

BAKALÁŘSKÁ

PRÁCE

Identifikace stresových faktorů u pedagogů vysokých škol v době (koronavirové) krize v České Republice a na Ukrajině – vhodné způsoby redukce stresu

Identification of Stressful Factors between University Teachers During (Covid-19) Crisis Period in Czech Republic and Ukraine – Appropriative Ways for Stress Reducing

STUDIJNÍ PROGRAM

Ekonomika a management

VEDOUcí PRÁCE

Mgr. Tomešková Kateřina Ph.D.

SERBIN

DANIELA

2021

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Serbin** Jméno: **Daniela** Osobní číslo: **482730**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávající katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Ekonomika a management**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Identifikace stresových faktorů u pedagogů vysokých škol v době (koronavirové) krize v České Republice a na Ukrajině – vhodné způsoby redukce stresu

Název bakalářské práce anglicky:

Identification of Stressful Factors between University Teachers During (Covid-19) Crisis Period in Czech Republic and Ukraine – Appropriate Ways for Stress Reducing

Pokyny pro vypracování:

Cílem BP je zmapovat, analyzovat a vyhodnotit působení stresu na pracovníky VŠ institucí podobného zaměření v České Republice a na Ukrajině v průběhu (koronavirové) krize a vytvořit návrh vhodných způsobů redukce stresu pro VŠ. Osnova BP: 1. Úvod; 2. Teoret. část – stres, stres. faktory, specifika stresorů v učit. profesi, dopady (koronavirové) krize na výkon VŠ pedagogů; 3. Prakt. část – popis prostředí, realizace výzkum. šetření (dotazníky, rozhovory) na vybraných VŠ, analýza, porovnání výsledků a jejich vyhodnocení, navržení (prevent.) opatření pro management VŠ; 4. Závěr

Seznam doporučené literatury:

ARMSTRONG, Michael. Jak se stát ještě lepším manažerem: kompletní soupis osvědčených technik a nezbytných dovedností. 6. vyd. Praha: Ekopress, 2006. ISBN 80-86929-00-0.
ČERNÝ, Michal. Pedagogicko-psychologické otázky online vzdělávání. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2018. ISBN 978-80-210-8925-9.
HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
HOLEČEK, Václav. Psychologie v učitelství. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.
URBAN, Jan. Řízení lidí v organizaci: personální rozměr managementu. 1. vyd. Praha: ASPI Publishing, 2003. ISBN 80-86395-46-4

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

Mgr. Kateřina Tomešková, Ph.D., institut pedagogických a psychologických studií MÚ

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

Datum zadání bakalářské práce: **25.01.2021** Termín odevzdání bakalářské práce: **13.05.2021**

Platnost zadání bakalářské práce: **19.09.2022**

Mgr. Kateřina Tomešková, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) práce

Ing. Petr Svoboda, Ph.D., ING.PAED.IGIP
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

SERBIN, Daniela. *Identifikace stresových faktorů u pedagogů vysokých škol v době (koronavirové) krize v České Republice a na Ukrajině – vhodné způsoby redukce stresu*. Praha: ČVUT 2021. 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: 06. 05. 2021

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla srdečné poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Tomeškové Kateřině, Ph.D., za cenné rady, odborné vedení, rychlou komunikaci, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování této práce věnovala. V neposlední řadě také děkuji všem respondentům, kteří se trpělivě podíleli na výzkumném šetření. Na závěr bych chtěla vyjádřit velké díky mé rodině, která mi byla podporou po celou dobu mého studia.

Abstrakt

Tato práce se zabývá problematikou stresu v učitelské profesi a jejím cílem je mapování, analyzování a vyhodnocení působení stresu na pracovníky vysokoškolských institucí podobného zaměření v České republice a na Ukrajině v průběhu (koronavirové) krize a vytvoření návrhu vhodných způsobů redukce stresu. V dané souvislosti se nabízí vytvořit seznam doporučení pro management vysokých škol obou pracovišť. Práce obsahuje teoretickou a praktickou část, přičemž první z nich je věnována vymezení stresu a souvisejících pojmů a část druhá přináší zejména výsledky výzkumu zaměřeného na redukcii stresových faktorů na sledovaných pracovištích. Hlavní přínos předložené bakalářské práce spočívá v návrhu praktických opatření, který lze zapracovat do distanční výuky ze strany managementu vysokých škol.

Klíčová slova

Stres, stresory, redukce stresu, pedagog, pandemie, management, opatření.

Abstract

This bachelor thesis focuses on the problem of stress in pedagogical work. The goal of this work is to map, analyse and estimate the impact of stress on tertiary education staff of similar specialisation during the coronavirus pandemic in the Czech Republic and Ukraine; and also to list the recommendations related to reducing stress. Based on this, it is recommended to create a list of suggestions for the management of both universities. This scientific work consists of a theoretical and a practical part. In the former the term of stress and stress related notions are defined; in the latter results of research, carried out on the reduction of stress in the above mentioned higher education institutions, are presented. The main implication of this bachelor thesis is that it provides a list of practical suggestions which can be applied by institutions during distance education.

Key words

Stress, stressful factors, teacher, pandemic, management, suggestions.

Obsah

Úvod.....	5
1 STRES – JEHO TYPY A PŮSOBENÍ	7
1.1 Definice a typy stresu.....	7
1.2 Působení stresu a stresové faktory	9
1.3 Syndrom vyhoření.....	14
2 SPECIFIKACE STRESU V UČITELSKÉ PROFESI.....	17
2.1 Stres v učitelské profesi	17
2.2 Strategie překonávání stresu v učitelské profesi.....	20
3 STRES V DOBĚ (KORONAVIROVÉ) KRIZE	22
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	26
4.1 Cíl výzkumu.....	26
4.2 Popis metod	26
4.3 Respondenti	27
4.3.1 Masarykův ústav vyšších studií Českého vysokého učení technického v Praze.....	27
4.3.2 Мукачівський державний університет (МДУ).....	28
5 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	30
5.1 Otázka č. 1	30
5.2 Otázka č. 2	31
5.3 Otázka č. 3	33
5.4 Otázka č. 4.....	34
5.5 Otázka č. 5	35
6 ZPŮSOBY REDUKCE STRESU	38
6.1 Způsoby redukce stresu u pedagogů MÚVS.....	38
6.2 Způsoby redukce stresu u pedagogů MDU.....	42
6.3 Návrh doporučených opatření managementu VŠ.....	44
7 VYHODNOCENÍ OTÁZEK VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A ZÁVĚR	46
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	49
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	50
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	51

Úvod

Důležitost profese pedagoga v našem životě rozhodně nelze podceňovat, jelikož hlavním povoláním učitele, jak na základních a středních školách, tak i na vysokých, je nejen naučit, ale i předvádět žákům a studentům vzorový model chování v průběhu řešení složitých nepředvídatelných životních situací.

Současná doba nám ukazuje, že existují krizové situace jako pandemie koronaviru, kdy jsou vzdělávací organizace nucené pracovat v extrémních podmínkách. Tyto podmínky zapříčiňují další stresové situace pro pedagogy jako například nucený přechod na distanční formu výuky a omezení sociálních interakcí se studenty.

Důvodem pro výběr tohoto tématu je mimo jiné můj zájem o danou problematiku, protože takřka celou mou nejbližší rodinu tvoří pedagogové různých zaměření jako například: matematika, hudba, ukrajinský jazyk a literatura. Díky tomu jsem si od dětství uvědomovala, jaký vliv mají různé stresové situace na jejich chování a životy.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat, analyzovat a vyhodnotit působení stresu na pracovníky vysokoškolských institucí podobného zaměření v České republice a na Ukrajině v průběhu (koronavirové) krize a vytvořit návrh vhodných způsobů redukce stresu a seznam doporučených opatření pro management vysokých škol.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na charakteristiku problematiky stresu a skládá se ze tří kapitol. První kapitola popisuje definice a typy stresu, jeho působení a syndrom vyhoření. Druhá kapitola se zaměřuje na specifikaci stresu v učitelské profesi a strategie překonávání stresu učitelů. Třetí kapitola se zaměřuje na problematiku stresu v době koronavirové krize.

Cílem praktické části je pomocí výzkumného šetření – metody dotazování – zjistit, jaké stresové faktory prožívají pedagogové působící na vybraných vysokých školách v České republice a na Ukrajině. V této souvislosti se nabízí navrhnout způsoby redukce stresu a seznam doporučených opatření pro management vysokých škol. Praktická část se skládá ze čtyř kapitol. První kapitola popisuje cíl výzkumu, popis vybrané metody a prostředí respondentů. V druhé kapitole se vyhodnocují výsledky výzkumného šetření pomocí sloupcových grafů. Třetí kapitola přináší vhodné návrhy, jak lze stres redukovat, včetně seznamu doporučených opatření pro management vysokých škol.

V závěru této bakalářské práce se vyhodnocují položené výzkumné otázky – je vytvořena praktická pomůcka ve formě názorných tabulek, které mohou dobře posloužit k užitečným změnám pracovních podmínek pro učitele ve vysokoškolském prostředí (nejen) v krizových obdobích.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES – JEHO TYPY A PŮSOBENÍ

1.1 Definice a typy stresu

Když se zeptáme člověka, jestli prožíval alespoň jednou v životě stres, úzkost nebo strach, tak většinou dostaneme odpověď rozhodně „ano“. V průběhu života se každý dostane do situací, kdy ho mohou ovládnout právě tyto pocity. Může to být písemka ve škole nebo složitý problém v práci, který potřebuje okamžitou reakci a řešení.

„Nemůžeme samozřejmě nijak ovlivnit různé životní události, které nás a naše okolí postihují. Ale máme vliv na to, jak o těchto událostech uvažujeme a jak s nimi zacházíme“ (Hennig a Keller, 1996, s. 25).

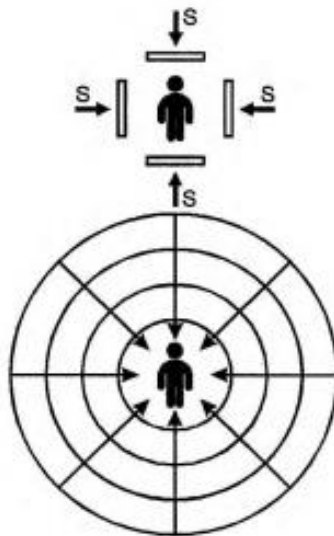
Z toho vyplývá, že jedinou věc, kterou můžeme v této situaci ovlivnit, je náš vztah k těmto pocitům, které i přes naše nechtění prožíváme.

Úzkost je silná emoce způsobená negativními očekáváními nepředvídatelné budoucnosti. Naše obavy jsou v podstatě obavy z budoucího stresu. Stres je zase způsoben strachem z neznáma a prudkou změnou životních okolností.

„Úzkost není tedy jen určitý prožitek způsobený tělesnými reakcemi. Zahrnuje tři složky, které působí společně a způsobují jednotlivé příznaky toho, čemu pak říkáme „úzkost“. Jde o tyto tři složky:

- *Tělesné pocity.*
- *Chování.*
- *Myšlenky“* (Praško, Vyskočilová a Prašková, 2006, s. 11-12).

Podle Křivohlavého (1994, s. 7) „slovo ‚stres‘ k nám proniklo z anglického ‚stress‘ a to vzniklo z latinského slovesa ‚stringo, stringere, strinxi, strictum‘. (...) Příslušný latinský slovník říká, že znamená ‚utahování, stahování, zadrhování – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici‘. (...) V přeneseném smyslu slova – v oblasti věd o člověku – výroku ‚býti ve stresu‘ můžeme rozumět jako ‚býti vystavěn nejružnějším tlakům‘ a proto ‚býti v tísní‘“.



Obrázek 1 Člověk ve stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8).

Nad přesným formulováním definice stresu od začátku jeho vzniku až po dnešní dobu pracovaly tisíce vědců. Příklady definic stresu:

- „Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování“ (Miller in Křivohlavý, 1994, s. 10).
- „Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací“ (Appley in Křivohlavý, 1994, s. 10).
- „Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopnosti organismu odolat tomuto tlaku“ (Selye in Křivohlavý, 1994, s. 10).
- „Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy efektivního vyčerpání“ (Janis in Křivohlavý, 1994, s. 10).

Typy stresu

Obecně rozlišujeme stres, který:

- Působí pozitivně na organismus člověka.
- Působí negativně na organismus člověka.

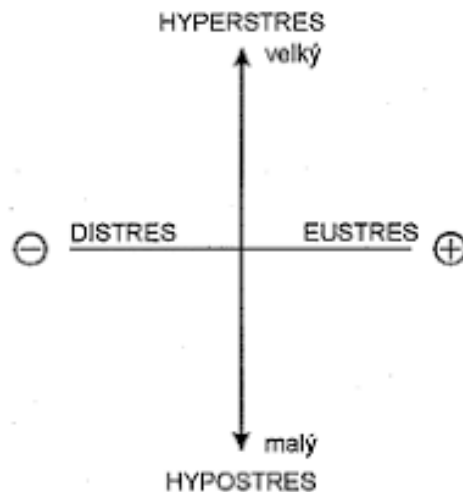
Selye (významný lékař a vědec) v každodenním životě rozlišuje dva typy stresu – stres nebo eustres a distres.

Eustres (kladně působící) je žádoucí a má pozitivní vliv na osobu, mobilizuje a zvyšuje adaptivitu lidského těla.

Distres (negativně působící) je nežádoucí, vyvolává nepříjemné pocity a je indikátorem škodlivého stresu (Kокc, 1981, c. 216).

Dále stres můžeme rozlišovat dle intenzity na:

- Silný (hyperstres).
- Slabý (hypostres).



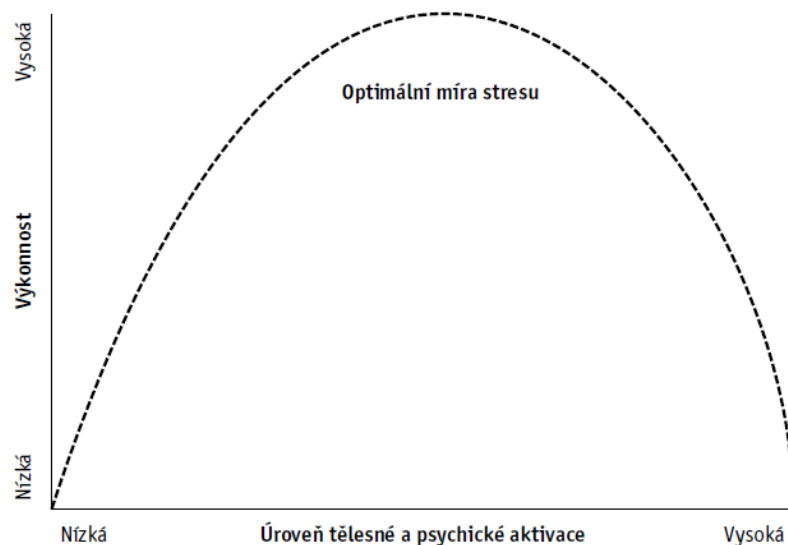
Obrázek 2 Stres (Křivohlavý, 1994, s. 8).

1.2 Působení stresu a stresové faktory

„Dostane-li se člověk do stresu, zvýšená hladina hormonu nadledvinek burcuje mozek k pohotovosti. Ten vyvolá produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu a v důsledku toho začne tělo ovládat sympatický nervový systém. Projevuje se to zvýšenou látkovou výměnou a nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů... Vše se mobilizuje, aby bylo tělo připraveno na útok nebo útěk. Zároveň nastupují psychické reakce jako strach, hněv, agrese. Pokud se člověk se stresující událostí nevypořádá ve fázích poplachu a odporu, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se dostane do stavu vyčerpání“ (Hennig a Keller, 1996, s. 15).

Na druhou stranu lze stres chápat také jako „pomocníka“ k rychlejšímu a občas i kvalitnějšímu zvládnutí krizových situací (eustres), jelikož může být chápán jako možnost dostat se do rovnováhy a adaptace. V některých případech je určitá úroveň stresu „palivo“ pro organismus člověka, které mu pomáhá zvýšit produktivitu a výkonnost. Ale v opačném případě, jestliže je úroveň stresu příliš velká, může se člověk naopak vyčerpat a demotivovat (distres).

„Úzkost a strach se stávají problémem pouze tehdy, pokud se objevují příliš často, jsou příliš silné, trvají příliš dlouho nebo se objevují v nevhodných situacích. Pak se spojují s celou řadou potíží a problémů, kvůli kterým se lidé obracejí na psychiatra nebo na psychologa“ (Praško, Vyskočilová a Prašková, 2006, s. 12).



Obrázek 3 Vztah mezi výkonností a mírou stresu (Praško, 2009, s. 14).

Dle Jeklové a Reitmayerové (2006) nejčastějšími způsoby obrany proti stresu jsou reakce:

- Útok – varianta obrany, která se projevuje zaútočením na zdroj ohrožení.
- Agrese – může se projevovat jak negativně, tak i pozitivně. Nejčastějšími projevy negativní agrese jsou verbální obviňování i sebeobviňování, porušování sociálních norem mezi lidmi a jejich omezování či poškozování.
- Únik – se projevuje v tendenci utéct nebo přenést odpovědnost za určitou situaci na někoho jiného.

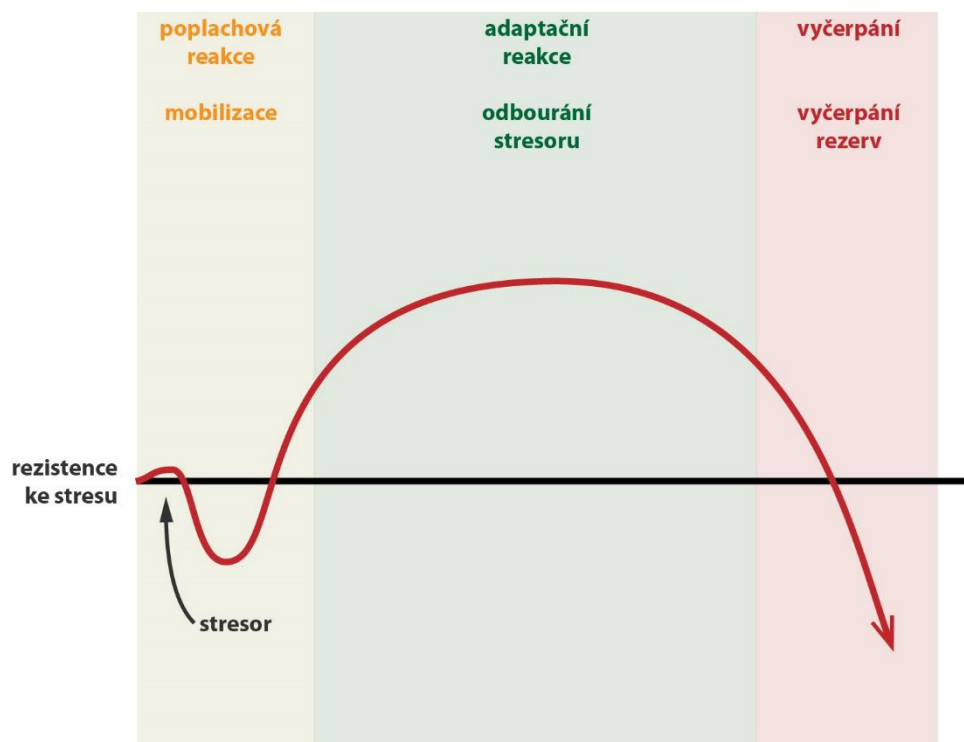
Vagnerová (2004) popisuje další možné reakce na stres, například racionalizace, sublimace, popření, projekce, rezignace a další.

Navazující termín, který vysvětluje posloupnost reakce organismu člověka na stres, je obecný adaptační syndrom (GAS – general adaptive syndrome).

„Syndrom je označován jako obecný, protože stresová reakce se týká řady oblastí lidského organismu“ (Urban, 2003, s. 225).

U daného syndromu rozlišujeme 3 fáze:

1. Poplachová fáze – typickým projevem této fáze je reakce „boj, nebo utěk“.
2. Adaptační fáze (fáze rezistence) – v této fázi se organismus snaží přizpůsobit stresu pro minimalizaci jeho škodlivosti.
3. Vyčerpání – při stálém působení stresu se stres stává škodlivým (distres). Stav vyčerpání kvůli stresu často přechází v chorobné stavy (Urban, 2003).



Obrázek 4 Fáze adaptačního syndromu (Maďa a Fontana, 2021).

Samozřejmě existuje řada lidí, která je ke stresu citlivější a ovládnání emocí je pro ně mnohem náročnější. Tady už mluvíme o přecitlivělosti ke stresu. Jsou to lidé, kteří trpí stresujícími myšlenkami a mají nízkou emoční inteligenci.

Definice emoční inteligence

Emoční inteligence byla definována Danielem Golemanem (1997) jako schopnost rozpoznávat naše vlastní pocity a pocity ostatních, sebedotivace a zvládnání vlastních emocí. O emoční inteligenci se jedná, když jste si vědomi svých emocí a regulujete je a pokud jste citliví k pocitům ostatních.

Emocionálně inteligentní člověk chápe své silné a slabé stránky a ví, že produktivnější je emoce zvládat (Goleman in Armstrong, 2006, s. 74).

Daniel Goleman (tamtéž) vyjmenoval čtyři základní komponenty emoční inteligence:

1. Sebeřízení – existuje šest komponentů této složky: sebeovládání, důvěryhodnost a integrita, iniciativa, přizpůsobivost, otevřenost vůči změnám a silná touha k dosažení cílů.
2. Sebeuvědomění – schopnost rozpoznat a porozumět vlastní náladě, emocím a také jejich vlivu na ostatní.

3. Sociální povědomí – sem patří: empatie, odbornost v budování a udržení talentu, organizační povědomí, mezikulturní citlivost a oceňování rozmanitosti.
4. Sociální dovednosti – hlavními komponenty jsou: vedení, efektivita při řízení změn, zvládání konfliktů, vliv / komunikace a odborné znalosti při budování a vedení týmů.

Za určující práci ve zkoumání a vývoji emoční inteligence považujeme článek, který vydali Jack Mayer a Peter Salovey.

„Definujeme EI jako schopnost přemýšlet nad emocemi a nad tím, jak posilují naše myšlení. Zahrnuje to schopnost přesně vnímat emoce, jak zpřístupnit a vytvářet své emoce, tak aby nám pomáhaly v myšlení. Porozumět emocím a emočnímu vědomí tak, abychom byli schopni reflektovat správně naše emoce a zlepšovat tím naše emoční a intelektuální schopnosti“ (Mayer a Salovey, 1990, s. 197).

Re-aktivní a pro-aktivní postoj

Pro lepší samo-poznání z psychologického pohledu si můžeme rozdělit osobnosti na re-aktivní a pro-aktivní.

„Lidé se základním re-aktivním postojem jsou podstatně náchylnější ke stresu a jsou pro ně charakteristické následující způsoby chování:

- *Cítí se pasivně, připadají si jako řidič, který neumí řídit automobil.*
- *Opakovaně vnímají sami sebe jako bezmocné oběti, jako bezvládnou hračku v rukou svého okolí.*
- *Svoji vlastní zodpovědnost přenášejí na jiné osoby nebo instituce“ (Hennig a Keller, 1996, s. 23–24).*

„Pro-aktivní lidé se vyznačují tím, že:

- *Aktivně utvářejí svůj život.*
- *Orientují se spíše na přítomnost a budoucnost než na minulost.*
- *Přejímají zodpovědnost sami za sebe.*
- *K problémům přistupují angažovaně, chápou je jako výzvu vlastním schopnostem, pokoušejí se je ovlivnit, popř. vyřešit“ (Hennig a Keller, 1996, s. 24).*

Stresové faktory

Stres nevzniká sám od sebe. Je to psychofyzická reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory) (Hennig a Keller, 1996).

Stres vyvolaný zátěžovými životními situacemi a událostmi nemůžeme nijak ovlivnit, ovšem způsob, jak s těmito stresory zacházet a jak je zpracovat, ovlivnit můžeme.

Souvisí to s typem osobnosti člověka, mírou zátěže, kterou snese, a s jeho základním postojem k životu (Hennig a Keller, 1996).

„Drobných situací, které spouštějí starosti a obavy, mohou být každý den desítky. Drobné stresory mohou souviset s rozvojem úzkosti tehdy, když je jich příliš moc a překročí kapacitu jedince. Typické situace jsou uvedeny v následujícím seznamu:

- *Kritika.*
- *Potlačení vzteku.*
- *Podceňování nebo přehlížení ze strany okolí.*
- *Nedostatek uznání nebo ocenění.*
- *Porovnávání s druhými lidmi.*
- *Porovnávání se sebou samým v dřívějším období“ (Praško, 2009, s. 14).*

S rozvojem drobných situací pak pokračují chronické každodenní situace.

Mluvíme o:

- Stresu ze vztahu.
- Pracovním stresu.
- Stresu z životního stylu.
- Stresu z nemoci (Praško, 2009).

Nejnámější příčinou dlouhého a chronického stresu je stres se životních událostí. Podle Jana Praška (2009) jsou to například události jako:

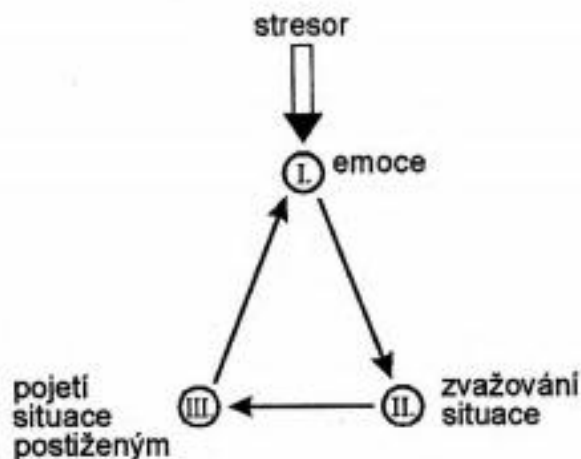
- Úmrtí partnera/partnerky.
- Úmrtí blízkého člena rodiny.
- Úraz nebo vážné onemocnění.
- Ztráta zaměstnání.
- Odchod do důchodu.

J. Křivohlavý (1994) rozděluje stresory na:

- Makrostresory (omezení sociálního styku, nedostatek odpočinku, žízeň).
- Mikrostresory (destruktivní kritika, nízká míra sebeúcty).

R. Lazarus a W. Hyrris (Křivohlavý, 1994) rozdělují stresory na:

- Krátkodobě působící (bolest, pocit hladu).
- Dlouhodobě působící (svěření vysoce odpovědných úkolů).



Obrázek 5 Upravený Schachterův model zvládnání stresu (Křivohlavý, 1994, s. 27).

Obrázek znázorňuje průběh působení stresových faktorů na člověka:

- i. Vznik odpovídajících emocí u člověka.
- ii. Zvažování a analyzování situace.
- iii. Pojetí (pochopení) situace.
- iv. Na základě pochopení situace vznikají nové emoce.

1.3 Syndrom vyhoření

„Pojem ‚burnout‘ (původně v podobě ‚burn-out‘) byl uveden do literatury H. Freudenbergerem v jeho stati, publikované v časopise ‚Journal of Social Issues‘ v roce 1974, a to v podstatě v rozměrech současného pojetí. Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala zvedat vzápětí, tj. na přelomu 70. a 80. let, ve vztahu k převážné většině profesí, u nichž lze výskyt syndromu vyhoření předpokládat“ (Kebza a Šolcová, 2003, s. 6).

Syndrom vyhoření častěji nastává u lidí s profesí, kde je nutný častý mezilidský kontakt (například lékaři, učitelé, jedinci pracující v týmu) a je doprovázen poměrně vysokou psychickou zátěží. Syndrom vyhoření nepostihuje jen lidi těchto profesí, ale u nich se projevuje častěji a silněji (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Definice syndromu vyhoření je spousta a rozdělují se na dva základní typy: některé se orientují více na stav emočního, fyzického a mentálního vyčerpání, jiné jsou definované jako vývoj procesu vyčerpání (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Chronický stres se následně projevuje jako pokles výkonnosti.

„Osoba nacházející se ve stresu se zaměřuje na stresující faktor, takže její pracovní energie a koncentrace na pracovní úkoly klesá“ (Urban, 2003, s. 227).

„Zaměstnanci, kteří prožívají chronický stres, jsou náchylnější k úrazům a k násilnému chování“ (Urban, 2003).

Syndrom vyhoření „(...) spočívá v pocitu celkového vyčerpání, frustrace a beznadějnosti“ (tamtéž).

Podle V. Kebza a I. Šolcové (2003) příznaky syndromu vyhoření jsou:

- Na psychické úrovni

Člověk výrazně cítí pocit duševního a emocionálního vyčerpání, má depresivní náladu, pocit smutku, frustrace, beznaděje. Prožívá nedostatek uznání a ztrácí zájem o svou profesi.

- Na úrovni fyzické

Pocit únavy organismu, bolesti u srdce, zažívací a dýchací obtíže, bolest hlavy, porucha spánku. Zvyšuje se riziko vzniku závislosti všeho druhu.

- Na úrovni sociálních vztahů

Nechuť a nezájem o hodnocení ze strany druhých osob (kolegů), pokles sociability nebo sociální apatie, postupné narůstání konfliktů.

Je dobré si uvědomit, že každý projev příznaku syndromu vyhoření zvláště nemusí znamenat přítomnost vyhoření, jelikož mohou být spojené se špatným zážitkem nebo složitou životní situací. Obvykle se projev jednotlivého příznaku dá vyřešit odpočinkem nebo zaměřením pozornosti na něco jiného, co by mohlo vylepšit náladu člověka (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Je známých 5 fází vývoje syndromu vyhoření, jež popsali Edelwich a Brodsky ve svém modelu:

- Nadšení.
- Stagnace.
- Frustrace.
- Apatie.
- Vyhoření.

V prvních fázích vývoje syndromu má člověk příliš velká očekávání a ideály, časem se ale vrátí do reality, se kterou se nemůže smířit. Následně cítí beznaděje a přestává věřit ve své síly. Konečný bod syndromu je ztráta smyslu a chuti do života. Velká pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření je u lidí, kteří mají sklony k perfekcionismu a workoholismu.

R. Schwaba popisuje průběh syndromu vyhoření v procesu interakce jedince a situačních podmínek, do kterých se jedinec dostal. Tento průběh má 3 fáze:

1. Pocit nerovnováhy mezi požadavky v práci a schopnostmi jedince tyto požadavky splnit – vznik stresu.
2. Emocionální reakce jedince na tuto nerovnováhu – pocit úzkosti, únavy, vyčerpání.
3. Defenzivní chování – psychologický únik ze situace (Kebza a Šolcová, 2003).

„Psychologickým protikladem syndromu vyhoření (burnout) by mohl být psychologický konstrukt nazvaný ‚vigor‘ (vitalita, energie) – rozpracovává jej izraelský psycholog A. Shirom“ (Kebza a Šolcová, 2003, s. 15).

Syndrom vyhoření je často spojeny s „fenomémem prvních let v zaměstnání“, kde se nesplňují hlavní očekávání zaměstnance ve vztahu k práci, kterou vykonává. Stejně často je zmiňovaný „syndrom pomahače“, kdy se člověk snaží odvést pozornost od svých emocionálních problémů prostřednictvím pomoci a řešení problémů ostatních (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Jeklová a Reitmayerová (2006) také popisují pár konkrétních opatření pro každého z nás, napomáhajících potlačit vyhoření, například:

- Snižování příliš vysokých nároků na sebe.
- Naučit se říkat NE.
- Předcházení komunikačním problémům.
- Být otevřeným a vyjadřovat své pocity.
- Hledání věcné podpory.
- Doplnění energie.
- Vyhledávání konkrétní ohraničené výzvy.
- Mít zájem o své zdraví.
- Podporovat syndrom pomocníka.
- Stanovení svých priorit.
- Plánování.
- Hledání emocionální podpory.
- Vyhýbání se negativnímu myšlení.
- Zachovat rozvahu v kritických situacích.
- Využívat pomoc ostatních.
- Dělat si přestávky.

2 SPECIFIKACE STRESU V UČITELSKÉ PROFESI

2.1 Stres v učitelské profesi

Pracovní stres

Problém duševního zdraví v kontextu vykonávání profesionální činnosti člověka je v posledních letech poměrně aktuální. Jedná se o vlastnosti, které poskytují produktivitu profesionální činnosti, kreativitu, psychologickou flexibilitu a schopnost seberealizace.

Ke stresu člověku přispívá nejen jeho osobní život, ale i život v organizační struktuře, ve které pracuje (Urban, 2003).

Už v 90. letech 20. století se stres v práci stal jedním z aktuálních psychologických problémů spojených s fyzickým a duševním zdravím zaměstnanců a jejich profesní pohodou.

V současnosti existují situace, kdy se zaměstnanec, který prochází složitou pracovní periodou, nedokáže plně realizovat kvůli kariérní soutěži, nedostatku komunikace s vedením nebo konfliktům. Pracovní stres je složitá oblast výzkumu, stejně jako psychický stres, který je spojen s negativními a pozitivními emocemi a pocity.

„K nejčastějším stresujícím faktorům souvisejícím s prací patří konflikt a nejistota, negativní charakteristiky pracovního prostředí, pracovní úkoly a požadavky pracovního prostředí“ (Urban, 2003, s. 228).

Leonova (2000) tvrdí, že pracovní stres vzniká v důsledku nesouladu mezi požadavky zaměstnavatele a individuálními zdroji zaměstnance, což představuje potenciální hrozbu produktivity práce a stavu zdraví.

Pracovní stres je emoční stav člověka, který je způsoben neočekávanou a napjatou situací v pracovním prostředí, konfliktními vztahy nebo intelektuálním a emocionálním přetížením.

Z toho vyplývá, že pracovní stres je obvykle považován za negativní dopad na profesionální činnost a způsobuje negativní efekt na činnost organizace.

Řízení stresu zaměstnanců se může provádět jak na straně organizace, tak i individuálně zaměstnancem.

Dle Urbana (2003) součástí hlavních opatření na straně organizace jsou:

- Zlepšení pracovního prostředí – zaškolení a tréninky, zlepšení komunikace, omezení přesčasů, průzkumy v identifikaci hlavních stresujících faktorů na pracovišti, jasná pracovní role.
- Poskytnutí relaxačních programů – zdravotní kontroly a možnost sportovat, semináře a tréninky k redukci stresu.
- Změna firemní kultury – spravedlivá zpětná vazba od vedení, možnost účasti zaměstnanců v rozhodovacích procesech, odměňování, sociální podpora.

Klasifikace učitelů

Rozlišujeme dva základní typy učitelů z hlediska zaměřenosti v práci (na základě Caselmannovy typologie (polovina 20. století)):

Logotrop – „Učitel zaměřený na svůj obor, na obsah svého předmětu. Takový učitel pečuje o své sbírky, s nadšením si připravuje prezentace, práci na interaktivní tabuli, rád vede nejrůznější kroužky, nelituje času ani námahy, aby získal žáky pro svůj předmět“ (Holeček, 2014, s. 14).

Paidotrop – „Bývá charakterizován jako učitel orientovaný místo na svůj předmět spíše na žáky, na jejich prožívané emoce, postoje, problémy, zájmy apod. Učitelé tohoto typu vyučují většinou na 1. stupni základních škol“ (Holeček, 2014, s. 14).

Ještě podrobnější rozlišení logotropa uvedla M. Langová (1992):

- Filozoficky orientovaného.
- Vědecky orientovaného.

Paidotropia M. Langová (1992) rozlišuje na:

- Individuálně psychologicky orientovaného.
- Sociálně-psychologicky orientovaného.

Stres v učitelské profesi

„Stres učitelů – stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele“ (Hennig a Keller, 1996, s. 6).

Dnes jsou učitelé v obtížné situaci, jsou pod tlakem z různých stran – rodičů, vedení a dětí. Učitel je člověk, který je neustále v kontaktu s lidmi (studenty). Cesta k porozumění ke každému studentovi je někdy tak obtížná, že ne každý učitel to může bez problémů zvládnout. A nemluvíme o profesionalismu nebo nedostacích. Studenti často zapomínají, že učitel je také člověk, který má city, emoce a obavy.

Profese učitele už v sobě zahrnuje mít stabilně silné nervy a trpělivost, ale občas i ten „nejtvrdší oříšek“ nedokáže odolat stresu.

Zde je částečný seznam stresorů, kterým pedagogové každý den čelí:

- Vysoké přímé pracovní požadavky.
- Velké množství protichůdných úkolů.
- Žáci, kteří nechtějí poslouchat.
- Napětí nebo konflikty v učitelském sboru.
- Konflikty s rodiči žáků.
- Podceňování profese učitele.
- Nedorozumění s vedením instituce.
- Neuspokojivé podmínky pracovního prostředí (zima ve třídě, nedostatek pomůcek).
- Klesající platy.

Nedostatečné mzdové ohodnocení také zhoršuje psychologické utrpení učitele. Učitel si může být vědom nerovnováhy mezi energetickými náklady své práce a odměnou, kterou za ni dostává.

Syndrom vyhoření v učitelské profesi

„Zvláštní psychofyziologická zátěž učitelského povolání je jednoznačně prokázána objektivními lékařskými metodami a je považována za nemoc z povolání“ (Hennig a Keller, 1996, s. 9).

Profese učitele vždy patřila k emocionálně nejvíce stresujícím. Je to způsobeno velkým množstvím nepředvídatelných a nekontrolovaných komunikačních situací, neregulovanou prací, vysokou mírou osobní odpovědnosti učitele, neschopností získat jednoznačné důkazy o efektivitě jejich činnosti.

Zde je zobrazených 7 zlatých „pravidel“ vyhoření učitelů podle Henniga a Kellera (1996) popisující negativní projevy chování pedagoga v procesu vyhoření:

1. Pocit stresu znamená, že je potřeba ještě více pracovat. Kompletní ponoření do práce – méně času na sebe.
2. Ignorování příznaku vyhoření.
3. Odmítání pomoci odborníků (psychoterapeuta, psychologa).
4. Neochota práce delegovat.
5. Dodržení pozice oběti.
6. Přijímání zklidňujících léků vyvolávajících závislost na alkoholu.
7. Zamlčení problémů.

V procesu vykonávání svého povolání pedagog musí dávat více, než dostává. Následně spotřebuje více energie, než je schopný doplnit, čímž se dostává do překročení svých jak fyzických, tak emocionálních limitů (Hennig a Keller, 1996).

Průběh syndromu vyhoření u učitelů ve své knize také popsali Hennig a Keller (1996):

- Učitel před sebou vidí cíl učit budoucí generaci, proto se cítí nadšeně a vidí v tom smysl svého pracovního úsilí, svého života (Nadšení).
- Nadšení uhaslo, představa o profesi se začíná měnit na více realistickou. Dochází k prvním konfliktům, studenti nejsou tak schopné přebírat informace. Práce začíná být náročnější (Stagnace).
- Učitel je zklamaný ze školy a studentů, práce ho přestává bavit, řešení konfliktů se studenty je těžké (Frustrace).
- Práce-nutnost. Učitel nerad učí. Děti nemají rády učitele (Apatie).

2.2 Strategie překonávání stresu v učitelské profesi

Dle Hanniga a Kellera (1996) jsou oblasti, nad kterými by měl učitel pracovat, aby překonal stres, následující:

- Pracovní oblast.
- Soukromé vztahy.
- Životní postoj.
- Zdraví.

Pracovní oblast:

- Změnit myšlenkové a pocitové vzorce, které vyvolávají stres. Uvědomit si jaké myšlenky vznikají při stresové situaci. Po jejich identifikaci se musí každá myšlenka rozebrat a zkontrolovat, jestli je správná. Takovým způsobem se dá odhalit například příliš vysoké očekávání, díky kterému vznikla stresová situace. Práce nad myšlenkami pomůže identifikovat správný postoj a uplatňovat ho během práce.
- Přerušit negativní pocitové stavy. Rozvíjet v sobě umění rychle se dostat z negativní do pozitivní nálady.
- Sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých. Tlak a nároky druhých lze zmírnit tím, že dáte vědět najevo, do jaké míry jste pracovně vytížen.
- Zvyšovat si pracovní kvalifikaci. Plánovat práci, řídit proces vyučování, motivování k učení.
- Zlepšování komunikace a spolupráce v učitelském sboru.
- Účastnit se případné diskusní skupiny.
- Řízení času – pomocí rozdělení činnosti na důležité, které je potřeba udělat co nejdříve, a méně důležité.

Soukromé vztahy:

- Společné řešení problému.
- „Stres-sharing“ – sdílení pracovních stresových situací.

Životní postoj:

- Objevit sílu pozitivního myšlení. „*Pozitivně uvažující jedinci jsou fyzicky a psychicky zdravější.*“
- Orientovat se na budoucnost.
- Organizování času. Správně stanovovat priority a vylepšovat „time mangemet“. Vyřizovat správné věci ve správnou dobu.
- Hledat smysl života.

Zdraví:

- vést fyzicky zdravější život. Zdravé stravování, pohyb, dostatek spánku.
- Pravidelné relaxování.

Uplatňování systému sociální podpory ve školách, například školního psychologa, by také pomohl snížit úroveň stresu u pedagogů, protože dává možnost diskutovat o vlastních problémech (Urban, 2003).

Dalším možným způsobem redukce stresu je technika biologické zpětné vazby, která umožňuje monitorování a kontrolu fyzických projevů stresu (Urban, 2003).

3 STRES V DOBĚ (KORONAVIROVÉ) KRI- ZE

Viry

Virus je nebuněčná forma živých soustav, které způsobují onemocnění organismu. Toto je přechodná forma mezi živou a neživou hmotou. Virus v hostitelské buňce je živým organismem, který se množí. Mimo buňku je neživým organismem. Více než 75 % všech infekčních onemocnění jsou virové.

Drtivá většina virů není pro člověka patogenní, mnoho z nich hraje důležitou roli při formování ekosystémů. Jiní jsou zodpovědní za životy jednotlivých organismů, od hub a rostlin až po hmyz a lidi. Nikdo ani přesně neví, kolik virů existuje. V oficiálních klasifikacích jsou tisíce, ale ve skutečnosti jich mohou být miliony.

V průběhu tisíciletí kvůli virům zemřelo velké množství lidských životů a významně tím změnilo světovou populaci. Například, dle statistiky, na španělskou chřipku v roce 1918 zemřelo mezi 50 až 100 miliony lidí a skoro 200 milionů zemřelo na neštovice ve dvacátém století. Dětská obrna je známá lidem po tisíce let. Nemoc je způsobena poliioviry, které mohou dlouho přetrvávat v odpadních vodách, chlorované vodě nebo mléce. Je charakterizována zánětlivými změnami nosohltanu, střev, lézemi centrálního nervového systému až paralýzou. Pro obrnu neexistuje žádná speciální antivirová léčba. Jediným spolehlivým způsobem prevence nemoci je očkování, které se provádí několikrát.

Onemocnění COVID-19 je způsobeno novým typem koronaviru s odborným označením SARS-CoV-2. Jedná se o vysoce infekční onemocnění, které se projevuje zejména horečkami, respiračními potížemi (kašel, dušnost), bolestí svalů a únavou. U starších a chronicky nemocných osob může nemoc mít vážnější průběh a může vést i k úmrtí. Počátek epidemie COVID-19 je datován k 31. prosinci 2019, kdy byly první případy hlášeny v čínské městě Wu-Chan v provincii Chu-Pej. V České republice byly první tři případy nákazy novým koronavirem prokázány 1. března 2020 (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020).

Stres a Covid-19

Současná pandemie Covid-19 je jen jedním z nekonečné řady smrtících virových útoků. Pandemie má, stejně jako jakékoli jiné velké životní otřesy, dva hlavní účinky na lidskou psychiku – úzkost a stres.

Dle Práška (2009) do trojky nejsložitějších stresorů patří vážné onemocnění. Z pohledu na současnou situaci bych to zařadila na 1. místo mezi stresující faktory, jelikož se k tomu vztahuje i vážné onemocnění blízkého z rodiny nebo partnera

a následně i hrozba úmrtí. Jeden stresující faktor spojuje nejsilnější celoživotní obavy člověka.

V podmínkách nejistoty způsobené Covidem-19 si člověk snaží najít různá vysvětlení a odůvodnění. V mém okolí se točily myšlenky, že:

- Covid-19 neexistuje.
- Je to konec světa.
- Covid-19 není smrtelnou chorobou.
- Všechny lidi ve světě chtějí očipovat.
- Vakcína už bude rychle nalezena.

Trávíme spoustu energie hledáním viníků a vyhýbáme se vlastní odpovědnosti bojovat proti koronaviru. Nošení masky, umývání rukou nebo podpoření blízkých osob je mnohem důležitější, než proklouznutí přes hranice nebo obcházení pravidel karantény.

Abychom žili dobře a psychicky odolávali pandemii, musíme nejprve přijmout realitu.

Epidemie jsou přírodní jevy. Nemá smysl diskutovat o tom, kdo na nás poslal bouři – stojí za to najít způsob, jak se před ní skrýt.

Hlavními stresory v době koronaviru jsou:

- Možnost nákazy Covidem-19.
- Dodržování sociální distance.
- Každodenní nošení roušky.
- Hrozba ztráty zaměstnání.
- Práce / učení z domova.
- Zákaz návštěvy rodičů.
- Osamělos.

Pandemie koronaviru stejně jako ostatní viry ovlivnila život skoro každého člověka na planetě. Každodenně se lidé setkávají se stresujícími pravidly a nařízeními, která se musí dodržovat. Například dodržování sociální distance je důležité pro zabránění šíření viru, ale někteří z nás se mohou kvůli tomu cítit osamoceni, mít nedostatek komunikace, a tím se jim zvyšuje úroveň stresu.

Pokud necháte svůj mozek a tělo, aby zůstalo v napjatém stavu po dlouhou dobu, může mít na vaše zdraví vliv reakce „útok a útěk“, která potlačuje náš zaživací a imunitní systém.

Další stresující faktor, se kterým se setkává stále více dospělých lidí, je ztráta zaměstnání. Lidé jsou zbaveni možnosti vydělávat peníze pro své potřeby, následně je musí omezovat a nutně se přizpůsobovat novému stylu života, na který ani nebyli připraveni. Bez sociální interakce, kterou návštěvy kanceláře poskytují, může být

práce z domova osamělá a izolovaná. Abyste se cítili dobře, je důležité věnovat čas komunikaci s ostatními, což snižuje stres a úzkost a udržuje pocit klidu. Na jedné straně jsou sociální sítě skvělým způsobem komunikace. Na druhé straně mohou zvyšovat úzkost a stres kvůli neustálému toku úzkostných informací.

Se začátkem další vlny nárůstu nemocných je zřejmé, že v blízké budoucnosti budeme čím dál více pracovat z domova. Někteří to dělají rádi, ale většina lidí z toho má obavy.

Část lidí, která zaměstnání neztratila, také prožívá změny. Delší pracovní dny, oddělení od kolegů a problémy virtuální komunikace mohou způsobit vážný stres. Strach z infekce, strach z udržení příjmu a ztráty práce, to jsou hlavní spouštěče psychického zdraví v současnosti.

Jak se však hranice mezi pracovním a osobním životem stírají, riziko vyhoření se zvyšuje. Nemůžete nechat práci obsadit rodinný prostor.

Je těžké si uvědomit, že pracovní den už skončil, když se váš domov změnil v kancelář. Proto je nutné nastavit přesný konec pracovního dne, odstranit vizuální připomenutí práce (laptop, dokumenty), vypnout oznámení, jít na procházku a relaxovat.

Pandemie skončí, vynalezne se lék nebo vakcína, ale psychologické a sociální důsledky budou pociťovány ještě dlouho. Spolu s fyzickým přežitím bychom se proto měli starat o své duševní zdraví.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

4.1 Cíl výzkumu

Cílem empirického výzkumu této bakalářské práce je identifikovat a pojmenovat stresové faktory u pedagogů vysokých škol stejného zaměření v České republice a na Ukrajině v době koronavirové krize. Následně navrhnout možné způsoby redukce stresu u pedagogů na obou pracovištích a doporučit konkrétní opatření pro management daných pracovišť.

Součástí výzkumu je také definování stavu duševní rovnováhy akademických pracovníků a vyhodnocování kvality vzdělávacího procesu v průběhu pandemie.

Výzkumné otázky

Otázka 1: Jaké jsou stresory u pedagogů vysokých škol v době koronavirové krize v České republice?

Otázka 2: Jaké jsou stresory u pedagogů vysokých škol v době koronavirové krize na Ukrajině?

Otázka 3: Jaké jsou vhodné způsoby redukce stresorů na obou pracovištích?

Otázka 4: Jaká konkrétní opatření v dané souvislosti lze doporučit managementu vysokých škol?

4.2 Popis metod

Výzkum je proces sběru nových dat a poznatků (Hedl, 2008).

Empirický výzkum je typ vědeckého postupu, ve kterém se vždy pracuje s konkrétními daty a vybranou určitou metodou. Výzkum byl proveden pomocí kvalitativní metody, která testuje už formulované hypotézy.

Pro sběr dat empirického výzkumu byla použita metoda dotazování, která byla uskutečněna pomocí anonymního online dotazníku.

Dotazník byl vytvořen pomocí aplikace survio.com v obou jazycích: češtině i ukrajinštině. Skládal se z otázek, které mají více variant odpovědí a více možností výběru, dále škálový výběr, kde měl akademický pracovník přiřadit hodnocení od 1 do 5, kdy 5 je maximální počet, a otevřené otázky.

Nejpřínosnější otázkou byla otevřená otázka, v níž respondenti mohli pojmenovat stresové faktory, se kterými se setkali v průběhu pandemie. Výhodou otevřené otázky

je možnost získání originálních myšlenek a vlastních názorů a hlubšího zamyšlení respondenta nad otázkou, což umožňuje získat osobité údaje pro zpracování této bakalářské práce.

Dotazník byl zprostředkován pomocí odkazů, byl zaslán na e-mail respondentům.

Dotazování bylo provedeno na dvou vysokých školách stejného zaměření v České republice a na Ukrajině.

Pro zpracování dat byla použita metoda třídění dat, v níž se jednotlivé stresující faktory vybíraly z hromady surových dat. Následně byla provedena analýza a popis strategie zvládnání těchto situací.

4.3 Respondenti

Celkový počet respondentů činí 26 akademických pracovníků: 14 z Ukrajiny a 12 z České republiky. Respondenti jsou pedagogové stejných zaměření – pedagogických fakult obou univerzit.

Ve Státní univerzitě města Mukačevo, po kontaktování rektora, byla jsem pozvána na rozhovor, kde jsem obdržela veškeré informace ohledně univerzity. Následně mi bylo dovoleno zprostředkování mého dotazníku učitelskému sboru pedagogické fakulty.

Online dotazník byl zprostředkováván pomocí přímého odkazu a byl zaslán na e-mail akademických pracovníků.

V Masarykově ústavu vyšších studií Českého vysokého učení technického byli pedagogové pedagogické fakulty vybráni a kontaktováni mnou pomocí školního e-mailu s prosbou zúčastnit se výzkumu.

4.3.1 Masarykův ústav vyšších studií Českého vysokého učení technického v Praze

MÚVS byl založen dne 9. dubna 1992. Je součástí Českého vysokého učení technického v Praze a má status vysokoškolského ústavu. Jeho prvním ředitelem byl doc. Ing. Jan Petr, DrSc. V průběhu dalších let na ústavu působily další dva ředitelé: Ing. Vladimír Kučera, DrSc., Dr.h.c., který byl jmenován v roce 2007 a doc. Ing. Lenka Švecová, Ph.D., která byla jmenovaná v roce 2015. Od roku 2020 byla řízením ústavu pověřena prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc. Hlavními oblastmi studia jsou ekonomické a manažerské vzdělávání, inženýrská pedagogika, jazyková příprava a koučink jako důležité součásti celoživotního vzdělávání.

Současný profil ústavu vytvářejí tři základní pilíře:

Bakalářské studijní programy:

- Specializace v pedagogice, dělí se na studijní obory učitelství odborných předmětů a učitelství praktického vyučování a odborného výcviku.
- Ekonomika a management.

Magisterský studijní program:

- Projektové řízení inovací.

Jazykové vzdělávání:

- Univerzita třetího věku.
- JASPEX.

Na bakalářských studijních programech studuje cca 700 studentů, na magisterských studijních programech cca 500 studentů. Přibližně 15 % studentů bakalářských a magisterských programů MÚVS je zahraničních.

V akreditovaných bakalářských a magisterských programech MÚVS vyučuje podle úvazků 6 profesorů, 18 docentů a 45 odborných asistentů.

MÚVS spolupracuje nejen s fakultami ČVUT v Praze, ale i s českými a zahraničními vysokými školami, průmyslovými podniky, institucemi státní správy a významnými českými i zahraničními experty.

Uplatnění vzdělání

Absolventi MUVS jsou schopni se uplatnit jako manažeři inovačních projektů na různorodých úrovních řízení. Také jsou schopni pracovat v technických, provozních či obchodních, ale i marketingových útvarech. V průběhu studia se klade důraz na výuku anglického jazyka, díky kterému studenti jsou schopni pracovat v zahraničních společnostech nebo pobočkách zahraničních společností v České republice. V neposlední řadě se mohou uplatnit jak ve státní správě, tak i ve společnostech, jejichž činnost souvisí s problematikou rozvoje měst a regionů (EDUroute, 2021).

4.3.2 Мукачівський державний університет (МДУ)

(Státní univerzita města Mukačevo (MDU) – vlastní překlad)

Státní univerzita města Mukačevo je vysokoškolská instituce III.–IV. stupně akreditace. Jedná se o multidisciplinární vzdělávací instituci, která poskytuje výuku v 9 oblastech: „vzdělávání / pedagogika“, „sociální a behaviorální vědy“, „kultura

a umění", „management a správa“, „strojírenství“, „výroba a technologie“ „veřejná správa a management“, „přírodní vědy“, „sektor služeb“.

Univerzita má čtyři fakulty a šestnáct kateder, které zajišťují výuku s 22 specializacemi a v 24 prezenčních a distančních vzdělávacích programech:

Pedagogická fakulta: Základní vzdělání; Střední vzdělání (hudba).

Fakulta humanitních studií: Střední vzdělávání (anglický jazyk a literatura); Psychologie; Hudební umění.

Fakulta cestovního ruchu a hotelnictví: Zeměpis; Hotelnictví a restaurace; Cestovní ruch; Muzejní studia.

Fakulta ekonomiky, managementu a inženýrství: Odborné vzdělávání (design); Odborné vzdělávání (ekonomie); Odborné vzdělávání (Technologie produktů lehkého průmyslu); Účetnictví a daně; Finance, bankovníctví a pojišťovnictví; Řízení; Veřejná správa; Marketing; Průmyslové inženýrství; Technologie lehkého průmyslu (Návrh a technologie oděvů, obuvi a galanterie).

Na univerzitě vyučuje 221 učitelů, včetně 19 doktorů a profesorů, 111 kandidátů přírodních věd.

Vysokou úroveň organizace vzdělávacího procesu ve všech strukturálních jednotkách univerzity usnadňuje integrovaná informační a technologická infrastruktura, která se neustále zdokonaluje. Zahrnuje 4 hlavní budovy, vědeckou knihovnu (neustále aktualizovanou a obsahující více než 150 tisíc dokumentů vědecké a metodické literatury), 2 koleje, počítačové učebny s moderními počítači a s přístupem k internetu a studentskou jídelnu.

Státní univerzita města Mukachevo neustále pracuje na rozšiřování mezinárodní spolupráce, a to jak ve vzdělávání, tak ve výzkumu. V současné době univerzita aktivně spolupracuje se vzdělávacími institucemi v Polsku, na Slovensku, v Maďarsku a dalších zemích Evropy.

5 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky jsou zde rozděleny podle jednotlivých otázek, kteřé korespondují s otázkami v dotazníku. U každé otázky, výjimkou je otevřená otázka, v níž respondenti psali svou vlastní odpověď, je zpracovaný sloupcový graf s výsledky.

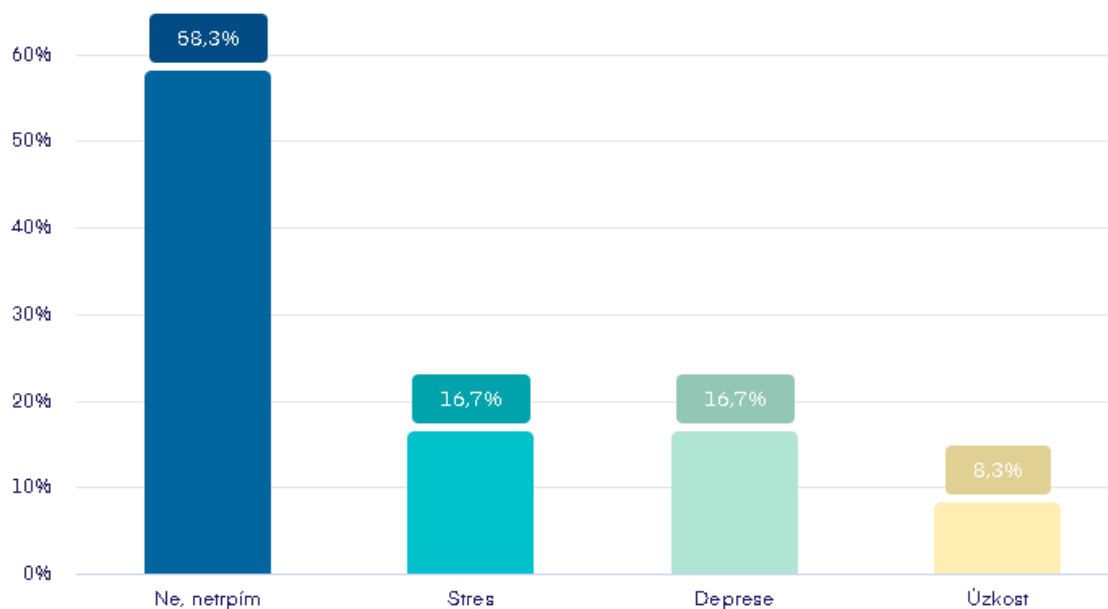
Nejdříve jsou uvedeny otázky, které porovnávají pocity a emoční stav, ve kterém se respondenti nacházejí v průběhu pandemie. Následně jsou vyjmenované stresové faktory u akademických pracovníků v České republice a na Ukrajině. V poslední otázce respondenti měli vyhodnotit kvalitu výuky v průběhu pandemie.

5.1 Otázka č. 1

Trpíte depresí, úzkostí nebo stresem v průběhu koronaviru?

Respondenti mohli vybrat jednu nebo více variant z nabízených čtyř možností, jestli trpí depresí, úzkostí, stresem nebo netrpí žádnou z nabízených variant.

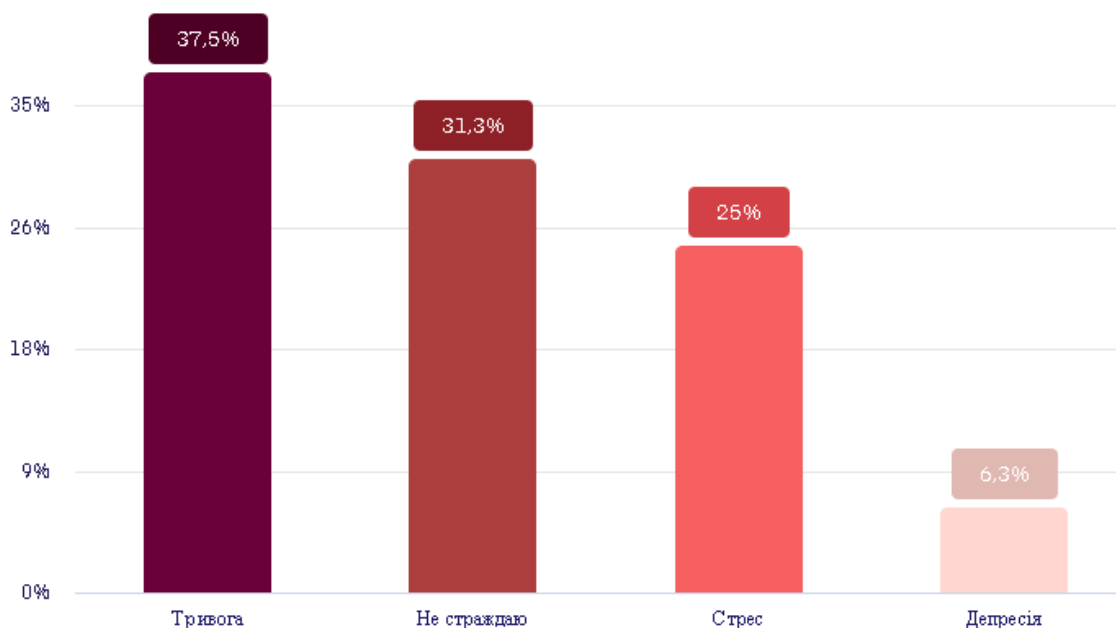
Níže jsou zobrazené výsledky od respondentů z České republiky.



Obrázek 6 Odpovědi na otázku č. 1 – MÚVS (Vlastní zpracování).

Z grafu vidíme, že 58,3 % respondentů netrpí žádnou z nabízených možností. 16,7 % respondentů trpí depresí a stresem, pouze 8,3 % respondentů trpí úzkostí.

Abychom mohli porovnat výsledky z obou států, ukážeme si i výsledky z Ukrajiny.



Obrázek 7 Odpovědi na otázku č. 1 - MDU (Vlastní zpracování).

V Ukrajině 37,5 % respondentů trpí úzkostí, 31,3 % respondentů netrpí ničím, 25 % trpí stresem a pouze 6,3 % trpí depresí.

Porovnání výsledků otázky č. 1

Jak vidíme, výsledky z každého státu jsou docela rozdílné. V České republice akademičtí pracovníci trpí více depresemi (rozdíl mezi výsledky je 10,4 %), ale až 58 % (většina) respondentů netrpí ničím.

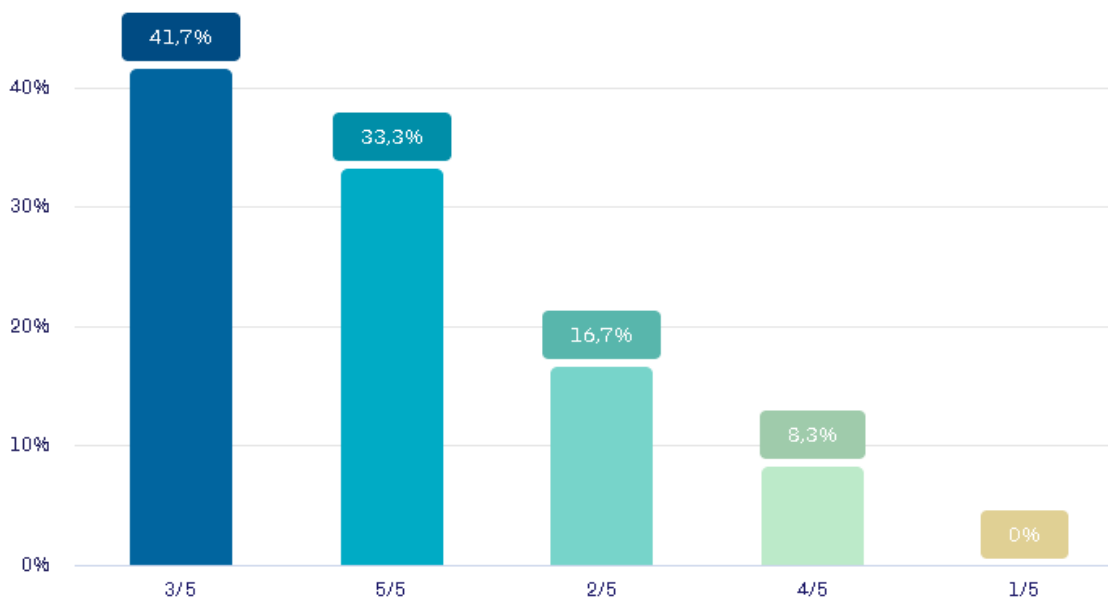
Na rozdíl od Ukrajiny, kde více respondentů trpí úzkostí (rozdíl mezi grafy je až 29,2 %) a stresem (rozdíl 8,3 %).

5.2 Otázka č. 2

Jak byste ohodnotil(a) stav své duševní rovnováhy v průběhu pandemie?

V této otázce respondenti měli ohodnotit stav své duševní rovnováhy od 1 do 5, kdy 1 je neuspokojivý stav, 2 je skoro neuspokojivý stav, 3 je uspokojivý stav, 4 je dobrý stav a 5 je výborný stav.

Nejdříve si zobrazíme výsledky respondentů z České republiky.

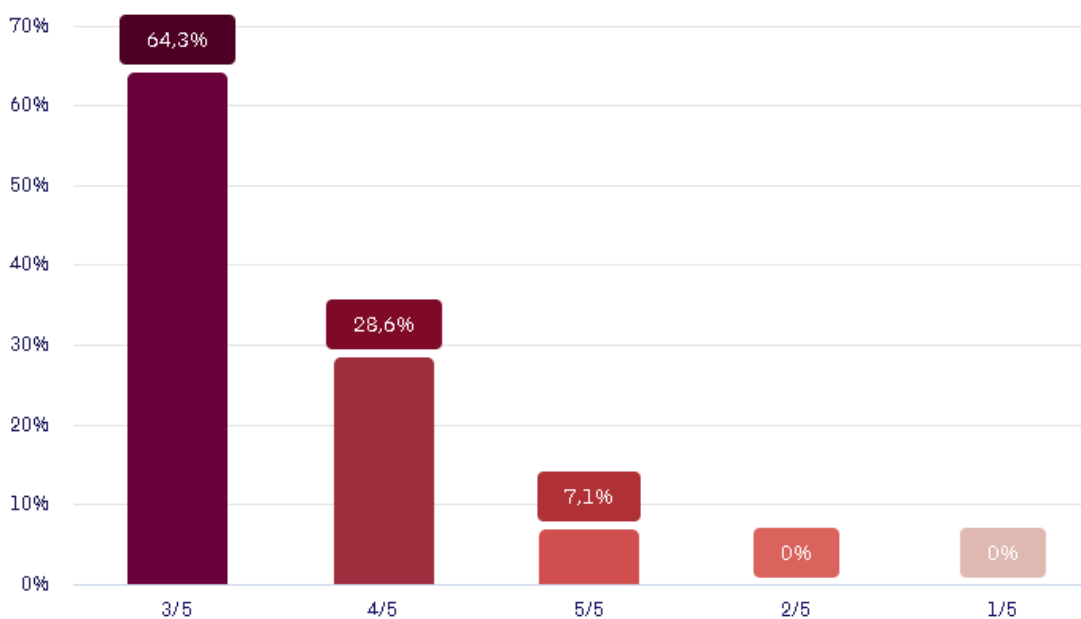


Obrázek 8 Odpovědi na otázku č. 2- MÚVS (Vlastní zpracování)

Z grafu jasně vidíme, že většina respondentů, což je 41,7 %, považuje stav své duševní rovnováhy jako uspokojivý stav (3/5), a nikdo z akademických pracovníků nepovažuje stav své duševní rovnováhy jako neuspokojivý (1/5).

33,3 % považují, že jejich stav duševní rovnováhy je výborný (5/5). 16,7 % respondentů odpovědělo, že jejich stav je neuspokojivý (2/5) a 8,3 % odpovědělo, že jejich stav je dobrý (4/5).

Výsledky respondentů z Ukrajiny:



Obrázek 9 Odpovědi na otázku č. 2 – MDU (Vlastní zpracování).

Většina respondentů z Ukrajiny, což je 64,3 %, ohodnotila stav své duševní rovnováhy jako uspokojivý (3/5) a nikdo jako neuspokojivý (1/5) a skoro neuspokojivý (2/5).

28,6 % respondentů ohodnotilo stav své duševní rovnováhy jako dobrý a jenom 7,1 % jako výborný.

Porovnání výsledků otázky č. 2

Výsledky této otázky nám ukazují, že akademičtí pracovníci z České republiky, stejně jako i z Ukrajiny, považují stav své duševní rovnováhy jako uspokojivý (3/5). A nikdo z respondentů z obou států nepovažuje svůj stav za neuspokojivý.

Vyhodnocení otázek č. 1 a 2

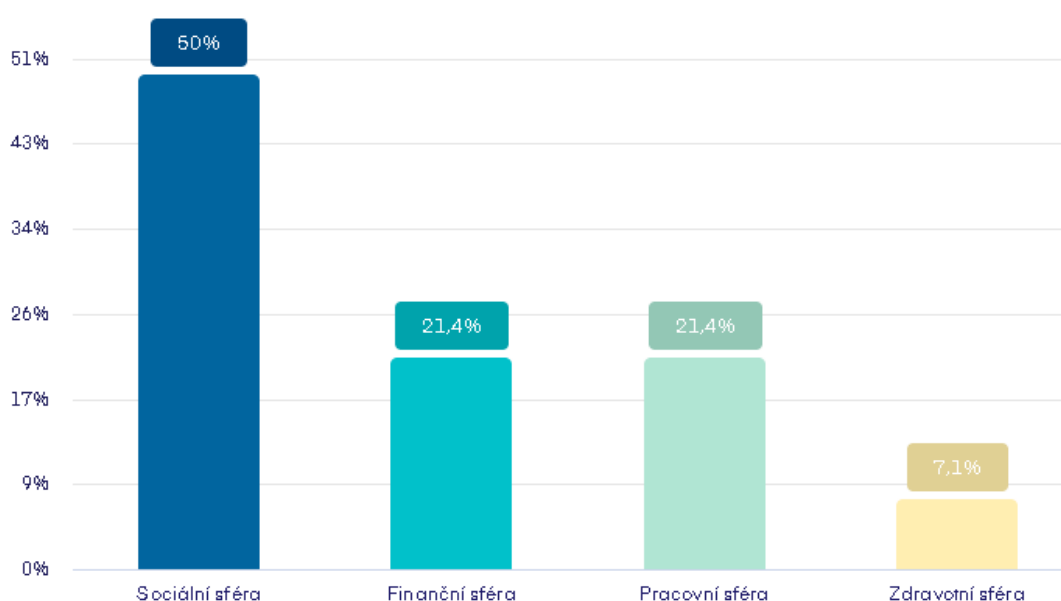
Cílem těchto dvou otázek je znázornit a pochopit celkový obraz toho, v jakém stavu jsou akademičtí pracovníci v době koronavirové krize. Z výsledků je vidět, že pedagogové z České republiky stejně jako i z Ukrajiny mají dobrý stav duševní rovnováhy, ale pedagogové z České republiky prožívají méně pocitů úzkostí a stresu, ale zato více pocitů deprese.

5.3 Otázka č. 3

Jakou sféru Vašeho života ovlivnila pandemie koronaviru nejvíc?

Jako odpověď měli respondenti vybrat jednu nebo více možností ze čtyř variant: sociální sféra, finanční sféra, pracovní sféra a zdravotní sféra.

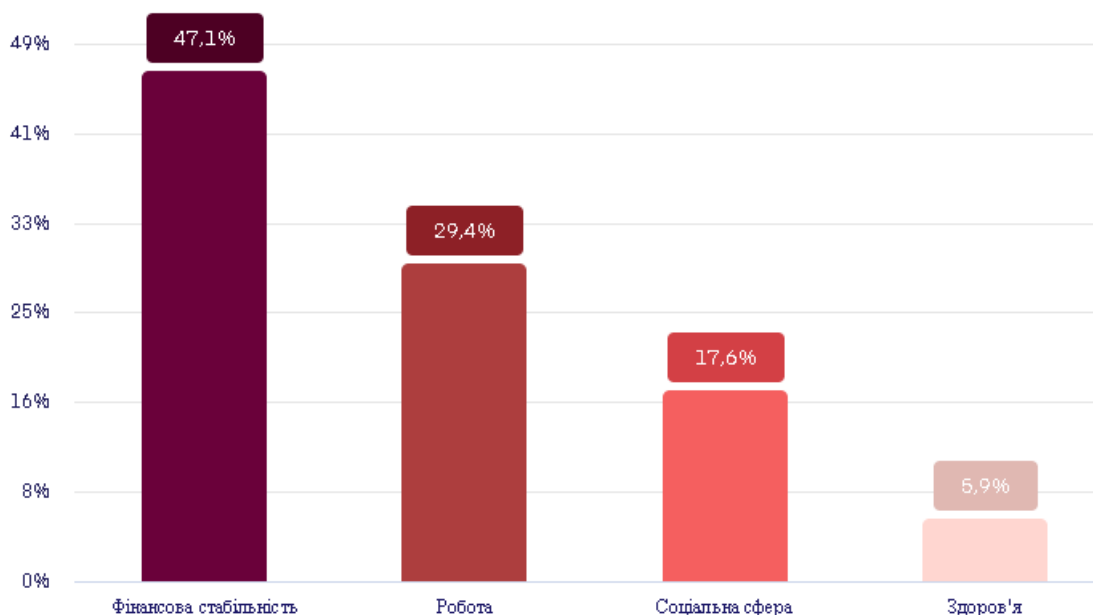
Výsledky respondentů z České republiky:



Obrázek 10 Odpovědi na otázku č. 3 – MÚVS (Vlastní zpracování).

Dotazníkové šetření ukázalo, že respondenti z České republiky nejvíce postrádají v sociální sféře 50 %. 21,4 % respondentů vybralo finanční sféru a pracovní sféru. Jen 7,1 % postrádají ve zdravotní sféře.

Výsledky dotazníkového šetření na Ukrajině:



Obrázek 11 Odpovědi na otázku č. 3 – MDU (Vlastní zpracování).

Pandemie koronaviru na Ukrajině ovlivnila nejvíc finanční sféru respondentů – 47,1 %. S finanční sférou je také ovlivněna sféra pracovní, a to 29,4 %. 17,6 % respondentů odpovědělo, že je ovlivněna jejich sociální sféra života a 5,9 % zdravotní.

5.4 Otázka č. 4

S jakými stresujícími faktory jste se setkal(a) v průběhu pandemie koronaviru? (Česká republika)

Tato otevřená otázka byla pro moji bakalářskou práci nejzásadnější a nejpřínosnější, jelikož v ní měli respondenti za úkol pojmenovat stresové faktory, se kterými se setkali v průběhu pandemie.

Stresory akademických pracovníků v České republice jsou:

- Onemocnění (Covid-19) členů rodiny, přátel, blízkých osob.
- Ohrožení vlastního zdraví.
- Příliš dlouhé sezení u počítače.
- Nezvládnutí systému distanční výuky.
- Pracovní vytížení.
- Nespolupráce a pasivita studentů při výuce.
- Méně osobního kontaktu se studenty.

- On-line výuka vlastních dětí.
- Nedostatek soukromí a času pro sebe ve velké domácnosti.
- Neschopnost vlády České republiky pandemii systémově řešit.
- Prokrastinace.
- Osamělos.
- Nedostatek sociálních interakcí.
- Žádné (odpovědělo 30 % respondentů).

Výsledek otázky číslo 3 navazuje na odpovědi této otázky. Mezi vyjmenované body patří: osamělost, nedostatek sociálních interakcí a méně osobního kontaktu se studenty, které odpovídají sociální sféře života respondentů. Z výsledku otázky číslo 3 vidíme, že sociální sféra života pedagogických pracovníků je ovlivněna nejvíc.

Stresory akademických pracovníků na Ukrajině jsou:

- Obavy o své zdraví a zdraví příbuzných.
- Nevýhody reformy zdravotní péče.
- Distanční forma výuky.
- Nedostatečné technické vybavení učitelů.
- Nedostatečné kvalitní školení ovládnání technického vybavení.
- Nedostatečný přístup k digitálním vzdělávacím zdrojům.
- Finanční nestabilita (odpovědělo 30 % respondentů).
- Nedostatek sociálních interakcí.
- Uzavřené obchody.
- Neomezené množství negativních informací v médiích.
- Změna životního stylu.

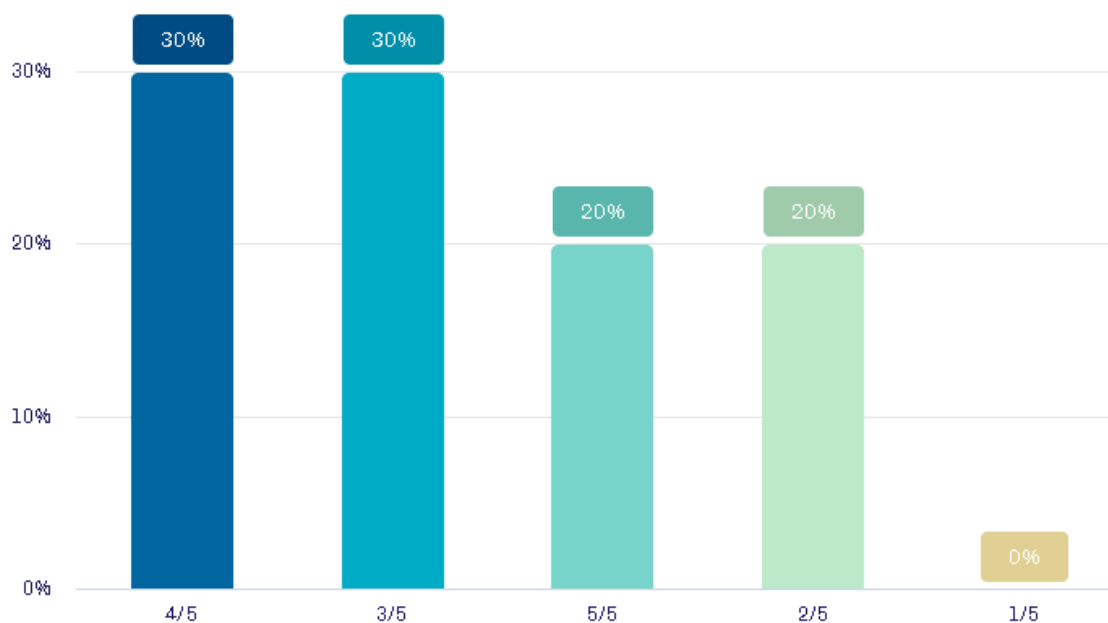
Vyjmenované stresové faktory na Ukrajině stejně jako i v České republice potvrzují výsledky 3. otázky, která nám říká, že finanční sféra života respondentů je ovlivněna nejvíc, jelikož faktor „finanční nestabilita“ uvedlo 30 % respondentů.

5.5 Otázka č. 5

Jak byste ocenil(a) kvalitu vzdělávacího procesu v průběhu pandemie?

Poslední otázka slouží k vyhodnocení výsledků své práce, kterou jsou pedagogové nuceni vykonávat v podmínkách pandemie. Respondenti měli přiřadit hodnocení kvalitě výuky 1–5 bodů, kdy maximální počet bodů je 5.

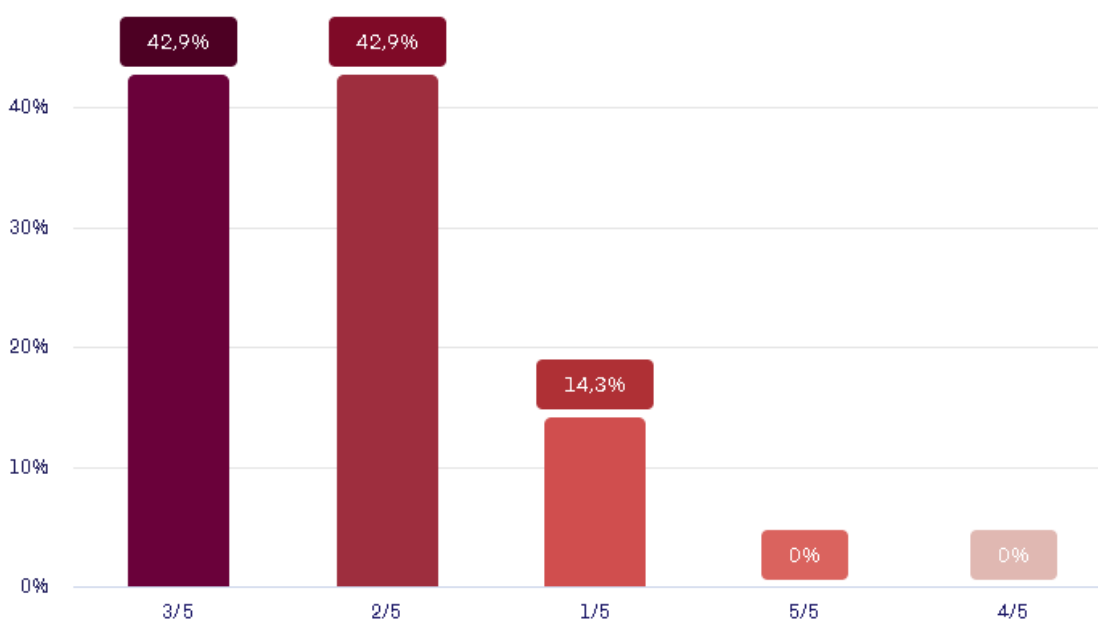
Hodnocení pedagogů MÚVS:



Obrázek 12 Odpovědi na otázku č. 5 – MÚVS (Vlastní zpracování).

Dotazníkové šetření v České republice ukázalo, že 30 % pedagogů je docela spokojeno s kvalitou vzdělávacího procesu, jelikož jejich hodnocení bylo 4 a 3 body z 5 možných. 20 % respondentů ohodnotilo kvalitu vzdělávacího procesu maximálním počtem bodů. 2 z 5 možných bodů přiřadilo 20 % pedagogů.

Tady si zobrazíme výsledky dotazníkového šetření z Ukrajiny.



Obrázek 13 Odpovědi na otázku č. 5 – MDU (Vlastní zpracování).

Akademičtí pracovníci na Ukrajině ohodnotili kvalitu vzdělávacího procesu spíše jako neuspokojivou, jelikož 42,9 % přiřadilo 3 a 2 body z 5 možných. 14,3 % respondentů ohodnotilo výuku v průběhu pandemie jako špatnou a nikdo z respondentů nepřidil maximální počet bodů.

Vyhodnocení otázky č. 5

Kvalitou vzdělávacího procesu lze chápat výsledek práce, kterou pedagog vykonává v průběhu pandemie. Jinými slovy se popisuje spokojenost pedagogů s výstupy své práce. Dotazníkové šetření nám ukazuje, že pedagogové z České republiky jsou více spokojeni s kvalitou vzdělávacího procesu než pedagogové na Ukrajině, kteří prožili nejvíce stresujících situací kvůli zahájení online výuky a jejímu zprovoznění.

6 ZPŮSOBY REDUKCE STRESU

V této části své práce mám za úkol, na základě dotazníkového šetření, navrhnout způsoby redukce stresu u pedagogů na obou pracovištích.

6.1 Způsoby redukce stresu u pedagogů MÚVS

Nejvýznamnějšími stresovými faktory jak v České republice, tak i na Ukrajině (více kapitola 5.4) jsou obavy ohledně onemocnění členů rodiny, přátel, blízkých osob nebo i vlastní onemocnění. Jelikož strach je normální reakce na zátěž, je vhodné se uklidnit, nadechnout se a zachovat si chladnou hlavu. V dnešní době je jediným řešením sledovat aktuální opatření, které schvaluje vláda pro zábranu šíření viru, zaměřovat se na ověřenou informaci a nenechat se zahltit, zachovávat rutinní činnosti a nenechat se vystrašit. Pro zmenšení obav o blízké osoby navrhuje hygienická stanice s blízkými komunikovat, zaměřit se na blízké (rodinné) vztahy a jejich hodnoty.

Jestli mluvíme o aktuálních opatřeních vlády, tak další stresující faktor je neschopnost vlády pandemii systémově řešit. Toto bych zařadila spíše na začátek pandemie, kdy vláda jak České republiky, tak i ostatních zemí nevěděla, jak proti koronaviru bojovat. Málo se informovalo a rozhodování vypadalo chaoticky. Ano, v této době můžeme vidět dost zmatku, ale naším společným cílem je pandemii přežít a překonat, takže jediné možné řešení je nechat každého vykonávat svou práci co nejlépe i s ohledem na chyby, které může udělat každý, jelikož jsme jenom lidé a jsme v tom spolu.

Jako příklad aktuálních opatření chci uvést příkaz rektora ČVUT schválený ke dni 4. 3. 2021 ohledně opatření proti snížení nákazy koronavirem.

„Všem zaměstnancům, jejichž fyzická přítomnost není pro chod ČVUT a pro naplnění jeho účelu zcela nezbytná, bude umožněn v maximální možné míře výkon práce z domova (home office).

„(...) Náš obranný systém bude nyní sestávat z následujících složek:

- V maximální možné míře budeme pracovat z domova na home office.*
- Kdo bude potřebovat pracovat v budovách ČVUT, otestuje se před tím, než do práce půjde samotestem. Odstup mezi testy by měl být tři dny (např. Po, Čt – pokud půjdete do práce každý den nebo třeba jeden den na začátku týdne, jeden den na konci). Stačí jeden test, pokud byste do práce šli jedenkrát týdně.*
- Pro účely evidence se zaregistruj ti, kdo do práce fyzicky potřebují chodit do distribučního systému, který bude spuštěn, a zapíší v něm data, kdy si testy prováděli.*

- *Test chápeme podobně, jako když si testujeme, zda již po oslavě nemáme alkohol v krvi. Je to naše vlastní ubezpečení, že nejsme nebezpeční svému okolí a že se můžeme věnovat práci. Moje otestování chrání druhé (blízké i kolegy) – pokud jsem bezpříznakový nosič a takových je nyní cca 2-3% populace.*
- *Domácí samotest není samozřejmě jedinou možností, doplňujeme jím existující testovací systém (antigenní i PCR), který rovněž doporučujeme využívat dle vašich možností a dle dostupné kapacity.*
- *Pozitivní výsledek testu je překážkou v práci v budovách ČVUT. Takové práci se pak věnovat nemůžete, obdobně jako v případě alkoholu. Pokud byste pozitivní výsledek samotestu zjistili, informujete zaměstnavatele, že nejste způsobilí k práci v budovách ČVUT. Budete pracovat z domova a zároveň byste měli postupovat dle nařízení vlády v případě positivity (ověření PCR testem, pokud nemáte symptomy, do té doby karanténa a pokud k potvrzení dojde izolace 14 dní).*
- *Pokud by vám nebylo dobře, měli jste symptomy COVID a výsledek samotestu by byl pozitivní, rovněž informujte o nezpůsobilosti k práci v budovách a dále postupujte po poradě s lékařem. PCR potvrzení není nutné.*
- *ČVUT garantuje, že po dobu izolace a karantény nedojde ke snížení vašeho příjmu v důsledku případné nemocenské.*
- *Velmi důležité je rovněž nošení ochranných prostředků třídy FFP2 (KN95), které vám ČVUT poskytuje a poskytovat bude. Pouze jejich kolektivní používání při kontaktech zaručuje komunitní ochranu – neboť moje rouška chrání tebe a tvoje rouška chrání mě! To platí i mimo budovy ČVUT.*

Těmito postupy, které se opírají o naši vlastní zodpovědnost vůči sobě i ostatním, se nám jistě podaří překonat kritický čas vývoje pandemie, která skončí tím rychleji, čím rychleji budeme obranná opatření dodržovat. Je to opravdu na nás všech a na snaze chránit nejen sebe, ale i druhé. Nebezpečí, kterému čelíme, je skryté v tom, že působení viru je převážně nepozorované a je patrná jen špička ledovce. Prosím, přijměme tato opatření jako své nástroje ve válce proti zdravotní krizi a také ve snaze minimalizovat sociální, hospodářské a další společenské dopady pandemie, které budou tím horší, čím déle pandemie potrvá, a ta potrvá tím déle, čím méně se budeme bránit. (...)" (Petráček, 2021).

V podmínkách šíření koronavirové infekce by měly být pro pedagogické pracovníky zajištěny nové podmínky bezpečnosti práce.

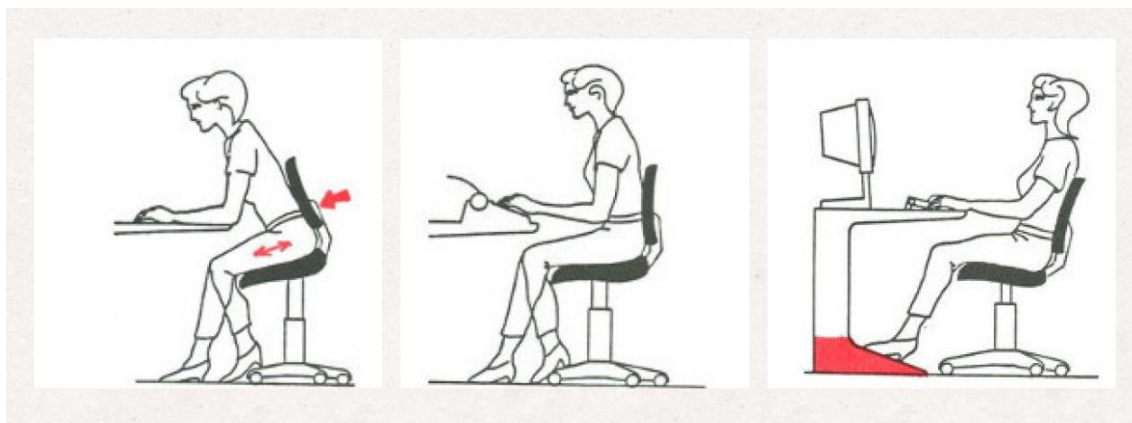
Vzhledem k epidemiologickým omezením je nejperspektivnější formou výuky distanční forma.

Jaké řešení bych navrhla ohledně příliš dlouhého sezení u počítače?

Práce s počítačem v dnešní době je u pedagogů už samozřejmost. Dlouhé sezení může způsobit některé zdravotní problémy. Existuje několik způsobů řešení:

- Osoby sedící by si měly správně nastavit pracovní sedadlo, aby vyhovovalo uspořádání na stole – jsou myš, klávesnice a obrazovka.
- Pedagog by si měl zvolit i minimálně desetiminutové přestávky alespoň během každých dvou hodin, během této přestávky by se měl projít a protáhnout.
- Používat dynamický sed (při sezení nejméně namáhat své tělo).

Při dynamickém sezení je dobré používat židli s opěradlem, která nám sezení ulehčuje.



Obrázek 14 Typy sezení (Zemánková, 2016).

Na obrázku jsou zobrazené typy sezení jako:

1. Přední sezení (špatný typ sezení) – vyhrbení v bedrech, skloněná hlava a stlačený žaludek.
 2. Střední sezení (doporučený typ) – vhodné pro soustředěnou činnost.
 3. Zadní sezení (je vhodné využívat s opěrkou pod nohy) – poloha se využívá pro rychlou relaxaci nebo telefonování (Zemánková, 2016).
- Dechová cvičení do břicha, která posilují zádové svaly a pomáhají zásobovat tkáň kyslíkem.
 - Nedoporučuje se sezení s nohou přes nohu a velké množství těžkého jídla.

Problémem je špatná spolupráce a pasivita studentů při výuce, jež souvisí s tím, že většina studentů vypíná kamery a mikrofony v průběhu výuky, jestliže to není podmínkou absolvování předmětu –garance aktivity, za kterou mohou dostat body. V tom případě pedagog opravdu těžko chápe, jestli student probírané látce rozumí a chybí mu zpětná vazba. Ale aktivita studenta docela záleží i na jeho motivaci a ochotě se učit. Takže studenti, kteří ochotu k učení mají, budou na hodinách svůj zájem o předmět projevovat a ptát se na různé související otázky.

Plánovaná prokrastinace v průběhu pandemie spolu s pracovním vytížením nebo nedostatkem času pro sebe je docela populární jev nejen u pedagogů. Důležité je udělat si rozvrh, kde může pomoci diář nebo plánovací kalendář, a dodržovat časové limity. Je dobrým zvykem dělat drobné úkoly hned, protože nakupení menších úkolů,

které se odkládají, může tvořit závažnou stresovou situaci. V průběhu výuky je dobrým zvykem udělat si krátké přestávky. Důležitým komponentem zdravého a šťastného člověka je také dostatek spánku. Optimální doba spánku u každého člověka je jiná, ale běžně se považuje za ideální čas 7–8 hodin denně.

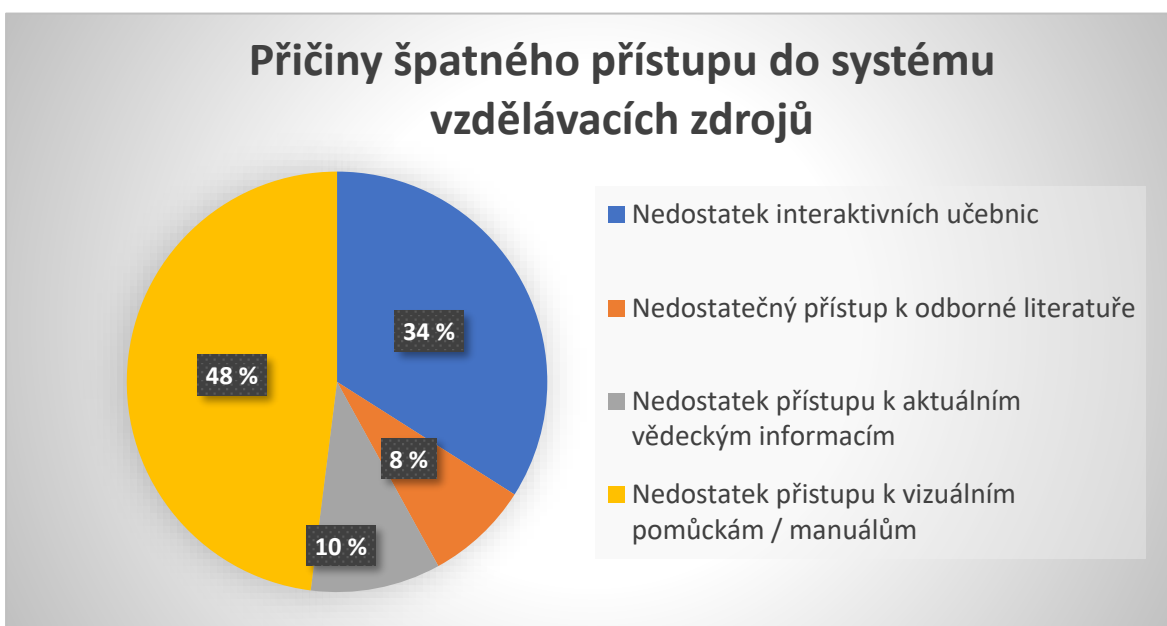
Osamělost a nedostatek sociálních interakcí v dnešní době prožívá skoro každý kvůli dodržování sociálních distancí. Jediným možným řešením je nahradit živou komunikaci na komunikací po internetu, přestože to není tak kvalitní.

6.2 Způsoby redukce stresu u pedagogů MDU

Na přechod do distanční formy výuky nebyli pedagogové na Ukrajině připraveni jak technicky, tak i systémově. Takže hlavními stresujícími faktory, které je potřeba vyřešit, jsou zaškolení pedagogů v oblasti práce s počítačem a organizování vzdělávacího procesu výuky.

Jestliže mluvíme o vzdělávacím systému jako celku – na základě výsledků rozhovoru s ředitelkou této univerzity na Ukrajině, hlavní nepřipravenost spočívala v nedostatečném přizpůsobování tištěných učebnic a materiálů do interaktivní formy. Hlavní příčiny, proč pedagogové neměli přístup do potřebných vzdělávacích zdrojů, jsou zobrazené v grafu.

Vhodným řešením dané situace je zdokonalení informačního systému výuky. Možnost zapůjčení knihy v online knihovnách nebo přizpůsobení nového systému výuky ke zdrojům, které už jsou k dispozici v interaktivní formě.



Obrázek 15 Příčiny špatného přístupu do systému vzdělávacích zdrojů (Vlastní zpracování).

Existovaly taky situace, kdy pedagogové nebyli schopni výuku realizovat, a to z příčin:

- Na začátku pandemie doufali v její rychlé ukončení a příležitost rychle dohnat zmeškaný čas.
- Chyby a chaos v organizačním procesu výuky.
- Selhání internetového připojení nebo výpadky elektřiny.
- Případy, kdy se studenti online výuky nezúčastňovali.
- Z důvodu onemocnění.

Dalším důležitým stresovým faktorem pedagogů je nedostatečné zaškolení v ovládání technických pomůcek. Na rozdíl od České republiky, kde zaškolení probíhalo na začátku pandemie, na Ukrajině se pedagogové museli sami naučit systému ovládání techniky, což se promítlo na kvalitě vzdělávacího procesu. Návrh řešení této stresující situace je provedení kvalitního zaškolení pro pedagogy. Školení by se mělo skládat ze dvou částí, kde by první část zahrnovala obecné úkoly ovládání počítače a v druhé části by se zaučovalo, jak správně pracovat se systémem výuky, například v zadávání úkolů, testů a zpracování výsledků.

Ještě větším problémem je správnost technických pomůcek. Jen u 31 % pedagogů počítač fungoval bez problémů. Správnost fungování techniky by měla být zkontrolována a zajištěná univerzitou města Mukačevo. Každému učiteli by mohla být nabídnuta alternativní možnost – jako využívání počítače na univerzitě nebo možnost zdarma opravit osobní počítač pedagoga.

Nejvíce jsou online výukou ovlivněni pedagogové muzikálních studií v oboru klavír, jelikož online výuka omezuje přesnost a kvalitu zvuku. Spolu s tím téměř všichni studenti neměli naladěný klavír tak, aby kvalita hudby odpovídala originálnímu znění. Řešením je zlepšení kvality internetového připojení nebo naladění každého hudebního nástroje. Učitel by měl přesněji formulovat zadání a způsob jeho vykonávání. Spolu s tím by každý student měl více pracovat samostatně a poslouchat pokyny učitele.

Akademičtí pracovníci se rozdělili na dva tábory – spokojení a vůbec nespokojení.

Pedagogové, kteří jsou spokojeni s výukou vyjmenovali její další výhody jako například:

- Příležitost využívání digitálních technologií v průběhu výuky.
- Možnosti vylepšení distanční komunikace se studenty.
- Zdokonalení návyků studentů: „time management“ a samostudium.
- Šetření času kvůli možnosti vykonávat práci z domova.

Mezi další nevýhody pedagogové zahrnuli:

- Nedostačující verbální komunikaci se studenty.
- Pedagog si nemůže s jistotou ověřit, zda student opisuje v průběhu testu, nebo nikoli.
- Složitost v objektivním oceňování studentů.
- Neexistující možnost v průběhu výuky rozvíjet „soft skills“ u studentů, kteří jim pomáhají pracovat v týmu.
- Příliš mnoho teoretických informací bez možnosti praxe.

6.3 Návrh doporučených opatření managementu VŠ

Hlavním doporučením pro management vysokých škol v obou státech je vylepšení komunikace s pedagogy, která může být uskutečněna jak pravidelným online dotazováním, tak prostřednictvím osobního rozhovoru. Zlepšení v komunikaci by pomohlo pedagogům cítit spokojenost a péči ze strany vedení, snížit úroveň stresu, který se týká průběhu výuky, a zlepšit kvalitu vzdělávacího procesu. Díky pravidelné komunikaci by vedení vysokých škol mohlo lépe rozumět nově vzniklým problémům a navrhnout lepší způsoby jejich řešení.

Pro návrh doporučených opatření je přínosné se podívat na systém managementu vysokých škol ve státech, kde se objevují pozitivní výsledky činnosti daného systému.

Vhodným příkladem zavedení komunikace s pedagogy je Kostarika, která vyvinula digitální sadu nástrojů pro výuku učitelů s průvodcem pro autonomní práci. Stát São Paulo v Brazílii organizoval pravidelně dvouhodinové rozhovory mezi zodpovědným managerem a pedagogem prostřednictvím daného systému. Tyto rozhovory a nástroje umožnily managementu škol vést otevřenou komunikaci s pracovníky, aby lépe porozuměli jejich obavám a upravili programy dálkového studia. Po uplatnění veškerých rekomendací se pedagog cítil více v rovnováze mezi výukou, poskytováním zpětné vazby studentům a administrativními úkoly (Barron et al., 2021).

V průběhu (koronavirové) krize jsou dva možné způsoby vykonávání práce pro pedagogy:

- Homeworking (práce z domova).
- Teleworking (práce na dálku).

Hlavním rozdílem mezi homeworkingem (prací z domova) a teleworkingem (prací na dálku) je, že teleworking se vykonává v odlišném místě, než u zaměstnavatele nebo v bydlišti zaměstnance. Management vysokých škol by měl podpořit tyto způsoby vykonávání práce zajištěním lepších podmínek pro práci. Jelikož hlavním principem je využívání moderních komunikačních a informačních technologií, měl by se management vysokých škol postarat o zajištění počítače s internetovým připojením, mobilu nebo telefonu, aby měl zaměstnanec možnost komunikovat se zaměstnavatelem nebo svým nadřízeným (Rýdlová, 2005).

Efektivní využívání informačních technologií je základem přínosné výuky v průběhu pandemie. Technologické systémy by měly vylepšit spolupráci pedagoga a studenta pomocí rychlého přístupu k pracovním materiálům a zdrojům. Proto management vysokých škol musí kladt velký důraz na zaškolení pedagogů v umění pracovat s počítačem a systémem pro výuku. Neméně důležité je rychlé a kvalitní zprovoznění daného systému na vysokých školách a převádění veškeré odborné literatury (učebnice, manuály, vědecká literatura, časopisy) potřebné pro výuku do interaktivní

podoby, aby každý učitel a student mohl jednoduše sehnat a využít potřebnou informaci.

Některé instituce po celém světě již brzy uznaly, že jejich „výborný systém podpory pedagogů“ nakonec způsobil syndrom vyhoření, proto musely rychle reagovat změnou pokynů. Stát Minas Gerais v Brazílii vyvinul mobilní aplikaci „Conexao Escola“, která podporuje komunikaci mezi učitelem a studentem ve stanoveném čase po každé hodině, a tím se vyhýbá situacím, kdy studenti kontaktovali učitele prostřednictvím WhatsApp nebo textové zprávy v průběhu celého dne. Díky této mobilní aplikaci u pedagogů se zvýšil pocit soukromí a kvalita osobního života.

Pandemie změnila představu pedagogů na to, jak rozdělovat svůj čas mezi výuku, komunikaci se studenty a administrativní úkoly. V dnešní době se klade důraz na potřebu časové flexibility. Příkladem řešení je Estonsko, kde pedagogové dostali možnost samostatně upravovat osnovu, plán výuky a její časové rozšíření (Barron et al., 2021).

Neméně důležitá pro management vysokých škol je podpora rozvoje „Work life balance“ pedagogů pomocí seminářů a kurzů o snížení stresu, osobním rozvoji, zvýšení produktivity práce, komunikačních znalostech a dovednostech a fyzických aktivitách (sportu).

7 VYHODNOCENÍ OTÁZEK VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat, analyzovat a vyhodnotit působení stresu na pracovníky vysokoškolských institucí podobného zaměření v České republice a na Ukrajině v průběhu (koronavirové) krize, vytvořit návrh vhodných způsobů redukce stresu a seznam doporučených opatření pro management vysokých škol.

Mapování, analyzování a vyhodnocení působení stresu na pracovníky vysokoškolských institucí jsem již provedla v teoretické části práce, která je rozdělena na tři základní kapitoly. První kapitola popisuje obecné pojmy, které souvisí s problematikou stresu: typy stresu, stresové faktory, působení stresu, syndrom vyhoření. Druhá kapitola je zaměřena na specifikaci stresu v učitelské profesi: stres pedagogů a strategie překonávání stresu. Ve třetí části se popisuje specifikace stresu v době koronavirové krize.

V praktické části této bakalářské práce, jsme pomocí výzkumného šetření – metody dotazování zjistili, s jakými stresovými faktory se setkali pedagogové vysokých škol v České republice – MÚVS ČVUT a na Ukrajině – Univerzita města Mukačevo v průběhu koronavirové krize. Tyto faktory jsou znázorněné v následujících tabulkách zvlášť pro každé pracoviště a tím jsme získali odpovědi na první dvě výzkumné otázky. Společné stresové faktory jsou znázorněné v tabulkách modrou barvou.

Otázka 1: Jaké jsou stresory u pedagogů vysokých škol v době koronavirové krize v České republice?

 ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE Masarykův ústav vyšších studií
Onemocnění (Covid-19) u členů rodiny, přátel a blízkých osob
Ohrožení vlastního zdraví
Příliš dlouhé sezení u počítače
Nezvládnutí systému distanční výuky
Pracovní vytížení
Nespolupráce a pasivita studentů při výuce
Méně osobního kontaktu se studenty
On-line výuka vlastních dětí
Nedostatek soukromí a času pro sebe ve velké domácnosti
Neschopnost vlády České republiky pandemií systémově řešit
Prokrastinace
Osamělost
Nedostatek sociálních interakcí

Obrázek 16 Stresory u pedagogů vysoké školy v České republice (Vlastní zpracování).

Otázka 2: Jaké jsou stresory u pedagogů vysokých škol v době koronavirové krize na Ukrajině?

 Мукачівський державний університет
Obavy o své zdraví a zdraví příbuzných
Nevýhody reformy zdravotní péče
Distanční forma výuky
Nedostatečné technické vybavení učitelů
Nedostatečné kvalitní školení ovládaní technického vybavení
Nedostatečný přístup k digitálním vzdělávacím zdrojům
Finanční nestabilita
Nedostatek sociálních interakcí
Uzavřené obchody
Neomezené množství negativních informací v médiích
Změna životního stylu

Obrázek 17 Stresory u pedagogů vysoké školy na Ukrajině (Vlastní zpracování).

Ve výsledcích výzkumného šetření se také objevuje informace o stavu duševní rovnováhy pedagogů, oceňování kvality vzdělávacího procesu a sféry jejich života, které pandemie koronaviru ovlivnila nejvíc.

Následně jsou navrženy vhodné způsoby redukce stresu u pedagogů pro každé pracoviště, tím jsme dostali odpověď na třetí výzkumnou otázku.

Otázka 3: Jaké jsou vhodné způsoby redukce stresu na obou pracovištích?


V dnešní době pandemie koronaviru, jediným možným řešením ohledně zmírnění obav o své zdraví a zdraví blízkých je sledování a dodržování aktuálních opatření, která schvaluje vláda a vedení univerzit pro zabránění šíření viru, a zaměřovat se na ověřenou informaci z ověřených zdrojů.

Pro redukci stresu by si pedagogové měli vytvořit rovnováhu mezi osobním a pracovním životem (work life balance), což znamená rovnoměrné rozdělování času mezi pracovní úkoly a volným časem.

V průběhu distanční výuky se doporučuje zajistit si klidné pracovní místo se všemi pomůckami pro práci a připojení k internetu. Naplánovat si předem denní rozvrh a dodržovat ho. Snažit se řešit pracovní úkoly a problémy v pracovní dobu a po pracovní době se věnovat jen rodině, volnočasovým aktivitám a odpočinku.

Seznam konkrétních opatření pro management vysokých škol je také znázorněný pomocí obrázku a je odpovědí na poslední výzkumnou otázku mé bakalářské práce.

Otázka 4: *Jaká konkrétní opatření lze doporučit managementu vysokých škol?*

 
1. Vylepšení komunikace s pedagogy
2. Zajištění lepších podmínek pro práci
3. Kvalitní zprovoznění systému pro výuku
4. Zajištění IT techniky a kvalitního internetového připojení
5. Zaškolení pedagogů v umění pracovat s počítačem
6. Proškolení pedagogů v IT technice vč. umění pracovat se systémem pro výuku
7. Převádění veškeré odborné literatury do interaktivní podoby
8. Možnost pedagogů samostatně upravovat osnovu, plán výuky a její časové rozšíření
9. Podpora rozvoje „Work life balace“ pedagogů pomocí seminářů a kurzů

Obrázek 18 Seznam doporučených opatření pro management VŠ (Vlastní zpracování).

Ze závěru plyne, že cíle bakalářské práce jsou splněné a výzkumné otázky zodpovězené.

Údaje této bakalářské práce je možné využít v praxi jako inspiraci pro návrh praktických opatření, která lze zapracovat do distanční výuky ze strany managementu vysokých škol jak na Ukrajině, tak i v České republice. Věřím, že práce bude přínosná a užitečná i pro zaměstnance vysokoškolských institucí.

Problematika stresu v učitelské profesi je obsáhlá a má individuální charakter, z toho důvodu není možné popsat všechny faktory, aspekty a důsledky působení stresu, které souvisí s profesí pedagoga v době koronavirové krize.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARMSTRONG, M., 2006. *Jak se stát ještě lepším manažerem: kompletní soupis osvědčených technik a nezbytných dovedností*. Praha: Ekopress. ISBN 80-86929-00-0.

GOLEMAN, D., 1997. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus. ISBN 80-85928-48-5.

HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

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

HOLEČEK, V., 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3704 1.

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

KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření: Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. 2., rozšíř. a dopl. vyd. Praha: GEOPRINT. ISBN 80-7071-231-7.

КОКС, Том. *Стресс*, [пер. с англ. проф. Л. А. Милютиной]. 1981. -2016 с. ISBN ВВН 0627-БН2-281019-79.

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

LANGOVÁ, M., 1992. *Učitel v pedagogických situacích: Kapitoly ze sociální pedagogické psychologie*. Praha: Korolinum. ISBN 80-7066-613-7.

Леонова А.Б. *Основные подходы к изучению профессионального стресса*. Вестник Моск.ун-та. Сер.14. Психология - М., 2000. №3. – С. 4-19.

PRAŠKO, J., 2009. *Jak zvládnout generalizovanou úzkostnou poruchu*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-631-1.

PRAŠKO, J., J. VYSKOČILOVÁ a J. PRAŠKOVÁ, 2006. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-079-8.

SALOVEY, P., a J. D. MAYER, 1990. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. Vol. 9, No. 3, Pp. 185-211. DOI 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.

URBAN, J., 2003. *Řízení lidí v organizaci personální rozměr managementu*. Praha: ASPI. ISBN 80-86395-46-4.

VÁGNEROVÁ, M., 2004. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0841-3.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

BARRON, M. et al., 2021. The changing role of teachers and technologies amidst the COVID 19 pandemic: key findings from a cross-country study. In: *Blogs.worldbank.org* [online]. 18. 2. 2021 [cit. 2021-04-12]. Dostupné z: <https://blogs.worldbank.org/education/changing-role-teachers-and-technologies-amidst-covid-19-pandemic-key-findings-cross>

EDUROUTE, 2021. Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS ČVUT): O nás. *Vysokeskoly.cz* [online]. © 2021 [cit. 2021-04-13]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/katalog-vs/ceske-vysoke-uceni-technicke-v-praze/masarykuv-ustav-vyssich-studii/27>

MAĎA, P. a FONTANA, J., 2021. Stres. *Fblt.cz* [online]. © 2021 [cit. 2021-04-13]. Dostupné z: <http://fblt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ, 2020. Onemocnění aktuálně: Přehled aktuálních informací o nemocech v České republice. *Onemocneni-aktualne.mzcr.cz* [online]. © 2020 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/>

PETRÁČEK, V., 2021. Dopis rektora k systému ochrany před koronavirem. In: *Aktualne.cvut.cz* [online]. 4. 3. 2021 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://aktualne.cvut.cz/aktuality/20210304-dopis-rektora-k-systemu-ochrany-pred-koronavirem>

RÝDLOVÁ, H., 2005. Teleworking a homeworking – dvě formy zaměstnávání. In: *Ihned.cz* [online]. 5. 9. 2005 [cit. 2021-04-11]. Dostupné z: <https://ihned.cz/c1-16770200-teleworking-a-homeworking-dve-formy-zamestnavani>

ZEMÁNKOVÁ, M., 2016. Dynamické sezení podporuje zdravé sezení. *Mariezemankova.cz* [online]. © 2016 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <http://www.mariezemankova.cz/blog/dynamicke-sezeni-podporuje-zdrave-sezeni/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Člověk ve stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8).....	8
Obrázek 2 Stres (Křivohlavý, 1994, s. 8).....	9
Obrázek 3 Vztah mezi výkonností a mírou stresu (Praško, 2009, s. 14).....	10
Obrázek 4 Fáze adaptačního syndromu (Maďa a Fontana, 2021).....	11
Obrázek 5 Upravený Schachterův model zvládnání stresu (Křivohlavý, 1994, s. 27).....	14
Obrázek 6 Odpovědi na otázku č. 1 – MÚVS (Vlastní zpracování).....	30
Obrázek 7 Odpovědi na otázku č. 1- MDU (Vlastní zpracování).....	31
Obrázek 8 Odpovědi na otázku č. 2- MÚVS (Vlastní zpracování).....	32
Obrázek 9 Odpovědi na otázku č. 2 – MDU (Vlastní zpracování).....	32
Obrázek 10 Odpovědi na otázku č. 3 – MÚVS (Vlastní zpracování).....	33
Obrázek 11 Odpovědi na otázku č. 3 – MDU (Vlastní zpracování).....	34
Obrázek 12 Odpovědi na otázku č. 5 – MÚVS (Vlastní zpracování).....	36
Obrázek 13 Odpovědi na otázku č. 5 – MDU (Vlastní zpracování).....	36
Obrázek 14 Typy sezení (Zemánková, 2016).....	40
Obrázek 15 Příčiny špatného přístupu do systému vzdělávacích zdrojů (Vlastní zpracování).....	42
Obrázek 16 Stresory u pedagogů vysoké školy v České republice (Vlastní zpracování).....	46
Obrázek 17 Stresory u pedagogů vysoké školy na Ukrajině (Vlastní zpracování).....	47
Obrázek 18 Seznam doporučených opatření pro management VŠ (Vlastní zpracování).....	48

