrhalíková

Tabulka 7 Logický rámeč projektu

Hlavní cíl (opatření)	Objektivně ověřitelné ukazatele	Zdroje k ověření	
Zřízení relaxační místnosti	Zmírnění stresových faktorů u učitelů SŠ	Dotazníkové šetření	
Účel/cíl projektu	Objektivně ověřitelné ukazatele	Zdroje k ověření	Předpoklady/rizika (vnější)
Organizace zřízení relaxační místnosti	Počet zúčastněných min. 30	Fotografie	Nedostatek zájmu učitelů
Výstupy projektu	Objektivně ověřitelné ukazatele	Zdroje k ověření	Předpoklady/rizika (vnější)
Zařízená relaxační místnost, sloužící pro odpočinek a uvolnění učitelů	1. sedací souprava 2. dřevěné stoly, židle 3. elektrické spotřebiče, 4. koberec	1. účtenky 2. doklad o zaplacení 3. faktury	Nedostatek financí
Aktivity projektu	Objektivně ověřitelné ukazatele	Zdroje k ověření	Předpoklady/rizika (vnější)
1. řemeslnická práce 2. nákup nábytku a el.spotřebičů 3. Instalace nábytku a el. Spotřebičů 4. Instalace dřezu 5. Závěrečný úklid 6. Slavnostní otevření	Spokojení učitelé	Fotografie	Obsazenost zvolených prostor, jiným projektem
<b>Prvotní předpoklady</b>			Finanční prostředky uvolněné střední školou

## 10 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Projekt sestává z organizace zřízení relaxační místnosti na střední škole. Projekt vyplynul z dotazníkového šetření, který byl uskutečněn v zimních měsících roku 2018, kdy učitelé označili sociální setkávání jako jednu z nejúčinnějších copingových strategií pro zvládání stresu.

Riziko projektu vidím v prostorech, které mohou být nabídnuty jinému projektu, a to psychologické poradně, v takovém případě, budou prostory relaxační místnosti zabezpečeny v půdních prostorech. Půda už však nemusí být atraktivním místem pro učitele a hrozí malé využívání místnosti.

Relaxační místnost bude vybavena sedací soupravou, stoly a židlemi, kobercem, odkládacími stolky, skříňkami na suché potraviny, mikrovlnkou, kávovarem, dřezem.

Otázka rozpočtu bude řešena prostřednictvím školních prostředků.

Nejdůležitější je, aby učitelé měli zázemí k odpočinku mezi vyučovacími hodinami, prostor k sociálnímu setkávání a možnost ohřevu jídla nebo přípravy teplých nápojů.

Relaxační místnost se bude nacházet ve druhém patře budovy SŠ v místnosti č. 214. Samotná rekonstrukce bude zahájena o letních prázdninách v měsíci červenci, a to proto, aby stavební úpravy nezasahovaly do chodu vyučování. Většina stavebních úprav proběhne ve zmiňovaném měsíci červenci, nákup nábytku a instalace spotřebičů se pak plánuje na měsíc srpen. Předpokládaný termín dokončení všech prací a úprav se plánuje k datu 31. srpna 2018.

### 10.1 Vizualizace relaxační místnosti

Po poradě celého projektového týmu, který je tvořen projektovým manažerem a vybrané části kantorů, bude relaxační místnost laděna do trávově světle zelené barvy s dřevěnými komponenty.

Obsahem bude sedací souprava pro příjemné posezení, malá kuchyňka vybavená dřezem, mikrovlnou troubou a kávovarem. Dále bude místnost vybavena jídelním setem a tzv. „FatBoyi“ neboli sedacími pytli.

Uvolnění učitelů jistě podpoří i různé stolní hry, které již jsou v majetku školy či nástěnné šipky, které budou zakoupeny spolu s nábytkem. Dekoraci budou tvořit závěsy světle šedé barvy, které budou korespondovat s barvou koberce, obraz či velká živá květina.

Relaxační místnost před a po rekonstrukci nastiňuje příloha PI a PII.

## **10.2 Adresát projektu**

Cílovou skupinou jsou učitelé SŠ. Projekt je plánován jako řešení ke zmírnění stresových faktorů působících na pedagogy. Útulné prostředí a pohodlný nábytek, by měl plnit funkci antistresového prostředí.

## **10.3 Zabezpečení projektu**

Následující kapitola popisuje zdroje personálu a materiálů k zajištění projektu.

### **10.3.1 Prostorové zabezpečení**

Místem realizace je prázdná třída v budově SŠ v Břeclavi, kde tamní učitelé denně vyučují. Místnost je situována ve druhém patře, téměř v samotném středu školy, je tedy velmi dobře dostupná ze všech kabinetů. V případě obsazení učebny psychologickou poradnou, budou náhradní prostory zabezpečeny v podkroví.

### **10.3.2 Personální zabezpečení**

Stavební úpravy, malbu a položení koberce bude zajišťovat externí podnik. Očekávané služby vyžadují nejvíce 4 řemeslníky. Je potřeba, aby na pracovní tým dělníků dohlížel správce školy, popřípadě někdo z řad učitelů.

### **10.3.3 Zabezpečení komponent**

Nejdříve bude koupen koberec, který bude prioritně instalován. Dále se počítá s nákupem nábytku, který bude pořízen v obchodním domě. Kávovar, varná konvice a mikrovlnná trouba budou zakoupeny v obchodě s elektronickými spotřebiči. Všechn nákup bude zajištěn pracovníkem školy. Natěračské potřeby jsou součástí služeb externí firmy, která je následně uvede ve faktuře za celkové služby.

### **10.3.4 Finanční zabezpečení**

Celý projekt bude financován výhradně střední školou, která pro tento účel uvolnila 70.000 Kč ze školního rozpočtu. Rozpočet by měl zabezpečit potřeby pro úspěšné dokončení projektu. Při nečekaných komplikacích může být i finanční návrh nedostatečný.

## 10.4 Jednotlivé úkony

1. nejprve proběhne úprava třídy, která je nezbytná k instalaci samotného nábytku. Úpravy zahrnují:

- vyklizení třídy
- odinstalování školní tabule
- malba

2. dalším krokem bude nákup nábytku ve švédském obchodním domě, zejména:

- koberec
- sedací souprava
- židle
- skříňky na suché potraviny
- konferenční a jídelní stůl
- dekorační předměty
  - závěsy
  - polštářky
  - obrazy

3. nákup elektronického zařízení bude obsahovat:

- mikrovlnou troubu
- kávovar

4. instalace nakoupených komponent

5. instalace dřezu

6. závěrečný úklid

7. slavnostní otevření

## 11 SÍŤOVÁ ANALÝZA A GANTTŮV DIAGRAM

Projekt zřízení relaxační místnosti je plánován na měsíce červenec, srpen a to proto, že probíhají letní prázdniny. Škola tak bude bez studentů a většiny kantorů, tudíž stavební úpravy nebudou svou hlučností a nepořádkem zasahovat do řádné výuky.

Konkrétní datum začátku úprav místnosti připadá na čtvrtý červencový týden roku 2018, a to 23.7, konečné činnosti pak připadají na předposlední srpnový týden, konkrétní pracovní den 28.8. Střední škola má tedy 4 týdny na celý projekt včetně víkendů.

Následující tabulka definuje jednotlivé činnosti projektu, přiřazuje k nim určitá označení, určuje dobu aktivit a popisuje předcházející úkon, který je dále nezbytný pro sestavení síťové analýzy.

Tabulka 8 Definování činností pro zřízení relaxační místnosti

Činnost	Označení	Doba trvání	Předchozí činnost
Vyklizení třídy	A	3	
Počáteční aktivity	B	3	
Odstalace školní tabule	C	2	A
Malba	D	4	C
Nákup nábytku a koberce	E	1	A
Položení koberce	F	3	D, E
Sestavení nábytku	G	1	F
Instalace nábytku	H	1	G
Instalace dřezu	I	2	H
Nákup elektronických spotřebičů	J	1	I
Instalace elektronických spotřebičů	K	2	J
Závěrečný úklid	L	2	K
Slavnostní otevření	M	1	L

## 11.1 Definice činností

Definice činností je nutná k pozdějšímu modelování síťové analýzy popisující trvání aktivit. Rozebrání úkonů je potřebné k uvědomění si časové potřeby činností..

### Vyklizení třídy

(činnost A) Úplně první úkon, který proběhne na začátku projektu je vyklizení místnosti. Tzn., že budou odstraněny školní lavice, židle, stávající dekorace, staré žaluzie. Komponenty budou odstraněny správcem školy a činnost je naplánována na jeden den.

### Počáteční aktivity

(činnost B) Počáteční aktivity zahrnují především plán rozložení a vybavení místnosti, návrh malby, barvu nábytku a sedací soupravy, design nábytku a výběr zábavních předmětů např. stolních her či nástěnných šipek. Přípravy jsou naplánovány na tři dny.

### Odinstalace školní tabule

(činnost C) Předpokládáme, že bude realizován plán umístění relaxačních prostor v prázdné třídě a je tedy nutná odinstalace tabule. Tabule je velmi těžká a její odstranění není jednoduché, proto bude práce provedena externí firmou. Zapotřebí budou nejméně čtyři pracovníci.

### Malba

(činnost D) Vymalování místnosti je dalším nezbytným krokem k vytvoření příjemné místnosti, sloužící k odpočinku kantorů během pracovního dne. Je potřeba vymalovat místnost o výměře 30m. práci výkonná opět externí firma, tentokrát jedním pracovníkem. A doba malby je stanovena na čtyři dny.

### Nákup nábytku

(činnost E) Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, pořízení nábytku bude uskutečněno v obchodním domě nedaleko střední školy. Obchod poskytuje širokou škálu poměrně levného moderního nábytku, proto tam bude sehnáno veškeré potřebné vybavení kromě elektrospotřebičů.



**Položení koberce**

(činnost F) Položení koberce je aktivita s rezervou třídní práce, kterou uskuteční externí firma. Zahrnuje očistu stávající plochy, na kterou bude koberec položen, vyměření plochy a samotná instalace koberce. Práce vyžaduje dva zaměstnance instalačního podniku.

**Sestavení a instalace nábytku**

(činnost G a H) Jelikož se sestavení a instalace nábytku jeví, jako velmi jednoduché, bude provedeno správcem školy. Kvůli jeho časové vytíženosti, byla doba činnosti sestavení stanovena na 5 dní a doba instalace komponent neboli rozmístění nábytku na jeden den.

**Instalace vodní baterie a odtoku**

(činnost I) součástí relaxační místnosti je i kuchyňka, která obsahuje malý dřez s vodní baterií a odkapávačem. Instalace vody bude provedena externími pracovníky a vyžaduje 2 dny.

**Nákup elektronických komponent**

(činnost J) Elektronika bude pořízena v obchodním domě specializující se přímo na prodej elektrospotřebičů. Činností bude opět pověřen jeden z pracovníků školy a doba trvání se stanoví na jeden den.

**Instalace elektronických spotřebičů**

(činnost K) Střední škola v Břeclavi mimo jiné vychovává i budoucí elektromechaniky, proto bude elektrické zařízení instalováno výhradně mistry školy, s ohledem na vytíženost elektrického obvodu.

**Závěrečný úklid**

(činnost L) Úklid bude proveden uklízečkou střední školy a je stanoven na dva dny.

**Slavnostní otevření**

(činnost M) Před začátkem školního roku 2018/2019 by bylo vhodné příjemně navodit učitele do nového pracovního nasazení. A tak bude vedením přichystáno slavnostní otevření s domácím občerstvením nealkoholickými nápoji, vínem a pivem. Slavnostní otevření bude vyvrcholením celého projektu a uskuteční se v pátek 24.8.2018.

## 11.2 Stanovení kritické cesty projektu

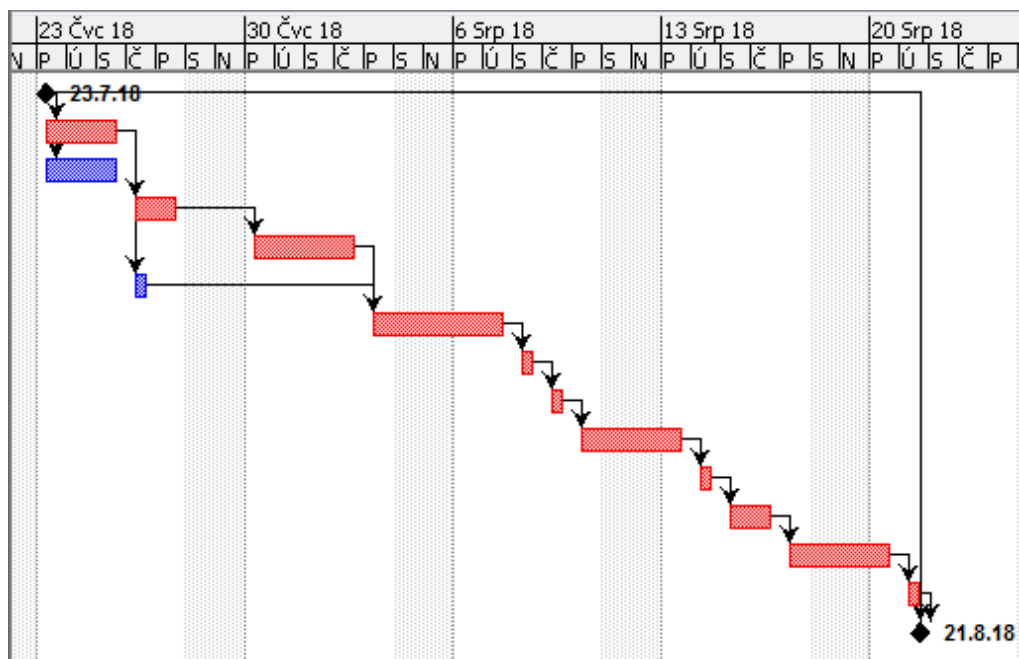
Pro vymodelování kritické cesty a znázornění časové posloupnosti jednotlivých aktivit byl zvolen Ganttův diagram, modelován v programu „ProjectLibre“. Program je navržen speciálně pro projektové manažery a je určen pro plánování projektů.

Tabulka 9 Zadávací tabulka programu ProjectLibre

	Jméno	Trvání	Začátek	Konec	Předchůdci
1	START	0 dní	23.7.18 8:00	23.7.18 8:00	
2	Vyklizení třídy	3 dní	23.7.18 8:00	25.7.18 17:00	1
3	Počáteční přípravy	3 dní	23.7.18 8:00	25.7.18 17:00	1
4	Odinstalace tabule	2 dní	26.7.18 8:00	27.7.18 17:00	2
5	Malba	4 dní	30.7.18 8:00	2.8.18 17:00	4
6	Nákup nábytku a koberce	1 den	26.7.18 8:00	26.7.18 17:00	2
7	Položení koberce	3 dní	3.8.18 8:00	7.8.18 17:00	5;6
8	Sestavení nábytku	1 den	8.8.18 8:00	8.8.18 17:00	7
9	Instalace nábytku	1 den	9.8.18 8:00	9.8.18 17:00	8
10	Instalace vody	2 dní	10.8.18 8:00	13.8.18 17:00	9
11	Nákup elektro. spotřebičů	1 den	14.8.18 8:00	14.8.18 17:00	10
12	Instalace elektro. spotřebičů	2 dní	15.8.18 8:00	16.8.18 17:00	11
13	Závěrečný úklid	2 dní	17.8.18 8:00	20.8.18 17:00	12
14	Slavnostní otevření	1 den	21.8.18 8:00	21.8.18 17:00	13
15	KONEC	0 dní	21.8.18 17:00	21.8.18 17:00	14;1

Předchozí obrázek demonstruje zadávací tabulku, která je nezbytnou součástí diagramu Gantt. Obsahuje sloupce, po jejichž vyplnění je výstup zmíněného diagramu konečný. Jedná se o tyto parametry:

- číselné označení aktivity
- jméno činnosti
- trvání akce
- počáteční datum a čas začátku akce
- konečné datum a konečný čas aktivity
- předchůdce činnosti

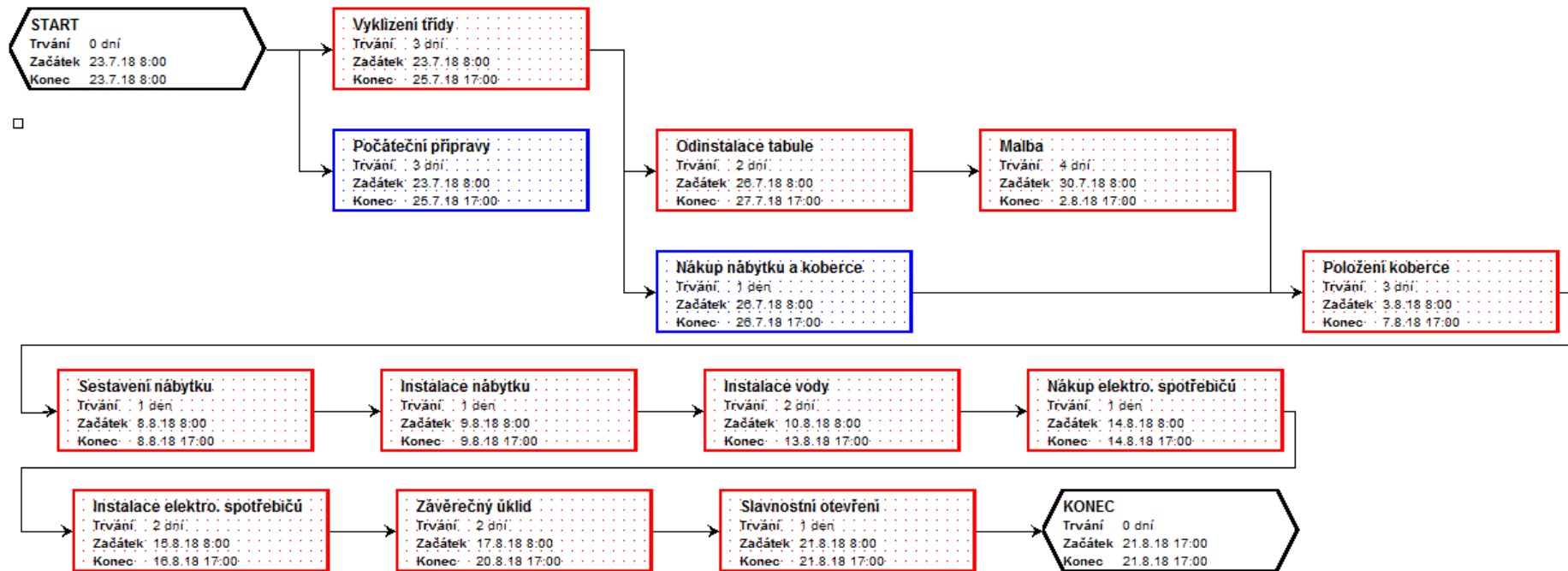


Obrázek 8 Ganttův diagram

Jak již bylo zmíněno výstupem programu je Ganttův diagram. Zobrazuje začátek akce (23.7.18), konec akce (21.8.18) a dny, ve kterých probíhají jednotlivé činnosti. Dále demonstruje kritickou cestu, která je zastoupena červenou barvou. Pokud by došlo k prodloužení jednotlivých „červených“ úkolů, znamenalo by to zpoždění celého projektu. Modrá barva pak znázorňuje aktivity, jenž neohrožují zdržení celé akce.

Je patrné, že většina činností je kritická, proto zde vzniká riziko nedodržení stanovených termínů. Velikost rizika a jeho ošetření je rozebíráno v následující kapitole.

Ganttův diagram je také východiskem pro síťovou analýzu, která zobrazuje po sobě jdoucí úkony a taktéž zobrazuje kritickou cestu.



Obrázek 9 Síťová analýza

Cílem síťové analýzy bylo nalézt nejvhodnějšího uspořádání činností tak, aby bylo dosaženo optimálního času, plánování projektu a aby byl cíl projektu splněn v daném termínu, minimalizace časových prostojů při realizaci navazujících konání a minimalizace nákladů na realizaci aktivit.

## 12 RIZIKA PROJEKTU

Jako v každém projektu i zde se vyskytují rizika, které je nutno analyzovat a stanovit jejich opáření. Dle rozhovorů a dotazníkového šetření jsem určila pět největších rizik, která se mohou během realizace projektu vyskytnout.

Tabulka 10 Rizikový faktor

Pořadové číslo rizikového faktoru	Rizikový faktor
1.	Nezájem učitelů
2.	Obsazenost prostor
3.	Nedodržení termínu
4.	Nedostatek financí
5.	Nekvalitní materiály

### Nezájem učitelů

Jedním z rizik ohrožující projekt je nedostačující zájem učitelů o realizace projektu. Riziko má veliký potenciál, neboť akce se koná v letních měsících a učitelé nebudou mít zájem účastnit se projektu o velkých prázdninách.

Domnívám se, že snížením rizika, může být motivace učitelů propagováním relaxační místnosti a zmiňování výhod, které představuje. Dále také oslavou otevření relaxační místnosti, která je celá v kompetenci vedení školy.

### Obsazenost prostor

Druhé riziko představuje obsazení prostor psychologickou poradnou, která je také v realizačním plánu pro rok 2018. Opatřením rizika je zabezpečení náhradní místnosti v podkroví. Půda však už nemusí být atraktivním prostředím pro učitele a hrozí nízké využívání místnosti.

Jako opatření bych volila opět zvýšenou propagaci, aby dotyční učitelé opravdu místnost využili i v méně lákavém prostředí.

### Nedodržení termínu

Ze síťové analýzy probírané v předchozí kapitole vyplynulo mnoho aktivit, které svým zpožděním mohou ohrozit zdržení celého projektu. Zmírnění dopadu rizika volím zvýše-

nou pozorností kantorů nad externími pracovníky, aby vše proběhlo v řádném termínu bez zbytečného zpoždění.

### **Nedostatek financí**

Na celý projekt byla uvolněna částka 70.000 Kč, ta by měla hladce pokrýt všechny náklady spojené s realizací projektu. Bohužel musíme brát v úvahu možnost výskytu nežádoucích výdajů při rekonstrukci. V takovém případě bude pořízen levnější nábytek a elektronické komponenty, než bylo původně plánováno, tak, aby rozpočet zůstal zachován.

### **Nekvalitní materiály**

Dalším rizikem se jeví ohrožení v podobě nekvalitních materiálů použitých při realizaci projektu. Takový materiál způsobí nevzhlednou místnost, která může dokonce zavánět nepříjemným aroma či být nepohodlná.

Spolehlivým opatřením bude dozor nad nákupem jednotlivých komponent

## **12.1 Mapa rizik**

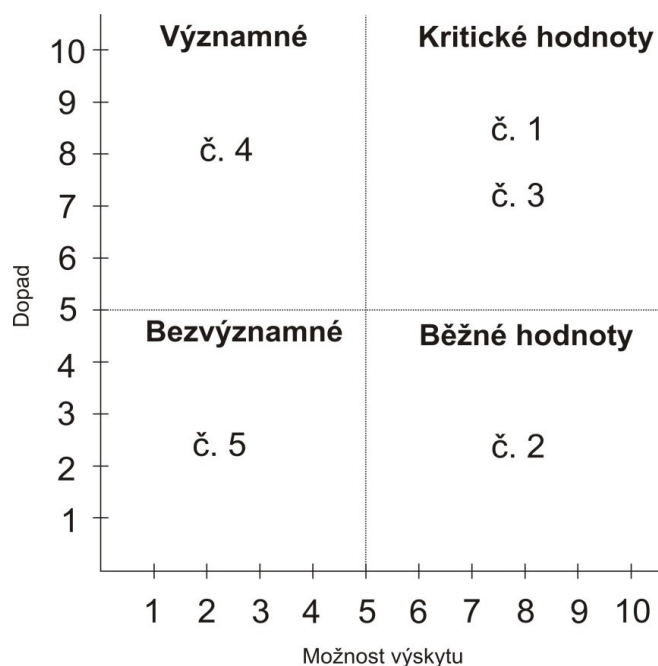
Pro určení velikosti jednotlivých nebezpečí jsem volila mapu rizik, neboť se domnívám, že zvolená analýza je jednoduchým a spolehlivým nástrojem. Grafické zpracování jsem vybírala dle vlastních potřeb pro dobrou orientaci se v rizicích.

Nejdříve byla sestavena tabulka, která demonstruje ocenění rizika, to je dáno součinem hodnot výskytu a dopadu rizika na hladký průběh projektu.

Tabulka 11 Ocenění rizika

<b>Kvantifikace rizik</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>
<b>Průměrná možnost výskytu</b>	6	6	6	2	4
<b>Průměrný dopad</b>	6	4	7	8	2
<b>Ocenění rizika</b>	36	24	42	16	8

Druhým krokem bylo vynesení os X a Y demonstrující možnost a dopad výskytu, dále zaznačení uvedených rizik do jednotlivých kvartálů, dle znázorněných hodnot.



Obrázek 10 Mapa rizik

Je patrné, že největší riziko představuje nedodržení termínu. Je zde velká možnost výskytu i hodnota dopadu. Dalším rizikem s kritickou hodnotou se jeví nezáměr učitelů. Významným měřítkem se prokázalo i riziko č. 4, nedostatek financí.

## 12.2 Návrhy na ošetření rizika

Shrnutí opatření k jednotlivým rizikům a pověření osob nad dozorem k provedení vybraných ošetření. Jak již bylo nastíněno v předchozí kapitole pro rizikový faktor Nezáměr učitelů, volím větší propagaci relaxační místnosti. Pro využití prostor psychologickou poradnou, je tu možnost zřízení místnosti v podkroví. Dodržení stanovených termínů bude zaručeno dohledem nad vykonávanou prací externích firem. Ušetřit finance může škola na výběru lacinějšího nábytku. A k předejití nákupu nekvalitního zařízení bude sloužit řádný dohled nad výběrem komponent.

Tabulka 12 Návrhy ošetření rizika

Číslo rizikového faktoru	Návrh opatření	Zodpovědnost zajištění
1.	Propagace relaxační místnosti u	Vedení školy
2.	Náhradní prostory v podkroví	Vedení školy
3.	Dozor nad externími pracovníky	Jeden z pověřených kantorů
4.	výběr levnějších komponent	Manažer projektu
5.	Dozor nad výběrem komponent	Manažer projektu

### 13 NÁKLADY PROJEKTU

Rozpočet celého projektu je 70 000 Kč. Následující tabulka popisuje jednotlivé položky, které budou pořízeny, počet nakoupených jednotek a jejich cenu. Jedná se tedy o služby externích pracovníků a nákup nábytku a elektroniky. Práce kantorů a jiných zaměstnanců školy bude odměněna v zimních bonusech a není tedy zahrnuta do stanoveného rozpočtu.

Tabulka 13 Náklady projektu

		Počet (Ks)	Cena za kus	Cena celkem (Kč)
<b>Externí služby</b>	Odinstalace nástěnné tabule	1	2 000	2000
	Malba	1	4 500	4 500
	Položení koberce	1	1 250	1 250
	Instalace dřezu	1	5 000	5 000
<b>Nákup jednotlivých komponent</b>	Koberec	1	3 800	3 800
	Sedací souprava	1	15 000	15 000
	Sedací pytle	2	4 000	8 000
	Jídelní stoly	2	2 500	5 000
	Židle	8	1 000	8 000
	Kuchyňské skříňky	3	700	2 100
	Obraz	1	800	800
	Závěsy	1	800	1600
	šipky	1	700	700
	Dekoratивní květina	1	400	400
	polštářek	1	300	300
	<b>Celkem</b>			

Celková částka, za kterou bude projekt realizován je 58 450 Kč. Rozpočet činí 70 000 Kč. Diference je tedy 11 550 Kč. Rozdílná suma bude použita jako rezerva na nečekané výdaje. Domnívám se, že pokud dojde k větším výdajům např. za jednu z externích služeb, bude částka nedostačující. V takovém případě, je potřeba ušetřit na nákupu nábytku či elektroniky.



## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zmapovat stresory postihující učitele Střední průmyslové školy Edvarda Beneše v Břeclavi a dále nalézt nejvíce užívané strategie zvládání stresu a prokázat rozdíl v používání těchto taktik mezi muži a ženami.

Teoretická část v první polovině definovala základní pojmy jako jsou: adaptabilita, odolnost, stres a coping. Druhým tématem byly faktory stresu, které detailně rozebraly možné příčiny vzniku stresu, druhy stresu, konkrétní stresory a dopad této zátěže na organismus postiženého jedince. Stěžejní kapitola, Copingové strategie, popsala druhy zvládání stresu, rozdělení těchto taktik, uvedla dosavadní rozdíly v používání strategií mezi muži a ženami a definovala opatření v akutním záchvatu stresu. Poslední kapitola teoretické části byla věnována pedagogické činnosti a zahrnovala konkrétní obranné mechanismy v učitelské praxi.

Praktická část byla realizována pomocí dotazníkového šetření. Prvním dotazníkem byl dotazník s názvem „Stresory“, který byl mou vlastní tvorbou. Druhým v pořadí byl certifikovaný dotazník Masarykovy univerzity v Olomouci SVF 78. závěrem byla položena otázka zkoumající zájem o relaxační prostory. Výsledky, které vyplynuly jsou následující:

- stresory zatěžující pedagogiky jsou způsobeny nízkým platem, časovým tlakem, navyšující se administrativou, neexistující podporou mezi kolegy, demotivací žáků a odpovědností za žáky na školních akcích,
- učitelé SŠ v Břeclavi užívají pozitivních a negativních strategií zvládání stresu ve stejném nadlimitním poměru,
- rozdíly v užívání copingových strategií mezi učiteli a učitelkami byly prokázány,
- pozitivní odpovědi zapříčinili vznik projektu popisující zřízení relaxační místnosti.

V diskuzi jsem analyzovala a vyhodnotila všechny výsledky praktické části. A nakonec jsem navrhla projekt, jenž je návrhem copingové strategie.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
- [2] PAULÍK, Karel a Jan NEVŘALA. *Obecná psychologie*. Vyd. 2. Ostrava: Pedagogická fakulta, 1988. ISBN (Brož.).
- [3] PAULÍK, Karel. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-635-2.
- [4] PLAMÍNEK, Jiří. *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Praha: Argo, 1994. ISBN 80-85794-14-4.
- [5] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. 2., aktualiz. a dopl. vyd.* Praha: Grada, 2008. Manažer. ISBN 978-80-247-2593-2.
- [6] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebeřízení: praktický atlas managementu cílů, času a stresu*. Praha: Grada, 2004. Manažer. ISBN 80-247-0671-7.
- [7] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- [8] ŠVANCARA, Josef. *Emoce, motivace, volní procesy: studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II (prožívání, jednání)*. Brno: MSD, 2003. ISBN 9788086633114.
- [9] MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vademecum, 1997. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.
- [10] MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- [11] JANKE, W. & ERDMANNOVÁ, G., 2003. Strategie zvládnání stresu - SVF 78..Testcentrum.
- [12] ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita [Liberec], 2000. ISBN 80-7083-382-3.
- [13] GATES, Gordon S. *Emerging thought and research on student, teacher, and administrator stress and coping*. Charlotte, N.C.: IAP, c2007. Research on stress and coping in education series. ISBN 978-1-59311-719-1.

- [14] MCCARTHY, Christopher J., Richard G. LAMBERT a Annette. ULLRICH. *International perspectives on teacher stress*. Charlotte, NC: Information Age Pub., c2012. ISBN 978-1-61735-917-0.
- [15] ALEXANDRA M. COLUMBUS a EDITOR. VOL. 53. *Advances in psychology research*. Hauppauge, N.Y: Nova Science, 2008. ISBN 9781600219245.
- [16] BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618746.
- [17] REINAROVÁ, E., 2013. *Prevence stresu a psychotraumat žáků a učitelů základních a středních škol*. Brno: Masarykova univerzita, fakulta pedagogická, katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání.
- [18] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7
- [19] WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada, 2001. ISBN 9788024700922.
- [20] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.
- [21] KEBZA, Vladimír a Lumír KOMÁREK. *Pohyb a relaxace*. 2., upr. vyd. Praha: Erasmus, 2003. ISBN 80-7071-217-1.
- [22] HARTNEY, Elizabeth. *Stress Management for Teachers*. First. London: continuum, 2008. ISBN 9780826496072.
- [23] SELYE, Hans. *Stres života*. Hodkovičky: Pragma, 2016, 390 s. ISBN 978-80-7349-392-9.
- [24] WAGNEROVÁ, Irena. *Psychologie práce a organizace: nové poznatky*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3701-0.
- [25] DOSTÁL, A. M. *Pedagogické problémy současné doby*. Praha: Státní pedagogické nakl., 1967.
- [26] LAUROVÁ, M., 2007. *Zvládanie záťaže u učiteľov*. Brno: Masarykova univerzita.
- [27] VAJČNEROVÁ, M., 2007. *Učitelé a stres*. Brno: Masarykova univerzita.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

KR	Kontrola reakce
KR	Kontrola situace
OD	Odklon
OV	Odmítání viny
PE	Perseverace
PD	Podhodnocení
PSO	Potřeba sociální opory
PS	Pozitivní sebeinstrukce
POZ	Pozitivní strategie
NEG	Negativní strategie
NU	Náhradní uspokojení
RE	Rezignace
SO	Sebeobviňování
SŠ	Střední škola
TU	Tendence úniku
VS	Vyhýbání se

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 Trojúhelník PTR [vlastní zpracování].....	20
Obrázek 2 Transakční model psychologie stresu .....	24
Obrázek 3 Zastoupení mužů a žen na SŠ.....	40
Obrázek 4 Diagramy reprezentující stresory, Nízký plat a Stále se navyšující administrativu.....	42
Obrázek 5 Diagramy znázorňující stresory, Nedostatečná opora ze strany kolegů a odpovědnost za žáky na akcích .....	43
Obrázek 6 diagramy znázorňující stresory, Nedostatečná motivace žáků a časový tlak.....	43
Obrázek 7 procentuální vyjádření zájmu o relaxační místnost.....	47
Obrázek 8 Ganttův diagram.....	59
Obrázek 9 Síťová analýza.....	60
Obrázek 10 Mapa rizik .....	63

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 obranné mechanismy a jejich zvládací reakce.....	28
Tabulka 2 Definice subtestů .....	39
Tabulka 3 Věkové rozdělení mužů a žen.....	40
Tabulka 4 Výsledky dotazníkového šetření „Stresory“ (N = 36).....	41
Tabulka 5 Využití copingových strategií u učitelů SŠ (N = 36).....	44
Tabulka 6 Využití copingových strategií dle pohlaví.....	46
Tabulka 7 Logický rámec projektu.....	51
Tabulka 8 Definování činností pro zřízení relaxační místnosti .....	55
Tabulka 9 Zadávací tabulka programu ProjectLibre .....	58
Tabulka 10 Rizikový faktor .....	61
Tabulka 11 Ocenění rizika.....	62
Tabulka 12 Návrhy ošetření rizika.....	63
Tabulka 13 Náklady projektu .....	64

## **SEZNAM PŘÍLOH**

PŘÍLOHA PI: AUTORSKÝ DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P II: RELAXAČNÍ MÍSTNOST PŘED REKONSTRUKCÍ

PŘÍLOHA P III: VIZUALIZACE RELAXAČNÍ MÍSTNOSTI

## **PŘÍLOHA PI: AUTORSKÝ DOTAZNÍK**

Vážení páni učitelé, vážené paní učitelky.

Jsem studentka univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, fakulty logistiky a krizového řízení, oboru rizikové inženýrství. Dovolte mi, předložit Vám autorský dotazník, jež má zjistit, které stresory Vám způsobují největší zátěž při výkonu Vašeho povolání. Dále dotazník, jehož cílem je sledován syndrom vyhoření tzv. Maslach Burnout Inventory. A na závěr otázka, zda byste měli zájem o relaxační místnost na Vaší škole.

Děkuji za Váš čas, strávený nad vyplněním dotazníku.

Bc. Nikola Otrhalíková

---

Jsem žena / muž

Je mi \_\_\_\_\_ let

Vyučuji \_\_\_\_\_ let



### Dotazník č. 1 - hledání největšího stresoru

V tomto dotazníku označte zakroužkováním číslo, které pro Vás vyjadřuje míru zátěže.

1 – žádná stresová zátěž, 2 – mírná stresová zátěž, 3 – průměrná stresová zátěž, 4 – významná stresová zátěž, 5 – velmi stresující zátěž

1. neukázněnost žáků	1	2	3	4	5
2. nedostatečná motivace žáků	1	2	3	4	5
3. výuka ve třídě s velkým počtem studentů	1	2	3	4	5
4. absence audiovizuálních učeben	1	2	3	4	5
5. nedostatek výukových pomůcek	1	2	3	4	5
6. nedoceněná práce učitelů veřejnosti	1	2	3	4	5
7. konflikty mezi kolegy	1	2	3	4	5
8. nedostatečná opora ze strany kolegů	1	2	3	4	5
9. změny v rozvrhu	1	2	3	4	5
10. nízký plat	1	2	3	4	5
11. časový tlak	1	2	3	4	5
12. stále se navyšující administrativa	1	2	3	4	5
13. pomalý pracovní růst	1	2	3	4	5
14. konfrontace ze strany rodiče	1	2	3	4	5
15. zvyšující se počet studentů s poruchou učení	1	2	3	4	5
16. kontrola ze strany vedení	1	2	3	4	5
17. kontrola veřejnosti	1	2	3	4	5
18. strach ze ztráty zaměstnání	1	2	3	4	5

19. strach ze zesměšnění studenty

1 2 3 4 5

20. odpovědnost za žáky na školních akcích

1 2 3 4 5

**Otázka č. 1**

Měli byste zájem o vytvoření projektu relaxační místnost na Vaší škole? Jednalo by se o zázemí se sedací soupravou, kávovarem, kobercem a jin., které by sloužilo pro setkávání a odpočinek kantorů mezi jednotlivými vyučovacími hodinami.

- rozhodně ano
- nejspíš ano
- nejspíš ne
- rozhodně ne

případné poznámky

---

---

---

---

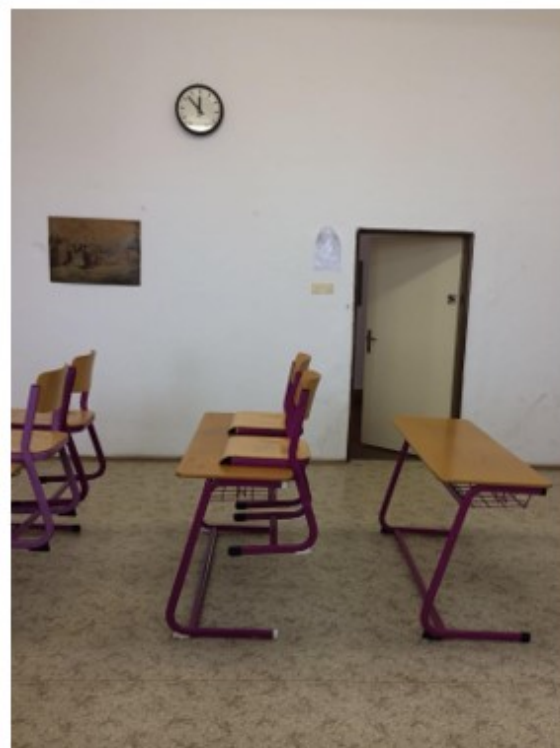
---

---

---

---

## PŘÍLOHA P II : RELAXAČNÍ MÍSTNOST PŘED REKONSTRUKCÍ



## PŘÍLOHA P III: VIZUALIZACE RELAXAČNÍ MÍSTNOSTI

