

Copingové strategie sociálních pedagogů

Bc. Eva Kubová

Diplomová práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Eva Kubová**
Osobní číslo: **H210249**
Studijní program: **N0111A190013 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Copingové strategie sociálních pedagogů**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stresu, jeho zvládání a copingové strategie.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KLIMENT, Pavel, 2014. Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4206-8.
- MAREŠ, Jiří, 2013. Pedagogická psychologie. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0174-8.
- PLAMÍNEK, Jiří, 2013. Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4751-4.
- RÖHR, Heinz-Peter, 2021. Ztráta kontroly: inteligentní zvládnání emocí. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1749-7.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **10. ledna 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **21. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

L.S.

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 10. ledna 2023

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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ odst. 2 a 3 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.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

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 nevydávající zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské 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.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

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 potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na stresové situace, se kterými se sociální pedagog může ve své práci setkat. Z literární rešerše lze identifikovat různé druhy a úrovně stresu, postupy zvládání stresových situací a také popisuje příčiny stresu a jejich dopad na sociální pedagogy. Cílem této práce je zjistit, jaké copingové strategie používají sociální pedagogové. Dílčí cíle se zaměřují na rozdíly při volbě copingových strategií podle pohlaví, věku, rodinného stavu a délky praxe. Výzkumná data jsou zjišťována pomocí kvantitativního výzkumu u vzorku 57 respondentů. Tento výzkum je realizován prostřednictvím dotazníku SVF 78, který standardizuje copingové strategie na pozitivní a negativní. Analýzou dat bylo zjištěno, že mezi nejčastější užívané copingové strategie patří pozitivní strategie „Kontrola situace“. U všech stanovených kategorií respondentů byly prokázány rozdílné copingové strategie, přesto ani u jedné nebylo prokázáno značné vychýlení oproti národnímu průměru. V závěru práce jsou uvedena opatření směřující ke zvládání a prevenci vzniku stresových situací.

Klíčová slova: stres, zátěž, copingové strategie, sociální pedagog, dotazník SVF 78

ABSTRACT

The diploma thesis is focused on stressful situations that social pedagogues may encounter in their work. From the literature review, it is possible to identify different types and levels of stress, procedures for coping with stressful situations, and also describes the causes of stress and their impact on social pedagogues. The aim of this work is to find out what coping strategies are used by social pedagogues. Sub-objectives focus on differences in the choice of coping strategies according to gender, age, marital status and length of practice. Research data is obtained using quantitative research with a sample of 57 respondents. This research is implemented through the SVF 78 questionnaire, which standardizes coping strategies into positive and negative. The analysis of the data revealed that the positive strategy "Control of the situation" is among the most frequently used coping strategies. Different coping strategies were demonstrated for all established categories of respondents, yet not a single one showed a significant deviation from the national average. At the end of the thesis, measures aimed at managing and preventing the occurrence of stressful situations are presented.

Keywords: stress, burden, coping strategies, social pedagogue, SVF 78 questionnaire

Ráda bych zde poděkovala z pohledu profesních rad a odborného vedení paní PhDr. Soně Lemrové, Ph.D. V osobní rovině bych ráda vyslovila, děkuji svým blízkým za podporu a trpělivost. Patří zde také poděkování všem sociálním pedagogům, kteří se aktivně zapojili do primárního výzkumu.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA STRESU.....	11
1.1 DRUHY STRESU	12
1.2 PŘÍZNAKY STRESU	14
1.3 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ.....	15
1.4 MODELÝ STRESU	16
1.5 DOPADY STRESU	17
1.6 SYNDROM VYHOŘENÍ	18
2 ZVLÁDÁNÍ STRESU NEBOLI COPING.....	19
2.1 DEFINICE POJMU COPING	19
2.2 DRUHY COPINGOVÝCH STRATEGÍ.....	20
2.3 COPINGOVÉ STRATEGIE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	23
3 SOCIÁLNÍ PEDAGOG A STRES	24
3.1 DEFINICE SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA.....	25
3.2 KOMPETENCE SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA.....	25
3.3 POŽADAVKY NA SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 PRIMÁRNÍ VÝZKUM.....	29
4.1 HLAVNÍ VÝZKUMNÝ CÍL	29
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	29
4.3 METODIKA VÝZKUMU	29
4.4 DOTAZNÍK SVF 78	29
4.5 VZOREK RESPONDENTŮ	33
4.6 METODIKA ANALÝZY DAT	35
7 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ.....	48
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	55
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	59
SEZNAM OBRÁZKŮ	60
SEZNAM TABULEK.....	61

ÚVOD

Syndrom stresu, až vyhoření je v dnešní uspěchané době velmi aktuální. Psychologové, ale i lékaři se zabývají syndromem stresu, psychického vypětí, které ovlivňuje všechny roviny života člověka. Stres se stal největším nepřítelem dnešní doby. Působí negativně jak na naše zdraví, tak na naše vztahy. Člověk je od své podstaty tvor optimistický. Každý z nás si už nejdříve řekl, že všechno se přece nakonec v dobré obrátí. Ale může nastat moment, kdy máme před sebou překážku a nám se už nechce s ní bojovat, protože to psychicky nedokážeme. Překážky se nám zdají nepřekonatelné a neustálý stres a pracovní vypětí postupně způsobí syndrom vyhoření. Stresu a syndromu vyhoření se v pedagogické profesi stále nevěnuje dostatečná pozornost. Je nutné se otázkou, proč právě aktivní pedagogové zapálení pro své povolání, jsou po několika letech ve své profesi na pokraji svých fyzických a psychických sil. Sociální pedagogové jsou osoby, které jsou zvlášť zatížené stresem. Preferování a zvládání stresových situací u sociálních pedagogů je v současné době velmi aktuální téma.

Cílem předložené diplomové práce je zhodnotit jaké copingové strategie využívají sociální pedagogové nejčastěji. Literární rešerše odborné literatury se věnuje proměnným, které ovlivňují zvládání zátěže. První kapitola je zaměřena na vymezení pojmu zátěže a stresu, které považuji za přítěž, fyzický či negativní tlak působící na člověka. Ve druhé kapitole jsou definovány pojmy sociální pedagog, osobnost sociálního pedagoga, jeho vlastnosti a požadavky, které jsou na něj kladeny. A ve druhé kapitole se věnuji strategii zvládání stresu, jinak nazývané jako copingové strategie, které pedagogové využívají při stresových, ohrožujících či konfliktních situacích a vznikají nejčastěji při interakci s žáky, kolegy nebo nadřízenými byli hlavním cílem mého výzkumného šetření. Součástí kvantitativního výzkumu bude zjišťování typů a specifik zvládání zátěže sociálních pedagogů a zároveň se ve výzkumu zaměřím na uplatnění copingové strategie v životě a jeho efektivnost na tělesné či emoční přežívání a také na přímost těchto strategií. Ve třetí kapitole jsou definovány pojmy sociální pedagog, osobnost sociálního pedagoga, jeho vlastnosti a požadavky, které jsou na něj kladeny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA STRESU

Práce v pomáhajících profesích může být uspokojující a poutavá, ale také může být stresující a vést ke špatnému zdraví. Výsledky mnoho výzkumu stresu identifikovaly řadu faktorů na pracovišti, které jsou potenciálně zdraví škodlivé. Stres je považován za fenomén biologického, psychologického původu charakterizovaný napětím a tlakem. Podle Colmana (2009) lze stres definovat jako psychické a fyzické napětí nebo napětí způsobené fyzickými, emocionálními, sociálními, ekonomickými nebo pracovními okolnostmi, událostmi. Lazarus a Folkman (1984) navrhli chápat stres jako stimul nebo reakce definující tento fenomén prostřednictvím vztahů mezi osobou a situací. Z historického hlediska byl stres nejprve zkoumán z biologického hlediska. Cannon a Selye jsou považováni za autory prvních teorií stresu (Evans et al. 2012). Cannon je autorem fyziologické teorie, která je založena na principu Sympaticko-adrenálního medulárního (SAM) systému - stres je vnímán jako konkrétní poplachová reakce organismu ve smyslu útok-únik. Stres je podle Selye (1956; in Kliment, 2014, s. 9) *výsledek interakce mezi specifickou silou (stresorem) působící na člověka a schopností jeho organismu tomuto tlaku čelit*. Jeho první teorie vyvolaly velký zájem o vědecký svět a samozřejmě i protichůdné názory.

V odborné literatuře je uvedeno mnoho definic a vymezení psychologických pojmů zátěže a stresu. Společnými proměnnými pro psychickou zátěž a stres jsou zátěž, fyzický tlak na lidský organismus, nadměrný výkon, který je od člověka vyžadován, atd.

Paulík ve své knize popisuje, že je stres možné vnímat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. „Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.“ (Paulík, 2017, s. 65). Obecně lze stres pedagoga definovat jako dlouhodobé působení negativních emocí vyplývajících ze samotné práce, které mohou ovlivnit efektivitu práce učitele a jeho nevhodné zacházení se studenty. Výsledky tzv. „učitelského stresu“ jsou závažné, protože mohou vést k nízké efektivitě v práci, častým absencím nebo nízké spokojenosti s jejich prací, což může způsobit syndrom vyhoření nebo deprese.

Podle Pauknerové (2012, s. 142) je stres „typickým důsledkem zvýšené zátěže“. Při stresu zažívá organismus různá napětí a emoce vlivem různých stresorů. Stres má za cíl člověka varovat a připravit na přicházející problém (Pešek & Praško, 2016).

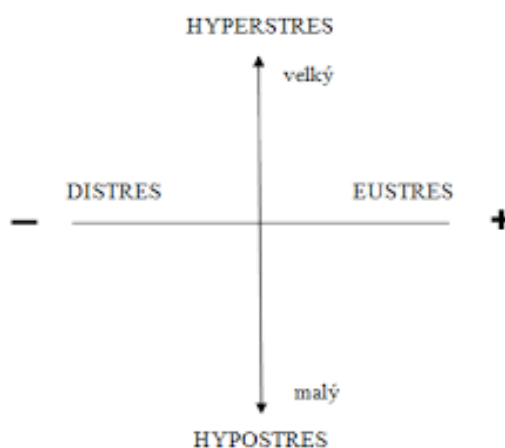
Akutní reakce na stres u mladých zdravých jedinců mohou být adaptivní a obvykle nepředstavují zdravotní zátěž. Pokud však ohrožení neustává, zejména u starších nebo nezdravých jedinců, mohou dlouhodobé účinky stresorů poškodit zdraví.

Stres lze definovat jako jakýkoli typ změny, která způsobuje fyzickou, emocionální nebo psychickou zátěž. Stres je reakce vašeho těla na cokoli, co vyžaduje pozornost nebo akci.

Každý zažívá do určité míry stres. Způsob, jakým reagujeme na stres, má však velký vliv na naši celkovou pohodu. Je také důležité si uvědomit, jak naše duševní a fyzické zdraví ovlivňuje naši úroveň stresu. Stres může být krátkodobý nebo dlouhodobý. Obojí může vést k různým příznakům, ale chronický stres si může v průběhu času vybrat vážnou daň na těle a mít dlouhodobé zdravotní účinky. Široká škála účinků: Stres působí na tělo mnoha různými způsoby. Některé z nich jsou zřejmé, ale jiné nemusí být tak nápadné nebo snadno zjistitelné, dokud se nestanou závažnějšími.

1.1 Druhy stresu

V odborné literatuře můžeme najít různé dělení stresu, v této práci bylo vycházeno z dělení Křivohlavého (1994), tento autor rozděluje stres podle kvality stresové intenzity a stresové reakce jako je uvedeno na Obr. 1 níže.



Obrázek 1 Základní rozměry stresu (Zdroj: Křivohlavý, 1994)

Eustres a distres

Stresová reakce pomáhá organismu přežít zátěžové situace. Civilizační faktory však způsobily to, že původně prospěšná reakce se stává škodlivou. Z tohoto hlediska je třeba brát v úvahu fakt, který naznačoval již Selye (1982), že ne každá stresová reakce je škodlivá,

a proto zavedl termíny eustres a distres. O eustresu lze mluvit pouze u člověka. Mezi charakteristiky eustresu patří (Selye, 1982):

- eustres je stav organismu, který je sice charakterizován aktivací stresové reakce, přičemž ale daný jedinec aktivně vyhledává takové situace. Situace, která způsobuje eustres není pocíťována jako negativní, právě naopak, bývá jedincem vyhledávaná (např. seskok padákem z letadla, pravidelné fyzické cvičení, kdy se vyplavují enkefaliny a endorfíny).
- mírné, krátké a kontrolovatelné periody eustresu mohou být pocíťovány jako pozitivní podněty a mohou sloužit pro emoční a intelektuální růst a vývoj. Na rozdíl od toho, závažné, dlouhé a nekontrolovatelné situace psychologického a fyzického stresu (distres) způsobují narušení zdraví.
- intenzitu a délku aktivit spojených se vznikem eustresu jedinec může z větší části kontrolovat. Naopak jednou ze základních charakteristik distresu je to, že jde o situace, jejichž intenzitu a délku působení nemůže jedinec aktivní kontrolovat.

Ve srovnání s eustresem se jedinec situacím spojeným s distresem snaží vyhýbat, nebo alespoň minimalizovat délku jejich působení. Pro distres je charakteristické, že je vědomě vnímán jako nepříjemný, jedinec se mu snaží vyhnout. (Selye, 1982)

Hyperstres a Hypostres

Stres dále dělíme podle toho, jakou pocíťujeme intenzitu stresové reakce.

Akutní stres jednatel přežívá, pokud je vystaven určité výzvě. Pro organismus představuje náhlou a intenzivní zátěž, která může přivodit nepřiměřené reakce. Může přetrvávat minuty nebo hodiny, v rámci kterých jsou uvedeny do aktivity všechny síly, které zabezpečují přežití organismu. Chronický stres působí dlouhodobě v rozsahu několika týdnů, v některých případech dokonce let. Během jeho působení se aktivují dlouhodobější hormonální, nervové i imunologické mechanismy, avšak tímto působením se snižuje imunita organismu. Nejvíce ohrožující formou stresu je intermitentní stres. Je to forma chronického stresu, jehož působení se mění v čase. Objevuje se a následně mizí. Po objevení stresu se mobilizují copingové mechanismy, ale zároveň organismus nemá dost času na vyrovnání se se zátěží a adaptací na ni. (Křivohlavý, 1994).

1.2 Příznaky stresu

Zatímco stres ovlivňuje každého jedinečným způsobem, existují určité faktory, které jsou společné. Pokud zažíváte některý z následujících stavů, může to být známkou toho, že jste ovlivněni stresem.

Bolesti hlavy

Některé typy bolestí hlavy mohou souviset se stresem. Tenzní bolesti hlavy mají tendenci mít pocit, jako byste měli obmotaný pásek po stranách hlavy a ten se pomalu utahuje.

Pokud pociťujete více bolestí hlavy, zejména tenzní bolesti hlavy, může být na vině stres.

Široká škála účinků: Stres působí na tělo mnoha různými způsoby. Některé z nich jsou zřejmé, ale jiné nemusí být tak nápadné nebo snadno zjistitelné, dokud se nestanou závažnějšími.

Častější nachlazení nebo chřipka

Mezi stresem a imunitou existuje inverzní vztah, což znamená, že čím vyšší je vaše hladina stresu, tím nižší je účinnost vašeho imunitního systému, obecně řečeno. To platí pro stres, který je závažnější, nebo stres, který je chroničtější.

Snížená imunita znamená, že jste náchylnější ke všemu, od nachlazení po závažnější zdravotní problémy, takže pokud jste pod příliš velkým stresem, můžete být častěji nemocní.

Problémy se spánkem

Existuje mnoho způsobů, jak stres ovlivňuje spánek. Stres může usnadnit spánek a může vést k bdělosti po celou noc. Příliš mnoho stresu vás může připravit o spánek a způsobit, že spánek bude méně posilující.

Úzkost

Úzkost slouží důležitou funkcí pro přežití, ale pokud pociťujete úzkost většinu času, může to být proto, že máte ve svém životě příliš mnoho stresorů, nebo to může znamenat stav duševního zdraví, jako je generalizovaná úzkostná porucha. Pociťujete zvýšenou úzkost, možná budete chtít promluvit se svým lékařem.

Fuzzy myšlení

Stresová reakce vašeho těla napumpuje vaše tělo hormony, které vám umožní rychle bojovat nebo utéct. Byl však postaven pro občasný stres a stres, který má krátké trvání. Při nadměrném spuštění může tato stresová reakce ve skutečnosti způsobit, že budete myslet méně rychle. (Yu R et al., 2016).

Pocity frustrace

Pokud čelíte mnoha požadavkům najednou, přirozeným výsledkem pro mnoho lidí je zvýšená frustrace a podrážděnost. To může vést k větším potížím ve vztazích i v osobním štěstí. Trik je najít způsoby, jak předejít frustraci a rychle se uklidnit.

Snížené libido

Stres může ovlivnit vaše libido několika způsoby. Pokud jste příliš unavení na sex nebo se vám zdá, že si nemůžete najít čas na svého partnera, může to být také způsobeno stresem ve vašem životě. Tento nedostatek sexuální touhy může také vytvořit více stresu ve vašich romantických vztazích, což vede k dalšímu příkladu špatně zvládnutého stresu, který vede k vyšším úrovním stresu, který je třeba zvládat (Lewis et al., 2014).

To je jen několik z mnoha způsobů, jak může stres ovlivnit vaše tělo a mysl.

1.3 Psychická zátěž

„Psychická zátěž je proces psychického zpracovávání a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí.“ (Hladký, 1993, s.19). Prostředím je myšleno vše, co nás obklopuje včetně událostí, společenských vazeb a chování.

Podnět, který stres vyvolává, se nazývá stresor. Existují určité typy událostí, které většina lidí pocítuje a prožívá jako stresující. Atkinson et al (2003) dokonce zmiňuje určité charakteristiky, z nichž jednu nebo více lze nalézt téměř u každé stresující situace. Stresor tak lze obvykle charakterizovat následujícími kategoriemi:

- Traumatizující události - patří sem například katastrofy způsobené člověkem (válka), přírodní katastrofy (tsunami, zemětřesení), katastrofické nehody (autonehody, letecké a lodní nehody), fyzické útoky (znásilnění, pokus o vraždu).

- Nezranitelnost - čím více je situace vnímána jako nekontrolovatelná, tím více ji člověk vnímá jako stresující.
- Nepředvídatelnost – intenzitu stresu naopak snižuje předvídatelná stresová událost, na kterou je možné se alespoň částečně psychicky připravit.
- Zpochybnění hranic našich schopností - situace, které představují výzvu ve smyslu pohledu na sebe sama, mohou být prožívány jako stresující, i když situace byla předvídatelná nebo kontrolovatelná.
- Vnitřní konflikty - tato kategorie je charakterizována neslučitelností věcí žádoucích, po kterých lidé touží. Zdrojem stresu jsou vnitřní procesy, nevyřešené konflikty, pramenící z neslučitelných cílů, jejichž sledování se vzájemně vylučuje. Pokud jsou protichůdné dvě stejně důležité potřeby, jsou konfrontovány, může být rozhodovací proces bolestný, stresující.

1.4 Modely stresu

Psychologické modely stresu se vyvinuly nezávisle na biologických modelech a jsou zaměřeny na vliv psychologických faktorů na reakci na stres. Nejznámější z těchto modelů je transakční model vyvinutý Lazarem a jeho kolegy (Lazarus, Folkman, 1987). Podle tohoto modelu je stres výsledkem interakce mezi člověkem a prostředím. Stres nevzniká pouze z výskytu některých událostí, souvisí s kognitivním hodnocením události a strategií zvládnání, která se používá k řešení události a která ovlivňuje i míru prožívání stresu (Evans et al. 2012).

Obecně lze rozlišit pět základních stresových situací, které jedince ohrožují:

- 1. Nevhodné úkoly a požadavky** - jsou nejčastějším typem zátěžových situací, které obvykle způsobují psychickou zátěž a kladou na jedince kvalitativně větší nároky, jejichž rozsah není možné v daném časovém období zvládnout,
- 2. Problémové situace** – druh zátěže, která se váže na strukturu podmínek, které jsou na jedince kladeny.
- 3. Frustrující situace** – typ psychické zátěže, kdy jedinec není schopen dosáhnout cíle nebo uspokojit své potřeby.
- 4. Konfliktní situace** – typ stresové situace, kdy dochází k rozporu sil a to způsobuje emoční tlak v rozhodování a zvýšené napětí.

5. Stresové situace – psychická zátěž, která na jedince působí při realizaci cílové aktivity a která ztěžuje postup (Kredátus 2010).

1.5 Dopady stresu

Zatímco jistá míra stresu nám může poskytnout potřebnou energii ke zvládnutí výzvy a zátěže. Je nutné poznamenat, že jeho nadměrné množství, především dlouhodobé vystavení se stresu, může spustit paletu různých fyzických a psychických symptomů a onemocnění. Doporučuje se proto naučit se stres regulovat, lépe jej zvládat, a tak mu předcházet.

Tělesné dopady stresu

Během stresové reakce produkuje lidské tělo větší množství stresových hormonů: kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu. Adrenalin a noradrenalin zvyšují srdeční frekvenci, krevní tlak a dechovou frekvenci, čímž zabezpečují potřebný přísun okysličené krve do svalů a mozku. Kortizol zvyšuje hladinu glukózy v krvi, aby byla také dostupná pro mozek a svaly ať už v případě boje nebo útěku. Kortizol také potlačuje funkce organismu, které by byly v případě útoku nebo útěku nepodstatné či škodlivé. Potlačuje imunitní, reprodukční a trávicí systém, jakož i růstové procesy. Chronický stres vede ke vzniku psychosomatických onemocnění projevujících se na oběhovém nebo trávicím, dýchacím a kožním ústrojí, promítá se i do endokrinních, reprodukčních a imunitních postižení. Nelze úplně vyloučit i vliv na vznik nádorových a některých vzniklých psychických poruch (Vašina, 2009).

Psychické dopady stresu

Stres ovlivňuje rovnováhu nervových látek v mozku, které jsou potřebné pro činnost nervů zodpovědných za vnímání, svalovou aktivitu a chování. Proto není žádným překvapením, že stres vyvolává mnohé duševní poruchy. Říká se jim neurotické nebo stresem vyvolané potíže. Kromě těchto poruch se stres podílí na vyvolávání a zhoršování psychotických poruch. Nejenže způsobuje, že někteří jednotlivci jsou více náchylní k psychiatrické onemocnění, ale také zhoršuje zdravotní stav a brání úspěšné léčbě (Baik, 2020). Nejčastější reakcí na stres v rovině psychické je úzkost. Další z obvyklých reakcí je však vztek, agrese nebo apatie, která může dokonce přerůst v depresi (Atkinson, 2003). V neposlední řadě zmiňme negativní vliv stresu na proces učení, neboť stres působí na hipokampus, který je centrem učení a paměti (Kim, 1998)

1.6 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je způsoben chronickým stresem. Zatímco stres je příčinou, vyhoření je důsledek. Je způsobena dlouhodobou nerovnováhou mezi zátěží a fází nečinnosti, mezi aktivitou a odpočinkem. Podle Stocka (2010) jsou do syndromu vyhoření zahrnuty tři hlavní příznaky:

- Vyčerpání. Jedinec se cítí emocionálně i fyzicky vyčerpaný. Prožívá pocity spojené s depresí. Zejména je to bezmoc, smutek, beznaděj, pocit prázdnoty, strach, ztráta sebekontroly. Fyzické vyčerpání je spojeno s nedostatkem energie, poruchami spánku a paměti, svalovým napětím, bolestmi.
- Odcizení. Tento příznak se vyznačuje tím, že člověk má lhostejný vztah ke své práci a okolí. Dochází nejen k odcizení vůči kolegům a zaměstnavatelům, ale i k pracovnímu klimatu, vzniká vnitřní rezignace a pasivita pracovníků. Začíná mizet pracovní nadšení a nastupuje cynismus, kdy jsou klienti vnímáni jako zátěž a kolegové jako zdroj ohrožení. Odcizení může přerůst až v agresivní chování vůči vlastnímu okolí.
- Snížení výkonu. Dochází ke ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti a jedinec je považován za nekompetentního. Je to subjektivní hodnocení, ale výrazně to snižuje produktivitu práce, člověk potřebuje více energie a času na práci, kterou dříve bez potíží zvládal. Člověk se cítí nejistý, ztrácí motivaci, má pocit selhání, prodlužuje se čas věnovaný regeneraci těla, protože dovolená nebo prodloužený víkend na relax nestačí.

Kebza a Šolcová (2010, s. 1) uvádějí, že: „Syndrom vyhoření se vyskytuje zejména u určitých profesních skupin v důsledku kombinace faktorů, zejména chronického stresu a výrazného poklesu motivace, zájmu o vykonávanou činnost a pracovní spokojenosti“. Ohroženi jsou zejména lidé, jejichž zaměstnání je vysoce náročné na komunikaci a empatii. Tento syndrom doprovází také nedocenení ze strany zaměstnavatele, strach ze ztráty zaměstnání a časté organizační změny. Výskyt syndromu vyhoření souvisí také s jedním z negativních faktorů, frustrací. Jedinec dostatečně nenaplnuje potřeby a očekávání. Vzniká zejména tam, kde lidé nejsou schopni poděkovat, projevit úctu. V této fázi lidé nechápou smysl života, práce a vlastních potřeb. Dalším faktorem, který se podílí na vzniku syndromu vyhoření, jsou špatné mezilidské vztahy. K těm dochází, když na pracovišti dominují nedorozumění, konflikty a hádky. V tomto případě dochází k narušení ochranné sociální sítě, do které patří nejbližší rodina a přátelé, které přiživuje syndrom vyhoření. (Španková 2010).

2 ZVLÁDÁNÍ STRESU NEBOLI COPING

Podle Bečvářové (2003) ke zvládání stresu prospívá racionální plánování a hospodaření s časem, přiměřený odpočinek a vize úspěchu. Naopak, k jeho nezvládnutí přispívá nadměrné množství úkolů, práce bez přestávek, dostatečného spánku, nadměrná konzumace jídla, kávy, léků a alkoholu. K ovládnutí fyziologických reakcí na stresové situace se často používají behaviorální techniky. Při biologické zpětné vazbě (biofeedback) dostává jedinec informace (zpětnou vazbou) o určité proměnné svého fyziologického stavu a poté se pokusí tento stav změnit. Při relaxačním tréninku jde o řízení autonomního systému, jako je srdeční frekvence a krevní tlak. Meditace je účinná technika navození uvolnění a snižování fyziologické aktivity. Odpočinek může mít za následek stejné snížení stresu jako meditace. Dalším důležitým faktorem při zvládání stresu je fyzická kondice (Atkinson, 2003).

2.1 Definice pojmu coping

Prožíváme-li nějaký stres bez ohledu na to jaký, snažíme se ho nějakým způsobem zvládnout. Zvládání stresu se označuje pojmem coping, který má kořeny v řeckém kolaphus a používal se k označení úderu soupeři v boxu. Ten, kdo úder dává, je člověk, na kterého působí nějaký stres. Úder je věnován dané potíže, která primárně vyvolala stres (Křivohlavý 2009). Samotný coping by mohl být vysvětlen podle Baranovské (2014) jako nějaká snaha překonat situace spojené se stresem. Podobně Křivohlavý (2009) uvádí, že coping je vlastně proces korigování faktorů vnitřních i vnějších, které na člověka prožívajícího stres působí jako zdroje, které ho jistým způsobem ohrožují. Medvědová (1999, In: Vašašová 2012, s. 68) dává coping do vztahu s distresem a vysvětluje ho jako: „*organizovaný systém, jehož prostřednictvím lidé regulují své vlastní chování, emoce a usměrňují motivaci v podmínkách psychologického distresu*“.

Při copingu je třeba vědět, k čemu vlastně chceme dospět, co je naší přání. Křivohlavý (2009) popisuje cíl, resp. cíle copingu:

- Zmírnit úroveň toho, co na nás působí.
- Tolerování toho nepříjemného v momentální situaci.
- Navzdory nepříznivé situaci si udržet pozitivní postoj k vlastní osobě.
- Udržet si emocionální klid.
- Zkvalitnit podmínky, které by nám umožnily zregenerovat se po přežití stresu.

- Nestáhnout se do pozadí, ale pokračovat v sociálních interakcích s lidmi.

2.2 Druhy copingových strategií

Jedná se o reakce, jimiž se stresovaný člověk snaží snížit úroveň nežádoucího stresu. Bratská (2001) dále definuje, že se jedná o relativně stabilní, obvyklé styly poznávání, chování a přežívání, které jedinec používá ve snaze přizpůsobit se (cit. Podle Baumgartnera, 2001). Členění strategií se podle různých autorů liší ve specifikách, ale hlavní myšlenkové směry jsou velmi podobné. Pro ilustraci uveďme některé z nejpoužívanějších a nejčastěji citovaných. Klasické dělení uvádějí již zmínění Lazarus a Folkman. (1984):

- *Zvládání zaměřené na problém* - znamená řešení problému vlastním přičiněním, snahou o změnu prostředí z vlastní iniciativy. Zahrnuje přímou akci, využití informací, změny ve vlastním chování nebo naopak zásahy do prostředí nebo vyhledání pomoci od jiných lidí.
- *Zvládání zaměřené na emoce* - znamená pohled na problém jinými očima, změnit svůj postoj nebo perspektivu, přijmout situaci nebo ji popřít, regulovat emoční doprovod stresových situací. Tuto strategii volí jedinec podle subjektivního hodnocení situace: pokud se domnívá, že událost je reálná, změnitelná, volí zvládání zaměřené na problém. Pokud se domnívá, že řešení přesahuje jeho kompetence a možnosti, zvolí zvládání zaměřené na emoce (Baumgartner In Výrost, Slaměník, 2001).

K těmto dvěma základním strategiím se někdy přidává ještě třetí, kterou Lazarus a Folkman klasifikovali jako:

- *Orientace na únik (disengagement)* – defenzivní strategie, nepřipouštění si problému, zapomnění na něj, vyhnutí se. Tento třetí dysfunkční princip zvládání zátěže rozpracovali právě Carver, Scheier a Weintraub (1989) a v souvislosti s ním hovoří o projevování negativních emocí, o mentálním a behaviorálním oddálení (projevy pasivity, rezignace, bezmocnosti), a snaze uniknout od problému například pomocí alkoholu a drog. Výsledky jejich práce však poukazují na 15 možných strategií: aktivní coping, plánování, potlačení jiných aktivit, zdrženlivý coping, vyhledávání sociální opory pro instrumentální a emocionální důvody, pozitivní reinterpretace a růst, akceptace, obrácení se na náboženskou víru, zaměření se a

ventilování emocí, popírání, behaviorální odpoutání se, mentální odpoutání se alkoholem a drogami (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Hošek (2001) diferencuje strategie zvládání zátěže na ofenzivní (aktivní) a defenzivní (pasivní):

- *Aktivní postupy*, kde je charakteristický boj jedince se stresorem, v rámci této strategie se diferencují tyto kroky:
 - diagnóza situace (zvyšování informovanosti, detailní poznání situace),
 - mobilizace rezerv (obranyschopnost, kognitivní zvládání, motivace, zvládání emocí, asertivita apod.),
 - plánování boje (rozčlenění cesty na etapy, stanovení cílů, diferenciacie reverzibilního a ireverzibilního apod.),
 - realizace (protiútok, tvorba antistresových bariér apod.),
 - persistence (výdrž, vytrvalost, akceptace, snaha nenechat se odradit apod.).
- *Pasivní postupy* jsou charakterizovány vnějším klidem a pasivitou. Hlavní kroky jsou:
 - vyčkávání (ignorování, strategické stáhnutí a přesunutí sil, případně hledání nových postupů),
 - lhostejnost (apatie, nezájem, stoický postoj),
 - rezignace (odevzdanost osudu),
 - odepsanost (cynický postoj, bezmocnost, dopadnutí na dno, ze kterého je možné se odrazit).

Styly zvládání mohou být zaměřené na problém – nazývané také instrumentální – nebo na emoce. Strategie zvládání zaměřené na problém jsou obvykle spojeny s metodami řešení problému za účelem snížení stresu, zatímco mechanismy zaměřené na emoce mohou lidem pomoci zvládnout jakékoli pocity úzkosti, které jsou výsledkem problému. Dále lze mechanismy zvládání obecně kategorizovat jako aktivní nebo vyhýbavé. Aktivní mechanismy zvládání obvykle zahrnují uvědomění si stresoru a vědomé pokusy o snížení stresu. Mechanismy vyhýbání se zvládání se na druhé straně vyznačují ignorováním nebo jiným vyhýbáním se problému. Některé metody zvládání, i když fungují po určitou dobu, nejsou dlouhodobě účinné. Tyto neúčinné mechanismy zvládání, které mohou být často

kontraproduktivní nebo mít nezamýšlené negativní důsledky, jsou známé jako „maladaptivní zvládání“ (Hošek, 2001).

Adaptivní copingové mechanismy

Jsou ty, které jsou obecně považovány za zdravé a účinné způsoby zvládání stresových situací. Mezi běžně používané mechanismy adaptivního zvládání patří:

Podpora: Povídání o stresující události s osobou, která vás podporuje, může být účinným způsobem, jak stres zvládat. Hledání vnější podpory namísto sebeizolace a internalizace účinků stresu může výrazně snížit negativní dopady obtížné situace.

Relaxace: Jakékoli množství relaxačních aktivit může lidem pomoci vyrovnat se se stresem. Relaxační aktivity mohou zahrnovat praktikování meditace, progresivní svalové relaxace nebo jiné uklidňující techniky, posezení v přírodě nebo poslech jemné hudby.

Řešení problémů: Tento mechanismus zvládání zahrnuje identifikaci problému, který způsobuje stres, a poté vyvinout a uvést do praxe některá potenciální řešení pro jeho efektivní zvládání.

Humor: Odlehčení stresové situace může lidem pomoci zachovat perspektivu a zabránit tomu, aby se situace stala zdrcující. Fyzická aktivita: Cvičení může sloužit jako přirozená a zdravá forma úlevy od stresu. Běh, jóga, plavání, chůze, tanec, týmové sporty a mnoho dalších druhů fyzické aktivity mohou lidem pomoci vyrovnat se se stresem a následky traumatických událostí.

Běžné maladaptivní zvládací mechanismy

Útěk: Aby se vyrovnali s úzkostí nebo stresem, někteří lidé se mohou stáhnout od přátel a stát se sociálně izolovanými. Mohou se pohltit osamělou činností, jako je sledování televize, čtení nebo trávení času online.

Nezdravé sebeuklidňování: Některá sebeuklidňující chování jsou zdravá s mírou, ale mohou se změnit v nezdravou závislost, pokud se stane zvykem používat je k sebeuklidnění. Některé příklady nezdravého sebeuklidňování mohou zahrnovat přejídání, nadměrné pití nebo nadměrné používání internetu nebo videoher.

Otupení: Některé sebe uklidňující chování se může stát otupujícím chováním. Když se člověk zapojí do otupujícího chování, často si je vědom toho, co dělá, a může vyhledat aktivitu, která mu pomůže utopit nebo překonat jeho úzkost. Lidé se mohou snažit utlumit svůj stres jedením nezdravého jídla, nadměrným pitím alkoholu nebo užíváním drog.

Nutkání a riskování: Stres může způsobit, že někteří lidé vyhledávají adrenalin prostřednictvím nutkavého nebo riskantního chování, jako je hazardní hry, nebezpečný sex, experimentování s drogami, krádeže nebo bezohledné řízení.

Sebepoškozování: Lidé se mohou zapojit do sebepoškozujícího chování, aby se vyrovnali s extrémním stresem nebo traumatem.

2.3 Copingové strategie a duševní zdraví

Použití efektivních dovedností zvládnání stresových situací může často pomoci zlepšit duševní a emocionální pohodu. Lidé, kteří se dokážou přizpůsobit stresovým nebo traumatickým situacím prostřednictvím mechanismů produktivního zvládnání, mohou mít menší pravděpodobnost, že budou pociťovat úzkost, depresi a další problémy s duševním zdravím v důsledku bolestivých nebo náročných událostí. Lidé, kteří se ocitnou v selhání při maladaptivních mechanismech zvládnání anebo mají potíže s používáním účinných strategií zvládnání, mohou nakonec vidět negativní dopad na duševní a emocionální pohodu. Ti, kteří mají potíže s tím, jak se vyrovnat s úzkostí, stresem nebo hněvem, si mohou zvyknout spoléhat se na maladaptivní mechanismus zvládnání. Konzumace alkoholu může často pomoci lidem, aby se v bezprostředním okamžiku cítili méně stresovaní, ale pokud se člověk v náročných situacích spoléhá na alkohol nebo jakoukoli jinou látku, může se časem stát na této látce závislý. Pokud zažíváte stres a nevíte, jak se s tím vyrovnat, terapeut nebo jiný odborník na duševní zdraví vám často může pomoci rozvinout a zlepšit vaše schopnosti zvládnání. Terapeuti mohou poskytovat podporu a informace o dovednostech zvládnání stresu a terapeutická sezení mohou být bezpečným prostředím bez odsuzování pro lidi, aby prozkoumali metody zvládnání, na které spoléhají, a určili, jak pomáhají nebo brání zvládnání stresu. *Svět by byl mnohem lepším místem, kdyby se každému jedinci podařilo pozitivně zorganizovat svůj pocit vlastní hodnoty* Röhr (2021, s. 169).

3 SOCIÁLNÍ PEDAGOG A STRES

Očekávání společnosti od pedagogů a jejich profese jsou vysoká, zejména v oblasti výchovy a vzdělávání dětí a mládeže. Přestože mají pedagogové přímý vliv na intelektuální stav společnosti, jde o profesi, která je dlouhodobě finančně hladová. Důraz na kontinuální vzdělávání a seberozvoj, stejně jako dlouhodobý a pravidelný kontakt s lidmi, kde se od pedagogů očekává profesionální, ale i lidská stránka, jsou klíčovými faktory, které lze definovat jako zátěž pedagogické profese (Háatar, 2010).

S rozvojem společnosti se neustále objevují nové sociální problémy (Nová 2016). To vše má dopad na vzdělávací proces a nároky kladené na pedagogy přestože často překračují své kompetence a možnosti řešení. Nesplnění těchto požadavků a stresových faktorů může vést k vyhoření a přispívá ke zvýšené míře stresu.

Co se týče profese sociálního pedagoga, dá se na ni pohlížet jako na sociální poradenství a intervenci nebo pro vychovatelství a prevenci. Sociální pedagogika jako taková se řadí mezi pomáhající profese. Určitě respektuje individualitu osobnosti a tedy jedince a jeho potřeby. Rozměr uplatnění sociálního pedagoga je velmi široký, ale přesto lze nalézt společné znaky, které dokáží tento obor charakterizovat. Sociální pedagogika se zaměřuje na rozvoj zdravého životního stylu a určitého kvalitního strávení volného času u různých věkových kategorií. Nejvíce se zaměřuje na děti a mládež, ale v poslední době zaměřila svou pozornost i na sociálně-pedagogickou andragogiku či gerontagogiku. Podle Krause (2008, s. 51) si najde sociální pedagog uplatnění ve vlastní výchovné činnosti, sociální výchovné práci, činnosti reedukační, resocializační, poradenství, depistáži, organizací různých akcí, táborů, projektů, tvorby programů, vzdělávání, výchově i vědeckovýzkumné oblasti.

Práce sociálního pedagoga je obohacující, ale náročná kariéra. Dlouhé hodiny a velké pracovní vytížení, je snadné se stát kořistí stresu. Bez řádné pomoci jsou pedagogové v nebezpečí a hrozí, že budou přepracovaní a nebudou se starat o vlastní potřeby duševního a fyzického zdraví. Podle Americká federace pedagogů 2017 Educator Quality of Work Life Survey (2017) - Průzkum pracovního života, uvedlo 61 procent pedagogů, že jejich práce byla vždy nebo často stresující. Stejně jako alarmující, ne-li více, uvedlo 58 procent respondentů špatné duševní zdraví v důsledku tohoto stresu.

Pedagogická profese zahrnuje různé pracovní požadavky, které často podporují vnímání a velké pracovní vytížení. Stresu se málokdo úplně vyhne. To platí jak v práci, tak i v osobním životě. A u sociálních pedagogů se zvýšenou mírou. V předchozích letech se pedagogové navíc museli vypořádávat s nejrůznějšími nároky spojenými s distanční výukou žáků. Práce

sociálního pedagoga je obohacující, ale náročná kariéra. Dlouhé hodiny a velké pracovní vytížení, je snadné se stát kořistí stresu. Bez řádné pomoci jsou pedagogové v nebezpečí a hrozí, že budou přepracovaní a nebudou se starat o vlastní potřeby duševního a fyzického zdraví. Podle Americká federace pedagogů 2017 Educator Quality of Work Life Survey (2017) - Průzkum pracovního života, uvedlo 61 procent pedagogů, že jejich práce byla vždy nebo často stresující. Stejně jako alarmující, ne-li více, uvedlo 58 procent respondentů špatné duševní zdraví v důsledku tohoto stresu.

Pedagogická profese zahrnuje různé pracovní požadavky, které často podporují vnímání a velké pracovní vytížení. Stresu se málokdo úplně vyhne. To platí jak v práci, tak i v osobním životě. A u sociálních pedagogů se zvýšenou mírou. V předchozích letech se pedagogové navíc museli vypořádávat s nejrůznějšími nároky spojenými s distanční výukou žáků.

3.1 Definice sociálního pedagoga

Sociální pedagog vychází z pojmu „sociální“ a „pedagog“. Sociální má víc významů. Ve slovníku cizích slov má více významů. Když shrneme definice, můžeme pojem „sociální“ chápat jako zaměřený na práci s lidmi. Slovo „pedagog“ má řecký původ a znamená to vychovatel, učitel.

Definice profese sociálního pedagoga u domácích a zahraničních autorů v sebe ve velké míře zahrnují i osobnostní charakteristiky a specifika, kterými by měl sociální pedagog disponovat a které se transformují do sociálně-pedagogické práce s klientem. B. Kraus (2000, s. 44) vnímá sociálního pedagoga jako: „odborníka připraveného teoreticky, prakticky a koncepčně pro výchovné působení všude tam, kde přispívá k formování zdravého způsobu života, především kde prostředí jednotlivce či skupin působí destruktivním či nekreativním způsobem uspokojování potřeb. Sociální pedagog je tedy profesionál, který vše řídí na profesionální úrovni, organizuje výchovný proces a působí na děti, mládež a dospělé ve směru žádoucího osobnostního rozvoje.

3.2 Kompetence sociálního pedagoga

V pedagogickém slovníku jsou kompetence pedagoga popsány jako (Průcha, Walterová, Mareš, 2003. 103-104): „Soubor profesních dovedností a dispozic, kterými má být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání“. „Osobnostní kompetence zahrnuje odpovědnost, tvořivost, schopnost řešit problémy, týmově spolupracovat, být sociálně vnímavý a reflexivní. Profesní kompetence se vztahují k obsahové složce výkonu profese

(“vědomost předmětu”), ale dnes jsou zdůrazňovány zvl. komunikativní, řídicí, diagnostické, a jiné kompetence.”

Kompetence jsou tedy standardy práce, které zahrnují kvalifikační předpoklady nebo požadavky. Bez nich by byla činnost neobornou činností. Tedy i v případě sociálního pedagoga, jde o způsobilosti, jimiž se dosahuje jisté viditelné cíle. Jak říká Vávrová, klíčové kompetence sociálního pedagoga jsou základním pilířem profesní přípravy budoucích sociálních pedagogů a přímo navazují na sociálně-emocionální kompetence. Jejich využití může být efektivní v odborných znalostech a konkrétních činnostech (Vávrová, 2009). Sociální pedagog i jiná pomáhající profese (lékař, učitel, psycholog, sociální pracovník), má poslání s hlubokou myšlenkou. A to pomáhat jiným, který si sami pomoci nevědí nebo nemohou. K tomuto smyslu života je vede vlastní nitro, které se vybuchovalo během jejich dětství a mládí nebo je inspirovala hluboká zkušenost s utrpením a obtížemi. Každá taková osobnost, čerpá sílu z vlastního nitra a jedná na základě vztahu, který je centrem jeho povolání (Kopřiva, 2006). Je to především taková osobnost, která má kořeny a předpoklady vysoké emocionální inteligence. A to na základě vnímavosti emocí druhých a vnímavosti svých emocí. Práce s sebou a s jinými, a jejich obtížemi, vyžaduje koncentraci a vysokou kvalitu zpracovávání pocitů. Kdyby sociální pracovník, vychovatel či pedagog empaticky nenahlížel na problém jedince, nerefletoval svou práci, asertivně neřešil konflikty mezi stranami, nebyl by úspěšný. Aby každý sociální pedagog a jiný pomáhající pracovník mohl spolupracovat s klientem, musí s ním navázat důvěrný vztah. Potřebuje získat důvěru z druhé strany, aby vůbec zjistil, co klienta trápí a jak má postupovat při řešení jeho problému. K tomu nám opět pomáhá citlivá komunikace. Do této komunikace mají co nejméně zasahovat odborníkova neuvážená nebo afektivní reakce. Musí tedy nastoupit sebeuvědomování a sebeovládání emocí a pozorné vnímání klientových pocitů.

3.3 Požadavky na sociálního pedagoga

Sociální pedagog jako pomáhající profese musí kromě odborné způsobilosti a osobnostních předpokladů pro výkon své profese splňovat ještě mnohé další požadavky, které jsou na jeho osobnost ze strany potenciálních cílových skupin kladeny. Kraus (2000, s. 47) hovoří o komplexu znalostí ze širšího společensko-vědního základu, z oblasti biomedicínské, sociální politiky, práce, práva a managementu. Velkou významnost však připisuje sociální komunikaci, diagnostice, administrativní práci, sociálně-pedagogické prevenci a terapii, jakož i dovednostem v různých zájmových oblastech. V neposlední řadě je to také všeobecný

rozhled, vnímavost pro různé životní situace a typy prostředí, vyrovnanost, citová stabilita, tendence k sebekontrolě, kreativita, originalita a asertivní chování. D. Woźniak (2002) diferencuje základní vlastnosti pomáhající profese do dvou hlavních kategorií, a to:

1) funkcionální vlastnosti, ke kterým řadí citlivost na lidské problémy, nezaujatost a poctivost, péče a dobro, nestrannost a uctívání důstojnosti každého člověka, ochota pomoci, schopnost sebekontroly svého jednání a vztahů k osobám, o které pečuje, společenská připravenost, sympatie k lidem, zájímání se o člověka, jakož i o jeho problémy, empatický postoj, orientace na aktivizaci klienta a jeho spolupodílení na řešení vlastních problémů, komunikativnost projevující se v lehkosti navazovat kontakty, schopnosti vést rozhovor, vytrvalosti a trpělivosti v poslechu, schopnosti přesvědčovat jiné atp.

2) instrumentální vlastnosti, do skupiny kterých patří organizační schopnosti – spočívající ve znalosti rozpoznávat, diagnostikovat a řešit sociální problémy, svědomitost, systematickosti a vnitřní disciplína, rozhodování a konsekvence v řízení přes vytrvalé směřování k vytyčenému cíli, věcnost, pravost (autentičnost) a pravdomluvnost, osobní zodpovědnost za slova a skutky, svědomitost a důkladnost v práci, nápaditost, aktivnost a tvořivost, vnímavost a sociální představitost, osobní kultura, duševní pohoda a smysl pro humor, obratnost a diskretnost, identifikace s vykonávanou profesí apod. (Woźniak, D., 2002, s. 41)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PRIMÁRNÍ VÝZKUM

Praktická část diplomové práce je věnována průzkumu, který byl realizován mezi sociálními pedagogy základních a středních škol, formou online dotazníkového šetření.

4.1 Hlavní výzkumný cíl

Cílem výzkumu je zjistit, jaké copingové strategie používají sociální pedagogové nejčastěji.

4.2 Výzkumné otázky

VO1 – Jaké copingové strategie jsou u sociálních pedagogů využívány nejčastěji?

VO2 – Jak se liší copingové strategie sociálních pedagogů podle na pohlaví?

VO3 – Jaké jsou rozdíly v používání copingových strategií dle věku respondentů?

VO4 – Jaké výsledky dosáhneme při porovnání copingových strategií s ohledem na délku praxe v pomáhajících profesích mezi muži a ženami?

VO5 – Jaké jsou rozdíly ve využívání copingových strategií s ohledem na rodinný stav respondentů?

4.3 Metodika výzkumu

Pro tuto diplomovou práci byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu. Sběr dat k ověření formulovaných hypotéz proběhl formou dotazníkového šetření. Tato metoda byla zvolena proto, že její velkou předností je získání velkého množství informací od velkého počtu respondentů za krátký časový úsek (Chráška, 2007).

Výzkum byl realizován pomocí dotazníkového šetření mezi cílovou skupinou respondentů sociálních pedagogů ve Zlínském kraji. Tento výzkum byl proveden prostřednictvím elektronické formy s využitím online úložiště Google Disk. Sběr dat byl uskutečněn v období 10 dnů tj. od 17. 3. 2023 do 4. 4. 2023. Data z dotazníkového šetření byla anonymní a jejich součástí nebyla žádná citlivá data o respondentech.

4.4 Dotazník SVF 78

Tento dotazník představuje zkrácenou verzi dotazníku SVF 12V0, jehož autorem jsou Janke a Erdmannová. Dotazník obsahuje 78 výroků o tom, jak se může člověk cítit a reagovat, je-li ve stresu, pod tlakem nebo je-li něčím nebo někým rozrušen, vyveden z míry, rozdělených

do třinácti subškál. Pro výzkumné účely byly vyhodnocovány subškály, které tvoří pozitivně a negativní strategie.

- **Pozitivní strategie** - tvoří 7 subškál, z čehož každá obsahuje 6 otázek (subškály pro pozitivní strategie: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce).
- **Negativní strategie** tvoří 4 subškály, z čehož každá obsahuje 6 otázek (subškály pro negativní strategie: úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování).

Respondenti mohli každou otázku ohodnotit odpovědí na 5 bodové Likertově škále od hodnoty 1 = vůbec ne až po hodnotu 5 = velmi pravděpodobně. Dané otázky jsou formulovány pomocí výroků, které popisují možné způsoby reagování v situacích, kdy je jedinec něčím nebo někým poškozený, vnitřně rozrušený, nebo vyvedený z míry. Celková hodnota pro pozitivní i negativní strategie se vyhodnotí sečtením hrubých skóre jednotlivých subškál, které se převede na T-skóre. Tabulky se doplnily odstavcem „T- skóre“ a porovnávaly se rozdíly v používání copingových strategií u sociálních pedagogů s normou populace v příručce. Norma české populace se pohybuje v rozmezí od 40 do 60.

Pozitivní strategie (POZ) - strategie 1 - 7

POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny

Jednotlivým strategiím je společná snaha přehodnotit či snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci. Tuto oblast reprezentují následující strategie:

1. Podhodnocení – je strategií kde jedinec své vlastní reakce může ve vztahu k jiným buď podhodnocovat, nebo je může hodnotit příznivěji. V případě, že své reakce hodnotí příznivěji, jedná se o pozitivní strategii.

2. Odmítání viny – vyjadřuje, že nám chybí vlastní odpovědnost za zátěž, tato strategie se ve větší míře vyznačuje defenzivní strategií (Janke & Erdmann, 2003, str. 13).

POZ 2 – Strategie odklonu

Jednotlivé zahrnuté subtesty obsahují tendence jednání, které je orientováno na odklon od stresové události. Tento subtest je zaměřen na příklon k různým alternativám, aby byla zátěžová situace lépe zvládnuta. Tuto oblast reprezentují následující strategie:

3. Odklon – vyjadřuje odvrácení se od zátěže, nebo se může jednat o navození psychických stavů, které stres zmírňují.

4. Náhradní uspokojení – vyznačuje řešením situací tzv. vnější odměnou. Může se jednat například o nakupování, nebo dát si něco k jídlu (Janke & Erdmann, 2003, str. 13).

POZ 3 – Strategie kontroly

Následující strategie tvoří okruh, který zahrnuje snahy po kontrole a kompetenci. Tuto oblast reprezentují následující strategie:

5. Kontrola situace - je strategií, ve které se člověk snaží získat kontrolu nad zátěžovou situací a to tím, že analyzuje, jak vznikla, plánuje protiopatření, aby stav zlepšil, a aktivně do této situace zasahuje. Tato forma zvládnání stresu je považována obecně za velmi konstruktivní.

6. Kontrola reakcí – vyjadřuje tendenci kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Je příznačná tím, že jedinec nedává na sobě znát, že nějaká zátěž na něj působí, nechce se nechat vyvézt z míry.

7. Pozitivní sebeinstrukce – jsou sklony přisuzovat sobě kompetenci a dodávat si odvalu v zátěžových situacích. Tato strategie obsahuje dvě složky. Zahrnuje jak kladné postoje a myšlenky, které sebedůvěru zvyšují (subjektivní kompetence), tak i instrukce vydržet, případně se nevzdat. Tyto jsou protipólem rezignace.

Zřídka se vyskytující strategie - strategie 8 a 9 Tyto strategie se podle manuálu k SVF – 78 nevztahují k žádné z uvedených sekundárních hodnot. Vyžadují totiž individuální interpretaci a měly by být zvažovány v kontextu ostatních strategií.

8. Potřeba sociální opory – se vyznačuje přáním navázat kontakt s jinými lidmi, aby tak jedinec získal podporu při řešení zátěžové situace. Může se jednat například o podporu ve formě rozhovoru, nebo i vyžadování konkrétní rady od druhé osoby. Může se jednat jak o spíše pasivní postoje ve smyslu bezmocnosti, tak i aktivní postoje ve smyslu hledání konkrétní podpory. Interpretace tohoto subtestu by se měla provádět v kontextu všech výsledků.

9. Vyhybání se – je tendence se zátěži úmyslně vyhýbat a tedy zamezit další konfrontaci s ní. Může se zde jednat o negativní zpracování ve smyslu jednoduchého vyhnutí se zátěži, nebo i pozitivní pokud nelze zátěži jako takové zamezit na základě regulačních možností jedince (Janke & Erdmann, 2003, str. 13).

Negativní strategie (NEG) - strategie 10 - 13

V tomto okruhu se spojují strategie, ve kterých se používají nepříznivé, stres zesilující způsoby zpracování zátěže. Tuto oblast reprezentují následující strategie:

10. Úniková tendence – se vyznačuje tendencí vyváznout ze zátěžové situace. Rezignační ráz této strategie je v tom, že je zde potřeba ze situace vyváznout a také je zde přítomna snížená pohotovost a schopnost zátěžové situací čelit.

11. Perseverance – se vyznačuje neschopností se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Tyto myšlenky jsou vnímány negativně a neustále se vnucují a zabírají kapacitu jedince ve schopnosti čelit další zátěži po dlouhou dobu. Tímto se prodlužuje zátěžová situace a také s ní i rozrušení, což má vliv na těžší obnovení výchozího stavu.

12. Reznace – sem patří pocity beznaděje vzhledem k zátěži, pocity bezmocnosti, což vede k tomu, že se jedinec dalšího řešení situace vzdává.

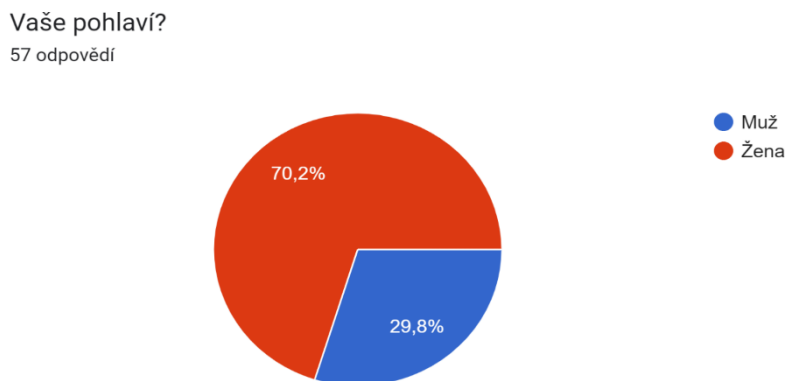
13. Sebeobviňování – tato strategie vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti s touto zátěží (Janke & Erdmann, 2003, str. 13).

Tabulka 1 Popis jednotlivých subtestů SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003, s.10)

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

4.5 Vzorek respondentů

Výzkumný soubor respondentů tvořili sociální pedagogové ve Zlínském kraji. Z celkového počtu vyplněných dotazníků (57) bylo 40 vyplněno ženami (70,2 %) a 17 (29,8 %) vyplnili muži. Z níže uvedeného výšečového grafu na Obr. 2 níže nelze označit rovnováha mezi pohlavími respondentů jako vyváženou.

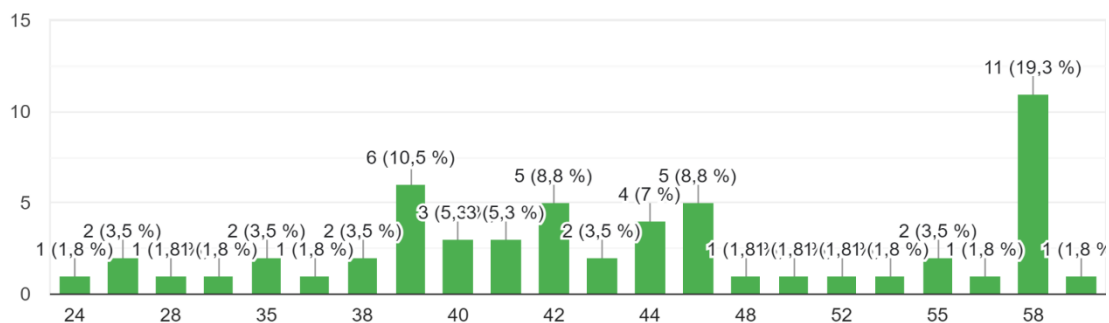


Obrázek 2 Pohlaví respondentů výzkumu. (Zdroj: Vlastní výzkum; Google Disk)

Další identifikační charakteristika respondentů se týkala věkové struktury viz Obr. 3. Respondenti uváděli v dotazníku svůj aktuální věk. V rámci popisného souboru dat je zobecněna určitá věková kategorie. Největší zastoupení věkové skupiny cca 20 % tvořili sociální pedagogové ve věkové kategorii okolo 60 let. Velmi nízké zastoupení věkové kategorie bylo mezi lety 46 – 55 let. Nejpočetnější věkovou kategorií tvořili respondenti ve věkové kategorii 35 – 45 let.

Váš věk? (napište číslo)

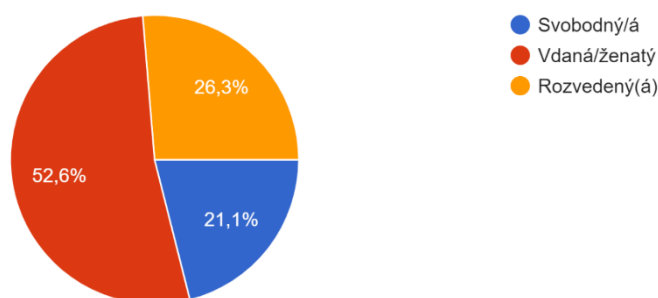
57 odpovědí



Obrázek 3 Složení výzkumného souboru dle věkové skupiny (Vlastní výzkum; Google Disk)

Další identifikační charakteristikou bylo zjištění rodinného stavu jako je uvedeno na Obr. 4 níže. Nadpoloviční většinu tj. 52,6 % tvořili respondenti v manželském svazku (vdaná/ženatý). Další dvě kategorie rozvedená/ý a svobodná/ý tvořili vždy 20 – 25 % podílu z celkového vzorku respondentů.

Váš stav ?
57 odpovědí



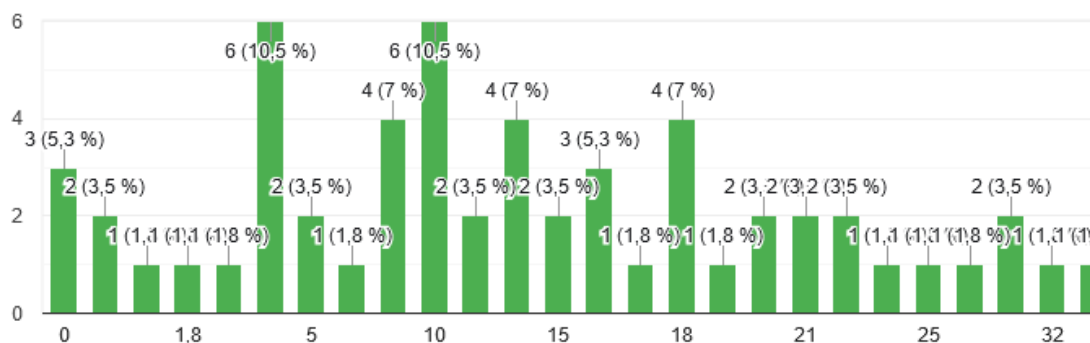
Obrázek 4 Složení výzkumného souboru dle rodinného stavu (Zdroj: Vlastní výzkum; Google Disk)

Poslední identifikační otázkou byla doba praxe. Tato kategorie byla rozčleněna do 3 kategorií, které byly následovně rozděleny:

- 0 – 2 roky praxe (začínající sociální pedagogové)
- 3 – 19 let praxe (zkušení pedagogové)
- 20 – 32 let praxe resp. 20 a více let (dlouholetí zkušení pedagogové).

Z obrázku č. 5 níže je patrné, že největší zastoupenou kategorií respondentů byli pedagogové s délkou praxe 2 - 19 let (zkušení pedagogové). Tato kategorie tvořila více než 50 % respondentů. Následovala kategorie dlouhodobých zkušených pedagogů necelých 20 % a nejmenší kategorii tvořili začínající pedagogové s praxí do 2 let.

57 odpovědí



Obrázek 5 Složení výzkumného souboru dle délky praxe (Zdroj: Vlastní výzkum; Google Disk)

4.6 Metodika analýzy dat

Analýza zjištěných dat se prováděla tak, že se nejdříve data z dotazníku přepsala do vyhodnocovacích listů a následně do tabulek v programu Microsoft Excel. Po sečtení všech hodnot od každého respondenta se získalo hrubé skóre pro každou strategii a subtesty. Hodnoty se následně vložily do tabulek, které byly vytvořeny v programu Microsoft Excel. Dalším krokem bylo zjištění nejčastějších používaných pozitivních a negativních strategií u sociálních pedagogů. Tento krok pomohl k naplnění odpovědi na výzkumnou otázku VO1. Poté se od každého jedince vypočítal modus ($M = \text{průměr}$) pro každou strategii a určila se jejich směrodatná odchylka ($SD = \text{ukazatel variability}$). Dále byli respondenti kategorizováni podle jejich pohlaví, věku, délky praxe, aby byly získány odpovědi na dílčí výzkumné otázky VO1 – VO5.

Dalším krokem pro ověření výzkumných otázek byl převod hrubých skóre na T-skóre. Tabulky se doplnily odstavcem „T- skóre“ a porovnávaly se rozdíly v používání copingových strategií u sociálních pedagogů s normou populace v příručce. Norma české populace se pohybuje v rozmezí od 40 do 60.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDNÝCH DAT

V následující kapitole budou prezentovány výsledky výzkumu diplomové práce. Závěrečná část je rozdělena do pěti částí dle výzkumných otázek.

Výzkumná otázka č. 1 - Jaké copingové strategie jsou u sociálních pedagogů ve Zlínském kraji využívány nejčastěji?

Tabulka 2 Nejčastěji využívané copingové strategie u sociálních pedagogů (Zdroj: Vlastní výzkum)

Subtesty	Hrubé skóry (M)	SD
Podhodnocení	11,23	5,50
Odmítání viny	10,94	5,12
Odklon	11,12	4,81
Náhradní uspokojení	11,03	5,75
Kontrola situace	11,43	5,25
Kontrola reakcí	11,75	5,67
Pozitivní sebeinstrukce	11,31	5,41
Potřeba sociální opory	11,47	5,04
Vyhýbání se	11,52	5,28
Úniková tendence	10,91	4,64
Persseverace	11,40	5,83
Rezignace	9,87	4,65
Sebeobviňování	10,77	5,26
POZ	11,25	4,91
NEG	10,74	4,79

Z tabulky č.2 vyplývá, že nejčastěji využívanou strategií u sociálních pedagogů je *Vyhýbání se*. Do strategií vyhýbání se zahrnují únikové aktivity (schovávání se) a kognitivní vyhýbání (myšlenky o tom, že je to tak, jak to má být/snad to bude lepší...). “ (Janke & Erdmann, 2003,

s. 14) a autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci řadí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003).

Další nejpoužívanější strategií je *Kontrola situace*, která patří mezi pozitivní strategie. Tato strategie je definována jako „*tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi pomocí její analýzy, plánování opatření vedoucích ke zlepšení a aktivního zásahu do situace*“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 13). V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím kontroly (Janke & Erdmann, 2003).

Poslední nejčastěji používanou strategií je *Kontrola reakcí*. Tato strategie je definována jako „*tendence kontrolovat vlastní reakce při zátěži tak, abychom nedovolili vzniku vzrušení nebo ho na sobě nedávali znát*“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím kontroly (Janke & Erdmann, 2003).

Výzkumná otázka č.2: *Jak se liší copingové strategie sociálních pedagogů podle pohlaví?*

Tabulka 3 Copingové strategie sociálních pedagogů dle pohlaví (Zdroj: Vlastní výzkum)

		Ženy		Muži	
			T-skóry		T-skóry
Podhodnocení	M	11,65	58	9,88	48
	SD	5,28		5,79	
Odmitání viny	M	11,3	52	10,11	48
	SD	5,21		4,80	
Odklon	M	11,72	47	9,70	44
	SD	4,72		4,73	
Náhradní uspokojení	M	11,57	54	9,76	52
	SD	5,87		5,24	
Kontrola situace	M	12,00	37	10,11	34
	SD	5,13		5,27	
Kontrola reakce	M	12,62	42	9,70	36
	SD	5,65		5,19	
Pozitivní sebeinstrukce	M	11,85	34	10,05	34
	SD	5,42		5,16	
Potřeba sociální opory	M	12,57	44	8,88	44
	SD	4,90		4,37	
Vyhýbání se	M	12,07	49	10,23	47
	SD	5,03		5,63	
Úniková tendence	M	11,72	57	9,00	54
	SD	4,42		4,60	
Perseverance	M	12,57	45	8,64	43
	SD	5,83		4,83	
Rezignace	M	10,50	53	8,41	54

	SD	4,59		4,44	
Sebeobviňování	M	11,12	49	9,94	50
	SD	5,34		4,96	
POZ	M	11,47	47	9,89	38
	SD	4,81		4,89	
NEG	M	11,48	52	9	51
	SD	4,72		4,49	

V následující tabulce (Tab.2) uvádíme výsledky testu v preferenci jednotlivých strategií. Statisticky významně vychází rozdíly mezi ženami a muži ve škále *Kontrola reakce*. Z výsledků analýz uvedených v tabulce Tab. 2d vyplývá, že ženy častěji než muži užívají strategie *Kontrola reakce* a *Perseverance* tzn. častěji se obrací k pozitivním strategiím, vybočení se od normy těchto subtestů se pozoruje v *Pozitivní sebeinstrukci*. Muži nejčastěji využívají strategie *Vyhýbání se*, *Kontrola situace* a *Odmítání viny*. Vybočení pod 40 od normy populace mají u subtestu *Kontrola situace*, *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*. Sociální pedagogové muži používají méně pozitivní strategie než běžná populace

Výzkumná otázka č. 3: *Jaké jsou rozdíly v používání copingových strategií podle věku respondentů?*

Tabulka 4 Copingové strategie sociálních pedagogů dle věku (Zdroj: Vlastní výzkum)

		Ženy 24–39 let		Ženy 40+		Muži 40+	
			T-skóry		T skóry		T-skóry
Podhodnocení	M	11,26	56	11,88	58	9,88	48
	SD	5,27		5,28		5,79	
Odmítání viny	M	11,2	52	11,36	52	10,11	48
	SD	4,74		5,46		4,80	
Odklon	M	13,53	52	10,64	45	9,70	44
	SD	4,41		4,57		4,73	
Náhradní uspokojení	M	12,73	56	10,88	52	9,76	52
	SD	5,82		5,79		5,24	
Kontrola situace	M	14,33	43	10,60	34	10,11	34
	SD	4,65		4,89		5,27	
Kontrola reakce	M	14,4	45	11,56	41	9,70	36
	SD	4,90		5,79		5,19	
Pozitivní sebeinstrukce	M	13,20	37	11,04	32	10,05	34
	SD	5,21		5,38		5,16	
Potřeba sociální opory	M	14,06	48	11,68	44	8,88	44
	SD	4,00		5,16		4,37	
Vyhýbání se	M	13,6	53	11,16	47	10,23	47
	SD	4,40		5,15		5,63	

Úniková tendence	M	14,13	60	10,28	54	9,00	54
	SD	3,59		4,23		4,60	
Perseverance	M	15,73	49	10,68	41	8,64	43
	SD	5,99		4,82		4,83	
Rezignace	M	12,4	58	9,36	50	8,41	54
	SD	4,57		4,22		4,44	
Sebeobviňování	M	13,6	56	9,64	46	9,94	50
	SD	4,36		5,33		4,96	
POZ	M	12,98	51	11,13	42	9,89	38
	SD	4,26		4,98		4,89	
NEG	M	13,96	59	9,99	49	9	51
	SD	4,18		4,39		4,49	

V tabulce č. 4 je porovnání mezi věkovými kategoriemi sociálních pedagogů, jejich nejvíce a nejméně používané strategie a porovnání hodnot T – skóre, které nám určí, zda existují rozdíly v používání copingových strategií s běžnou populací.

V kategorii žen 24 – 29 let je nejvíce používanou strategií *Perseverance*, která patří mezi negativní strategie. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy v jedné strategii a to je *Pozitivní sebeinstrukce*.

V kategorii žen 40 + je nejvíce používanou strategií *Podhodnocení*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T – skórů tato kategorie vybočuje z normy ve dvou kategoriích *Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce*.

Muži jsou zde zastoupeni pouze v jedné věkové kategorii 40 + a jejich nejvíce používanou strategií je *Vyhýbání se* radí se ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Podle T – skórů tato kategorie vybočuje z normy ve třech kategoriích *Kontrola situace* , *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*.

Výzkumná otázka č. 4: *Jaké výsledky dosáhneme při porovnání copingových strategií s ohledem na délku praxe v pomáhajících profesích mezi muži a ženami?*

Tabulka 5 Copingové strategie dle délky praxe ženy (Zdroj: Vlastní výzkum)

		0–2 roky		3–19 let		20–32 let	
			T-skóry		T skóry		T-skóry
Podhodnocení	M	7,00	47	12,23	58	12,00	58
	SD	5,14		5,17		4,69	
Odmítání viny	M	9,25	46	11,61	55	11,30	52
	SD	4,86		5,14		5,33	
Odklon	M	14,75	55	12,03	47	9,7	43
	SD	4,81		4,45		4,51	
Náhradní uspokojení	M	11,25	52	12,23	54	10	50

	SD	8,04		5,47		5,53	
Kontrola situace	M	17,25	51	11,34	34	11,6	37
	SD	3,96		4,72		5,38	
Kontrola reakce	M	14,75	47	12,46	41	12,20	41
	SD	5,93		5,73		5,09	
Pozitivní sebeinstrukce	M	15,50	47	11,96	34	11,60	34
	SD	4,82		4,69		4,69	
Potřeba sociální opory	M	17,50	55	11,96	44	11,60	44
	SD	2,69		4,69		4,69	
Vyhýbání se	M	14,50	54	11,76	49	12,20	49
	SD	1,50		5,10		5,01	
Úniková tendence	M	15,00	63	11,96	57	11,90	57
	SD	2,91		4,52		5,48	
Perseverance	M	19,5	57	11,96	43	9,80	39
	SD	6,18		5,63		3,65	
Rezignace	M	11,5	58	10,96	55	11,40	55
	SD	4,82		5,63		4,07	
Sebeobviňování	M	15,25	58	10,92	49	9,00	44
	SD	5,11		4,54		4,28	
POZ	M	12,82	51	11,26	42	9,10	35
	SD	4,62		5,12		4,96	
NEG	M	15,31	62	11,52	54	9,825	49
	SD	4,35		4,72		3,90	

Tabulka č. 5 shrnuje užívání jednotlivých copingových strategií žen dle délky praxe, jejich nejvíce a nejméně používané strategie a porovnání hodnot T – skóre, které nám určí, zda existují rozdíly v používání copingových strategií s běžnou populací.

V kategorii ženy 0 - 2 roky praxe, je nejvíce používanou strategií *Potřeba sociální opory* a autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci řadí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy v jedné strategii a to je *Úniková tendence*, která patří k negativním strategiím.

V kategorii ženy 3 – 19 let praxe je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T – skórů tato kategorie vybočuje z normy ve dvou kategoriích *Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce*.

V kategorii ženy s nejdělsí dobou praxe tj. 20- 32 let je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T – skórů tato kategorie vybočuje z normy ve třech strategiích *Kontrola situace*, *Pozitivní sebeinstrukce* a *Perserevace*.

Tabulka 6 Copingové strategie dle délky praxe muži (Zdroj: Vlastní výzkum)

		0–2 roky		3–19 let		20–32 let	
			T-skóry		T-skóry		T-skóry
Podhodnocení	M	8,66	46	13,33	55	5,00	33
	SD	5,94		4,45		1,00	
Odmítání viny	M	9,44	45	12,50	57	6,00	36
	SD	5,55		2,62		0,00	
Odklon	M	8,77	41	12,16	49	7,50	46
	SD	5,13		3,33		0,50	
Náhradní uspokojení	M	8,22	46	12,83	58	6,50	44
	SD	5,63		3,93		0,50	
Kontrola situace	M	8,88	33	13,16	41	6,00	-
	SD	5,42		4,33		1,00	
Kontrola reakce	M	7,77	30	13,83	45	4,50	23
	SD	4,44		4,41		0,50	
Pozitivní sebeinstrukce	M	8,77	32	13,83	43	4,50	-
	SD	4,80		3,71		0,50	
Potřeba sociální opory	M	8,77	46	9,16	46	8,50	46
	SD	5,51		2,54		2,50	
Vyhýbání se	M	8,88	45	13,83	53	5,50	37
	SD	5,64		4,25		1,50	
Úniková tendence	M	8,77	54	10,33	56	6,00	45
	SD	5,09		3,63		3,00	
Perseverance	M	8,33	41	10,00	45	6,00	36
	SD	5,83		3,26		1,00	
Rezignace	M	9,11	56	8,00	54	6,50	48
	SD	5,38		3,21		0,50	
Sebeobviňování	M	9,00	47	12,33	55	7,00	41
	SD	5,79		3,03		1,00	
POZ	M	8,63	33	13,09	50	6,00	23
	SD	5,13		3,24		0,00	
NEG	M	8,80	51	10,16	53	5,00	36
	SD	5,42		2,96		6,37	

Tabulka č. 6 shrnuje užívání jednotlivých copingových strategií mužů dle délky praxe, jejich nejvíce a nejméně používané strategie a porovnání hodnot T – skóre, které nám určí, zda existují rozdíly v používání copingových strategií s běžnou populací.

V kategorii muži 0 - 2 roky praxe, je nejvíce používanou strategií *Odmítání viny*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy v třech strategiích a to je *Kontrola situace*, *Kontrola reakce*, *Pozitivní sebeinstrukce*.

V kategorii muži 3 – 19 let praxe je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*, které patří mezi pozitivní strategie. Podle T – skórů tato kategorie nevybočuje z normy v žádné strategii.

V kategorii muži s nejdelší dobou praxe tj. 20- 32 let je nejvíce používanou strategií *Potřeba sociální opory*, která se nezařazuje ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Podle T – skóre tato kategorie vybočuje z normy skoro ve všech strategiích, díky malému počtu respondentů.

Výzkumná otázka č. 5: *Jaké jsou rozdíly ve využívání copingových strategií s ohledem na rodinný stav respondentů?*

Tabulka 7 Copingové strategie s ohledem na rodinný stav – ženy (Zdroj: Vlastní výzkum)

		Svobodná		Vdaná		Rozvedená	
			T- skóre		T- skóre		T-skóre
Podhodnocení	M	9,14	52	13,27	60	8,14	50
	SD	5,94		4,49		4,61	
Odmitání viny	M	8,00	44	13,27	58	7,28	41
	SD	4,11		4,81		3,28	
Odklon	M	10,71	45	13,08	50	7,71	37
	SD	3,61		4,53		3,80	
Náhradní uspokojení	M	11,00	52	12,92	56	7,14	44
	SD	5,10		5,47		5,79	
Kontrola situace	M	12,57	40	13,42	40	6,14	25
	SD	3,16		5,11		1,36	
Kontrola reakce	M	12,71	42	14,27	45	6,42	33
	SD	3,53		5,45		3,33	
Pozitivní sebeinstrukce	M	11,00	32	13,30	37	7,29	28
	SD	3,20		5,64		3,19	
Potřeba sociální opory	M	12,71	46	14,04	48	7,00	36
	SD	3,77		4,68		1,69	
Vyhýbání se	M	12,29	49	13,42	51	6,86	39
	SD	3,96		4,85		2,80	
Úniková tendence	M	15,00	63	12,23	57	6,57	47
	SD	3,46		4,00		1,40	
Perseverance	M	17,43	51	13,04	45	6,00	31
	SD	5,10		5,10		2,00	
Rezignace	M	13,96	61	11,04	55	5,14	41
	SD	4,19		4,08		0,64	
Sebeobviňování	M	13,57	56	12,27	52	4,42	35
	SD	5,15		4,61		1,50	
	SD	3,79		2,17		0,93	
POZ	M	10,74	42	13,38	51	7,16	29
	SD	3,37		4,58		3,34	
NEG	M	14,96	62	12,14	54	5,53	37
	SD	4,03		4,06		0,98	

Tabulka č. 7 shrnuje užívání jednotlivých copingových strategií žen dle jejich rodinného stavu, jejich nejvíce a nejméně používané strategie a porovnání hodnot T – skóre, které nám

určí, zda existují rozdíly v používání copingových strategií s běžnou populací. V kategorii ženy (svobodné), je nejvíce používanou strategií *Perseverance*, která patří mezi negativní strategie. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy pouze v jedné strategii *Pozitivní sebeinstrukce*.

V kategorii ženy (vdaná), je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy také pouze v jedné strategii *Pozitivní sebeinstrukce*.

V kategorii ženy (rozvedené), je nejvíce používanou strategií *Podhodnocení*, a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy v mnoha strategiích a těmi jsou *Kontrola situace*, *Pozitivní sebeinstrukce*, *Perseverance*, *Kontrola reakce*, *Potřeba sociální opory*, *Odklon* a *Vyhýbání se*.

Tabulka 8 Copingové strategie s ohledem na rodinný stav – muži (Zdroj: Vlastní výzkum)

		svobodný		ženatý		rozvedený	
			T-skóry		T-skóry		T-skóry
Podhodnocení	M	4,80	33	13,00	55	10,00	48
	SD	0,68		1,92		5,74	
Odmítání viny	M	5,20	31	10,40	48	12,00	54
	SD	1,46		2,06		4,87	
Odklon	M	5,40	40	12,00	49	10,12	44
	SD	1,78		1,92		4,62	
Náhradní uspokojení	M	5,40	-	13,00	58	9,75	52
	SD	1,96		1,92		5,16	
Kontrola situace	M	6,20	-	13,80	44	9,62	34
	SD	0,36		1,73		5,52	
Kontrola reakce	M	5,40	23	14,60	48	8,87	32
	SD	1,36		1,78		4,16	
Pozitivní sebeinstrukce	M	4,80	-	14,40	43	10,25	32
	SD	1,06		1,78		4,20	
Potřeba sociální opory	M	6,60	42	9,60	48	9,75	48
	SD	2,35		2,73		5,30	
Vyhýbání se	M	6,00	37	14,80	54	9,87	47
	SD	1,00		2,77		5,77	
Úniková tendence	M	6,60	48	11,80	58	8,87	54
	SD	2,35		2,77		5,30	
Perseverance	M	6,00	36	11,60	49	8,75	43
	SD	0,81		2,58		6,05	
Rezignace	M	6,20	48	9,40	56	9,62	58
	SD	1,21		3,26		5,56	
Sebeobviňování	M	6,60	41	13,80	60	10,00	50
	SD	1,87		1,87		5,72	
POZ	M	5,31	-	13,80	53	10,07	38
	SD	0,84		1,87		4,67	

NEG	M	6,35	41	11,68	58	9,31	51
	SD	1,31		2,41		5,53	

Tabulka č. 8 shrnuje užívání jednotlivých copingových strategií mužů dle jejich rodinného stavu, jejich nejvíce a nejméně používané strategie a porovnání hodnot T – skóre, které nám určí, zda existují rozdíly v používání copingových strategií s běžnou populací. V kategorii muži (svobodní) je nejméně respondentů, nejvíce používanou strategií jsou *Potřeba sociální opory*, *Úniková tendence*, a *Sebeobviňování*, které patří mezi negativní strategie. Podle T-skórů, tato kategorie vybočuje z normy v mnoha strategiích.

V kategorii muži (ženatí), je nejvíce používanou strategií *Vyhýbání se*, autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci radí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). V této kategorii s ohledem na výsledky T – skórů nevychází žádná čísla, která by přesahovala normální hodnoty 40-60.

V kategorii muži (rozvedení), je nejvíce používanou strategií *Odmítání viny*, a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy v mnoha strategiích a těmi jsou *Kontrola situace*, *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*,

6 DISKUZE

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, nejčastěji používané copingové strategie sociálních pedagogů a zda existuje rozdíl v používání copingových strategií oproti normě české populace. Na základě analýzy dat z dotazníkového šetření byly nalezeny odpovědi směřující k dílčím výzkumným otázkám č. 1 – 5. Celkové zhodnocení všech výsledků pomohlo k naplnění hlavního cíle tj. nalezení odpovědi na hlavní výzkumný problém. Z výsledků vyplývá, že převažuje používání pozitivních strategií. Nejčastěji využívanou strategií u sociálních pedagogů je *Kontrola reakcí*. Tato strategie je definována jako „*tendence kontrolovat vlastní reakce při zátěži tak, abychom nedovolili vzniku vzrušení nebo ho na sobě nedávali znát*“ (Janke & Erdmann, 2003, s. 14) a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. V teoretickém rámci je dle autorů řazena ke strategiím kontroly (Janke & Erdmann, 2003).

Nejvyšší skóre u žen dosáhla strategie *Kontrola reakce* (jde o snahu ovládat se v zátěžové situaci, zachovat klid, případně to na sobě alespoň nedat znát) u mužů dosáhla nejvyšší skóre strategie *Vyhýbání se*, která představuje snahu vyhnout se konfrontaci se zátěžovou situací. Pozitivním způsobem reakce na zátěž je tehdy, když se snaží předcházet znovuprožívání stresu ve stejných situacích, nebo v případě, že se jedná o stresor, který nemůže sám ovlivnit. Negativní strategií se stává v případě, že se člověk snaží vyhýbat všem situacím, které vnímá jako zátěžové, aniž by se je kdy pokusil zvládnout konstruktivně (Janke, Erdmannová, 2003). Od běžné populace vybočují ženy ve strategii *Pozitivní sebeinstrukce*, oproti tomu muži vybočují ve třech strategiích *Kontrola situace*, *Kontrola reakce*, *Pozitivní sebeinstrukce*. V porovnání obou skupin, lze říct, že se ženy vyrovnávají se stresovými situacemi lépe, jsou odolnější než muži.

Výběr nepoužívanějších strategií dle věku obou šetřených skupin ukazuje, že ženy v kategorii 24-29 let, používají nejčastěji strategii *Perseverace*, (neustálé promítání myšlenek), která patří mezi negativní strategie. Podle T- skórů, tato kategorie vybočuje z normy v jedné strategii a to je *Pozitivní sebeinstrukce*. V kategorii žen 40 + je nejvíce používanou strategií *Podhodnocení*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T – skórů tato kategorie vybočuje z normy ve dvou kategoriích *Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce*. Muži jsou zde zastoupeni pouze v jedné věkové kategorii 40 + a jejich nejvíce používanou strategií je *Vyhýbání se* řadí se ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Podle T – skórů tato

kategorie vybočuje z normy ve třech kategoriích *Kontrola situace*, *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*.

Při porovnání copingových strategií s ohledem na délku praxe v pomáhajících profesích mezi muži a ženami jsme zjistili, že v kategorii ženy 0 - 2 roky praxe, je nejvíce používanou strategií *Potřeba sociální opory* a autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci řadí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Znamená to tedy, že ženy s kratší dobou praxe potřebují navázat kontakt s jinými lidmi, aby získali podporu při řešení problému. Podle T- skóru, tato kategorie vybočuje z normy v jedné strategii a to je *Úniková tendence*, která patří k negativním strategiím. V kategorii ženy 3 – 19 let praxe je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce*, která patří mezi pozitivní strategie. Snaží se zachovat klid, popřípadě stres na sobě nedát znát. Podle T – skóru tato kategorie vybočuje z normy ve dvou kategoriích *Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce*. V kategorii muži 0 - 2 roky praxe, je nejvíce používanou strategií *Odmítání viny* (v rámci této strategie subjekt odmítá zodpovědnost za zátěž), která patří mezi pozitivní strategie. Podle T- skóru, tato kategorie vybočuje z normy v třech strategiích a to je *Kontrola situace*, *Kontrola reakce*, *Pozitivní sebeinstrukce*. V kategorii muži 3 – 19 let praxe je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce* a *Pozitivní sebeinstrukce*, které patří mezi pozitivní strategie. Podle T – skóru tato kategorie nevybočuje z normy v žádné strategii. V kategorii muži s nejdelsí dobou praxe tj. 20 - 32 let je nejvíce používanou strategií *Potřeba sociální opory*, která se nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Strategie *Potřeba sociální opory* neboli navázání kontaktu s druhými, aby jedinec získal oporu při řešení problému po tolika letech praxe, je dle mého názoru zcela v pořádku. Podle T – skóru tato kategorie vybočuje z normy skoro ve všech strategiích, díky malému počtu respondentů.

Poslední výzkumná otázka shrnuje užívání jednotlivých copingových strategií žen dle jejich rodinného stavu a nachází se zde tři kategorie. V kategorii ženy (svobodné), je nejvíce používanou strategií *Perseverace*, která patří mezi negativní strategie. Podle T- skóru, tato kategorie vybočuje z normy pouze v jedné strategii *Pozitivní sebeinstrukce*. V kategorii ženy (vdaná), je nejvíce používanou strategií *Kontrola reakce*, která patří mezi pozitivní strategie. Podle T- skóru, tato kategorie vybočuje z normy také pouze v jedné strategii *Pozitivní sebeinstrukce*. Zde si vede nejhůře kategorii ženy (rozvedené), je nejvíce používanou strategií *Podhodnocení*, a je dle autorů dotazníku SVF-78 považována za pozitivní strategii. Podle T- skóru, tato kategorie vybočuje z normy v mnoha strategiích a těmi jsou *Kontrola*

situace, Pozitivní sebeinstrukce, Perseverace, Kontrola reakce, Potřeba sociální opory, Odklon a Vyhybání se. V kategorii muži (svobodní) je nejméně respondentů, nejvíce používanou strategií jsou *Potřeba sociální opory, Úniková tendence, a Sebeobviňování,* které patří mezi negativní strategie. Podle T- skóre, tato kategorie vybočuje z normy v mnoha strategiích. V kategorii muži (ženatí), je nejvíce používanou strategií *Vyhybání se,* autoři dotazníku SVF-78 ji v teoretickém rámci řadí ke zřídka se vyskytujícím strategiím a nezařazují ani mezi pozitivní, ani mezi negativní strategie (Janke & Erdmann, 2003). Tato kategorii s ohledem na výsledky T – skóre dopadla úplně nejlépe, nevychází zde žádná čísla, která by přesahovala normální hodnoty 40-60. V kategorii muži (rozvedení), je nejvíce používanou strategií *Odmítání viny,* jedná se o pozitivní strategii. Podle T- skóre, tato kategorie vybočuje z normy v mnoha strategiích a těmi jsou *Kontrola situace, Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce,*

Za nejvýraznější omezení tohoto výzkumu lze považovat menší počet respondentů. Tento výzkum byl zacílen pouze na sociální pracovníky ze Zlínského kraje a nelze agregovat data na celou národní skupinu sociálních pedagogů.

7 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ

Pedagogové obecně obvykle velmi dobře myslí na blaho ostatních. Považují to jako povinnost v pomáhajících profesích. Obvykle nemyslí na své vlastní blaho – dokud není příliš pozdě a nejsou nemocní. Lidé, kteří na sebe berou pečovatelské role, se často nedokážou starat sami o sebe. V životě je důležité, abychom se řídili vlastním blahobytem, protože nemůžeme zvládat všechno ostatní, pokud nezvládáme sami sebe. Vyhradit si čas na zvládnutí stresu je zásadní pro efektivitu práce v pomáhajících profesích.

Pocity pedagogů jsou velmi důležité. Udělat si chvíli a zamyslete se nad všemi pocity, které jste měli včera, od chvíle, kdy jste ráno vstali, až po dobu, kdy jste šli spát. Čeho si všímáme? Pravděpodobně horská dráha silných, ohromujících pocitů, které se mohou během vteřiny dramaticky změnit. Jednu minutu můžete být v hloubi zoufalství a další pak povznesení. Proč je to? Pravděpodobně jste se celý den zabývali prací, emocemi a snažili se všem pomoci. Některé emoce budou zdrcující a těžko zvládnutelné. Nemusíme investovat mnoho času ani přemýšlení do přípravků na odbourávání stresu. Pokud se stres vymyká kontrole a potřebujeme rychlou úlevu, lze doporučit některá z následujících opatření:

- Být aktivní

Prakticky jakákoliv forma fyzické aktivity může působit jako prostředek proti stresu. I když nejste sportovec nebo nejste v kondici, cvičení může být stále dobrým pomocníkem při stresu. Fyzická aktivita může napumpovat vaše dobré endorfiny a další přirozené nervové chemikálie, které zlepšují váš pocit pohody. Cvičení může také přorientovat vaši mysl na pohyby vašeho těla, což může zlepšit vaši náladu a pomoci odeznít denní podráždění. Zvažte chůzi, jogging, zahradničení, úklid domu, jízdu na kole, plavání, vzpírání nebo cokoli jiného, co vás rozhýbe.

- Jíst zdravou stravu

Zdravá strava je důležitou součástí péče o sebe. Snažte se jíst různé druhy ovoce a zeleniny a celozrnné výrobky.

- Vyvarovat se nezdravých návyků

Někteří lidé se mohou vypořádat se stresem tím, že pijí příliš mnoho kofeinu nebo alkoholu, kouří, příliš mnoho jí nebo užívají nelegální látky. Tyto návyky mohou poškodit vaše zdraví.

- Přemýšlet

Během meditace soustředíte svou pozornost a ztišíte proud neuspořádaných myšlenek, které mohou zaplňovat vaši mysl a způsobovat stres. Meditace může navodit pocit klidu, míru a rovnováhy, což může být přínosem jak pro vaši emocionální pohodu, tak pro vaše celkové

zdraví. Řízenou meditaci, řízené zobrazování, vizualizaci a další formy meditace lze praktikovat kdekoli a kdykoli, ať už jste na procházce, jezdíte autobusem do práce nebo čekáte v ordinaci lékaře. Můžete také vyzkoušet hluboké dýchání kdekoli.

- Více se smát

Dobry smysl pro humor nemuže vyléčit všechny neduhy, ale může vám pomoci cítit se lépe, i když si svou nevrlost musíte vynutit falešný smích. Když se smějete, ulehčuje to nejen vaši psychické zátěži, ale také způsobuje pozitivní fyzické změny ve vašem těle. Smích se rozproudí a následně ochladí vaši stresovou reakci. Takže si přečtete nějaké vtipy, řekněte nějaké vtipy, podívejte se na komedii nebo se pobavte se svými vtipnými přáteli. Nebo zkuste jógu smíchu.

- Spojit se s ostatními

Když jste ve stresu a podráždění, může být vaším instinktem izolovat se. Místo toho oslovte rodinu a přátele a navazujte sociální kontakty. Sociální kontakt je dobrým pomocníkem při stresu, protože může nabídnout rozptýlení, poskytnout podporu a pomoci vám tolerovat životní vzestupy a pády. Udělejte si tedy přestávku na kávu s přítelem, pošlete e-mail příbuznému nebo navštivte své místo uctívání.

Pokud máme více času, můžeme zvážít dobrovolnictví pro charitativní skupinu a pomoci sami sobě a zároveň pomáhejte druhým.

- Vyhledejte radu

Pokud nové stresory zpochybňují vaši schopnost vyrovnat se nebo pokud opatření péče o sebe sama váš stres nezmírňují, možná budete muset hledat posily ve formě terapie nebo poradenství. Terapie může být také dobrý nápad, pokud se cítíte ohromeni nebo uvězněni, pokud se nadměrně trápíte, nebo pokud máte potíže s prováděním každodenních rutin nebo plnění povinností v práci, doma nebo ve škole.

Dále se pravidelně účastnit prohlídek, psychotestů. Je to nezbytné pro výkon povolání v pomáhajících profesích a také pomohou odhalit nedostatky, které je potřeba dále řešit.

- Semináře na snižování stresu

Cílem těchto seminářů je prevence před dopady stresových situací. Konkrétnější návrh semináře je v následující podkapitole 7.1.

7.1 Návrh semináře na snižování stresu

Návrh semináře

Název: Zvládání stresu a snižování stresu

Stále více lidí se ve svém životě potýká se stresem, přepracovaností a tlakem časových omezení. Určitý stres je pro vás ve skutečnosti dobrý, protože vás inspiruje k tomu, abyste čelili životním výzvám. Příliš mnoho probíhajícího stresu způsobuje téměř nepřetržitou aktivaci systému stresové reakce vašeho těla. Nadměrná expozice kortizolu a dalším stresovým hormonům může zvýšit riziko obezity, nespavosti, zažívacích problémů, srdečních chorob, deprese, zhoršení paměti a fyzických onemocnění. Je důležité rozpoznat, kdy jsme v TÍSNĚ. Tento workshop poskytne praktické tipy a techniky, které vám pomohou dosáhnout lepších výsledků a zdraví prostřednictvím efektivního zvládání úzkosti. Tento program bude zahrnovat spoustu sdílení znalostí, skupinových diskusí, aktivit a hraní rolí. Všichni účastníci budou profesionály ve svém oboru a podělí se o své zkušenosti s člením a zvládáním stresu. Jedná se o jednodenní workshop ve Zlíně. Tento kurz bude probíhat dvěma způsoby:

- Osobně (ve třídě) ve Zlíně
- Živá online lekce vedená instruktorem

Registrace bude probíhat: on – line

Organizační výhody

Organizační benefity zaměstnanců, kteří se zúčastní Školení zvládání stresu a snižování stresu, budou následující:

- Organizace je uvolněná při řešení mnoha problémů s chováním
- Mezi zaměstnanci je lepší duševní a fyzické zdraví
- V organizaci se sníží negativita
- V rámci organizace je zaznamenána zvýšená individuální produktivita
- Mezi zaměstnanci je snížena absence
- V odděleních je zaznamenán pocit spokojenosti a štěstí
- Mezi zaměstnanci panuje pocit odpovědnosti
- V týmech je lepší komunikace, porozumění a morálka
- Je zaznamenáno zvýšené udržení hodnotných zaměstnanců

Osobní výhody

Níže jsou uvedeny individuální výhody osob, které se účastní kurzu zvládnání stresu a snižování stresu:

- Dochází ke snížení osobního stresu
- Jednotlivci mají lepší rozhodovací schopnosti
- Zvyšuje se produktivita v každodenních činnostech
- Mezi rodinou a přáteli se vytvoří lepší spojení
- V každodenních činnostech je zvýšená rovnováha a hodnota Jednotlivci se učí lépe rozumět svému tělu, mysli a sobě
- Stávají se užitečnými pro ostatní, kteří procházejí obdobími a situacemi ve stresu
- Dokážou lépe vyhodnocovat situace a okolnosti a jak je řešit Jednotlivci s těmito životními dovednostmi žijí celkově lépe s delší životností

Kdo by se měl zúčastnit?

Tento program je určen pro jednotlivce a profesionály, kteří pracují v pomáhajících profesích. Pro pedagogické pracovníky a další odborníky, kteří potřebují porozumět škodlivým účinkům stresu na jejich fyzické, duševní a emocionální zdraví; a naučit se pokročilé strategie a techniky k překonání stresu a dosažení lepšího životního stylu. Každý jedinec pod tlakem, který zažívá negativní dopad stresu, a ti, kteří se chtějí stát podpůrnými systémy pro své kolegy a organizaci, by se tohoto programu měli zúčastnit.

Obsah semináře:

Níže jsou uvedeny důležité moduly, které budou usnadněny v kurzu zvládnání stresu a snižování stresu:

Modul 1

- Stres a zvládnání stresu
- Definováno Původy a příčiny stresu
- Společné příznaky vystresovaného jedince
- Běžné příznaky stresové situace
- Rozpoznání a zvládnání stresu
- Transformace stresu na motivační energii

Modul 2

- Fyziologie stresu
- Věda o mozku a stres
- Úrovně stresu
- Rovnováha rodiny a práce
- Ovládání duševního přetížení

Modul 3

- Vnitřní spouštěče stresu
- Myšlenky a emoce Negativní myšlení
- Pozitivní myšlení
- Úzkost a starost
- Organizace a řízení času
- Stanovení priorit a úkolů

Výsledky učení na konci tohoto semináře budou pracovníci v pomáhajících profesích schopni:

- Pochopit základní principy zvládnání stresu
- Poznat své spouštěče stresu a jak je zvládat
- Rozvíjet proaktivní reakce na stresové situace
- Používat tipy na zvládnání stresu v práci i mimo ni
- Naučí se zvládat stres pomocí stravy, spánku a dalších faktorů životního stylu

Vypracovat dlouhodobý akční plán pro minimalizaci a lepší zvládnání stresu.

ZÁVĚR

Stres je ústředním pojmem pro pochopení života i evoluce. Všichni tvorové čelí hrozbám pro homeostázu, na kterou je třeba reagovat adaptivními reakcemi. Naše budoucnost jako jednotlivců i jako druhu závisí na naší schopnosti přizpůsobit se silným stresorům. Na společenské úrovni se potýkáme s nedostatkem institucionálních zdrojů (např. nedostatečné zdravotní pojištění), morem, válkou a mezinárodním terorismem, který dosáhl našich břehů. Na individuální úrovni žijeme s nejistotami naší každodenní existence, včetně pracovního stresu, manželského stresu. Nejde o zcela nový stav, protože jen v minulém století svět trpěl případy masového hladovění, genocidy, revolucí, občanských válek, velkých epidemií infekčních chorob, dvou světových válek a zhoubné studené války, která ohrožovala světový řád. Přestože jsem se ve své práci rozhodla nezaměřovat se na tyto globální hrozby, poskytují pozadí pro naše úvahy o vztahu mezi stresem a zdravím. Široce používaná definice stresových situací je taková, ve které hrozí, že požadavky dané situace překročí zdroje jednotlivce (Lazarus & Folkman 1984). Je jasné, že všichni jsme vystaveni stresovým situacím na společenské, komunitní i mezilidské úrovni. To, jak se s těmito výzvami vypořádáme, nám řekne o zdraví naší společnosti a nás samých. Akutní stresové reakce u mladých zdravých jedinců mohou být adaptivní a obvykle nepředstavují zdravotní zátěž. Jednotlivci, kteří jsou optimističtí a mají dobré reakce na zvládání, mohou mít z takových zkušeností prospěch a dobře se vypořádávají s chronickými stresory (Garmezy 1991, Glanz & Johnson 1999). Naproti tomu, pokud jsou stresory příliš silné a příliš trvalé u jedinců, kteří jsou biologicky zranitelní kvůli věku, genetickým nebo konstitučním faktorům, mohou stresory vést k onemocnění. To platí zejména v případě, kdy má daná osoba málo psychosociálních zdrojů a špatné schopnosti zvládat situaci. Stresory mají velký vliv na náladu, náš pocit pohody, chování a zdraví. Akutní stresové reakce u mladých zdravých jedinců mohou být adaptivní a obvykle nepředstavují zdravotní zátěž. Pokud je však ohrožení trvalé, zejména u starších nebo nezdravých jedinců, mohou dlouhodobé účinky stresorů poškodit zdraví. Vztah mezi psychosociálními stresory a nemocí je ovlivněn povahou, počtem a perzistencí stresorů a také biologickou zranitelností jedince (tj. genetikou, konstitučními faktory), psychosociálními zdroji a naučenými vzorci zvládání. Povolání sociálního pedagoga patří mezi velice náročná a zodpovědná zaměstnání, čímž se výrazně zvyšuje míra ohrožení stresem. Téma diplomové práce bylo zvoleno „Copingové strategie sociálních pedagogů.“ Stres je v dnešní době velice známý a používaný pojem, který je pro většinu z nás aktuální, ať už v práci, ve škole nebo v osobním životě. Jelikož

studuji sociální pedagogiku, zajímalo mě, jaké copingové strategie sociální pedagogové nejvíce využívají. Každý z mých respondentů přibližně věděl, jak reaguje ve stresových situacích, co mu pomáhá je zvládat a jak sám sebe rychle dostat do psychické pohody a rovnováhy, což je podle mého názoru klíčové pro práci v této profesi. V teoretické části práce bylo zaměřeno na fenomén stres a jeho zvládání. V teoretické části byly zdokumentovány souvislosti mezi stresory a nemocí. Byly také popsány psychosociální stresory ovlivňující duševní zdraví. O vztahu mezi stresem a zdravím toho ještě mnoho nevíme, ale vědecké poznatky v oblasti kognitivně-emocionální psychologie, molekulární biologie, neurovědy, klinické psychologie a medicíny nepochybně povedou ke zlepšení zdravotních výsledků. Zmíněn byl i institucionální rámec zaměstnání sociálního pedagoga, včetně jeho předpokladů pro výkon této práce ve výzkumné části. Informace, k napsání diplomové práce jsem získávala především z publikací, které se zabývají stresem, syndromem vyhoření a jejich prevencí. Jelikož bohužel není dostatek literatury, která by obsahovala vyloženě charakteristiku a kompetence speciálního pedagoga, informace byly převážně získávány z publikací zabývajících se kompetencemi a osobnostmi učitelů nebo pomáhajících pracovníků obecně. Zjištěné poznatky byly doplněny vlastním názorem nebo dalšími zjištěnými informacemi. Výzkum byl realizován pomocí dotazníkového šetření. Podařilo se pro tento výzkum získat 57 speciálních pedagogů.

Cílem práce bylo zjistit, jaké copingové strategie využívají sociální pedagogové nejčastěji. K naplnění hlavního cíle byly využity dílčí výzkumné otázky. Následně byly vyhodnoceny jednotlivé dotazníky a přepsány do tabulek v programu Microsoft Excel. Poté byly stanoveny hodnoty hrubého skóre a poté byla data převedena na T-skóre, které ukazuje, zda je přesažena norma od běžné populace. Z těchto dat je možné vyvodit závěr, že některá čísla jsou sice zvýšená, ale při práci sociálního pedagoga to není nic neobvyklého. Lidé v pomáhajících profesích přicházejí do styku se stresem více než běžná populace. V konečném důsledku byla navržena opatření, která by mohla sociálním pedagogům pomoci před psychickým zhroucením, či syndromu vyhoření a také nápomocná při zvládání zátěžových situací.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ATKINSON, Rita L. et al, 2003. *Psychologie. 2.*, aktualiz. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

Baik JH, 2020. *Stress and the dopaminergic reward system*. *Exp Mol Med*. Dec;52(12):1879-1890. doi: 10.1038/s12276-020-00532-4. Epub 2020 Dec 1. PMID: 33257725; PMCID: PMC8080624.

BALAŠTÍKOVÁ, Veronika a Marek BLATNÝ, 2003. *Determinanty výběru strategií zvládnání*. *Zprávy – Psychologický ústav Akademie věd ČR*. 9(2), ISSN 1211-8818.

BARANOVSKÁ, A., 2014. *Vyčerpanie a syndróm vyhorenie u učiteľov materských škôl*. [online]. [cit. 2023-2-2]. Dostupné z: https://mpcedu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/baranovska_4_0.pdf

Baumgartner, F. (2001). *Zvládanie stresu – coping*. In. Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretical-ly based approach*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>

EVANS, C., (2004). *Exploring the relationship between cognitive style and teaching style*. *Educational Psychology*, 24(4), 509-530.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Coping as a mediator of emotion*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). *An analysis of coping in a middle-aged community sample*. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Gulzar, A, 2016. *Advantages and Disadvantages of Co Education System*, <http://www.studylecturenotes.com/foundation-of-education/advantages-disadvantages-of-co-education-system>, 30. března 2016

Garmezy N, 1991 *Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty*. *Am. Behav. Sci.* 34:416–430.

HATÁR, C. 2010. *Sociální pedagog v systému sociálně-edukačního poradenství, prevence a profylaxie*. Nitra: PF UKF. 108 s. ISBN 978-80-8094-664-7.

HLADKÝ, Aleš, 1993. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, ISBN 80-7066-784-2.

Hošek V, (2001). *Psychologie odolnosti*. 2. vydání, Praha: Karolinum.

Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu SVF-78*. Přeložil Josef Švancara. Testcentrum.

Chang, Y. (2011). *Psychometric validity of the Problem-Focused Style of Coping scale: in relation to self-efficacy and life satisfaction among nursing staff in Taiwan*. *Journal of Advanced Nursing*. 67(7), 1625–1631. ISSN: 1365-2648. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2010.05578.x.

Kebza, V. (2001). *Sociální psychologie zdraví*. In. J. Výrost, I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. 2003. *Syndrom vyhoření*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. (2004). *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., (2013). *Současné změny, jejich důsledky a syndrom vyhoření*. *Československá psychologie*, 57(4), 329-341

Kim JJ, Yoon KS.1998. *Stress: metaplastic effects in the hippocampus*. *Trends Neurosci*. Dec;21(12):505-9. doi: 10.1016/s0166-2236(98)01322-8. PMID: 9881846.

KLIMENT, Pavel. 2014. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4206-8.

KOPŘIVA, K., 2007. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KŘIVOHLAVÝ, J., 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. ISBN 807-16-9121-6.

KRAUS, B. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 215 s. ISBN 9788073673833.

KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál

LAZARUS, Richard and Susan FOLKMAN, 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company. 445 s. ISBN 0-8261-4191-9.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGraw-Hill.

LEWIS, R. et al., 2010. *Using a competency-based approach to identify the management behaviours required to manage workplace stress in nursing: a critical incident study*. International Journal of Nursing Studies. 47 (3), 307-313, ISSN 0020 7489.

Lewis et al., 2014 A.H. Lewis, A.J. Porcelli, M.R. Delgado *The effects of acute stress exposure on striatal activity during Pavlovian conditioning with monetary gains and losses* Front. Behav. Neurosci., 8 (2014), p. 179

MEDVEĎOVÁ, L, 1999. *Faktory osobnosti a zvládanie stresu pubescenti*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 34, s. 3-12

Pauknerová, D., & kolektiv. (2012). *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3. vydání. Praha, Česká republika: Grada Publishing, a.s.

PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grad. ISBN 978-80-247-5646-2.

Pešek, R., & Praško, J. (2016). *Syndrom vyhoření – Jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Česká republika: Pasparta Publishing, s.r.o.

Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha, Česká republika: Grada Publishing, a.s.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2008. *Pedagogický slovník. 4. aktualiz. vyd.* Praha: Portál, 322 s. ISBN 9788073674168.

RÖHR, Heinz-Peter. *Ztráta kontroly: inteligentní zvládání emocí*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2021. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1749-7.

SELYE, Hans. 1966. *Život a stres. 1. vyd.* Bratislava.

SELYE, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston/London: Butterworths

SELYE, Hans, 1982. *Stress bez distressa*. Moskva: Progress. Obščestvennyje nauki za rubežom.

SLAMĚNÍK, Ivan a Jozef VÝROST. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie. II. Vyd. 1.* Praha: Portál. 260 s. Psyché. ISBN 80-247-0042-5.

Stock, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada.

Špatenková, N. (2011). *Krizová intervence pro praxi (2., aktualiz. a dopl. vyd. vyd.)*. Praha: Grada.

VAŠINA, Bohumil, 2009. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7368-757-1.

VÁVROVÁ, P.; PASTUCHA, D. Psychohygienu (nejen) jako prevenci syndromu vyhoření u zdravotnického managementu. *Pracovní lékařství*, 2013, roč. 65, č. 1-2, s. 53-58. ISSN 0032-6291. ISSN online 1805-451X.

WOŽNIAK, D. 2002. *Praca socjalna jako profesja*. In *Pedagogika społeczna*, č. 4, s. 37–44.

Yu R., 2016. *Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model*. *Neurobiol Stress.*;3:83–95. doi:10.1016/j.ynstr.2015.12.006

Žiaková, E., Čechová, J., Kredátus, J. (2001). *Psychosociálne aspekty sociálnej práce*. 1. vyd. Prešov, Filozofická fakulta Prešovskej univerzity.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj. A jiné

M Průměr

NEG Negativní strategie

POZ1 Strategie přehodnocení a devalvace

POZ2 Strategie odklonu

POZ3 Strategie kontroly

SAM Sympaticko-adrenální medulární systém

SD Směrodatná odchylka

Tzv. Takzvaný

VO Výzkumná otázka

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 Základní rozměry stresu (Zdroj: Křivohlavý, 1994)</i>	12
<i>Obrázek 2 Pohlaví respondentů výzkumu. (Zdroj: Vlastní výzkum; Google Disk)</i>	33
<i>Obrázek 3 Složení výzkumného souboru dle věkové skupiny (Vlastní výzkum; Google Disk)</i>	33
<i>Obrázek 4 Složení výzkumného souboru dle rodinného stavu (Zdroj: Vlastní výzkum; Google Disk).....</i>	34
<i>Obrázek 5 Složení výzkumného souboru dle délky praxe (Zdroj: Vlastní výzkum; Google Disk).....</i>	35

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 Popis jednotlivých subtestů SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003, s.10)</i>	<i>32</i>
<i>Tabulka 2 Nejčastěji využívané copingové strategie u sociálních pedagogů (Zdroj: Vlastní výzkum)</i>	<i>36</i>
<i>Tabulka 3 Copingové strategie sociálních pedagogů dle pohlaví (Zdroj: Vlastní výzkum)</i>	<i>37</i>
<i>Tabulka 4 Copingové strategie sociálních pedagogů dle věku (Zdroj: Vlastní výzkum).....</i>	<i>38</i>
<i>Tabulka 5 Copingové strategie dle délky praxe ženy (Zdroj: Vlastní výzkum)</i>	<i>39</i>
<i>Tabulka 6 Copingové strategie dle délky praxe muži (Zdroj: Vlastní výzkum)</i>	<i>41</i>
<i>Tabulka 7 Copingové strategie s ohledem na rodinný stav – ženy (Zdroj: Vlastní výzkum)</i>	<i>42</i>
<i>Tabulka 8 Copingové strategie s ohledem na rodinný stav – muži (Zdroj: Vlastní výzkum)</i>	<i>43</i>