

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Stresory u pedagogů na 1. stupni základní
školy**

**Stressors of Pedagogues at the 1st Grade of
Elementary School**

2024

Gabriela Hermély

Studijní program: Ekonomika a management

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Hermély** Jméno: **Gabriela** Osobní číslo: **506705**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávací katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Ekonomika a management**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Stresory u pedagogů na 1. stupni základní školy

Název bakalářské práce anglicky:

Stressors of Pedagogues at the 1st Grade of Elementary School

Pokyny pro vypracování:

Cíl práce je identifikovat druhy stresorů u pedagogů, jejich původ a vliv na jejich práci. Porovnat rozdíly v této problematice mezi začínajícím učitelem soukromé, státní a státní vesnické školy. Teoretická část popíše problematiku stresu a stresorů, se zaměřením na učitele prvního stupně. V praktické části bude proveden kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření u učitelů na prvním stupni ZŠ. Následně bude provedeno třídění prvního a druhého řádu, aby byly zjištěny rozdíly u různých skupin učitelů.

Seznam doporučené literatury:

KOVAŘÍKOVÁ, Miroslava. Krizové situace ve škole: bezpečnostní problematika ve školní praxi. Praha: Grada, 2020. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2731-8.
PETLÁK, Erich a Andrea BARANOVSKÁ. Stres v práci učitele a syndróm vyhoření. Bratislava: Wolters Kluwer, 2016. ISBN 978-80-8168-450-0.
SMETÁČKOVÁ, Irena; VONDROVÁ, Eliška; TOPKOVÁ, Petra. Zvládání stresu a syndrom vyhoření u učitelů a učitelů ZŠ. E-pedagogium, 2017, 1.
ŠIMONÍK, Oldřich. Začínající učitel: (některé pedagogické problémy začínajících učitelů). Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0944-6.
REIF, Julia. Dealing with Stress in a Modern Work Environment: Resources Matter. Springer Nature, 2021. ISBN 9783030584979.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

PhDr. Lenka Emrová, Ph.D. Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

Jméno a pracoviště druhého(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **08.12.2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25.04.2024**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) práce

doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinna vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studentky

HERMÉLY, GABRIELA. *Stresory u pedagogů na 1. stupni základních škol*. Praha: ČVUT 2024.
Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 25. 04. 2024

Poděkování

Chtěla bych vyjádřit upřímné poděkování všem, kteří mě podporovali při psaní této bakalářské práce. Nejprve bych chtěla poděkovat své vedoucí práce paní PhDr. Lence Emrové, Ph.D., za její cenné rady, trpělivost a odborné vedení během celého výzkumu a psaní práce. Dále bych ráda poděkovala své rodině a zejména své starší sestře, za jejich neustálou podporu, pochopení a motivaci v průběhu mého studia. Nakonec bych chtěla vyjádřit svou vděčnost všem respondentům, kteří ochotně věnovali svůj čas a vyplnili dotazník, který byl klíčovým prvkem pro získání dat potřebných k provedení tohoto výzkumu.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na stres mezi pedagogy pracujícími na prvním stupni základních škol a zkoumá, jak je různé faktory stresu ovlivňují. Teoretická část práce poskytuje přehled o stresu, jeho typech, příčinách a důsledcích, se zaměřením na interní a externí faktory stresu. Dále je analyzován historický vývoj pedagogické profese a současný profil učitelů na prvním stupni základní školy. V praktické části je provedeno dotazníkové šetření, které zkoumá konkrétní stresory a jejich dopad na pedagogy. Respondenti z různých typů škol poskytují data, která naznačují, že administrativní povinnosti, podpora žáků se speciálními potřebami a vysoké pracovní tempo patří mezi největší stresory. Dalším cílem práce je identifikovat stresory mezi začínajícími učiteli. Výsledky prezentují potřebu lepší podpory ze strany vedení školy a vypracování strategií pro snížení administrativní zátěže, právě pro začínající pedagogy, což by mohlo přispět k lepší psychické pohodě učitelů a zvýšení kvality vzdělávání.

Klíčová slova

Stres, stresové reakce, stresory, pedagogika, základní školy, pracovní výkon, copingové strategie, kvantitativní analýza, pedagogický výzkum.

Abstract

This Bachelor's thesis focuses on stress among teachers working in first cycle primary schools and examines how different stress factors affect them. The theoretical part of the thesis provides an overview of stress, its types, causes and consequences, focusing on internal and external stress factors. Furthermore, the historical development of the teaching profession and the current profile of primary school teachers are analysed. In the practical part, a questionnaire survey is conducted to investigate specific stressors and their impact on teachers. Respondents from different types of schools provide data that suggest that administrative duties, supporting students with special needs, and high work pace are among the greatest stressors. Another goal of the paper is to identify stressors among beginning teachers. The results present the need for better support from school leadership and the development of strategies to reduce administrative burdens, specifically for beginning teachers, which could contribute to improved teacher psychological well-being and increased quality of education.

Keywords

Stress, stress reactions, stressors, pedagogy, primary schools, work performance, coping strategies, quantitative analysis, pedagogical research.

Obsah

Úvod	9
1. Stres	11
1.1 Rozměry stresu	12
1.2 Projevy stresu	12
1.2.1 Emocionální reakce na stres	15
1.2.2 Fyzická reakce na stres	16
1.3 Stresory	17
1.4 Důsledky stresu	18
2. Pedagogická profese	20
2.1 Historický vývoj pedagogické profese	20
2.2 Současný učitel prvního stupně	21
2.3 Začínající učitel	22
3. Pedagogická praxe a stres	23
3.1 Pracovní stres	23
3.2 Zdroje stresu v pracovním prostředí	23
3.3 Pracovní výkon zaměstnance	24
3.4 Vliv stresu na pracovní výkon zaměstnance	26
3.5 Odolnost zaměstnanců vůči stresu	27
3.6 Důsledky stresu u zaměstnanců (syndrom vyhoření)	28
3.7 Zvládání stresu	29
3.8 Copingové strategie	31
4. Metodika výzkumného šetření	33
4.1 Charakteristika zkoumané problematiky	33
4.2 Cíl výzkumného šetření	34
4.3 Metody výzkumného šetření	34
4.4.1 Sběr dat	34
4.4 Etické aspekty studie	35
4.5 Výběr a získávání respondentů	35
4.6 Analýza dat	38
4.7 Shrnutí	53
4.8 Limity výzkumu	54
Závěr	55
Seznam použité literatury	57
Internetové zdroje	59

Seznam obrázků.....	60
Seznam tabulek	61
Seznam grafů	62
Příloha – dotazník.....	63

Úvod

V oblasti vzdělávání, učitelé základních škol hrají klíčovou roli při formování mladých jedinců a budování pevných základů pro jejich budoucí úspěch. V první řadě předávají žákům základní znalosti a dovednosti, ale také mají zásadní vliv na utváření jejich osobnosti, sociálních dovedností a postojů k vzdělávání. Jejich práce je založena na komplexním porozumění potřebám a rozvojovým etapám dětí, a přestože je plněna s pocity radosti a naplnění, není bez komplikací. Zejména ve vzdělávání na prvním stupni základních škol, je role pedagogů nezastupitelná. V tomto povolání učitelé často čelí mnoha různorodým stresorům, které mohou negativně ovlivnit jejich pohodu, efektivitu práce a celkovou kvalitu výuky. Porozumění konkrétním stresorům, se kterými se učitelé na prvním stupni základních škol potýkají, je zásadní pro vytvoření podpůrného prostředí. Také provádění cílených a odborných intervencí může zvýšit odolnost a spokojenost učitelů v jejich pracovním prostředí.

Bakalářská práce se zaměřuje na analýzu stresorů ovlivňující pedagogy na prvním stupni základních škol. V úvodní části této bakalářské práce jsou představeny klíčové pojmy, které poskytují teoretický rámec pro porozumění tématu. Nejprve je charakterizováno téma stresu, jeho různé druhy, příčiny a důsledky. Dále je věnována pozornost stresorům, které mohou ovlivnit pedagogickou praxi, a rozlišení mezi vnitřními a vnějšími faktory stresu. V následující kapitole je přiblížen historický vývoj pedagogické profese, což představuje kontext pro lepší pochopení současné situace a rolí učitelů pracujících na prvním stupni základních škol. Zvláštní pozornost je věnována popisu současného profilu učitele na 1. stupni a jeho specifickým rysům v průběhu profesního života. V poslední kapitole teoretické části je zkoumána role stresu v pedagogické praxi, přičemž jsou analyzovány interakce mezi stresory a prostředím pedagogické práce. Praktická část této práce se zaměřuje na provedení výzkumného šetření s cílem hlouběji porozumět stresorům, které nejvíce ovlivňují pedagogy na 1. stupni ZŠ. Podrobněji je zde popsána metodika, cíle a výzkumné otázky a postupy výzkumu. Poté jsou podrobně popsány jednotlivé metody výzkumného šetření, včetně procesu výběru respondentů, sběru dat a metod analýzy dat. Stejně tak je pozornost zaměřena na etické aspekty a identifikaci limitů studie. V závěrečné části jsou prezentovány konkrétní výsledky výzkumu a závěry získané během provedeného šetření.

Cílem této bakalářské práce je prozkoumat a analyzovat různé stresory, jimž čelí učitelé na 1. stupni základních škol, identifikovat faktory, které přispívají ke stresu učitelů, a navrhnout strategie, jak tyto problémy zmírnit.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Stres

Definici stresu se jako první snažil formulovat fyziolog Hans Selye, který své závěry shrnul takto: „*Stres je nespecifická (tj. nastávajících po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.*“ (Bártová 2011, str. 10)

Termín stres vychází z anglického stress, což má svůj původ v latinském slovesu stringere, což znamená "utahovat, stahovat, zadržovat". Toto slovo lze také interpretovat jako být vystaven různým tlakům a tím pádem se ocitnout v obtížné situaci (Bártová 2011, str. 10).

Dle M. H. Appleyho „*Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb)*“ (M. H. Appley in Křivohlavý 1994, str. 10).

Když tedy hovoříme o stresu, lze klást důraz na různé jeho aspekty nebo charakteristiky, což může vést k poněkud odlišnému pojetí tohoto pojmu. Stres může být chápán jako celkově obtížná situace, příkladem může být rozvod, úmrtí nebo i vysoké pracovní zatížení. Nebo stres může být vnímán jako podmínka, okolnost, nebo nevýhodný faktor, který ovlivňuje jednotlivce. Stres lze také chápat jako reakci organismu na stresující faktory, jak to původně formuloval Hans Selye a další, kteří ho následovali (Křivohlavý 1994, str. 12-11).

Joshi (2007, s. 19) poukazuje na značnou nejasnost pojmu "stres". Běžně se tento termín vztahuje k vnímání hrozby pro rovnováhu organismu. Často se uvádí v kontextu negativních reakcí vznikajících v důsledku určité události či série událostí. Nicméně, stres může mít i pozitivní podobu, kdy je spojen s pocitem radosti nebo vzrušení. Proto se slovo "stres" obvykle vztahuje k externímu spouštěči (stresor) a občas ve významu odpovědi na tuto událost (stresová reakce).

Metafora "dvou slonů na houpačce" v odborné literatuře o stresu demonstruje koncept allostázy v kontextu fyziologické rovnováhy. Tento model ilustruje, že v klidném stavu, když jsou stresové reakce minimální, je fyziologický systém v rovnováze – analogicky k lehce vážícím dětem na houpačce, což odpovídá nízkým hladinám stresových hormonů. V případě akutního stresu dochází k výraznému zvýšení těchto hormonů, připodobněnému k hmotnosti dvou slonů na houpačce, což vede k větším nárokům na udržení homeostatické rovnováhy, s rizikem značného zatížení systému. Při dlouhodobém pokusu o udržení této náročné rovnováhy může docházet ke spotřebě značného množství energie, která by jinak mohla být efektivněji využita pro jiné

fyziologické procesy, jako je růst. Stabilita je pak obtížně udržitelná a jakýkoliv pokus o návrat k předchozímu stavu vyžaduje koordinovanou a precizní akci, což je proces s vysokou složitostí. (Joshi 2007, str. 24-25).

1.1 Rozměry stresu

Pojem „rozměr stresu“ použil také jako první lékař Hans Selye. Označil tak dva protikladné póly: distres a eustres. Z chemického hlediska jsou oba druhy stresu, tedy distres i eustres, identické, avšak odlišují se svou povahou. Termín distres se používá k označení nejnegativnějších stresových situací. U jedince vyvolává pocity přetížení, zoufalství a bezmoci, což má rovněž dopad na celkový zdravotní stav. Naopak, eustres se vztahuje k pozitivním stresovým situacím, například z vítězství, radosti z dosažených cílů, efektivní práce a spokojeného života, jak vysvětluje Rheinwaldová (1995, str.10).

Dle Plamínka (2013, str. 132-134) má distres devastující dopady, vyčerpává nás, otravuje a ničí. V podstatě můžeme říci, že distres vzniká vždy, když mozkový kmen vyhodnotí situaci jako neznámou, a tedy potenciálně nebezpečnou, nebo jako známou a reálně nebezpečnou. Potom skutečné umění spočívá v tom, dovolit distresu ovlivňovat nás pouze v případě, kdy je to nezbytné. Naopak, eustres nás spíše posiluje a pomáhá nám nalézt rovnováhu a stabilitu. Eustres lze chápat jako pozitivní variantu stresu. Čím více eustresu, tím větší odolnost a stabilitu máme pro případ případného vystavení se distresu, což vytváří typickou pozitivní zpětnou vazbu. Lidé, kteří jsou schopni nalézat radost v běžných životních situacích a dokážou se vyrovnat s obtížemi, které život přináší, vykazují vysokou odolnost vůči stresu a mají tak předpoklady stát se stabilními osobnostmi.

1.2 Projevy stresu

„Pocitujeme napětí, cítíme se nesvobodní, cítíme vnitřní tlak. Úzkostlivé myšlenky na minulou nebo budoucí zátěž tvoří pozadí našich prožitků. Snižuje se schopnost zvládat každodenní život. Mnoho starostí nás nutí začínat den s menšími nadějemi a odvahou. Dopřáváme si méně odpočinku a přestávky. Na konci práce se cítíme vyčerpání duševně i tělesně.“ (Reinhard Tausch in Hennig a Keller 1995, str. 15)

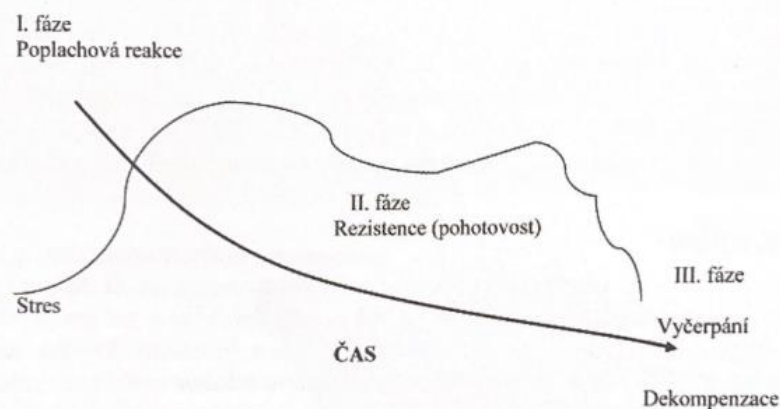
Stres je přítomen v našem životě od samého počátku. Stresová reakce vzniká, když se setkáme se stresorem, tedy s jakýmkoli podnětem, který ovlivňuje náš organismus. Toto setkání aktivuje naši reakci k "boji" nebo k "útěku". Celý proces lze popsat jako obecný

adaptační syndrom, který má tři fáze: 1. Poplachová reakce, 2. Fáze rezistence a 3. Fáze vyčerpání. Fáze poplachové reakce se vyznačuje akutní reakcí jednotlivce na stres. V této fázi se tělo mobilizuje a uvolňuje energii nezbytnou pro rychlou a soustředěnou akci. Centrálním prvkem je identifikace stresoru, tj. podnětu, který způsobuje neklid u jedince. Druhá fáze je charakterizována stavem pohotovosti a napětím organismu. Hlavním cílem by mělo být uklidnění organismu, i když se nepodaří překonat překážku nebo vyřešit problém. Třetí fáze začne být nebezpečná v případě opakované stresové reakce v těle bez adekvátní regenerační fáze mohou začít vznikat příznaky jako deprese, úzkostná porucha nebo psychosomatická onemocnění. Tím se jedinec dostává do fáze dekompenzace (Bártová 2011, str. 14-15).

Hennig a Keller (1995, str. 15) dodávají „Pokud se člověk se stresující událostí nevypořádá ve fázích poplachu a odporu, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se dostane do stavu vyčerpání.“

Obrázek 1 zobrazuje schéma nazvané „Vývoj stresové reakce“, které je rozčleněno do tří fází. Na vodorovné ose je znázorněn čas a na svislé ose je vyznačena intenzita stresu. První fáze je označena jako poplachová reakce, ve které stres postupně narůstá. Druhá fáze je nazvána jako rezistencí nebo pohotovostí, kde intenzita stresu kolísá a udržuje se na různých úrovních. Třetí fáze je vyčerpání, které vede k dekompenzaci a následnému poklesu intenzity stresu.

Schéma č. 3: VÝVOJ STRESOVÉ REAKCE

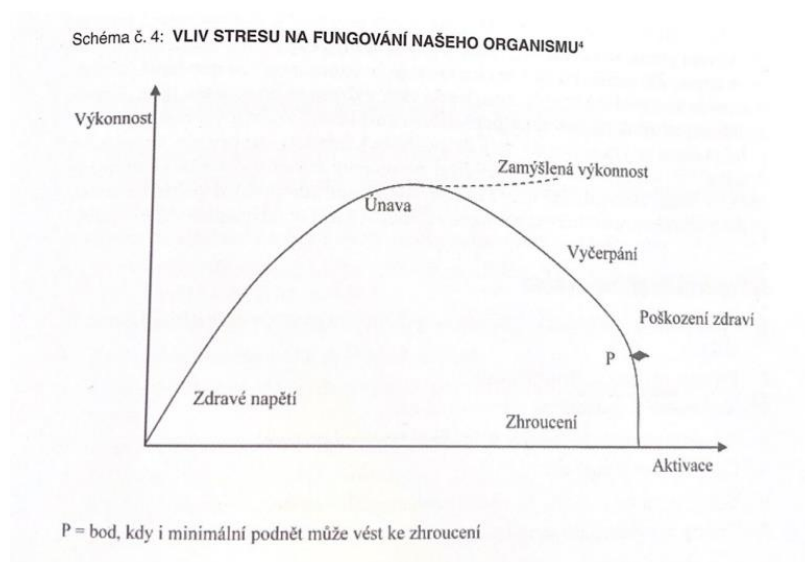


OBR. 1: VÝVOJ STRESOVÉ REAKCE (BÁRTOVÁ 2011. STR. 14)

Stresory, kterým jedinec čelí, se vyznačují rozmanitostí a individuálním odstínem, který se odráží v jeho psychice. Stresová reakce se nejvíce projevuje v oblasti citů a emocí.

Stresovaná osoba může reagovat zvýšením svého napětí, což se může projevit zvýšenou angažovaností, nebo dokonce i agresivitou. Nebo naopak může jedinec reagovat stáhnutím se do sebe, projevem pasivity a depresemi. Existuje také možnost kombinované reakce těchto dvou přístupů nebo využití různých kompenzačních ochranných mechanismů (Míček a Zeman 1997, str. 30).

Na dalším obrázku 2 je představeno schéma nazvané „Vliv stresu na fungování našeho organismu“. Tento diagram ukazuje křivku výkonnosti v závislosti na aktivaci organismu. Na horizontální ose je znázorněna úroveň aktivace, zatímco na té vertikální je vyobrazena úroveň výkonnosti. Křivka začíná u bodu s označením "Zdravé napětí", postupuje směrem vzhůru k maximálnímu bodu označenému jako "Zamýšlená výkonnost" a následně klesá přes body označené termíny "Únava", "Vyčerpání", "Poškození zdraví" až k bodu "Zhroucení". Bod P na této křivce signalizuje ten okamžik, kdy i nepatrný podnět může vést k naprostému zhroucení organismu.



OBR. 2: VLIV STRESU NA FUNGOVÁNÍ NAŠEHO ORGANISMU (BÁRTOVÁ 2011, STR. 15)

1.2.1 Emocionální reakce na stres

Nejdůležitějšími proměnami, na něž bychom se měli zaměřit jsou vzrůst nervozity, podrážděnost a kolísání nálad. I malá podráždění se mohou jevit těžko snesitelnými a tím vyvolat intenzivní projevy vzteku nebo rozčilení (Wilkinson 2001, str. 17).

Lidé ve stresu také mohou nepřiměřeně přemýšlet o problémech, které ve skutečnosti nemusí být až tak závažné. Častým projevem pak může být i výrazná únava, která není výsledkem fyzického úsilí. Nadměrné obavy o vlastní zdraví, neschopnost projevit citovou náklonnost, zvýšené fantazírování a úmyslné omezování sociálních kontaktů jsou dalšími možnostmi reakce na stres, které mohou negativně ovlivnit duševní pohodu a kvalitu každodenního života (Křivohlavý 2010, str. 23).

Tabulka níže představuje několik příkladů různých emocionálních reakcí na stres. Pokud si daný jedinec všimne některých z těchto příznaků sám nebo je na ně upozorněn okolím, měl by jim věnovat pozornost. Pokud nezasáhne a nevykoná kroky k vlastní ochraně, vystavuje se tak riziku narůstajícího stresu. Je však možné, že tyto známky nepozná okamžitě, nebo některé z nich přehlídí či ignoruje.

Emocionální reakce na stres
Pocit, že jste pod tlakem
Pocit nervozity a neschopnosti se uvolnit
Pocit duševního vyčerpání
Neustálý strach a obavy
Rostoucí podrážděnost a stěžování si
Konfliktnost
Frustrace a agrese
Zvýšená plačtivost
Nutkání utéct a schovat se
Roztěkanost

TAB. 1: EMOCIONÁLNÍ REAKCE NA STRES

ZDROJ: WILKINSON 2001, STR. 17-18

1.2.2 Fyzická reakce na stres

Fyziologické reakce na intenzivní emoce vznikly před miliony lety za účelem naší ochrany. Tyto tělesné reakce připravují tělo na boj, nebo útěk. I nyní tyto mechanismy stále plní stejnou funkci, což je i v dnešní době velmi užitečné. To, co se odehrává v našem těle, zahrnuje zvýšení tepové frekvence a krevního tlaku, a rychlejší dýchání (Wilkinson 2001, str. 17).

Křivohlavý (2010, str. 23-24) uvádí, že mezi další možné projevy patří například ztráta chuti k jídlu a nadýmání, stejně jako časté močení, a u žen dokonce výrazné změny v menstruačním cyklu. Také další nepříjemnou reakcí mohou být neustálé bolesti hlavy, které často eskalují do migrén.

Tyto změny jsou důsledkem působení stresových hormonů, které se uvolňují do krevního oběhu jako reakce na stresové situace. Pokud stresová reakce přetrvává déle nebo se opakuje často a v nevhodnou dobu, může to způsobit celou řadu nepříjemných pocitů. Frekvence a charakter fyzických projevů stresu se významně liší mezi jednotlivými lidmi, nicméně ty nejčastější jsou uvedeny v následující tabulce.

Fyzické reakce na stres
Svalové napětí
Rychlé a nepravidelné bušení srdce
Rychlé, mělké dýchání
Pocení
Rozšířené zornice
Problémy s nespavostí
Nervozita
Bolest hlavy
Poruchy trávení
Únava a slabost

TAB. 2: FYZICKÁ REAKCE NA STRES

ZDROJ: WILKINSON 2001, STR. 17-18

1.3 Stresory

Stres je tedy důsledek nebo odpověď na činnost, či situaci, která klade speciální nároky na osobnost, a to buď fyzického nebo psychického charakteru. Stres v sobě zahrnuje interakci mezi jednotlivcem a prostředím. Faktory v okolí, které působí fyzickou či psychickou zátěž a vyvolávají stresovou odpověď, se nazývají stresory a jsou důvodem vzniku stresu. Ačkoliv se stresory mohou lišit v mnoha aspektech, sdílejí charakteristiku vyvolávání stresu nebo potenciálu pro jeho vznik, zvláště pokud jsou tyto výzvy vnímány jednotlivcem jako nadměrné ve srovnání s jeho možnostmi efektivně se s nimi vypořádat (Mayerová 1997, str 58).

Pojem „stresor“ je často interpretován jako negativní vliv, který působí na jednotlivce. Stresorem může být materiální faktor, například nedostatek potravin nebo tekutin. Dále může být stresorem sociální faktor, což zahrnuje negativní vliv jednoho člověka na druhého. A stresorem může být také nedostatek času, prostoru, nebo pocity osamělosti. Stresory se rozdělují podle faktorů na fyzikální a emocionální. Fyzikální stresory zahrnují podněty od znečištění vzduchu, změny v ročních obdobích až po nehody, úrazy, těhotenství nebo znásilnění. Druhou skupinou jsou emocionální stresory, do kterých patří pocity jako úzkost, zármutek, obavy a strach z negativních událostí.

Excesivní množství změn a rychlé tempo mohou často fungovat jako hlavní zdroj stresu. Nároky na naše schopnosti se v těchto konkrétních situacích jednoduše stávají příliš vysokými. Dále je nutné si uvědomit, že stres může být způsoben jak příjemnými událostmi, například výhrou v loterii nebo narozením dítěte, tak i nepříjemnými událostmi, jako je ztráta zaměstnání, nebo nemoc v rodině. Při posuzování dopadu životních událostí a společenských změn jako faktorů stresu je třeba zohlednit i skutečnost, že tyto události mají tendenci být stresující, zejména pokud jsou neočekávané, nevyhnutelné, prudké, neznámé, nebo významné a neodvratitelné. Často však není zdroj stresu tak evidentní a jeho odhalení může vyžadovat pečlivé přemýšlení, nebo sdílení problému s někým dalším (Wilkinson 2001, str. 12-14).

Vztahy, včetně hádek s rodinnými příslušníky nebo členy domácnosti, mohou také zvýšit hladinu stresu. Stres způsobují i zdravotní problémy, jako je stárnutí, diagnóza nové nemoci nebo symptomy či komplikace spojené se současnou nemocí. Velké životní změny, jako je smrt milovaného člověka, změna zaměstnání, stěhování a osamostatnění dítěte, které například odchází na vysokou školu. Přestože jsou tyto změny pozitivního charakteru, mohou být i tak stresující. Finanční potíže jsou taktéž častým zdrojem stresu.

Povolání, diskriminace a neznámé prostředí mohou být také považovány za zdroje stresu (Stress and your health, 2016).

Stejně jako v případě stresu platí i pro stresor, že existují speciální termíny pro tzv. malé a velké stresory. Malé stresory, též označované jako ministresory nebo mikrostressory, představují velmi mírné situace nebo podmínky, které vyvolávají stres. Příkladem může být dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky, což může v průběhu času uvést člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostresory představují působivé a hluboce ovlivňující faktory, které mají potenciál zasáhnout až do rozsahu ničení (Křivohlavý 1994, str. 12-13).

Podle Lochmanové (2021, str. 1) makrostresory představují výrazné faktory, které způsobují stres. Často jsou to události s krátkodobým výskytem, ale s dlouhotrvajícími a vážnými dopady, které mohou mít trvalé následky. V této souvislosti lze mluvit o událostech jako je například úmrtí někoho blízkého, rozvod, významné pracovní problémy nebo ztráta zaměstnání.

Přetížení nemusí vznikat pouze v důsledku jediného stresoru, ale může být důsledkem nadměrného množství běžných denních starostí. Kromě každodenních drobných obtíží mohou situace vyvolávající zátěž zahrnovat i významné životní události. Dle Paulíka: *„Různé životní události spojené s velkými nesnázemi a problémy, ale i nahromadění drobných nepříjemností zvyšují zátěž jedince někdy až na hranici únosnosti či za ni“* (Paulík 2009, str. 12).

1.4 Důsledky stresu

Ve skutečnosti je určitá míra stresu pro nás prospěšná. Když čelíme výzvám nebo jsme nuceni dělat něco, co bychom nechtěli, často zjistíme, že jsme schopni dosáhnout požadovaných cílů. Úspěšné dosažení těchto cílů nám přináší lepší pocity. Někteří lidé dokonce do svých životů zahrnují mírný stres záměrně, aby překonali období stereotypu. Při posuzování dopadu stresorů jsou obvykle brány v úvahu především vnější, viditelné stresory, jako je například ztráta zaměstnání, nemoc dítěte nebo obtížné zkoušky. Vnitřní faktory, poté způsobují, že se jedinec stává stresorem sám pro sebe. Tyto vnitřní podmínky mohou negativně ovlivnit jedince i při malých vnějších stresorech. Kromě toho se často nebere v úvahu, že silným stresorem může být morální selhání. Lhaní například vyvolává stres nejen ve vztahu k okolí, ale i k sobě samému, protože si je třeba zapamatovat vymyšlené okolnosti. Lidé s dlouhodobě špatným svědomím jsou pro sebe

sami silným stresorem. Někteří z nich se snaží zmírnit výčitky alkoholem, nikotinem nebo jinými povrchními zábavami (Mayerová 1997, str. 61-62).

Překročení určité úrovně stresu má negativní dopad na naše zdraví a pohodu, a může ovlivnit naši schopnost pracovat a aktivně se zapojovat do společenského života. Opakovaný a dlouhodobý významný stres může mít vyčerpávající a demoralizující účinek, což komplikuje zvládnání faktorů, které stres vyvolávají. Způsob, jakým reagujeme na tlak, je ovlivněn naší osobností, individuálními vlastnostmi nebo zdravotními problémy. (Wilkinson 2001, str. 7-8).

Kerstin Kraska-Lüdecke (2007, str. 13-14) také poukazuje na to, že stres může mít dvojitý účinek na zdraví člověka. Tělo i mysl mají schopnost reagovat na stres celou řadou reakcemi, nemocemi a dysfunkcemi. V důsledku toho se mohou vyskytnout problémy jako je porucha spánkových cyklů nebo trávicího systému, perzistentní únava, fyzická slabost, stavy úzkosti, hypochondrické tendence, depresivní nálady až po vývoj klinických depresí, a také vznik žaludečních či střevních vředů, přičemž riziko dalších vážných onemocnění je vysoké. Kromě zmíněných negativních projevů stresu je důležité neopomenout i jeho pozitivní stránku. Život lze přirovnat k horské dráze: někdy jsme nahoře a někdy zase dole. Občasný stres a následné období odpočinku se střídají. Bez těchto stresových okamžiků bychom si nemohli tak cenit chvilky klidu. Pozitivní stres nám dodává energii a vyvolává pocit očekávání a naděje. Tento typ stresu je často spojen s radostnými činnostmi jako je láska a sportování, kde prožíváme vzrušení a napětí v pozitivním slova smyslu.

Podle Joshiho (2007, str. 47) znamená opakovaný stres zvýšenou zátěž pro srdce, krevní cévy a ledviny. Jednoduše řečeno, opakovaný stres způsobuje přetížení celého organismu. Opakovaná aktivace tak vede k únavě a poškození srdce a dalších klíčových systémů. Přestože bychom logicky očekávali, že tyto problémy vzniknou až po mnoha letech, na konci života.

2. Pedagogická profese

Problematika profesí je odborníky zkoumána a následně vymezována na základě určitých kritérií, nebo teoretických přístupů. Podle Vašutové (2004, str. 12) můžeme profese posuzovat z hlediska etického, logisticko – ekonomického, administrativního, sociologického a psychologického. Tyto stránky jsou pak podle svého charakteru různě vymezovány. Vzhledem k zaměření práce se autor bude zabývat hledisky etickými, sociologickými a psychologickými.

V případě hlediska sociologického je to vymezení převážně z pohledu prestiže, úrovně adaptace pedagoga ve své profesi, nebo na základě výše příjmu. Z hlediska psychologického je kritériem seberealizace pedagoga, nebo jeho sociální adaptace. Etický přístup si klade jako primární mravní obsah profese a smysluplnost jejího výkonu. Naplňování oblastí těchto hledisek má pak přímý vliv na výkon a psychickou pohodu učitele.

Jak dodává Vašutová: *„Učitelé jsou právě takoví, jaké je chce mít společnost, tzn., jakou jim dává důvěru a morální podporu, jaké jim vytváří legislativní a materiální podmínky pro náročnou pedagogickou práci, jak je finančně oceňuje. Učitelé vždy byli a jsou zároveň uznáváni i kritizováni a kontroverzní status profese jen potvrzuje jejich významné místo v životě společnosti.“* (Vašutová 2004, str. 21)

2.1 Historický vývoj pedagogické profese

Učitelská profese je z historického hlediska dynamickým fenoménem, který graduje, nebo degraduje díky změnám společenského a vzdělávacího kontextu. V počátcích se pedagogika zaměřovala především na způsoby výchovy, výuky a vzdělávání dětí a mládeže. Tato disciplína se snažila analyzovat, jak nejlépe předávat znalosti, hodnoty a dovednosti novým generacím. Ve starověkých a středověkých dobách byla pedagogika silně spojena s etikou, náboženstvím a společenskými hodnotami, přičemž se často kladl důraz na morální výchovu a formování charakteru jednotlivce. Jan Ámos Komenský měl jakožto učitel národů, filosof a biskup jednoty bratrské největší vliv na formování pedagogiky jako vědního oboru. Dalším význačným myslitelem byl John Locke, pedagogický filozof, který, zdůrazňoval význam individuálního vzdělávání mladých hochů (gentlemanů) a klíčovou roli osobnosti vychovatele. Spisy Johna Locka nazvané „Několik myšlenek o výchově“, významně ovlivnily pedagogické myšlení. Nový pohled na vzdělání měla také Mária Montessori. Italská lékařka a pedagožka byla jednou z klíčových postav významného proudu reformní pedagogiky. Hlavním charakteristickým znakem této

vzdělávací metody je zaměřením na dětskou hru a interakci s výukovými pomůckami, které směřují k úplnému soustředění a radosti dítěte z angažující činnosti. "Pomoz mi, abych to dokázal sám..." - tímto slovním spojením Marie Montessori vyjádřila svůj pedagogický přístup (Šafránková 2019, str.15-23).

2.2 Současný učitel prvního stupně

V současné době zákon upravuje předpoklady pro výkon činnosti pedagogických pracovníků, kdy je pedagogický pracovník zákonem vymezen jako osoba, jež koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou pedagogicko psychologickou, nebo přímou speciálně pedagogickou činnost. Subjekty vykonávající přímou pedagogickou činnost jsou podle ustanovení § 2 odst. 2 školského zákona povinny splňovat následující předpoklady: plná způsobilost k právním úkonům, odborná kvalifikace, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a prokázaná znalost českého jazyka, pokud zákon nestanoví jinak (Jabůrková a Vlčková 2005, str. 14–15).

Mimo předpokladů, které jsou současní pedagogové povinni splňovat se také podle Lazarové (2005, str. 21) stále častěji objevují další kompetence, které by měl pedagog umět vykonávat. V rámci své přípravy na budoucí povolání bývají studenti pedagogických škol připravováni především pro roli spojenou s výukou a běžnou výchovnou situací ve třídě. Reálně však v důsledku změn v učitelském povolání a zvyšujících se nároků na jeho vykonávání jsou často nuceni přejímat role preventistů, mediátorů, poradců, pomocníků a krizových pracovníků. Učitel musí vždy vzít v potaz fyzickou a mentální úroveň svých žáků při rozhodování o aktivitách pro výuku, výběru metod a forem výuky a použití didaktických prostředků. V současném inkluzivním vzdělávání je běžné, že učitel aktivně připravuje výuku tak, aby odpovídala zdravotnímu stavu žáků, a především jejich kognitivním schopnostem. Tuto zodpovědnost učitele podtrhuje Kovaříková (2020, str. 14).

Pelcová a Semrádová (2014, str.114) také doplňují, že odpovědnost vyplývající z povolání – tedy pedagogická odpovědnost je zvláštní v tom, že učitele zavazuje jednat ve prospěch žáka, ale i k tomu, zcela proměnit jeho život. Součástí étosu učitele je proto také nezbytná sociální angažovanost, interiorizace humánních hodnot, ale také sebeuvědomění a schopnost objektivně a s nadhledem promýšlet povahu vlastního výchovného a vzdělávacího působení.

2.3 Začínající učitel

„Adaptace začínajících učitelů probíhá často obtížně, začátečníci se dostávají do stresových situací. Objevují se konflikty mezi začínajícím učitelem a jeho nadřízenými, rodiči žáků či kolegy.“ (Mareš a kol. 1991, s. 261)

Původem stresových situací u začínajících učitelů bývá často „šok z reality“, přitom příčin bývá podle Průchy (2017, str. 210) hned několik a lze je vymezit následovně:

Příčiny spjaté s osobností učitele: Někteří začínající učitelé až při nástupu a v začátcích výkonu profese shledávají, že pro tuto práci nejsou dostatečně psychicky vybaveni. Problémem může být nedisciplinovanost žáků, hlasová vybavenost učitele, či prožívání pocitů osamělosti na novém pracovišti.

Příčiny spjaté s profesní kompetencí učitelů: Mnozí ze začínajících učitelů také až v praxi zjistí, že jim jejich předchozí studium neposkytlo takové dovednosti a vědomosti, které jsou pro kvalitní výkon jejich profese nezbytné. Typickým příkladem je obstarávání administrativní činnosti, tedy vyplňování třídních výkazů, korespondence se školskými úřady či rodiči aj.

Příčiny spjaté se situacemi ve školách: Posledními z příčin jsou takové problémové situace, které dokáže zkušený učitel překonat, naopak pedagog v kariérních začátcích se s nimi může velmi těžko vyrovnávat. Může jít například o příliš autoritativní a byrokratické vedení školy, či kolizi idejí mezi kolegy.

Ne vždy však musí k „šoku z reality dojít“. Huberman (1989) objasňuje, že etapu začínajícího učitele lze charakterizovat jako období dvou tendencí, a to přežití a objevování. Aspekt „přežití“ nastává tehdy, když je učitel vystaven právě „šoku z reality“. Na ten je nazíráno, jako na negativní fenomén, jehož následkem je krátkodobě, nebo dlouhodobě působící stres, který začínajícímu pedagogovi může navždy znechutit učitelské povolání. Opakem je aspekt „objevování“, který se vyznačuje zvyšujícím se entuziasmem učitele pro výkon profese, pocitem hrdosti a vědomím přínáležitosti.

3. Pedagogická praxe a stres

3.1 Pracovní stres

Pracovní činnosti mohou způsobovat psychické zatížení v mnoha profesích, přičemž toto zatížení je nejčastější v rizikových oblastech a mezi vedoucími pracovníky, kteří nesou nadměrnou odpovědnost a plní časově náročné úkoly s pevnými termíny. Dle Mayerové (1997, str. 57-58) lze dopady pracovního stresu rozdělit do tří oblastí: 1. Fyziologické poruchy zahrnují změny v krevním tlaku nebo zvýšení srdečního tepu. 2. Emoční poruchy se projevují úzkostí, depresí a v některých případech i agresivitou. 3. Poruchy chování se mohou projevit ve formě snížené pracovní výkonnosti, zranění nebo vyhledávání alkoholu a jiných návykových látek.

Pracovní stres se obvykle projevuje poté, co se objeví konkrétní stresory v pracovním prostředí. Tyto stresory nejsou vždy spojeny přímo s povahou vykonávané práce, ale spíše odrážejí způsob, jakým jednotlivci zvládají dané situace. Základními příčinami pracovního stresu jsou obvykle organizační problémy. To zahrnuje nedostatek personálu, což vede k tomu, že zaměstnanci jsou nuceni plnit úkoly nad rámec svých kvalifikací a kompetencí, což ubírá čas, který by měl být věnován plnění jejich pracovních povinností. Dalším faktorem mohou být konflikty s nadřízenými, což představuje potenciální zdroj stresu, protože nadřízení mohou ovlivňovat život pracovníka v materiálním smyslu a manipulovat s jeho pracovními podmínkami a povinnostmi. Další významnou příčinou pracovního stresu může být špatná komunikace, nebo nedostatek rozmanitosti na pracovních pozicích (Fontana 2016, str. 52-63).

V pedagogickém slovníku je stres učitelů definován jako tlak spojený s výkonem pedagogické profese. Hlavními faktory tohoto stresu jsou dle empirických studií obtížné chování žáků, rychlé změny ve vzdělávacích plánech a organizační struktury školy, nepříznivé pracovní podmínky, včetně přetížení a konflikty s kolegy. Tlak, kterému je učitel vystaven, může negativně ovlivnit jeho výkonnost a vést k úbytku spokojenosti a motivace z práce. To může mít za následek také zhoršení vztahů se žáky ve třídě (Průcha, Walterová a Mareš 2003, str. 262).

3.2 Zdroje stresu v pracovním prostředí

V pedagogickém prostředí je jedním z hlavních faktorů stresu nadměrné množství povinností a nedostatek času. Tento tlak v průběhu doby vytváří stav přepracovanosti, což je nejčastější zdroj stresu pro učitele. Nedostatek času je zejména obtížný, když

nezůstává dostatek času na věnování se rodině, přátelům nebo osobním zájmům a koníčkům. Dalším významným zdrojem stresu mohou být faktory spojené se žáky a rodiči těchto žáků. Příliš mnoho žáků ve třídě výrazně ztěžuje práci učitele. Vysoký počet žáků především znemožňuje poskytnutí individuálního přístupu ke každému z nich. Nereálná jsou i očekávání, aby pedagog znal všechny žáky ve třídě nejen podle jejich jmen, ale také z hlediska jejich osobnosti, včetně charakteru, talentů, speciálních schopností a zájmů. Mezi významné stresory života učitele rozhodně patří neharmonické vztahy v učitelském sboru a také konflikty s nadřízenými. Přílišná soutěživost a vzájemná rivalita, nebo dokonce snaha vyloučit nežádoucí členy z kolektivu, někdy přechází až do formy psychického teroru na pracovišti, známého jako mobbing. Tento termín označuje trvalé šikanování, intriky mezi kolegy, falešné chování, podrazy a systematické projevy zlomyslnosti (Míček a Zeman 1997, str. 61-68).

Skutečnost, že existuje omezený prostor pro profesní postup a finanční ohodnocení angažovanosti jednotlivců je velmi nízké, jistě nezvyšuje motivaci a spokojenost učitelů v pracovním prostředí. Podstatným zdrojem stresu, který lze označit za institucionální, spočívá v přípravě studentů na učitelské povolání a v dalším vzdělávání učitelů (Hennig a Keller 1996, str. 35).

V neposlední řadě může být významným zdrojem stresu pro učitele podle Peláka a Baranovské (2016, str. 69) všeobecný důraz na sociální postavení v dnešní společnosti. Tento důraz může vést k tomu, že vnímání učitelské profese ve společnosti může být pro některé pedagogy zklamáním, což vyvolává stres. Nízká prestiž povolání učitele je tudíž jeden z klíčových faktorů stresu.

3.3 Pracovní výkon zaměstnance

Dle Pradhana (2017, str.71) může být výkonnost chápána jako komplexní koncept, zahrnující procesní aspekt (chování) a očekávané výsledky. Chování se týká jednání zaměřeného na dosažení pracovních cílů, zatímco očekávané výsledky reflektují důsledky jednání, které se projevují v pracovním chování. I když existuje spojitost mezi angažovaností v chování a očekávaným výsledkem, přesné překrývání těchto aspektů zatím není plně jasné. Výkon úkolů se skládá z explicitního pracovního chování a vyžaduje kognitivní schopnosti, znalosti, dovednosti a návyky. Antecedenty výkonu úkolů zahrnují schopnost vykonávat práci na základě předchozí zkušenosti. V organizačním kontextu je výkon úkolů smluvní dohodou mezi manažerem a podřízeným. Technicko-administrativní výkon zahrnuje plánování a řízení každodenní práce, zatímco vedoucí

výkon se zaměřuje na strategické cíle a udržování výkonnosti podřízených. Definice pracovního výkonu zdůrazňuje efektivitu zaměstnanců při plnění přidělených úkolů.

Stock (2010, str 113) ve své knize uvádí, že naše výkonnost se mění v závislosti na různých typech stresu. Běžný stres plní užitečnou funkci, protože povzbuzuje k činnosti a posiluje naši výkonnost. Nicméně při nahromadění zátěže dochází s časem k postupnému poklesu výkonu. Při trvalých extrémních zátěžích, jako jsou mimořádné události, se v průběhu času výkony střídají mezi vynikajícími a výrazně sníženými. V případě vývoje posttraumatických obtíží dochází k dlouhodobému snížení výkonnosti.

Právě dlouhodobé psychické zatížení v průběhu pracovního procesu podle Mayerové (1997, str. 57) má za následek snížení pracovní výkonnosti. Dochází k poruchám vnímání a koncentrace, zpomalení motorických dovedností, procesů myšlení a rozhodování, a oslabení paměti. Tento stav může dále přispět k pracovním úrazům, nehodám, chybným rozhodnutím a konfliktům na pracovišti. Slabší nebo krátkodobý stres může u odolnějších jedinců vyvolat i pozitivní účinky. V případě adekvátního působení stresu aktivní jedinci mohou pocítit zvýšení pracovní výkonnosti a uspokojení z práce, což podporuje rozvoj profesní kariéry a slouží jako motivace k dosahování maximálních výkonů.

Na obr. 3 Graf zobrazuje "Výkon pod vlivem různých druhů stresu" podle schématu Thomasa Appel-Schumachera z roku 1997. Graf má horizontální osu, která reprezentuje čas, a vertikální osu, která reprezentuje výkon. Na horizontální ose jsou označeny čtyři různé typy stresu: obecný stres, kumulativní stres, stres v kritické situaci a posttraumatická stresová porucha. U obecného stresu vidíme, že výkon nejprve stoupá, poté ale s narůstajícím stresem opět klesá. Kumulativní stres je znázorněn jako bod, kde výkon po určitém stoupaní začíná postupně klesat. V případě stresu v kritické situaci je výkon velmi proměnlivý, osciluje a rychle se střídá mezi vyššími a nižšími hodnotami. Nakonec, u posttraumatické stresové poruchy graf ukazuje prudký pokles výkonu.

Závěrem popisovaný graf ilustruje, jak různé druhy stresu mohou ovlivnit lidský výkon. Přičemž výkon může být krátkodobě zvýšený, ale dlouhodobý nebo extrémní stres může vést k jeho opětovnému snížení výkonu.



OBR. 3: VÝKON POD VLIVEM RŮZNÝCH DRUHŮ STRESU (STOCK 2010, STR. 114)

3.4 Vliv stresu na pracovní výkon zaměstnance

Zhodnocení pracovního výkonu funguje jako měřítko pracovní úspěšnosti zaměstnanců, a úspěšní zaměstnavatelé směřují svou firmu k dosahování pozitivních výsledků. Je obtížné si představit zaměstnavatele, který by nechtěl mít úspěšnou firmu. Aby zaměstnanec dosáhl optimální pracovní výkonnosti, je klíčové, aby byl vhodně připravený. Kvalita pracovního výkonu závisí na motivaci zaměstnance, jeho schopnostech a dovednostech, a náročnost konkrétní pracovní úlohy hraje rovněž důležitou roli. Cílem je tedy zajištění optimální výkonnosti zaměstnanců, a toho lze dosáhnout správnou kompenzací mezi náročností pracovní úlohy a schopnostmi a dovednostmi zaměstnance. Klíčové je, aby náročnost práce byla nastavena tak, aby zaměstnance motivovala a podněcovala, aniž by překročila optimální úroveň zátěže (Pauknerová 2006, str. 98).

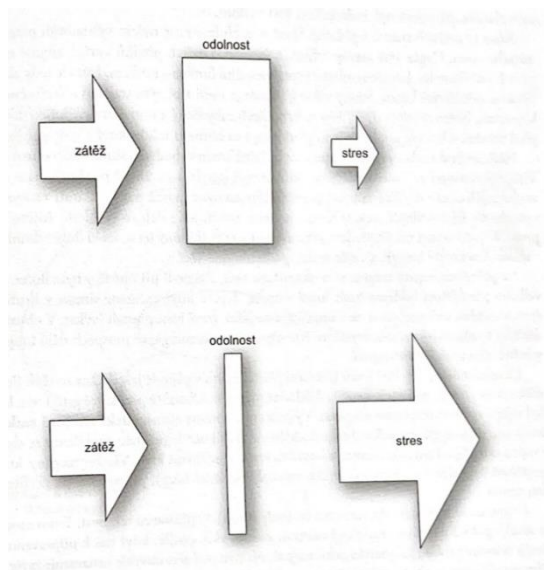
Je předpokládáno, že negativní vliv stresujících mezilidských vztahů je ještě výraznější v profesích, které se soustředí na duševní práci a interakci s lidmi. Učitel, který zažívá stres, pravděpodobně vykazuje významně horší pracovní výkon než kolega, který není vystaven stresu. (Míček a Zeman 1997, str. 54).

3.5 Odolnost zaměstnanců vůči stresu

Lidi lze klasifikovat do dvou skupin na základě přirozené náchylnosti k stresu. Nervový systém ovlivňuje dvě protichůdné složky: sympatikus, který reaguje na stres rychlou aktivací organismu pro obranné nebo útekové reakce, a parasympatikus, který podporuje odpočinek, regeneraci a řídí například i trávící procesy. U každého jedince převládá jedna forma nervové aktivity, což ovlivňuje individuální odolnost vůči stresu. Můžeme tedy rozlišovat dva základní typy osob, a to Typ A a Typ B. Typ A, nazývaný Sympatikotonek, charakterizuje netrpělivost, soutěživost, ambicióznost, agresivitu a tvrdou pracovitost. Tento jedinec reaguje na stresové podněty intenzivněji a často se dostává do dlouhodobého stavu stresu. Naopak, Typ B, nazývaný Vagotonek, je klidný, rozvážený a uvolněný. Díky své nižší vzrušivosti je méně náchylný ke stresu. U žádného z nás se nenachází zcela jednoznačný vzor jednoho typu, vždy jeden z těchto typů v naší osobnosti dominuje více (Čapek, Příkazská a Šmejkal 2021, str. 57-70).

Schopnost odolávat stresu je především založena na individuálních schopnostech jedince. Tato odolnost je podmíněná časem a ovlivňována několika faktory, které lze vědomě ovlivňovat. K dosažení odolnosti a zvládnutí stresu existují dva přístupy: první se zaměřuje na ovlivňování vnějších podmínek, zatímco druhý se soustředí na posilování vnitřní odolnosti jedince. Tento model stresu má svůj význam v odlišení dvou často zaměňovaných pojmů: zátěže a stresu. Lidé často popisují stres jako tlak z pracovních úkolů, nedostatek času nebo nejisté pracovní podmínky. Nicméně tyto faktory nejsou samy o sobě stresy, nýbrž spíše stresory, které pod jejich vlivem vytvářejí stres v organismu, přičemž míra tohoto vlivu není přímo úměrná odolnosti jedince (Plamínek 2013, str. 128).

Na následujícím obrázku 4 jsou zobrazeny dva grafy, které znázorňují vztah mezi zátěží, odolností a stresem. V obou grafech je zátěž znázorněna první šipkou směřující doprava, stres ilustrován druhou šipkou směřující doprava a odolnost je vyjádřena buď jako větší sloupec nebo jako užší sloupec mezi zátěží a stresem. V horním grafu je odolnost znázorněna vysokým sloupcem, který je větší než síla zátěže, což způsobuje, že výsledný stres je velmi malý, jak ukazuje malá šipka směřující doprava. Naopak ve spodním grafu je odolnost znázorněna pouze tenkým sloupcem, který je patrně slabší než síla zátěže. V důsledku toho je šipka reprezentující stres mnohem větší, což naznačuje, že při nízké odolnosti je stres vyšší. Tyto grafy tak představují, jak odolnost vůči stresu může ovlivnit míru stresu, který jedinec zažívá v reakci na zátěž. Když je odolnost vysoká, stres je nízký, naopak při nízké odolnosti je stres vysoký.



OBR. 4: ODOLNOST (PLAMÍNEK 2013, STR. 129)

3.6 Důsledky stresu u zaměstnanců (syndrom vyhoření)

Za důsledky stresu můžeme považovat například syndrom vyhoření. Vyhoření je charakterizováno jako stav tělesného, emocionálního a mentálního vyčerpání. Termín "Burnout syndrome" byl poprvé použit v roce 1974 americkým psychoanalytikem H. J. Freudenbergerem. Syndrom vyhoření lze definovat jako ztrátu zájmu, radosti a nadšení spojených především s prací nebo povoláním. Osoba prožívá intenzivní pocity fyzické únavy, vyčerpání a ztráty energie. Obvykle se začíná vyhýbat sociálním interakcím a uzavírat se do sebe. ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) zařazuje vyhoření mezi nemoci, ale v rámci diagnostických kategorií je uvedeno jako doplňková diagnóza. V oblasti pedagogiky, kde převažují ženy, je může syndrom vyhoření ovlivňovat i mimo pracovní sféru života, jako je oblast péče o rodinu nebo partnerské vztahy (Čapek, Příkazská a Šmejkal 2021, str. 56-57).

Stock (2010, str. 19-21) popisuje syndrom vyhoření tak, že postižený jedinec obvykle pociťuje emoční a fyzickou vyčerpanost. Často přenáší pracovní problémy do domácího prostředí, což může způsobovat pozorovatelné změny ve vztahu s rodinou a přáteli. Postižený jedinec může projevovat podrážděnost nebo naopak projevy velké apatie. V extrémních případech dochází k narušení sociálních vazeb a dobrovolné izolaci.

Podle Bártové (2011, str. 58) se mnoho jedinců ocitá ve stresu, ale syndrom vyhoření postihuje pouze ty, kteří jsou hluboce zaujati svou prací, s vysokými cíli, vysokými očekávaními a silnou pracovní motivací. Tento syndrom se obvykle objevuje při činnostech, které vyžadují častý kontakt s jinými lidmi.

Dle názoru Sotové, Atkinsonové a Smitha (2010, str. 3) pak stres může mít nepochybně vliv na rozličné aspekty našeho bytí a bývá běžné, že faktory vyvolávající stres v jedné oblasti mají tendenci rozšiřovat se a ovlivňovat i další sféry našeho života. Například pracovní stres způsobený kolegy nebo nadřízeným může vyvolat negativní emoce, které si neseme s sebou domů. Důsledkem toho může být ovlivnění rodinného života. Nápomocná bývá identifikace stresových faktorů, které nám umožní provádět pozitivní změny s cílem lépe zvládat stres.

3.7 Zvládání stresu

Stres vzniká, když dovednosti nesouzní s požadavky života. Ačkoliv stres a výzvy mohou být vzrušující, je nezbytné nalézt rovnováhu pomocí odpočinku, spánku a relaxace. Klíčovým prvkem úspěšného zvládání stresu je uvědomění si příčin stresu a připravenost na řešení jeho dopadů. Metody zvládání stresu připravují jednotlivce na efektivní reakci v obtížných situacích. Negativní postoj vytváří nervozitu a rozrušení, což může ztížit zvládání stresu. Naopak, přijetí pozitivního postoje uvolňuje mysl a tělo, čímž zlepšuje schopnost čelit krizovým okamžikům (Kennedy a Date 2022, str. 164).

V řešení stresových situací může pomoci zdokonalení schopnosti odhadovat vlastní chování. Když má člověk lepší povědomí o své osobnosti a charakteru, může účinněji reagovat na náročné situace. Stejně tak, pokud lépe rozumí osobnosti a charakteru lidí kolem sebe, získá lepší porozumění jejich reakcím a komunikování s nimi bude efektivnější. To může vést ke klidnějšímu přístupu ke stresu a adekvátnějšímu zvládání obtížných situací (Friedel a Peters-Kuhlinger 2006, str. 36).

Podle Stocka (2010, str. 114) k lepšímu zvládání stresu pomáhá zvyšování odolnosti vůči zátěžovým situacím, které vznikají díky aplikaci vhodných technik a postupů, jež pomáhají zvládat zátěž. Krátkodobé strategie zvládání stresu se zaměřují na okamžité zmírnění reakce organismu na stres. Mezi tyto jednoduché metody, které lidé běžně používají, patří například dechová cvičení, pohyb nebo zaměření pozornosti na jiné činnosti. Dlouhodobé strategie, které mají za cíl snížit celkovou úroveň zátěže, souvisejí s dodržováním zdravého životního stylu, plánováním času, analyzováním problémů a jejich systematickým řešením, rozvojem zájmů a koníčků, relaxačními cvičeními a dalšími podobnými přístupy.

Libor Míček (1997, str. 151) zmiňuje, že jedním z přístupů k řešení stresu je použití psychogenního emočního přeladění, které spočívá v potlačení dvou protikladných emocí. Proto je důležité posilovat pozitivní myšlení, což pomáhá jednotlivci účinněji zvládat stresové zátěže.

Bártová (2011, str. 78), stejně jako Stock (2010) uvádí další strategii pro zvládnání stresu, kterou může být upravení životního stylu. Mnoho lidí však tuto možnost podceňuje a neuvědomuje si, že všechno je vzájemně propojeno. Zdravější životní styl zahrnuje vyváženou stravu, aktivní pohyb a záměrné budování kvalitních rodinných vztahů. Současně je důležité omezit nezdravé návyky, jako je kouření či nadměrná konzumace kávy.

Profesor Wilkinson (2001, str. 18) zdůrazňuje, že techniky, jako je kontrolované hluboké dýchání nebo relaxace, mohou být účinným přínosem při zvládnání stresu. Je důležité aktivně pracovat na uvolňování napětí během dne, nikoliv pouze v době vyhrazené pro odpočinek. Ve chvíli, kdy člověk pociťuje fyzické reakce na stres, měl by se snažit uvolnit své svalstvo. Pokud je to možné, přerušit i prováděnou činnost a dát si chvíli odpočinku.

Klíčovým faktorem ovlivňujícím práci učitelů, zejména ve školním prostředí, je pracovní klima. Celkové prostředí školy hraje významnou roli jako zdroj stresu a zátěže. Školy, které vytvářejí příjemnou atmosféru a uplatňují respektující školní politiku, pozitivně ovlivňují pracovní podmínky učitelů. Instituce, které projevují tyto znaky, mohou být považovány za zdravě fungující pedagogické zařízení. Mezi tyto klíčové prvky patří efektivní komunikace, silný pocit kolegiality, pozitivní pracovní atmosféra, jasně definovaná pravidla a očekávání, poskytování a přijímání zpětné vazby, schopnosti dobrého řízení ze strany ředitele školy, adekvátní začleňování nových učitelů do profese a poskytování poradenství na pracovišti (Čapek, Příkazská a Šmejkal 2021, str. 19-20).

Možnosti podpory učitelů můžeme rozdělit dle dvou úrovní. Úroveň obecná se nese ve smyslu emoční podpory, sdílení a motivace. A úroveň cílená, která zahrnuje podporu ve smyslu metodického vedení, vzdělávání, realizace intervenčních opatření ve třídě i v podobě přímé práce se žákem (Kucharská, Mrázková, Wolfová a Tomická 2013, str. 62).

3.8 Copingové strategie

Podle Paulíka (2017, str. 81) lze chápat strategie zvládnání stresu jako rozhodnutí, jak se chovat v určité stresující situaci, která je ovlivněna danými okolnostmi a podmínkami. Při výběru strategie hraje klíčovou roli pohlaví jednotlivce a jeho osobnostní charakteristiky.

Coping, můžeme tedy definovat jako strategii zvládnání stresu, což je dynamický proces, kdy jedinec vynakládá kognitivní a behaviorální úsilí na vyrovnání se s vnějšími nebo vnitřními tlaky, které pociťuje jako překračující jeho vlastní zdroje. Coping zaměřený na problém zahrnuje snahu o úpravu nebo odstranění zátěžové situace, zatímco coping zaměřený na emoce se snaží regulovat emoční reakce vyvolané danou situací. Jak jedinec reaguje na zátěž, závisí na tom, jak posoudí závažnost situace (primární hodnocení) a na svých vnímaných zdrojích k vyrovnání se se zátěží (sekundární hodnocení) (Lazarus a Folkman 1984, str. 141).

Stejně jako Paulík i Křivohlavý (2010, str. 29-36) poukazuje na to, že existují dvě základní kategorie strategií pro zvládnání stresu. Jedna skupina strategií se zaměřuje na už zmíněné řešení problému, tedy na situaci, která vyvolává stres, zatímco druhá kategorie obsahuje metody, které se soustředí na zvládnání emocionálního stavu, do kterého se člověk v důsledku stresových situací dostává. Strategie zaměřené na řešení problému zahrnují například přímou konfrontaci s problémem, sebekontrolu, snahu najít pozitiva v dané situaci nebo, naopak, snahu se distancovat od probíhajících událostí. Strategie pro zvládnání emocionálního stresu mohou zahrnovat aktivity jako je procházka, dechová cvičení nebo ventilace emocí, což obnáší vyjádření a uvolnění nahromaděných emocí.

Navíc dle Cohena a Willse (1985, str. 311-312) může být sociální podpora také považována za jednu ze základních copingových strategií, stejně jako řešení problému nebo emoční regulace. Tato strategie spočívá v aktivním hledání a využívání podpory od různých sociálních zdrojů, jako jsou rodinní příslušníci, přátelé a kolegové. Základem této strategie je hledání sociální interakce a podpory od ostatních lidí, za předpokladu, že to pomůže jedinci lépe se vyrovnat se stresovými situacemi.

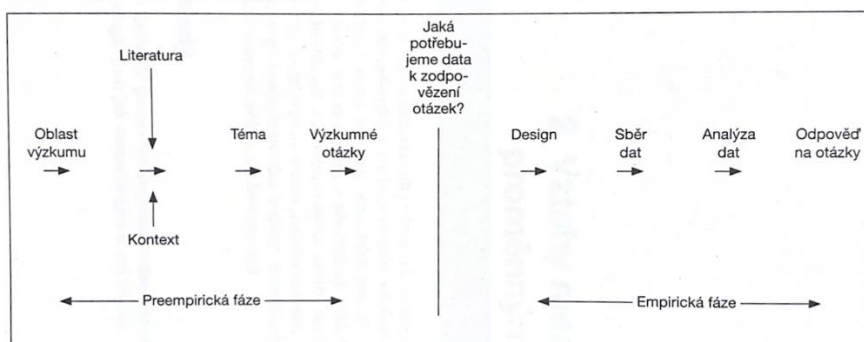
PRAKTICKÁ ČÁST

4. Metodika výzkumného šetření

Praktická část práce (autorské výzkumné šetření) je zpracována s užitím kvantitativního přístupu. Ten má podle Hendla (2023, str. 44-47) hned několik předností. Kvantitativním šetřením rozumíme relativně rychlý a přímočarý sběr dat, kdy získaná data bývají zpravidla numerická a přesná. Další výhodou tohoto typu výzkumu je jeho nezávislost na výzkumníkovi a užitečnost obzvláště v případě zkoumání velkých skupin. Dále kvantitativní šetření umožňuje výzkumníkovi konstruovat situace tak, že eliminuje působení rušivých proměnných, a prokázat vztah příčina – účinek. Právě díky těmto faktorům je možná validizace daných teorií, či hypotéz.

Ke kvantitativnímu šetření Punch (2008, str. 29) ještě doplňuje: Výzkum je pragmatický, flexibilní a schopný snadné adaptace a rozšíření. Jinak řečeno, má mnohostranné využití.

Obr. 1.1 – Zjednodušený model výzkumu



OBR. 5: ZJEDNODUŠENÝ MODEL VÝZKUMU (PUNCH 2008, STR. 29)

4.1 Charakteristika zkoumané problematiky

Práce zkoumá, jakým stresorům učitelé čelí, a jak se s nimi pedagogové vyrovnávají. Učitelé se v rámci své profese setkávají s řadou výzev, jako jsou náročné cíle, administrativní povinnosti, vysoké pracovní tempo, odpovědnost za vzdělávání žáků, či nedostatečná podpora ze strany vedení školy. Tyto zdroje stresu mohou zapříčinit úbytek motivace, vyčerpání, ztrátu pracovní výkonnosti a ovlivnit negativně celkovou pohodu vyučujících. Analýza dat se zaměřuje na rozpoznání konkrétních stresových faktorů, kterým čelí učitelé prvního stupně. Je důležité pochopit, jaké metody pro zvládání stresu učitelé používají a jestli jim je vedení školy nápomocno.

4.2 Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem šetření je identifikovat typy faktorů způsobujících stres u pedagogů a jejich původ.

Formulace výzkumné otázky:

Výzkumné otázky vznikají podle Punche (2008, str. 42) z obecné formulace cílů a transformují je do konkrétnější a specifitější formy.

Na základě cíle byly zvoleny tyto výzkumné otázky:

1. Jaké jsou stresory u pedagogů na prvním stupni základních škol?
2. Jak se učitelé na 1. stupni ZŠ vyrovnávají se stresem?
3. Existují rozdíly u stresorů mezi pedagogy na státní městské škole, státní vesnické škole a soukromé škole?
4. Jak vedení školy podporuje pedagogy v oblasti zvládnání stresu a podpoře duševní pohody?
5. Jaké stresory ovlivňují začínající pedagogy na 1. stupni ZŠ.

4.3 Metody výzkumného šetření

Jako metoda výzkumného šetření je zvolená dotazníková forma. Dotazníkem podle Hendla (2023, str. 82) rozumíme formulář, který obvykle respondent sám vyplňuje. Výzkumník ho využívá k získání informací o myšlenkách, pocitech, postojích a hodnotách zkoumaných osob. Použití dotazníku není omezeno na konkrétní výzkumný formát a představuje univerzální prostředek pro sběr dat.

Dotazník je vytvořený za pomoci aplikace Microsoft Forms. V první části dotazníku se autor práce respondentů dotazuje na základní informace, jako je například jejich věk, pohlaví a typ školy, na které pracují. V druhé části se již konkrétně zaměřuje na stresory, které je nejvíce ovlivňují, a na to, jak se u nich projevují. V poslední části dotazníku se táže respondentů, jak se snaží eliminovat a zvládat stres, a zda považují své pracoviště za podporující při zvládnání stresu.

4.4.1 Sběr dat

Dotazník obsahuje celkem 18 otázek, z nichž 15 je uzavřených, 2 škálové a 1 seřadovací. První část otázek se zaměřuje výhradně na demografické údaje, následně jsou položeny otázky ohledně délky trvání zaměstnaneckého poměru a typu školy na, které respondenti pracují. Následující otázky se týkají toho, jak respondenti hodnotí úroveň stresu ve své práci a které faktory je nejvíce stresují.

4.4 Etické aspekty studie

Hendl a Remr (2017, str. 62) zdůrazňují, že základním pravidlem výzkumu je dodržování principu dobrovolného zapojení účastníků. Tento princip zahrnuje informovanost účastníků o svém právu kdykoli se rozhodnout ukončit svou účast ve výzkumu bez jakýchkoli negativních následků. Dále je nezbytné, aby samotný průběh výzkumu nezpůsobil účastníkům žádné fyzické ani psychické škody. Důležitou součástí tohoto procesu je anonymita, která slouží k ochraně osobních zájmů a údajů účastníků během celého výzkumu, a to i po jeho ukončení. Anonymita zajišťuje, že osoby odpovídající na dotazník nebudou rozpoznatelné.

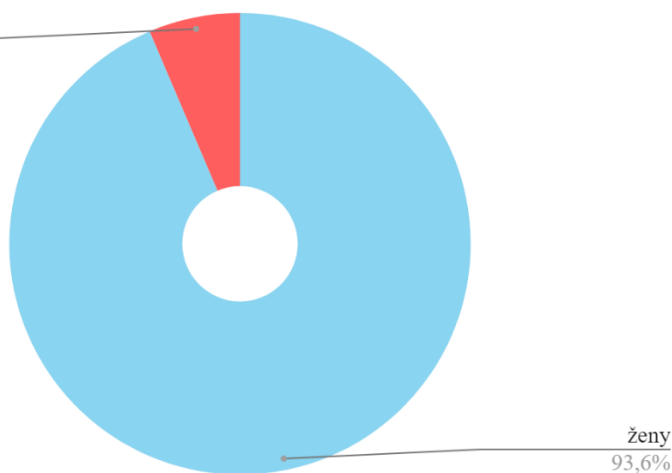
4.5 Výběr a získávání respondentů

Za cílovou skupinu respondentů jsou považováni pedagogové, kteří vyučují na prvním stupni základních škol. Vzhledem k tomu, že hlavním cílem této studie je srovnat faktory stresu, které se vyskytují u pedagogů na státní městské, státní vesnické a soukromé škole, je zaměření upřeno právě na tyto typy škol, do nichž byly dotazníky rozeslány. Kromě toho byla využita facebooková skupina pro učitele prvního stupně, kde byl dotazník sdílen. Další podrobnosti poskytují grafy níže (Graf 1, Graf 2, Graf 3, Graf 4).

Ze 156 respondentů dotazníku jej tvoří 146 žen, což představuje 94 % z celého vzorku, zatímco mužů je 10, což odpovídá 6 % z celkového počtu oslovených. Graf 1 je znázorněn níže.

Pohlaví respondentů

muži
6,4%



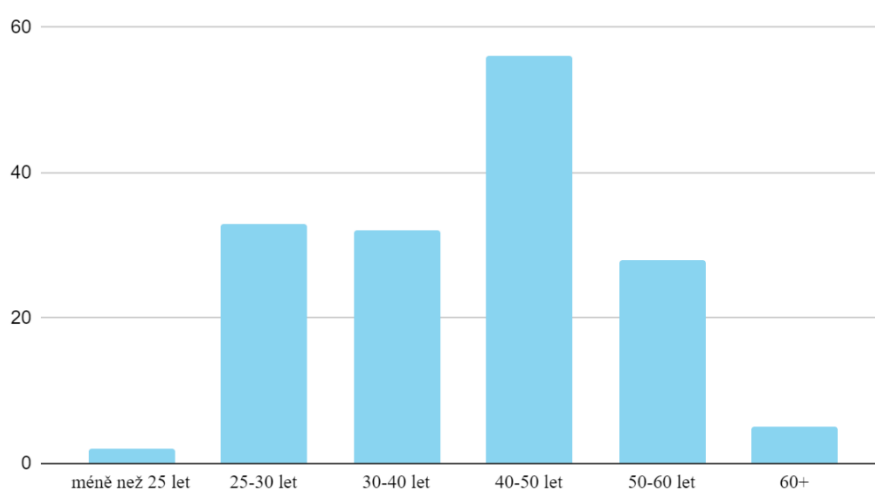
ženy
93,6%

GRAF 1: POHLAVÍ RESPONDENTŮ

Zdroj: Vlastní data

Na druhém grafu je znázorněn sloupcový diagram, který prezentuje určité hodnoty podle věkových kategorií. Tyto kategorie zahrnují "mladší než 25 let", "25-30 let", "30-40 let", "40-50 let", "50-60 let" a "60+ let". Vertikální osa grafu vyjadřuje počet osob, zatímco vodorovná osa reprezentuje věkové skupiny. Největší sloupec odpovídá věkové kategorii "40-50 let", což signalizuje, že v této kategorii se nachází největší počet osob. Naopak, nejmenší sloupec reprezentuje věkovou kategorii "60+", což naznačuje, že tuto odpověď uvedlo nejméně respondentů. Graf tedy ukazuje, že výzkumu se zúčastnilo nejvíce osob v kategorii "40-50 let" a postupně klesá směrem ke starším i ke mladším věkovým skupinám.

Věk respondentů

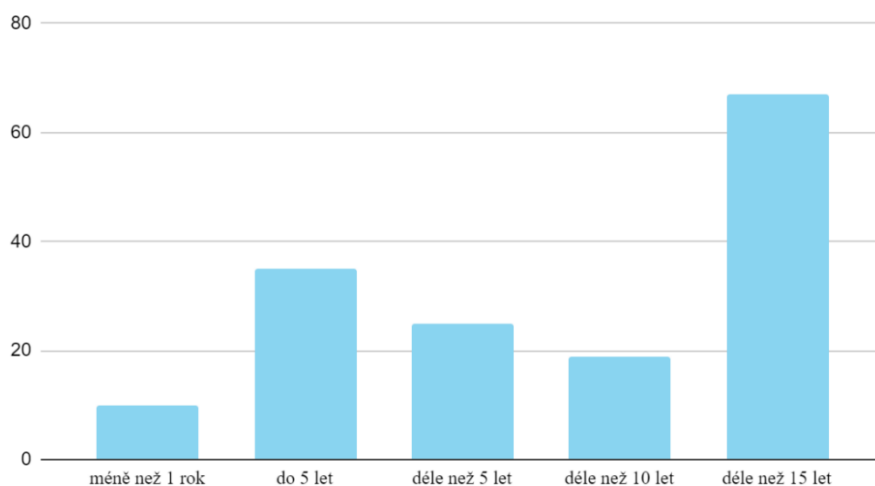


GRAF 2: VĚK RESPONDENTŮ

Zdroj: Vlastní data

Graf 3 představuje délku praxe v kategoriích "méně než 1 rok", "do 5 let", "déle než 5 let", "déle než 10 let" a "déle než 15 let". Vertikální osa grafu udává počet osob, zatímco horizontální osa udává délku praxe. Nejvyšší hodnota je v kategorii "déle než 15 let", což naznačuje, že v této skupině je nejvíce dotazovaných. Naopak nejméně respondentů má praxi "méně než 1 rok". Kategorie "do 5 let" a "déle než 5 let" mají podobnou hodnotu, zatímco kategorie "déle než 10 let" má nižší zastoupení. Z grafu lze vyvodit, že existuje výrazný počet jedinců s velmi dlouhou praxí, a to může naznačovat zkušenou pracovní sílu nebo skupinu lidí, která se pedagogice věnuje dlouhodobě.

Délka praxe

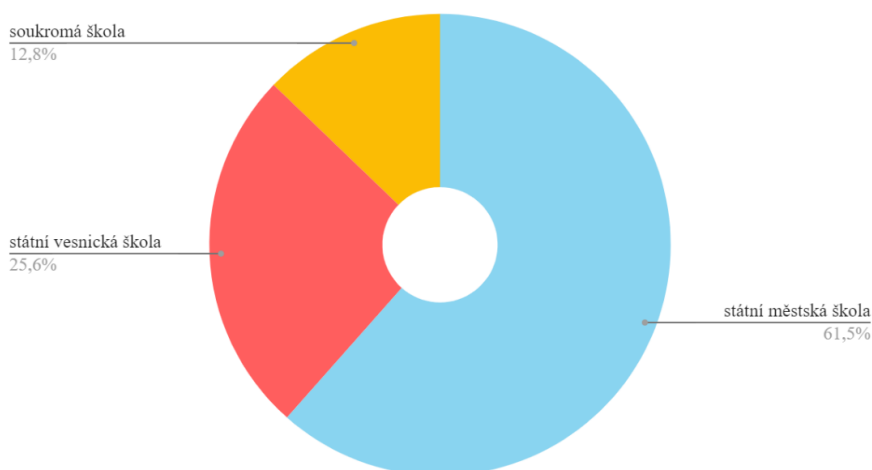


GRAF 3: DÉLKA PRAXE

Zdroj: Vlastní data

Ze čtvrtého grafu je patrné, že 96 (61,5 %) dotazovaných uvedlo, že jsou zaměstnání ve státní městské škole. Toto číslo jasně ukazuje, že státní městské školy dominují v počtu zaměstnanců ve srovnání s ostatními typy škol. Dalších 40 (25,6 %) respondentů odpovědělo, že pracují na státní vesnické škole. Stále jde tedy o značný počet pracovníků, což ukazuje, že i vesnické školy mohou být významnými zaměstnavateli. Jen 20 (12,8 %) účastníků dotazníku uvádí, že pracují na soukromé škole. To naznačuje, že soukromé školy mají menší zaměstnaneckou základnu ve srovnání se státními školami.

Typy škol



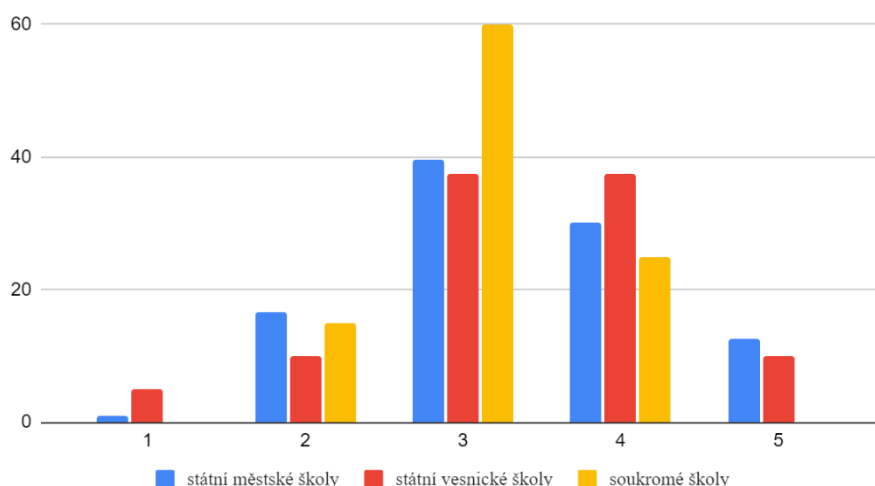
GRAF 4: TYPY ŠKOL

Zdroj: Vlastní data

4.6 Analýza dat

Graf 5 zobrazuje "Škálu stresu" v různých typech škol - státních městských školách, státních vesnických školách a soukromých školách. Na horizontální ose jsou hodnoty od 1 do 5, které reprezentují úroveň stresu, kde 1 je nejnižší a 5 nejvyšší. Vertikální osa ukazuje procentuální počet odpovědí. Na první pohled je patrné, že nejvyšší úroveň stresu (hodnota 3 na škále) je hlášena v soukromých školách, kde je sloupec ve žluté barvě a dosahuje téměř hodnoty 60 na vertikální ose. Státní městské školy (v modré barvě) a státní vesnické školy (v červené barvě) mají podobné hodnoty u úrovně stresu 3, ale jsou nižší než v soukromých školách. U úrovně stresu 4 je situace podobná, ale celkové hodnoty jsou nižší než u úrovně 3. Státní vesnické školy mají v této kategorii nejvyšší hodnotu. U úrovně 5, která ukazuje nejvyšší úroveň stresu, jsou všechny tři typy škol zastoupeny méně frekventovaně, přičemž soukromé školy mají nejnižší hodnotu. Celkově sloupcový graf ukazuje, že největší stres je hlášen ve státních městských školách u úrovně stresu 3, zatímco u nejvyššího stresu (úroveň 5) je stres poměrně nízký ve všech typech škol. Tento graf vykazuje, že všichni respondenti hodnotí své zaměstnání jako stresující, nezávisle na tom na jakém typu školy pracují.

Škála stresu



GRAF 5: ŠKÁLA STRESU

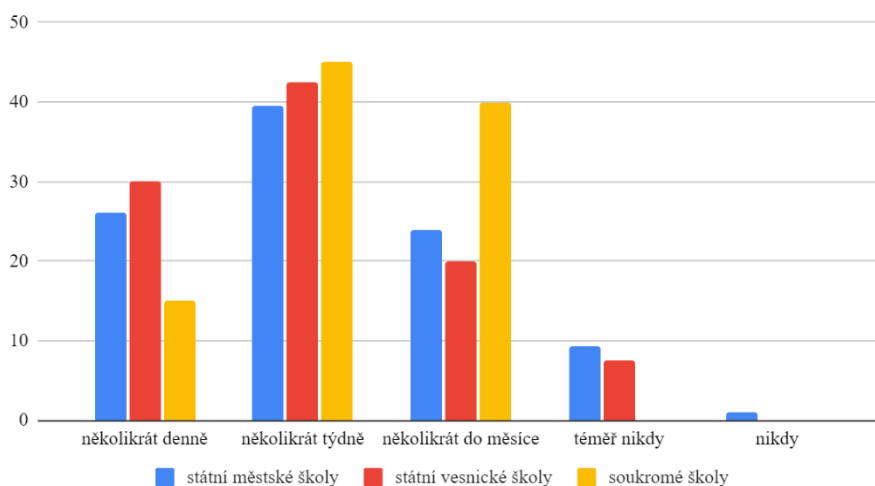
Zdroj: Vlastní data

Graf 6 prezentuje frekvenci, s jakou pedagogové zažívají stres ve třech různých typech škol: státní městské, státní vesnické a soukromé. Je rozdělen do pěti kategorií podle četnosti stresu: "několikrát denně", "několikrát týdně", "několikrát do měsíce", "téměř nikdy" a "nikdy". Na první pohled je zřejmé, že nejčastější výskyt stresu "několikrát denně" je hlášen u pedagogů ve státních vesnických školách, následovaných státními městskými školami a poté soukromými školami. Frekvence "několikrát týdně" je nejvyšší ve soukromých školách, následovaných státními vesnickými školami a státními městskými školami.

Pokud jde o odpovědi "několikrát do měsíce", zaznamenáváme největší podíl pedagogů ve státních vesnických školách, což naznačuje, že ve venkovském prostředí může být stres méně častý než ve městech, ale když se objeví, může být stále významný. "Téměř nikdy" a "nikdy" mají nízkou frekvenci ve všech typech škol, což ukazuje, že setkání se stresem je mezi pedagogy poměrně běžné.

Celkově graf ukazuje, že pedagogové ve státních vesnických školách se setkávají se stresem častěji než jejich kolegové v městských a soukromých školách.

Jak často se setkáváte se stresem?



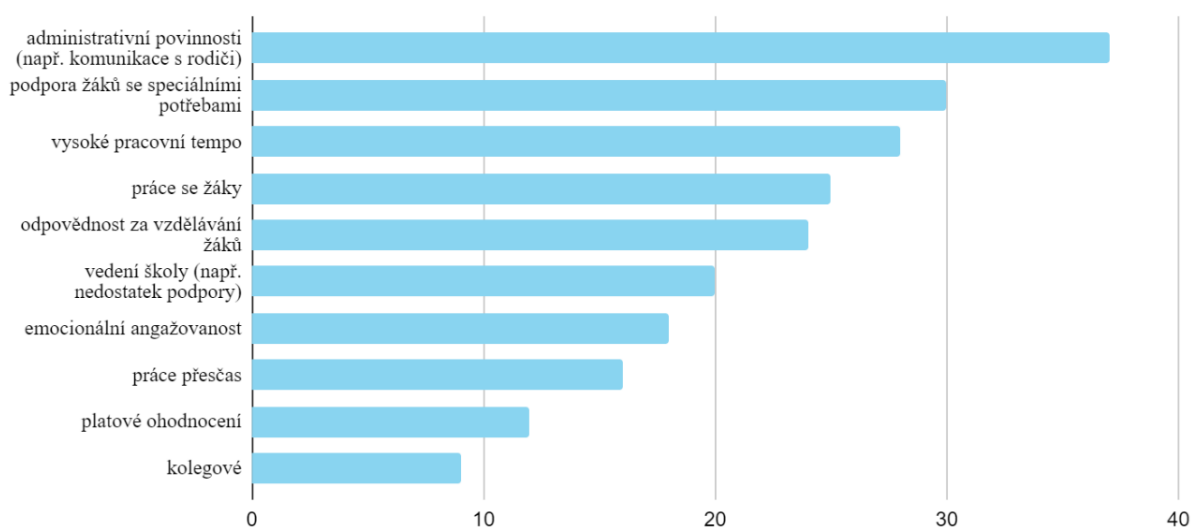
GRAF 6: JAK ČASTO SE SETKÁVÁTE SE STRESEM?

Zdroj: Vlastní data

Graf 7 vyjadřuje hlavní zdroje stresu u pedagogů na prvním stupni ZŠ, přičemž na horizontální ose je zobrazeno procento pedagogů, kteří považují daný faktor za stresující. Hlavní stresory jsou uvedeny svisle a zahrnují: administrativní povinnosti, podpora žáků se speciálními potřebami, vysoké pracovní tempo, práce se žáky, odpovědnost za vzdělávání žáků, vedení školy, emocionální angažovanost, práce přesčas, platové ohodnocení, vztahy s kolegy.

Největším stresorem, podle délky sloupce na grafu, jsou administrativní povinnosti, které jsou značně vyšší než ostatní stresory. Druhým největším zdrojem stresu je podpora žáků se speciálními potřebami. Tyto dva faktory výrazně převyšují ostatní uvedené stresory. Další významné zdroje stresu jsou vysoké pracovní tempo a práce se žáky, které jsou také považovány za poměrně stresující. Na opačném konci seznamu jsou faktory jako platové ohodnocení a vztahy s kolegy, které mají menší vliv na úroveň stresu pedagogů ve srovnání s ostatními uvedenými faktory. Z grafu lze vyvodit, že práce v pedagogickém oboru je spojena s řadou stresových faktorů, přičemž administrativa a podpora žáků se speciálními potřebami jsou vnímány jako nejvíce zatěžující.

Hlavní stresory

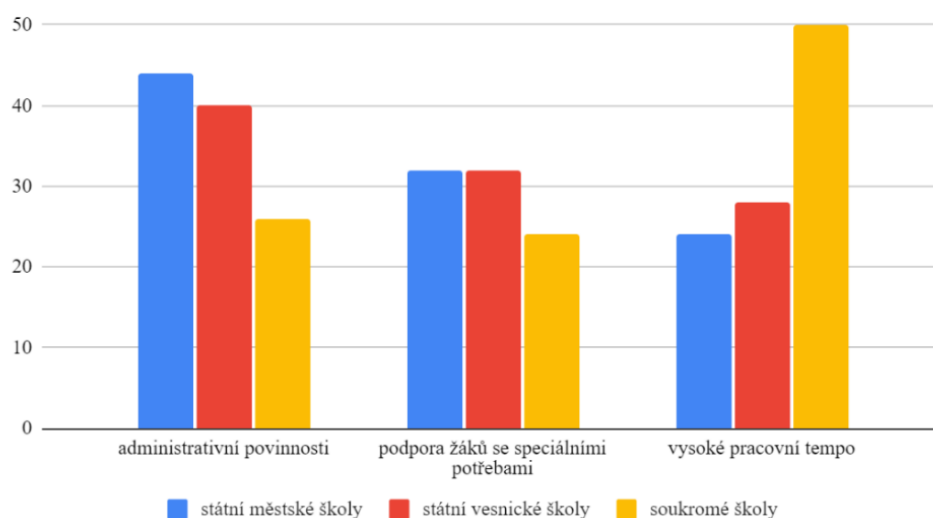


GRAF 7: HLAVNÍ STRESORY

Zdroj: Vlastní data

Graf 8 analyzuje tři hlavní zdroje stresu u pedagogů na 1. stupni základních škol, přičemž rozlišuje mezi státními městskými, státními vesnickými a soukromými školami. Hodnotí se administrativní povinnosti, podpora žáků se speciálními potřebami a vysoké pracovní tempo. Z grafu je patrné, že ve státních městských školách jsou administrativní povinnosti nejvýznamnějším zdrojem stresu pro pedagogy, následovány podporou žáků se speciálními potřebami a vysokým pracovním tempem. Ve státních vesnických školách jsou administrativní povinnosti také hlavním stresorem, ale rozdíly mezi jednotlivými faktory nejsou tak výrazné jako ve městských školách. V soukromých školách je situace odlišná. Zde je největším stresorem vysoké pracovní tempo, které převyšuje administrativní povinnosti a podporu žáků se speciálními potřebami.

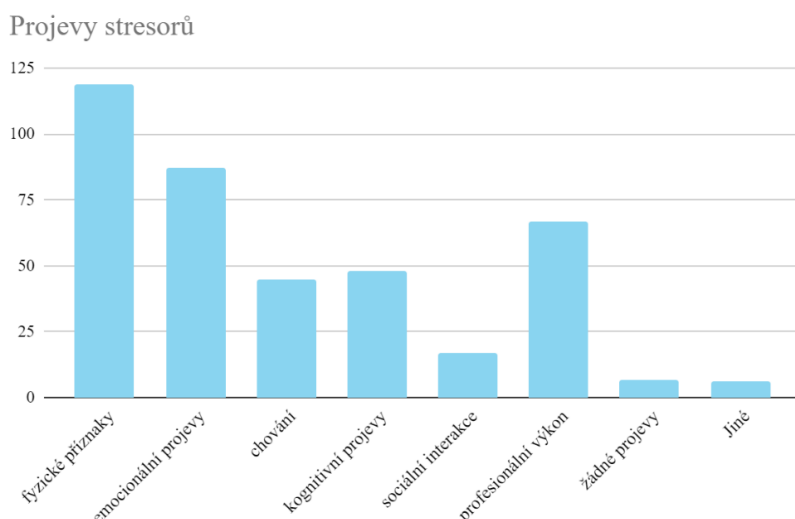
3 nejvýznamnější stresory



GRAF 8: 3 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ STRESORY

Zdroj: Vlastní data

Graf 9 zobrazuje projevy stresu u pedagogů na prvním stupni základních škol a rozlišuje mezi různými typy projevů stresu, včetně fyzických příznaků, emocionálních projevů, chování, kognitivních projevů, sociální interakce, profesionálního výkonu, žádných projevů a dalších. Z grafu je patrné, že nejčastějším projevem stresu jsou fyzické příznaky, jako je zvýšený krevní tlak, únava a vyčerpání – tyto překračují 100 odpovědí od všech 156 dotázaných. Další významné projevy jsou emocionálního charakteru, jako je zvýšená úzkost nebo depresivní nálada, které mají o jednu čtvrtinu méně odpovědí než fyzické symptomy. Chování a kognitivní projevy mají podobné, ale nižší hodnoty, což naznačuje, že tyto projevy stresu jsou také přítomny, ale nejsou tak často hlášeny. Profesionální výkon, který zahrnuje sníženou pracovní výkonnost a efektivitu, ztrátu kreativity, je také významným projevem stresu, ale méně častým než emocionální a fyzické projevy. Podle grafu je pouze malý počet pedagogů, kteří se setkávají s projevem stresu v sociální interakci. A ještě méně pracovníků nehlásí žádné projevy stresu. Kategorie "Jiné" obsahuje ostatní specifické projevy, které nejsou zahrnuty v hlavních kategoriích, jako jsou rezignace vůči nesmyslným požadavkům současného školství i rodičů, ztráta hlasu, bolest v krku, nachlazení, do krve okousané záděry kolem nehtů, bolest hlavy, delší bolesti břicha, sevřený žaludek. Tyto projevy mají také nízké zastoupení. Z výsledků grafu lze vyvodit, že stres má u pedagogů na prvním stupni základních škol významný dopad na emocionální stav a fyzické zdraví.

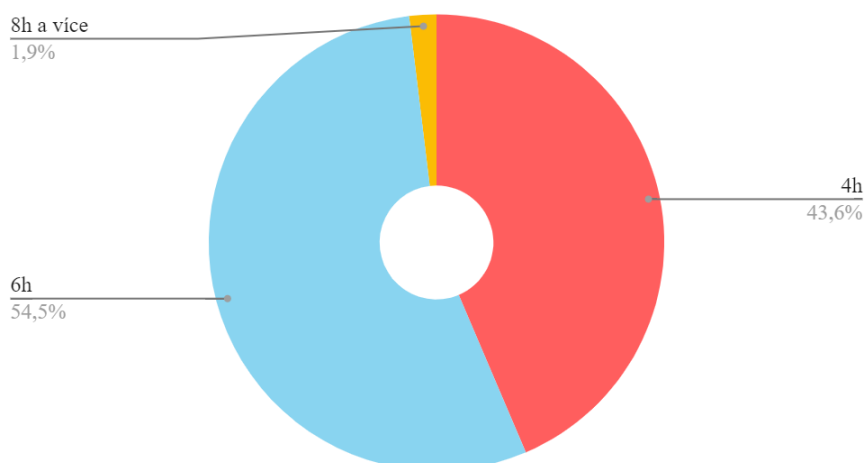


GRAF 9: PROJEVY STRESORŮ

Zdroj: Vlastní data

Kruhový diagram číslo 10 názorně demonstruje, jak dlouho se učitelé každodenně věnují vzdělávacím aktivitám přímo spojeným s výukou a edukací žáků. Nejpočetnější skupinu pedagogů tvoří ti, kteří do těchto činností vkládají šest hodin denně, a to představuje více než polovinu, konkrétně 54,4 %, dotázaných. Druhá největší skupina, zahrnující 43,6 % respondentů, se věnuje vzdělávacím úkolům po dobu čtyř hodin denně. Zcela minoritní část učitelů, pouhých 1,9 %, pak uvádí, že jejich přímé pedagogické povinnosti si vyžadují osm hodin nebo dokonce více času každý den. Je důležité poznamenat, že v průzkumu nebyla zaznamenána žádná odpověď, která by odpovídala možnosti dvou hodin denně strávených přímou pedagogickou činností, což naznačuje, že takto krátká doba není mezi pedagogy běžná. Ze získaných údajů diagramu lze usoudit, že většina učitelů typicky tráví čtyři až šest hodin denně přímo vzdělávacími aktivitami.

Přímá pedagogická činnost

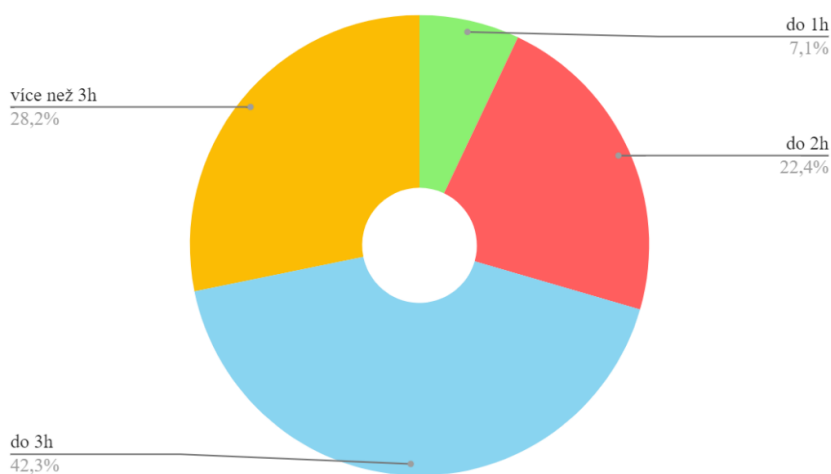


GRAF 10: PŘÍMÁ PEDAGOGICKÁ ČINNOST

Zdroj: Vlastní data

Graf 11 poskytuje přehled o tom, kolik času učitelé průměrně stráví denně vykonáváním činností, které sice souvisí s jejich profesí, ale nezahrnují přímou výuku. Mezi tyto aktivity patří administrativní úkoly, plánování a příprava lekcí, hodnocení a známkování studentů, stejně jako komunikace s rodiči. Největší podíl respondentů, představující 42,3 %, uvádí, že na tyto nepřímé pedagogické činnosti věnují až 3 hodiny svého denního pracovního času. Další významnou skupinu tvoří ti pedagogové, kteří se těmto úkolům věnují více než 3 hodiny denně, tato skupina zahrnuje 28,2 % učitelů. Podíl učitelů, kteří na nepřímé pedagogické aktivity potřebují méně času – do 2 hodin, činí 22,4 %. Nejnižší počet, pouhých 7,1 % pedagogů, tráví těmito činnostmi do jedné hodiny každý den. Z uvedených dat je zřejmé, že pro pedagogy představují nepedagogické úkoly významnou složku jejich pracovního dne, přičemž značný počet učitelů se jim věnuje více než 2 hodiny denně. Skutečnost, že téměř třetina učitelů tyto úkoly provádí více než 3 hodiny denně, zdůrazňuje význam, který tyto činnosti ve školním prostředí mají, a naznačuje vysokou administrativní zátěž, kterou pedagogický personál musí zvládat vedle svých hlavních vzdělávacích povinností.

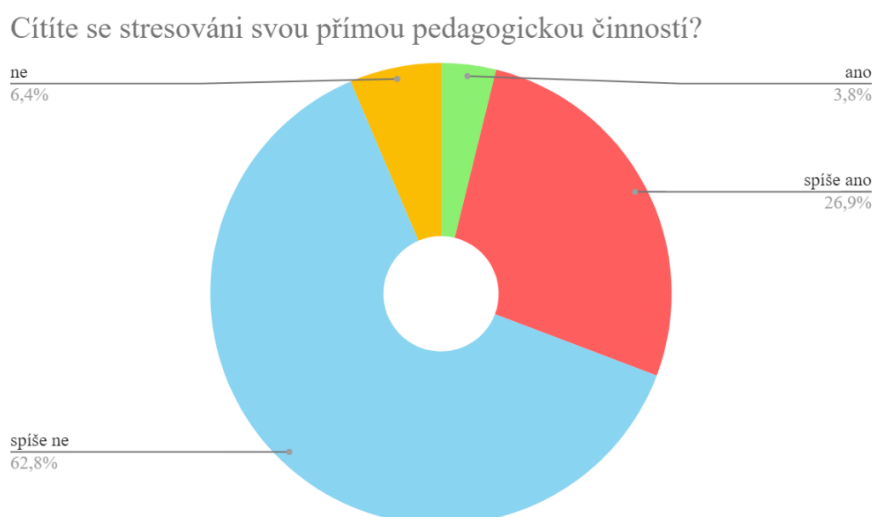
Nepřímá pedagogická činnost



GRAF 11: NEPŘÍMÁ PEDAGOGICKÁ ČINNOST

Zdroj: Vlastní data

Graf 12 prezentuje rozložení odpovědí vyučujících na dotaz týkající se jejich pocitů stresu spojeného s přímou výukou a pedagogickými aktivitami. Informace jsou kategorizovány do čtyř skupin podle míry cítěného stresu. Dominantní část respondentů, což představuje 62,8 %, indikuje, že stres spojený s jejich pedagogickou praxí není výrazný, a odpovídají tak "spíše ne". Podstatná část, 26,9 %, naznačuje mírný pocit stresu, což odráží odpověď "spíše ano". Menšina učitelů, přesněji 6,4 %, popírá jakékoli významné pocity stresu z přímé pedagogické činnosti, což vyjadřují volbou "ne". A zcela minimální počet pedagogů, pouhé 3,8 %, potvrzuje významný pocit stresu, odpovídající "ano". Z analýzy tohoto grafu lze usoudit, že převažující část pedagogického sboru nepocituje vysokou míru stresu z přímé pedagogické činnosti, ale zhruba třetina z nich přiznává, že určitý stupeň stresu s těmito aktivitami souvisí. Pouze malá část učitelů projevuje známky vysokého stresu v důsledku svých pedagogických závazků.



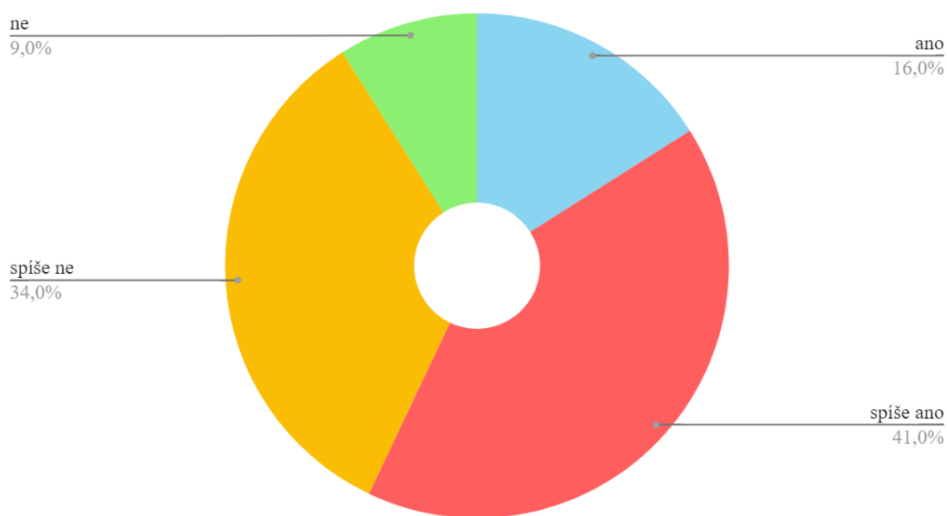
GRAF 12: CÍTÍTE SE STRESOVÁNI SVOU PŘÍMOU PEDAGOGICKOU ČINNOSTÍ?

Zdroj: Vlastní data

Graf číslo 13 poskytuje detailní pohled na to, jak pedagogové vnímají stres způsobený jejich nepřímou pedagogickou činností, včetně administrativních úkolů, přípravy výuky, hodnocení studentů a interakce s rodiči. Odpovědi jsou rozděleny do čtyř úrovní podle intenzity stresu. Největší skupina dotazovaných, což je 41 %, vyjadřuje mírný stres odpovědí "spíše ano". Druhý největší segment, zahrnující 34 % učitelů, uvádí nižší úroveň stresu a odpovídají "spíše ne". Menší část, zahrnující 16 % respondentů, projevuje výrazný stres a odpovídá "ano". Nejmenší skupina, 9 %, neuvádí žádný stres a odpovídá "ne". Z grafu je patrné, že i když většina pedagogů pocituje určitou úroveň stresu z nepřímých pedagogických činností, tři čtvrtiny z nich prožívají tento stres spíše mírně. To naznačuje,

že i když tyto úkoly mohou být zdrojem stresu pro některé učitele, pro většinu z nich nezpůsobují extrémní psychické napětí. Nicméně je důležité vzít v úvahu, že více než pětina pedagogů (22 % kombinací "ano" a "spíše ano") uvádí, že je těmito úkoly stresována výrazněji. Porovnání obou grafů ukazuje rozdílný postoj učitelů k míře stresu v závislosti na charakteru pedagogických úkonů. Když se zaměříme na přímé pedagogické aktivity, jako je bezprostřední výuka a práce se studenty, většina učitelů, přesněji 62,8 %, hlásí, že se při nich necítí významně stresovaní, což odpovídá odpovědi "spíše ne". Na druhou stranu, když jde o nepřímé úkoly jako administrativa a příprava materiálů, vyšší počet učitelů, tedy 41 %, pociťuje stres, což vyjádřili jako "spíše ano". V obou oblastech je však zaznamenán menší podíl učitelů, kteří pociťují vysokou úroveň stresu (16 % u nepřímých a 3,3 % u přímých úkolů). Závěrem lze říci, že zatímco přímá pedagogická činnost je pro většinu učitelů méně stresující, nepřímá pedagogická činnost je vnímána jako stresující pro větší procento pedagogů. U obou typů činností existuje i menší skupina učitelů, která uvádí významný stres.

Cítíte se stresováni svou nepřímou pedagogickou činností?

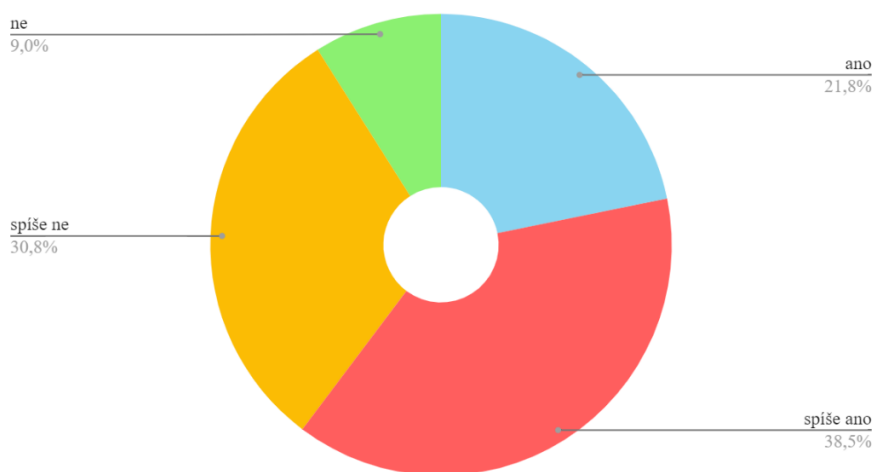


GRAF 13: CÍTÍTE SE STRESOVÁNI SVOU NEPŘÍMOU PEDAGOGICKOU ČINNOSTÍ?

Zdroj: Vlastní data

Graf 14 zobrazuje odpovědi na otázku, zda vedení školy podporuje well-being, tedy dobrou atmosféru na škole. Největší skupinu tvoří respondenti, kteří odpověděli "spíše ano", což představuje 38,5 %. Další skupina, dosahující 21,8 %, odpověděla "ano". Třetí skupina respondentů, kteří uvedli "spíše ne", tvoří 30,8 %. Nejméně - 9 % dotazovaných odpovědělo, že vedení školy well-being nepodporuje. Z těchto údajů plyne, že většina oslovených vnímá podporu well-being ze strany vedení školy. Nicméně, poměrně významný podíl (30,8 %) má názor, že tato podpora není dostatečná. Menší skupina respondentů (9 %) má pocit, že vedení školy well-being vůbec nepodporuje. Tyto výsledky naznačují, že i když existuje pozitivní postoj k podpoře dobré atmosféry na školách, existuje zde prostor pro zlepšení.

Podporuje vedení školy well-being na Vaší škole?



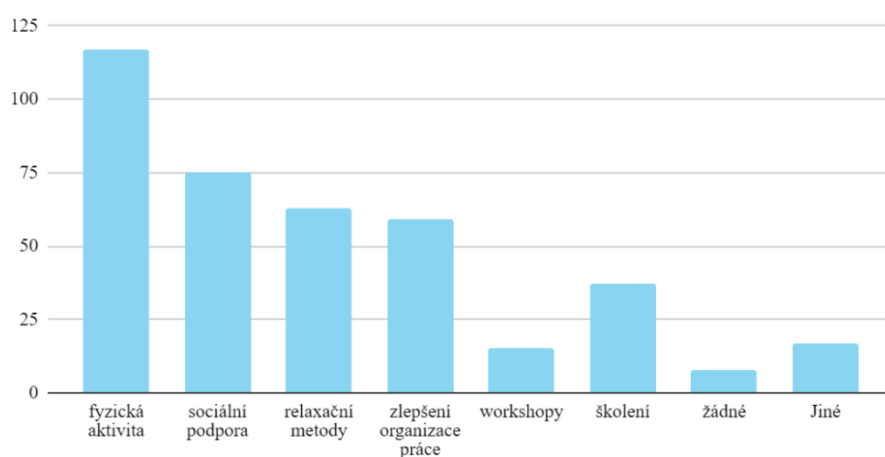
GRAF 14: PODPORUJE VEDENÍ ŠKOLY WELL-BEING NA VAŠÍ ŠKOLE?

Zdroj: Vlastní data

Graf 15 představuje různé přístupy, které učitelé uplatňují při zvládání stresových situací. Z dat je patrné, že nejpopulárnější metodou mezi pedagogy je pravidelný pohyb, jelikož více než sto z nich preferuje fyzickou aktivitu. Na druhém místě se umístila sociální podpora, kterou si jako svou strategii vybralo zhruba sedmdesát učitelů. Další často využívané taktiky zahrnují relaxační metody a zlepšení organizace práce, s počtem zástupců v rozmezí padesáti až šedesáti. Menší oblibě se těší workshopy a školení, kterým dává přednost méně než čtyřicet respondentů. Přibližně dvacet učitelů pak uvádí, že k překonání stresu nepoužívají žádný z těchto způsobů. V kategorii jiné jsou pak zastoupeny různé alternativní strategie, které si vybralo kolem patnácti pedagogů. Respondenti uváděli různorodé strategie, které jim pomáhají zvládat stres. Někteří z nich zmiňují umělecké aktivity jako zpěv nebo hra na hudební nástroj, které jsou známé svými

relaxačními účinky. Další si pro zlepšení nálady dopřávají nezdravé jídlo, i když to nemusí být nejzdravější volba, poskytuje jim to okamžité potěšení. Zahradničení a různé koníčky, včetně šití a vaření, jsou dalšími oblíbenými způsoby, jak se odreagovat a soustředit se na něco jiného než práci. Někteří účastníci průzkumu dále zdůraznili, že významnou roli v procesu zvládnání stresu hraje rodina, přičemž zmiňují konkrétně vnoučata jako zdroj radosti a odpočinku. Díky nim se dokáží zbavit negativních myšlenek souvisejících s prací a nalézt potřebný relax. Zvířata také hrají roli v terapii, jak ukazuje příklad respondenta, který se věnuje hiporehabilitaci a má stádo koní. A jeden z respondentů uvedl, že vyhledává psychiatrickou podporu. Z těchto informací tedy vyplývá, že pohyb a sport jsou pro učitele preferovaným způsobem, jak se vypořádat se stresem, což nasvědčuje tomu, že tyto aktivity mají významný vliv na zlepšení psychického stavu a snížení úrovně stresu. Sociální podpora společně s relaxačními technikami jsou také hodnoceny jako efektivní a důležité, zatímco strukturované edukační programy v podobě workshopů a školení jsou mezi pedagogy méně rozšířené.

Které strategie nebo metody používáte k tomu, abyste se vyrovnal/la se stresem?

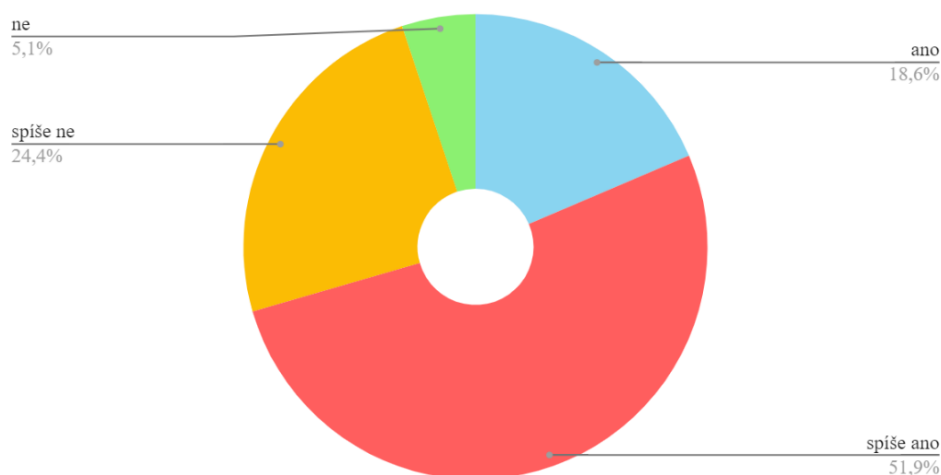


GRAF 15: KTERÉ STRATEGIE NEBO METODY POUŽÍVÁTE K TOMU, ABYSTE SE VYROVNAL/LA SE STRESEM?

Zdroj: Vlastní data

Následující graf číslo 16 ukazuje odpovědi pedagogů na prvním stupni základních škol na otázku, zda zvládají vyvažování pracovního a soukromého života. Z výsledků je patrné, že většina pedagogů, konkrétně 51,9 %, odpověděla, že vyvažování pracovního a soukromého života zvládají "spíše ano". Skupina pedagogů, která se domnívá, že to zvládá, tvoří 18,6 %. Na druhé straně 24,4 % respondentů uvedlo, že vyvažování zvládají odpovědí "spíše ne" a 5,1 % odpovědělo, že vyvažování nezvládají vůbec. Z těchto dat lze vyvodit, že zatímco většina pedagogů na prvním stupni ZŠ cítí, že se jim daří udržet určitou rovnováhu mezi prací a osobním životem, stále je zde významný podíl – téměř třetina, který má s vyvažováním potíže. To poukazuje na potřebu další podpory pro pedagogické pracovníky v oblasti time managementu a hledání rovnováhy mezi pracovními povinnostmi a osobním životem.

Zvládáte vyvažování pracovního a soukromého života jako pedagog na 1. stupni ZŠ?

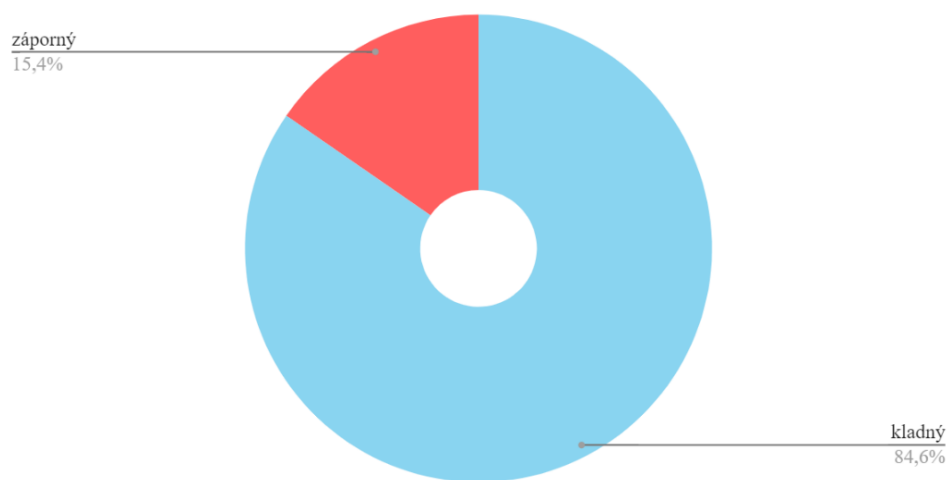


GRAF 16: ZVLÁDÁTE VYVAŽOVÁNÍ PRACOVNÍHO A SOUKROMÉHO ŽIVOTA JAKO PEDAGOG NA 1. ST. ZŠ?

Zdroj: Vlastní data

Graf 17 ilustruje odpovědi na otázku týkající se zkušeností s podporou mezi kolegy a sdílením zkušeností a nápadů. Z výsledků vyplývá, že většina účastníků, konkrétně 84,6 %, má pozitivní zkušenost s podporou od svých kolegů. Naopak 15,4 % respondentů uvádí, že jejich zkušenost s kolegiální podporou je negativní. Z těchto dat lze vyvodit, že většina dotázaných vnímá ve svém pracovním prostředí příznivou atmosféru koležiality a podpory. Nicméně je důležité věnovat pozornost i menší skupině, která hodnotí zkušenost s podporou negativně, což může naznačovat potřebu zlepšení vztahů a komunikace v kolektivu.

Jaká je Vaše zkušenost s podporou mezi kolegy a vzájemným sdílením zkušeností a námětů?

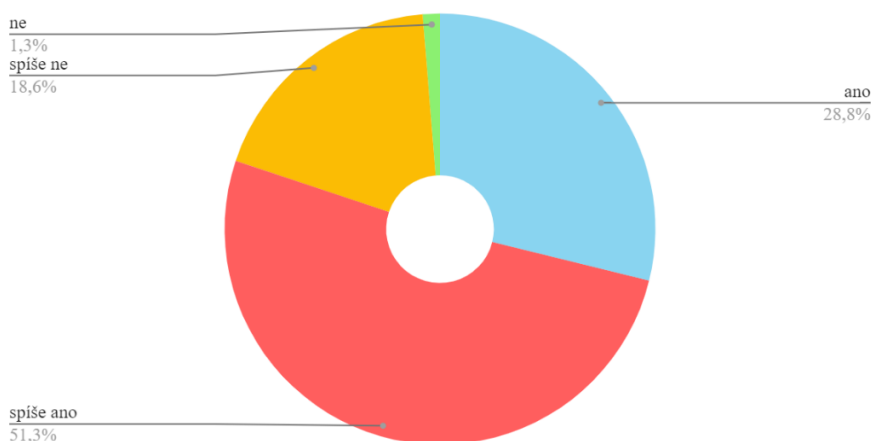


GRAF 17: JAKÁ JE VAŠE ZKUŠENOST S PODPOROU MEZI KOLEGY A VZÁJEMNÝM SDÍLENÍM ZKUŠENOSTÍ?

Zdroj: Vlastní data

Z analýzy grafu 18 vyplývá, že pedagogové byli dotazováni na to, jak hodnotí míru podpory, kterou obdrželi ze strany vedení školy při řešení různých situací, které se vyskytly během výuky. Zjištění ukazují, že přibližně polovina všech respondentů, konkrétně 51,3 %, má pocit, že dostává od vedení školy poměrně dostatečnou podporu, což je označeno jako "spíše ano". Tato skupina tedy vnímá přístup vedení školy jako převážně pozitivní, avšak naznačuje, že je zde stále prostor pro další zlepšení. Další skupina, která tvoří více než čtvrtinu dotázaných, tedy 28,8 %, vyjádřila, že se mohou spolehnout na silnou a jednoznačnou podporu ze strany vedení, což odpovídá odpovědi "ano". Tyto odpovědi ukazují, že solidní většina učitelů se cítí v práci podpořena, což má pozitivní vliv na jejich schopnost efektivně řešit problémy a rozvíjet kvalitní výuku. Na druhém konci spektra se nachází 18,6 % učitelů, kteří mají pocit, že podpora ze strany vedení školy je nedostatečná, a malý podíl, který činí 1,3 %, dokonce uvádí, že se cítí v těchto situacích zcela bez podpory, když označili odpověď "ne". Tato zjištění naznačují, že existuje určitá skupina pedagogů, kteří mají potřebu větší pomoci a zapojení ze strany vedení školy. Celkově lze konstatovat, že i přes to, že většina pedagogů vnímá podporu ze strany vedení školy jako adekvátní, je patrné, že pro některé z nich je situace méně příznivá a cítí se v této oblasti opomíjeni. Tyto výsledky poukazují na důležitost dalšího rozvoje vztahů mezi vedením školy a pedagogy a na potřebu posílení systémů podpory, aby bylo zajištěno, že všichni učitelé mají k dispozici dostatečné zdroje a podporu pro zvládnání náročného povolání učitele.

Máte dostatek podpory ze strany vedení školy při řešení problémů ve výuce?

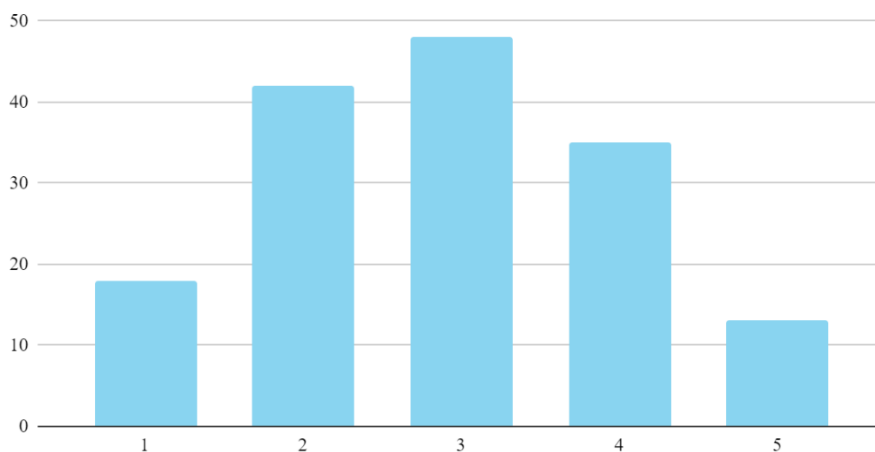


GRAF 18: MÁTE DOSTATEK PODPORY ZE STRANY VEDENÍ ŠKOLY PŘI ŘEŠENÍ PROBLÉMU VE VÝUCE?

Zdroj: Vlastní data

Graf číslo 19 představuje hodnocení, které pedagogové přisuzují podpoře ze strany vedení školy při řešení stresu a pečování o duševní zdraví. Počty odpovídajících pedagogů jsou zobrazeny na svislé ose, zatímco vodorovná osa ukazuje pětistupňovou škálu hodnocení, kde 1 představuje nejnižší a 5 nejvyšší možnou podporu. Podle grafu se zdá, že skupina, která zahrnuje méně než 20 pedagogů, považuje podporu vedení školy za velmi nedostatečnou, což je vyjádřeno hodnocením 1. Větší počet však už má hodnocení vyjádřené číslem 2, což naznačuje, že podpora vedení je podprůměrná, ale ne zcela neuspokojivá. Podpora hodnocená jako 3 naznačuje neutrální postoj a tuto možnost zvolil přibližně stejný počet pedagogů jako u hodnocení 2. Mírně menší počet respondentů, ale stále významný, ohodnotil podporu vedení školy jako 4, což ukazuje na to, že si váží dostupné podpory, i když stále vidí prostor pro zlepšení. Naproti tomu, podpora označená jako 5 byla přidělena pouze minimálním množstvím pedagogů, což ukazuje na to, že jen malá část učitelů vnímá podporu vedení jako velmi silnou. Celkově tyto výsledky naznačují, že většina pedagogů hodnotí podporu vedení školy ve zvládnutí stresu a péči o duševní zdraví jako průměrnou nebo mírně nadprůměrnou. Přestože určité procento učitelů považuje podporu za adekvátní, je zde stále prostor pro zlepšení. Zvláštní pozornost si zaslouží skutečnost, že jen malé procento pedagogů cítí, že je podpora vedení školy výjimečná.

Jak hodnotíte podporu ze strany vedení školy ve Vašem zvládnutí stresu a péči o duševní zdraví?



GRAF 19: JAK HODNOTÍTE PODPORU ZE STRANY VEDENÍ ŠKOLY VE VAŠEM ZVLÁDNUTÍ STRESU A PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

Zdroj: Vlastní data

4.7 Shrnutí

První výzkumná otázka identifikovala stresory u pedagogů na prvním stupni základních škol. Analýza výsledků ukázala, že nejčastějšími zdroji stresu jsou administrativní povinnosti, podpora žáků se speciálními potřebami, vysoké pracovní tempo, práce se žáky a zodpovědnost za jejich vzdělávání. Těchto pět stresových faktorů bylo 156 účastníky nejčastěji řazeno mezi nejvýznamnější.

Druhá výzkumná otázka zjišťovala, jak se učitelé na 1. stupni ZŠ vyrovnávají se stresem. Z výzkumu vyplynulo, že si učitelé často pomáhají fyzickou aktivitou, dále vyhledávají podporu v sociálním okolí, využívají relaxační techniky a snaží se o lepší organizaci své práce. Je tedy patrné, že fyzické aktivity, sociální podpora a relaxace jsou pro pedagogy preferovaným způsobem zvládnání stresu a mají pozitivní vliv na jejich duševní pohodu a přispívají k redukci stresu.

Třetí otázka výzkumu se soustředila na prozkoumání rozdílů ve stresorech, které ovlivňují učitele na různých typech škol, konkrétně na státních městských a vesnických školách a na soukromých školách. Zjištění ukázala, že rozdíly skutečně existují. Mezi státními městskými a vesnickými školami jsou rozdíly menší, ale když se porovnávají se soukromými školami, ukazuje se jako hlavní stresor vysoké pracovní tempo, zatímco na městských a vesnických školách jsou to především administrativní povinnosti.

Čtvrtá výzkumná otázka se zaměřovala na způsoby, jakými vedení škol podporuje pedagogy v oblasti zvládnání stresu a podpory duševního zdraví. Výsledky naznačují, že školy organizují pro učitele různá školení a workshopy zaměřené na tyto oblasti. Nicméně, odpovědi v dotazníku ukazují na to, že tyto aktivity nebudí u pedagogů výraznější zájem. Dále bylo z dotazníku zjištěno, že téměř 60 % respondentů cítí, že jejich škola se aktivně podílí na podpoře pohody (well-being = a dobré atmosféry na pracovišti). Zbývajících 40 % respondentů to však cítí ve svém prostředí jinak.

Ve výzkumu bylo dále analyzováno rozlišení mezi mladými pedagogy pracujícími na 1. stupni základních škol. Jednalo se o skupinu osmnácti učitelů, z nichž jeden byl mladší 25 let a zbývajících sedmnáct se nacházelo ve věkové kategorii 25 až 30 let. Podle odpovědí uvedených v dotaznících učitelé vnímají jako nejčastější zdroje stresu administrativní povinnosti, které zahrnují nejen běžnou administrativu, ale také komunikaci s rodiči. Dalším významným stresorem je odpovědnost za vzdělávání žáků, což naznačuje jak důležitost této profese, tak i tlak, který s ní pedagogové spojují. Práce se žáky, která vyžaduje neustálou pozornost a přizpůsobení se individuálním potřebám, byla také označena jako stresující aspekt práce učitele. Z těchto odpovědí plyne, že mladí začínající učitelé na 1. stupni základních škol pociťují značný tlak spojený s

administrativními úkoly a zodpovědností za vzdělávací proces. Toto zjištění může naznačovat potřebu další podpory pro mladé učitele v těchto oblastech a vytvoření strategií, které by pomáhaly snižovat administrativní zátěž. To by mohlo vést k lepší duševní pohodě začínajících pedagogů a zvýšení kvality vzdělávání. Naopak u zkušených pedagogů, kteří mají za sebou delší praxi ve vzdělávacím prostředí, se ukazuje, že hlavním zdrojem stresu jsou taktéž rozsáhlé administrativní úkoly, které tito pedagogové považují za velmi zatěžující. Kromě toho jsou bezprostřední pedagogické interakce se žáky, zejména s těmi, kteří vyžadují speciální pedagogický přístup kvůli svým individuálním vzdělávacím potřebám, dalším významným faktorem stresu. Vysoké pracovní tempo, které se od učitelů očekává, může také vést k pocitu přetížení a nedostatku času, což přispívá k celkové psychické zátěži.

4.8 Limity výzkumu

V průběhu provádění výzkumného šetření, tedy během sběru a analýzy dat, autorka identifikovala několik faktorů, které by mohly ovlivnit interpretaci a vyhodnocení získaných dat. Tyto faktory byly systematicky rozděleny do tří skupin: faktory vztahující se k procesu výzkumu, faktory spojené s výzkumníkem a faktory týkající se respondentů.

V procesu výzkumu by mohly být nazývány limitem typické nevýhody kvantitativního šetření. Těmi jsou podle Hendla (2023, str. 47) například to, že získaná znalost může být příliš abstraktní a obecná, nebo že může dojít k opominutí fenoménů z důvodu soustředěnosti výzkumu pouze na jednu teorii a její testování. Velikost vzorku pak také může být vnímána jako jeden z limitů studie.

V případě výzkumníka je pak patrným limitem nezkušenost samotného výzkumníka a také to, že výzkumník sám je omezen reduktivním způsobem získávání dat.

Limitem respondenta je například odlišné vnímání stresu, které se liší u každého jedince, kdy pak může být obtížné objektivně hodnotit své zkušenosti. Například časové omezení a pracovní zaneprázdněnost mohou způsobit povrchní vyplňování dotazníku. Nesrozumitelné zadání otázek nebo nezřetelné instrukce k vyplnění mohou rovněž způsobit nedorozumění. Závěrem i nevhodný emocionální stav respondenta může vést ke zkresleným výsledkům.

Závěr

Cílem práce bylo identifikovat druhy stresorů a jejich původ u pedagogů na prvním stupni základních škol. Dalším cílem bylo porovnat rozdíly v této problematice mezi začínajícím učitelem na soukromé, státní městské a státní vesnické škole.

Teoretická část bakalářské práce poskytuje ucelený přehled o stresu, jeho druzích a dopadech na pedagogickou praxi, s důrazem na rozlišení mezi interními a externími stresovými faktory a historickým kontextem pedagogické profese. Dále se práce věnovala zkoumání role učitelů na prvním stupni základních škol a významu jejich práce pro rozvoj osobnosti a vzdělávacích postojů žáků. Učitelské povolání je popsáno jako komplexní a plné výzev, včetně stresorů, které mohou negativně ovlivnit pohodu učitelů a kvalitu výuky.

V praktické části byly zkoumány stresory, které nejvýznamněji ovlivňují pedagogy na prvním stupni základních škol. Jako metoda výzkumného šetření byla zvolena dotazníková forma. Na dotazník celkem odpovědělo 156 respondentů – učitelů 1. stupně z různých typů základních škol. Ze 156 dotazovaných bylo 146 žen a pouze 10 mužů, z čehož plyne, že zastoupení mužů na prvním stupni je opravdu malé a výrazně převažuje počet žen.

Z výsledků je patrné, že administrativní povinnosti a podpora žáků se speciálními potřebami jsou hlavními zdroji stresu pro pedagogy na prvním stupni základních škol. Tyto faktory výrazně dominují nad ostatními stresory. Z dalšího zkoumání vyplývá, že vysoké pracovní tempo a práce se žáky jsou taktéž označeny za podstatné faktory. Naopak platové ohodnocení a vztahy mezi kolegy jsou považovány za méně významné faktory ovlivňující úroveň stresu u pedagogů. Tyto poznatky poukazují na složitou povahu stresu spojeného s pedagogickou profesí a zdůrazňují potřebu zlepšení podpůrných opatření pro pedagogy v oblastech administrativy a péče o žáky se speciálními potřebami.

Dále lze z dat usoudit, že mezi pedagogy převažuje fyzická aktivita jako preferovaná metoda pro zvládnutí stresu, což naznačuje její významný vliv na psychický stav a snížení úrovně stresu. Sociální podpora a relaxační techniky jsou také hodnoceny jako účinné strategie. Naopak, strukturované edukační programy jako workshopy a školení jsou méně využívány. Kromě toho pedagogové často přistupují k různým alternativním strategiím, včetně uměleckých aktivit, zahradničení a různých koníčků. Rodina a zvířata také hrají důležitou roli v procesu zvládnutí stresu, což poukazuje na význam podpory a odpočinku mimo pracovní prostředí.

Analýza škály stresu mezi pedagogy v různých typech škol ukázala, že soukromé školy hlásí nejvyšší úroveň stresu na úrovni 3, zatímco celková hodnota stresu na nejvyšší úrovni 5 je poměrně nízká ve všech typech škol. Z výsledků dále vyplývá, že pedagogové ve státních vesnických školách zažívají stres nejčastěji na denní bázi, následováni pedagogy ze státních městských a soukromých škol. Tyto výsledky poukazují na běžnost stresu v pedagogickém prostředí a zdůrazňují potřebu individuálního přístupu k zvládnutí stresu v závislosti na specifikách pracovního prostředí. Podpora ze strany vedení školy je vnímána jako dostačující na většině škol, ale na některých školách existuje i prostor pro zlepšení, a to i přesto, že školy organizují školení a workshopy pro učitele.

Dále lze porovnat, zda jsou učitelé více stresováni svou přímou nebo nepřímou pedagogickou činností. Pokud se zaměříme na přímé pedagogické aktivity, jako je bezprostřední výuka a práce se studenty, tak většina učitelů, konkrétně 68,8 %, uvádí, že se při nich necítí významně stresováni. Naopak, pokud jde o nepřímou pedagogickou činnost, jako je administrativa nebo příprava materiálů, tak se stres projevuje téměř u 41 % učitelů. Mladí pedagogové cítí značný tlak zejména v oblasti administrativy a zodpovědnosti za vzdělávací proces, což poukazuje na potřebu lepší podpory a strategií pro snížení administrativní zátěže, což by mohlo pozitivně přispět k jejich duševní pohodě a kvalitě vzdělávání.

Seznam použité literatury

BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media. ISBN 978-80-7402-110-7.

COHEN, Sheldon & WILLS, Thomas, 1985. *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. Psychological bulletin. 98. 310-57. 10.1037/0033-2909.98.2.310.

ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. 2021 *Učitel a syndrom vyhoření. Já, učitel*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-472-5.

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

HENDL, Jan, 2023. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Páté, přepracované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1968-2.

HENDL, Jan a REMR, Jiří, 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1192-1.

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

CHVALINOVÁ, Jana, 2013. *Stres a zvládání stresu*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

JABŮRKOVÁ, Vendula a Veronika VLČKOVÁ, 2005. *Pedagogický pracovník mezi paragrafy*. Olomouc: Hanex. ISBN 808578355X.

JOHN, Friedel a PETERS-KÜHLINGER, Gabriele, 2006. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci. Poradce pro praxi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1517-1.

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

KOVAŘÍKOVÁ, Miroslava, 2020. *Krizové situace ve škole: bezpečnostní problematika ve školní praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2731-8.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Přeložil Dagmar BREJLOVÁ. *Psychologie pro každého*. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024718330.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3149-0.

LAZARUS, Richard S. a FOLKMAN, Susan, 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. 3. University of Michigan: Springer Publishing Company. ISBN 9780826141903.

LOCHMANNOVÁ, Alena, 2021. *Psychohygienu, aneb, Jak se radovat v okamžicích (ne)radostných*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-1052-1.

- MAYEROVÁ, Marie, 1997. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-425-8.
- MÍČEK, Libor a ZEMAN, Vladimír, 1997. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. *Věda do kapsy*. Opava: Vade mecum. ISBN 80-86041-25-5.
- PAULÍK, Karel, 2012. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. 1. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-807-3689-933.
- PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. ISBN 9788024729596.
- PRŮCHA, Jan; MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- PRŮCHA, Jan, 2017. *Vzdělávací systémy v zahraničí. Encyklopedický přehled školství v 30 zemích Evropy, v Japonsku, Kanadě, USA*. Praha: Wolters Kluwer ČR. ISBN 978-80-7552-845-2.
- PUNCH, Keith, 2008. *Základy kvantitativního šetření*. Přeložil Jan HENDL. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-381-9.
- RHEINWALDOVÁ, Eva, 1995. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus. ISBN 80-85901-07-2.
- STOCK, Christian, 2010 *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Poradce pro praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar, 2019. *Pedagogika*. 2. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-247-5511-3.
- VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-082-4.
- WILKINSON, Greg, 2001 *Stres. Informace a rady lékaře*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0092-1.

Internetové zdroje

LEMKAU, JP; HERSHBERGER, PJ a AHMED, SM, 2022. *Stress and your health*. Online. Medline plus. 2016, 30.04.2022. Dostupné z: <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>. [cit. 2024-04-11].

Huberman, M, 1989. *The Professional Life Cycle of Teachers*. Teachers College Record. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/016146818909100107>

PRADHAN, Rabindra. 2017. *Employee Performance at Workplace. Buniess Perspectives and Research*. 5(1). Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/311650540_Employee_Performance_at_Workplace_Conceptual_Model_and_Empirical_Validation

SOTO, Naomi; ATKINSON, Rhonda a SMITH, Gregory, 2010. *Coping with Stress: A Special Addition to Staying Healthy. An English learner's guide to health care and healthy living*. Florida: Florida Literacy Coalition. Dostupné z: http://www.udelas.ac.pa/site/assets/files/4303/stress_book_teacher_guide.pdf

Seznam obrázků

Obr. 1: Vývoj stresové reakce (Bártová 2011, str. 14).....	13
Obr. 2: Vliv stresu na fungování našeho organismu (Bártová 2011, str. 15).....	14
Obr. 3: Výkon pod vlivem různých druhů stresu (Stock 2010, str. 114).....	26
Obr. 4: Odolnost (Plamínek 2013, str. 129).....	28
Obr. 5: zjednodušený model výzkumu (Punch 2008, str. 29).....	33

Seznam tabulek

Tab. 1: Emocionální reakce na stres Zdroj: Wilkinson 2001, str. 17-18.....	15
Tab. 2: Fyzická reakce na stres Zdroj: Wilkinson 2001, str. 17-18.....	16

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů	35
Graf 2: Věk respondentů.....	36
Graf 3: Délka praxe	37
Graf 4: Typy škol.....	37
Graf 5: Škála stresu	38
Graf 6: Jak často se setkáváte se stresem?	39
Graf 7: Hlavní stresory	40
Graf 8: 3 nejvýznamnější stresory	41
Graf 9: Projevy stresorů.....	42
Graf 10: Přímá pedagogická činnost	43
Graf 11: Nepřímá pedagogická činnost.....	44
Graf 12: Cítíte se stresováni svou přímou pedagogickou činností?	45
Graf 13: Cítíte se stresováni svou nepřímou pedagogickou činností?	46
Graf 14: Podporuje vedení školy well-being na Vaší škole?	47
Graf 15: Které strategie nebo metody používáte k tomu, abyste se vyrovnal/la se stresem?	48
Graf 16: Zvládáte vyvažování pracovního a soukromého života jako pedagog na 1. st. ZŠ?	49
Graf 17: Jaká je Vaše zkušenost s podporou mezi kolegy a vzájemným sdílením zkušeností?	50
Graf 18: Máte dostatek podpory ze strany vedení školy při řešení problému ve výuce?..	51
Graf 19: Jak hodnotíte podporu ze strany vedení školy ve Vašem zvládnání stresu a péči o duševní zdraví?	52

Příloha – dotazník

1.Pohlaví

- žena
- muž

2.Věk

- méně než 25 let
- 25-30 let
- 30-40 let
- 40-50 let
- 50-60 let
- 60+

3.Délka praxe

- méně než 1 rok
- do 5 let
- déle než 5 let
- déle než 10 let
- déle než 15 let

4.Na jakém typu školy učíte?

- státní městská škola
- státní vesnická škola
- soukromá škola

5.Na kolik vnímáte svou práci jako stresující?

(1=nejméně, 5=nejvíce)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6.Jak často v práci zažíváte stres?

- několikrát denně
- několikrát do týdne
- několikrát do měsíce
- téměř nikdy
- nikdy

7.Které konkrétní situace nebo události považujete za hlavní zdroje Vašeho stresu? (seřadte stresory od nejvíce stresujících po ty nejméně)

- práce se žáky
- vedení školy (např. nedostatek podpory)
- vysoké pracovní tempo
- podpora žáků se speciálními potřebami
- administrativní povinnosti (např. komunikace s rodiči)
- platové ohodnocení
- práce přesčas
- odpovědnost za vzdělávání žáků
- kolegové
- emocionální angažovanost

8. Jakým způsobem se u Vás projevují stresory?

(zaškrtněte všechny co se u Vás projevují)

- fyzické příznaky (zvýšený krevní tlak, únava a vyčerpání)
- emocionální projevy (zvýšená úzkost nebo depresivní nálada)
- chování (odcizení nebo odstup od kolegů, studentů a rodiny)
- kognitivní projevy (snížená schopnost koncentrace a rozhodování,
- negativní myšlení a časté obavy)
- sociální interakce (omezená schopnost efektivní komunikace s kolegy, studenty a rodiči)
- profesionální výkon (snížená pracovní výkonnost a efektivita, ztráta kreativity)

žádné projevy

9. Průměrně kolik hodin denně trávíte přímou pedagogickou činností? (činnosti, které jsou přímo spojeny s výukou a vzděláváním)

- 2h
- 4h
- 6h
- 8h a více

10. Průměrně kolik hodin denně trávíte nepřímou pedagogickou činností? (administrativní činnost, plánování hodin, kontrola a známkování, komunikace s rodiči)

- do 1h
- do 2h
- do 3h
- více než 3h

11. Cítíte se stresováni svou přímou pedagogickou činností?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

12. Cítíte se stresováni svou nepřímou pedagogickou činností?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

13. Podporuje vedení školy well-being na Vaší škole? (well-being = podpora dobré atmosféry na škole)

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

14. Které strategie nebo metody používáte k tomu, abyste se vyrovnal/la se stresem? (zaškrtněte všechny, které se u Vás projevují)

- fyzická aktivita (např. sport)
- sociální podpora (např. podpora kolegů a školy)
- relaxační metody (např. meditace, mindfulness)
- zlepšení organizace práce
- workshopy
- školení

- žádné

15. Zvládáte vyvažování pracovního a soukromého života jako pedagog na 1. stupni ZŠ?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

16. Jaká je Vaše zkušenost s podporou mezi kolegy a vzájemným sdílením zkušeností a námětů?

- kladný
- záporný

17. Máte dostatek podpory ze strany vedení školy při řešení problémů ve výuce?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

18. Jak hodnotíte podporu ze strany vedení školy ve Vašem zvládnutí stresu a péči o duševní zdraví?

(1=nejméně, 5=nejvíce)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5