

# Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

Ing. Magdalena Šajdlerová, Dis.

---

Bakalářská práce  
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2020/2021

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

**Jméno a příjmení:** Ing. Magdalena Šajdlerová, DiS.  
**Osobní číslo:** H18630  
**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice  
**Studijní obor:** Učitelství pro mateřské školy  
**Forma studia:** Kombinovaná  
**Téma práce:** Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

### **Zásady pro vypracování**

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se problematiky zvládnání stresu u učitelů mateřských škol.  
Vymezení teoretických východisek zaměřených na zdroje stresu a copingové strategie u učitelů mateřských škol.  
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.  
Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu prostřednictvím dotazníku pro učitele mateřských škol.  
Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi mateřských škol.

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

**Seznam doporučené literatury:**

- Fontana, D. (2016). *Stres v práci a v životě. Jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál.  
Hartney, E. (2008). *Stress Management for Teachers*. London: Continuum International Publishing Group.  
Kliment, P. (2014). *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého.  
Mertin, V., & Gillemová, I. (eds.). (2010). *Psychologie pro učitelky mateřských škol*. Praha: Portál.  
Petlák, E., & Baranovská, A. (2016). *Stres v práci učitele a syndróm vyhorenia*. Bratislava: Wolfers Kluwer, s r.o.  
Richards, J. (2012). Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. *The Educational Forum*, 76(3), 299-316.  
Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **7. října 2020**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.**  
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2020

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně ..... 24. 4. 2021

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

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Práce je zaměřena na copingové strategie využívané učiteli mateřských škol. Práce je teoreticko – empirická. Hlavním cílem práce je definovat využívané copingové strategie učiteli mateřských škol. V první části práce jsou představena teoretická východiska dané problematiky. Empirická část shrnuje a interpretuje výsledky provedeného kvantitativního výzkumu. Cílem výzkumu je popsat, jak učitelé mateřských škol přistupují ke stresu plynoucímu z profesních situací. Z výsledků průzkumu vyplynul fakt, že učitelé nejsou skupinou, která se přiklání k tzv. negativním copingovým strategiím a překvapením je, že někteří respondenti neznají pojem duševní hygiena. Z hypotézy bylo zjištěno, že existuje statisticky významný vztah mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou praxe těchto učitelů. Tato závislost je však velmi slabá.

Klíčová slova: stresor, stres, coping, duševní hygiena

## **ABSTRACT**

This thesis focuses on coping strategies for kindergarten and pre-school teachers. It is both a theoretical and empirical work. The main aim is to define what strategies pre-school teachers use for coping with stress. Part 1 presents a theoretical background of coping strategies. The empirical part summarises and interprets the results of quantitative research, the aim of which was to describe how pre-school teachers deal with professional stress. The results show that teachers do not resort to negative coping strategies, and that, rather surprisingly, some were not familiar with the term 'mental hygiene'. The hypothesis confirmed that there is a statistically relevant, though weak, relationship between levels of professional stress and length of work experience.

Key words: stressor, stress, coping, mental hygiene

### **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, za jeho cenné rady a připomínky, ochotu a vstřícnost během celé mé práce. Velké díky patří i mé rodině, která mě během celého studia podporovala. V neposlední řadě bych také ráda poděkovala paní ředitelce mateřské školy, která mi vycházela při studiu vstříc tak, abych zvládala studijní povinnosti.

### **Prohlášení**

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1 STRES V PRÁCI UČITELE.....</b>	<b>13</b>
1.1 STRESORY .....	13
1.1.1 Druhy stresorů .....	13
1.1.2 Stresory v práci učitele mateřské školy.....	14
1.2 STRES .....	16
1.2.1 Druhy stresu .....	17
1.2.2 Projevy stresu .....	18
1.3 REAKCE ORGANISMU NA STRES .....	19
1.4 UČITELÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY A STRES .....	20
<b>2 UČITEL V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....</b>	<b>23</b>
2.1 PROSTŘEDÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	23
2.2 SÍŤ PROFESNÍCH VZTAHŮ V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	25
2.3 ROLE UČITELE V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	25
<b>3 ZVLÁDÁNÍ STRESU U UČITELŮ .....</b>	<b>27</b>
3.1 COPING.....	27
3.1.1 Copingový styl .....	28
3.1.2 Copingové strategie.....	28
3.1.3 Adaptace a coping .....	30
3.1.4 Copingové techniky .....	31
3.2 DUŠEVNÍ HYGIENA UČITELE .....	34
3.3 ASERTIVNÍ KOMUNIKACE UČITELE .....	36
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>38</b>
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....</b>	<b>39</b>
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	39
4.2 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	39
4.3 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK, HYPOTÉZ A PŘEDPOKLADŮ.....	39
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	40
4.5 METODIKA VÝZKUMU .....	42
4.5.1 Metodika sběru dat .....	43
4.5.2 Metody analýzy dat .....	43
<b>5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU .....</b>	<b>46</b>
5.1 INTERPRETACE DAT V DOTAZNÍKU .....	46
5.1.1 Vyhodnocení položek dotazníku.....	46



5.2	INTERPRETACE VÝLEDKŮ VZHLEDEM K VÝZKUMNÝM OTÁZKÁM .....	54
5.2.1	Výzkumná otázka 1: Jaké jsou klíčové stresory z perspektivy učitelů MŠ? .....	54
5.2.2	Výzkumná otázka 2: Jaké copingové strategie využívají učitelé MŠ? .....	55
5.2.3	Výzkumná otázka 3: Jak profesní charakteristiky učitele MŠ souvisí s pracovním stresem? .....	62
<b>6</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>65</b>
<b>7</b>	<b>SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI .....</b>	<b>67</b>
7.1	SHRNUTÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	67
7.2	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	68
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>72</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>75</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>76</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>77</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>78</b>

## ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala copingové strategie využívané učiteli mateřských škol. Toto téma je mi blízké, sama v mateřské škole pracuji, i z tohoto důvodu jsem se pro něj rozhodla. Stres provází lidi od nepaměti. Dnes musí člověk za den v omezeném čase stihnout velké množství úkolů a věcí, kterým se nemůže vyhnout. A nejde pouze o úkoly, spojené s vykonáváním určitých druhů práce, s kterými si obvykle stres spojujeme, ale jde i o záležitosti týkající se života v obecném smyslu. V osobním životě zažíváme stres rovněž velmi často. Mohou za to různé okolnosti, jako je strach o blízké, strach ze ztráty zaměstnání, smrt v rodině apod.

To, jak dokážeme čelit stresu a jak jej dokážeme zvládnout je velmi individuální. Je to dáno našimi psychickými, ale i fyzickými schopnostmi. Nicméně platí jednoduché pravidlo – jedinci schopni zvládat vyšší nápory stresorů jsou v životě adaptabilnější a současně i vhodnější pro pracovní místa řídicího charakteru.

Zároveň je potřeba poukázat na stres v souvislosti se zdravím jedince. Je dokázáno, že stres může přispět k různým psychosomatickým onemocněním. Tento stav myslí má vliv na zdravotní problémy, obezitu, deprese apod. Velmi živým tématem je vliv stresu na některé typy rakoviny. Tento faktor není zatím definitivně prokázán, ale někteří odborníci se shodují na tom, že je zde přímá souvislost.

Na druhou stranu je potřeba nahlížet na stres i jinak. Stres se může projevit i v pozitivní formě. Tehdy nás stimuluje k vyšším výkonům, ať už v práci, ve sportu nebo v osobním životě. Tento druh stresu je fyziologicky provázen vylučováním adrenalinu, což v praxi může strhávat člověka až k euforii. Je třeba brát do úvahy fakt, že každý člověk je jedinečnou osobností a z hlediska stresu prožívá srovnatelné situace svým vlastním způsobem.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V první části jsou popsána teoretická východiska dané problematiky. Je zde popsán stres jako děj, který má svůj začátek a konec. Zároveň jsou zde definovány základní pojmy, která se stresem souvisí. Jsou to stresory, typy stresu apod. Cílem je podat ucelený přehled o dané problematice a definovat strategie, které mohou vést ke zvládnutí stresové situace. V praktické části je proveden výzkum. Nejprve je definován výzkumný problém, cíl výzkumu, výzkumný soubor a metodika výzkumu. S pomocí dotazníku bylo provedeno dotazníkové šetření, a to prostřednictvím sociálních sítí a e-mailu. V následné interpretaci dat je grafické zhodnocení provedeného dotazníkového šetření. Poté následuje interpretace dat s ohledem na stanovené výzkumné otázky.

Nalezneme zde nejen odpovědi na dané otázky, ale i hypotézu a předpoklady, které byly v rámci výzkumu stanoveny. Jejich potvrzení či vyvrácení je součástí předposlední kapitoly. Poslední část je věnována shrnutí výzkumu a doporučení pro praxi. Návrhy jsou pojaty s ohledem na jejich realizovatelnost v prostředí mateřské školy.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STRES V PRÁCI UČITELE

Stres se v různé míře projevuje ve všech profesích. Ani povolání učitele mateřské školy není výjimkou. Požadavky kladené na tuto profesi, dle mého názoru, neúměrně rostou a tlak na učitele sílí. Učitelé jsou v každodenním kontaktu s lidmi, což vyžaduje velké nároky nejen na komunikační dovednosti. V dnešní době jsou učitelé navíc zatěžováni rozsáhlou administrativou. Učitel je velkou část pracovní doby na očích žákům nebo rodičům. Odezva okolí vždy neodpovídá vynaloženému úsilí a kvalitně odvedené práci. (Nešpor, 2019)

Stres učitelů v mateřských školách se objevuje po celém světě. Například studie Rogersové (2012) týkající se stresu učitelů v mateřských školách a na nižších stupních škol ukázala, že 40 procent učitelů v Kalifornii se cítí následkem stresu pracovním deprimováni.

V první kapitole se budu zabývat teoretickými východisky, které se stresem úzce souvisí.

### 1.1 Stresory

Jako první si vymezíme tzv. stresory, jinými slovy spouštěče stresových situací.

Stresory jsou podněty různého charakteru, ať už fyzikální, chemické nebo psychosociální. Jsou subjektivně prožívány a hodnoceny jako zátěžové. Ačkoliv jsou stresory označovány obecně za negativní činitele, určitá míra stresu je nezbytnou podmínkou pro životní otužování a zdravý psychický vývoj. (Křivohlavý, 1994)

Carnegie (2011, s. 82) zaměřuje stresory na konkrétní situace: „*Stresory jsou měnící se situace a okolnosti, se kterými se setkáváme a které uvádějí do pohybu naše tělesné adaptační reakce. Stresory mohou být velmi vážné situace jako třeba nově diagnostikované onemocnění nebo situace, kdy jsme nuceni změnit práci. Ale mohou to být i docela jednoduché události, jako je třeba dopravní zácpa nebo problém s počítačem v práci.*“

#### 1.1.1 Druhy stresorů

Jak již bylo výše napsáno, stresory jsou určité impulsy, které spouští stresovou situaci. Co se týče dělení stresorů, Křivohlavý (1994) je rozlišuje, z kvalitativního hlediska, na tzv. mikro-stresory a makrostresory

## **Ministresory**

Vyjadřují mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky, které vyvolávají stres. Ovšem dlouhodobým působením napětí tyto ministresory mohou uvést člověka po jisté době do stavu vnitřní tísně až deprese. Příkladem může být například nuda nebo frustrace.

## **Makrostresory**

Makrostresory jsou děsivě působící vlivy, které mohou být krátkodobé, ale pro všechny zúčastněné mají závažné důsledky. Patří sem např. psychická traumata z děsivé události, zemětřesení, úzkost, děsivé sny, neuróza apod.

Dále Křivohlavý (1994) rozlišuje stresory z povahového hlediska. A to na fyzické a psychologické.

**Fyzické stresory** – představují, např. špatné pracovní podmínky, hluk, chlad, horko, prach, chemické škodliviny, špatné osvětlení, onemocnění aj.

**Psychologické stresory** – sem patří zejména kariéra, pracovní uspokojení a seberealizace, sledování termínů a plnění úkolů, konkurence, nezaměstnanost, nedorozumění při komunikaci s lidmi, nesplněná očekávání apod.

Rozlišení stresorů můžeme zakončit Klimentem (2014), který je dělí podle toho, jestli se jedná o podnět přírodního nebo kulturního charakteru. Kulturním stresorem může být útok na vlastní osobu a přírodním stresorem může být povodeň.

### **1.1.2 Stresory v práci učitele mateřské školy**

Profesní stresory v učitelském povolání se do jisté míry odlišují od stresorů v jiných povoláních. Za specifické zdroje učitelské profesní zátěže lze považovat například velké množství rozmanitých, někdy si odporujících či nesplnitelných požadavků, jako je udržení kázně, tlak na odborný růst, ale nepřilíš dobré podmínky pro další vzdělávání se, malé kompetence, vysoká osobní zodpovědnost, citová zainteresovanost na výkonech žáků, nutnost bleskových rozhodnutí apod. K tomu přistupuje nepřesně vymezená doba pro profesní výkon, relativní izolace od ostatních dospělých, častá kritika ze strany veřejnosti aj. (Míček, Zeman, 1992)

Kubitschek (2020) ve své antistresové knížce pro učitele mateřských škol poukazuje na stresory individuální a všeobecné. Ty jsou, podle ní, v praxi většinou propojené.

Mezi individuální stresory, můžeme zařadit:

- perfekcionismus
- hodnotový systém,
- genetické dispozice,
- aktuální forma učitele,
- pracovní zkušenosti,
- vnitřní vzorce chování a myšlení.

Tyto charakteristiky učitele můžeme vnímat spíše jako predispozice, které mohou ovlivňovat intenzitu působení vnějších stresorů.

Všeobecné stresory vyplývají z pracovní pozice a patří sem např.:

- profesní situace ve školce,
- nároky na učitelskou profesi,
- obavy ze ztráty zaměstnání,
- specifika spojená s genderovými nerovnostmi,
- rodinné problémy,
- finanční problémy apod.

Výše uvedené stresory mohou, dle autorky, vést k syndromu vyhoření a zvyšovat pravděpodobnost vzniku stresové situace.

Já bych ještě, ze svých zkušeností, k těmto všeobecným stresorům přidala i samotnou práci s problémovými dětmi a zejména s rodiči dětí, kteří mají na učitele mateřských škol nepřiměřené nároky a mají tendenci převádět na učitele část svých povinností. Jako příklad mohu uvést situaci, kdy si rodič myslí, že naučit dítě fungovat bez plínky (v případě mladších dětí 3 let) je starost učitelky, ne rodiče.

Zkoumání stresorů v učitelském povolání se v letech 1999–2001 věnoval Holeček (2001), který na základě výzkumu s 317 pedagogickými pracovníky, definoval 7 nejčastějších stresových faktorů. Jde o tyto:

1. Pracovní přetížení učitelů – množství vyučovacích hodin, nepřiměřená administrativa, nedostatek času pro přípravu do hodin apod.
2. Vedení školy – mnohdy nereálné představy vedení školy o práci učitele. Spadají sem i požadavky Ministerstva školství, školské inspekce.

3. Problémoví žáci – žáci, kteří nechtějí spolupracovat s učitelem, nemají žádnou motivaci, agresivita, špatný vliv na spolužáky.
4. Neuspokojená potřeba seberealizace, vedoucí k frustraci – učitelé jsou bez iluzí, nemají výhled na zlepšení své pozice. Vnímají smýšlení veřejnosti jako svou nízkou společenskou prestiž. S tímto faktorem souvisí i nedostatečné finanční ohodnocení.
5. Problémoví rodiče – rodiče, kteří mají nekritický názor na své děti. Jejich požadavky na učitele jsou za hranicí možností učitelů. Je zde častá agrese ze strany takových rodičů.
6. Nevyhovující pracovní prostředí školy – materiální a psychohygienické zázemí, spočívající například v nedostatku pracovních pomůcek či v nevyhovující školní prostředí.
7. Problémoví kolegové – v učitelském sboru dochází ke konfliktům. Někteří kolegové se nehodí do pedagogického sboru. Ať už z pohledu charakterového nebo profesního.

Samozřejmě by se našly další zdroje stresu v mateřské škole. Patří sem hluk, práce s rodiči apod. Těmto faktorům se budu věnovat ještě v kapitole, která je zaměřena na prostředí v mateřské školce.

## 1.2 Stres

Co to vůbec je stres? Jak poznáme, že daná situace není jen náročná, ale stresová? Na tyto otázky nám odpovídá velké množství autorů, věnujících se dané problematice. Začneme tím, jak vůbec toto, čím dál častěji používané, slovo vzniklo.

Slovo stres pochází z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa stringere, což znamená utahovat, stahovat smyčku kolem krku odsouzeného. V přeneseném slova smyslu můžeme tento pojem také chápat, jako situaci, kdy jsme vystaveni nejrůznějším tlakům, a proto jsme v tísní. (Bártová, 2011)

Komplexnější vysvětlení stresu nám přináší Vágnerová (2014, s. 40–41), podle které je „*stres komplexní psychofyziologickou reakcí, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody. Prožitek stresu bývá spojen s nepříjemným uvědoměním přílišného zahlcení událostmi, které se zdají být těžko zvládnutelné.*“



Fontana (2016) popisuje stres spíše jako tlak, jehož důsledky jsou závislé na charakteristikách objektu, na který je “tlačeno”. Toto pojetí se zdá užitečnější pro psychologickou vědu, jelikož dává prostor k zamyšlení se nejen nad tím, co tomuto jedinci pomáhá tlak vydržet.

### 1.2.1 Druhy stresu

Podle Petláka a Barandovské (2016), lze rozdělit stres podle následujících hledisek:

Podle časového hlediska, rozlišujeme:

- Stres akutní – tento typ stresu prožívá jedinec, který je vystavený určité výzvě. Pro organismus představuje rychlou a náhlou zátěž, která může vést k nepřiměřeným reakcím. Tento stres může trvat minuty nebo hodiny, vede ke zvýšení hladiny adrenalinu a zvyšuje se činnost nejen nervové soustavy, ale i kardiorespirační a pohybové soustavy.
- Stres chronický – působí dlouhodobě, v rozmezí týdnů až roků. Tento stav může vést ke snížení imunity a k dalším vážným zdravotním následkům.
- Stres intermitentní – je to forma chronického stresu, jehož působení se mění v čase – objevuje se a mizí. Tento typ stresu se spojuje s psychosomatickým onemocněním.

Podle polarit, kvantitativního a kvalitativního hlediska, rozlišujeme:

- Eustres – kladně působící stres. Nastává tehdy, když máme situaci pod kontrolou. Může to být například rozechvění při očekávání příjemné události nebo sledování napínavého filmu. Podle McEwana a Boyce (2010) uváděno v Rogers (2012) pozitivní stres se objevuje, když se postavíme k úkolu a v podstatě se těšíme, protože máme možnost tento úkol splnit.
- Distres – negativně působící stres. Nastává tehdy, když situaci přestáváme zvládat, cítíme se přetížení, ztrácíme nadhled.
- Hyperstres – tento stres překračuje hranici adaptability jedince a jeho schopnost jej zvládat a vyrovnat se s ním.
- Hypostres – v tomto případě stres ještě nedosáhl hranice, ve které se aktivují copingové strategie, ale jeho dlouhodobé působení může vést k poškození organismu. (Křivohlavý, 1994)

Podle působení, rozlišujeme:

- Absolutní stres – tento typ stresu spouští stresovou reakci organismu na okolnosti, které nastaly např. při požáru, zemětřesení. Tato stresová reakce pomáhá organismu danou situaci zvládnout.
- Relativní stres – je způsobený takovými okolnostmi, při nichž je spouštění stresové reakce ovlivněno individuálními charakteristikami daného jednotlivce. (Petlák, Beranovská, 2016)

### 1.2.2 Projevy stresu

Podle Praška a Praškové (2019) se stres projevuje v následujících úrovních, které se navzájem ovlivňují:

1. Projevy stresu v myšlení
2. Projevy stresu v emocích
3. Projevy stresu v chování
4. Projevy stresu v tělesných příznacích

Jednotlivé projevy stresu si v následujícím textu, projdeme podrobněji.

#### **Projevy stresu v myšlení**

Tyto projevy spočívají ve špatných či negativních myšlenkách a představách. Často jsou tyto představy katastrofické, čímž se zvyšuje napětí a pesimismus. Projevy tohoto typu se velmi často objevují např. po nečekané, nepříjemné zprávě nebo po prožití nepříjemné situace. Pokud už se člověk dostane do stresové situace, je pro něho velmi obtížné tyto myšlenky a představy vědomě potlačit.

#### **Projevy stresu v emocích**

Úzkost, strach, vztek jsou nejčastějším projevem stresu v emocích. Strach je reakcí organismu na potenciální ohrožení. Tyto projevy jsou velmi subjektivní, ochromují naše reakce. K dalším projevům strachu patří i svědění kolem žaludku, rozšíření zornic, zblednutí apod. Úzkost se od strachu odlišuje svou bezpředmětností a nekonkrétností. K projevům úzkosti patří např. pocit bezmocnosti. Vztek je emoce, která je provázená aktivací organismu z důvodu svého spojení s agresí.

### **Projevy stresu v chování**

Praško a Prašková (2019) rozdělují projevy stresu v chování na několik typů. První z nich je tzv. zabezpečování, což je snaha se na nepříjemnou situaci připravit. Může to být v podobě konzumace alkoholu, požití léků apod. Dále sem řadí vyhýbání se, projevy agrese a nervózní chování, které spočívá např. v okusování nehtů, uhýbání pohledem, pohrávání si s předměty apod.

Výše uvedené definování projevů stresu v chování bych doplnila Hoškem (1999), který za projevy stresu v chování považuje také nerozhodnost, nespavost nebo naopak nadměrnou spavost, předčasné probouzení se, poruchy soustředění, sníženou sexuální výkonnost, apatii, projevy zkratkovitého jednání, roztržitost, zvýšenou konzumaci alkoholu a cigaret, přejídání se nebo naopak nechutenství, neschopnost uvolnit se psychicky i fyzicky apod.

### **Projevy stresu v tělesných příznacích**

Machač a Macháčová (1991) za projevy stresu v tělesných příznacích považují např.: bušení srdce, bolesti nebo tlak na prsou, dýchací potíže, bolesti hlavy, bolesti břicha, průjem nebo zácpa apod.

## **1.3 Reakce organismu na stres**

Mechanismus stresové reakce má podle Krivohlavého (2001) tři fáze:

- 1) Fázi poplachovou.
- 2) Fázi adaptace (rezistence).
- 3) Fázi vyčerpání.

#### **ad1) Poplachová fáze**

V této fázi dochází k tzv. vyhlášení poplachu. Začínají se zde projevovat obranné možnosti organismu. Z fyziologického hlediska se zde nejvíce projevuje nervový systém. Do krevního řečiště se dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují svou aktivitu. V této fázi je organismus připraven k reakci typu „boj, nebo uteč.“ Tato reakce je pro člověka neúčinná, neboť není možno s někým fyzicky bojovat ani není kam utéct.

#### **ad2) Fáze adaptace (rezistence)**

V této fázi jde zejména o vlastní boj organismu se stresorem. Pro jedince je důležité, jak silný je tento stresor a jak bojeschopný je organismus jedince. Může nastat situace, že jedinec i stresor jsou vyrovnaní a boj s tímto stresorem může trvat déle. Při dlouhodobější adaptaci jedince na stresor se může vyskytnout řada zdravotních obtíží.

### ad3) Fáze vyčerpání

Organismus v této fázi boj se stresorem prohrává a hroutí se. To může mít za následek depresi. Jedná se o ztrátu motivace. Jedinec může trpět nespavostí, je zahlcen pesimistickými myšlenkami a jeho negativní pocity se mohou více prohlubovat. Tato fáze je kritická zejména v tom případě, pokud stresový faktor působí i nadále. To může vyvolat u člověka vznik psychických a psychosomatických onemocnění, jako jsou např. nespecifikované bolesti hlavy, vředy, bolesti břicha, vysoký krevní tlak, srdeční selhání, astma, cukrovka, ekzém, alergie apod.

## 1.4 Učitelé mateřské školy a stres

Dříve, než se začneme zabývat konkrétními stresovými situacemi v povolání učitele mateřské školy, ráda bych vysvětlila pojem pracovní stres.

Matoušek (2003) ve svém slovníku vymezuje pracovní stres, jako následek nerovnováhy mezi tím, jaké na nás zaměstnání klade nároky a tím, jakou jsme vybaveni kapacitou tyto nároky zvládat. Původcem tohoto stresu může být například velké množství odpovědnosti v práci, vysoké nároky na organizaci práce, náplň a tempo práce, neuspokojivé fyzické prostředí, v němž je práce vykonávána, nedostatečné využití kvalifikace pracovníka, chybějící perspektiva osobního růstu a mnoho dalších.

Na vině prožívání pracovního stresu je možná i nedostatečný profesní rozvoj, přestože při studiích ve Velké Británii, např. Hall et al. (1997), citováno v Hartney (2008) zjistili, že zkušené učitelé, kteří prošli tréninkem zaměřeným na mezilidské vztahy, si vypracovali humanističtější přístup k žákům a zažívali menší stres a větší pocit kontroly situace, ve srovnání s kontrolní skupinou podobných učitelů, kteří takovým tréninkem neprošli.

Když jsme se seznámili s pracovním stresem, jako takovým, můžeme přejít k stresům, se kterými se potýkají učitelé.

Povolání učitele je, díky tomu, že dochází ke každodennímu kontaktu s lidmi, často spojeno se vznikem konfliktních až stresových situací. Během času tráveného v zaměstnání musí

sledovat a kontrolovat žáky, odpovídat na jejich dotazy a mnohdy řešit krize mezi dětmi. Učitel je v podstatě neustále sledován a kontrolován. Ve škole žáky a mimo školu navíc rodičovskou veřejností. Tyto situace mohou vést k předrážděnosti a narušení neuropsychické rovnováhy. Učitel jako každý jiný člověk prožívá náročné životní situace i ve svém osobním životě. To, jak se s nimi dovede vyrovnat, se projevuje na jeho náladě a může to ovlivnit jeho styk se žáky a celou jeho výchovně vzdělávací činnost. (Čáp, Mareš, 2001)

Podle Řehulky a Řehulkové (2006) jsou učitelé psychicky zatěžováni. Na základě svého výzkumu definují:

1. Senzorická zátěž (učitelé pracují „při plném, až vyostřením vědomí“, s vysokými nároky sluch, zrak aj.).
2. Fyzická zátěž (tělesná námaha, hlasová zátěž).
3. Kognitivní (intelektuální námah).
4. Emocionální zátěž vzniká na základě citové angažovanosti v sociálních vztazích, jež v jeho práci vznikají.
5. Sociální (nadbytek sociálních podnětů, často nezvládnutelných).

Zdroje stresu a pracovní zátěže v povolání učitele specifikuje také Míček (1984) v těchto oblastech:

- Příliš mnoho povinností, nedostatek času. Dále, jak uvádí Hartneyová (2008) je stres z přepracování u učitelů mnohem vyšší než v jiných oborech a pracovní přetížení je více stresující než nedostatek práce (National Union of Teachers, 1999; PricewaterhouseCoopers, 2001).
- Stresory související se žactvem a rodiči žáků (příliš mnoho žáků ve třídě, nezáměr žáků o učení, kázeňské problémy ve škole, nezáměr některých rodičů o své děti, příliš velký zájem, snaha rodičů ovlivňovat učitele).
- Vztahy v kolektivu a k nadřízeným („dusná atmosféra“ v pracovním kolektivu, teror na pracovišti problémy mužských a ženských sborů apod.).
- Učitel ve společnosti (postavení učitelů, politické otázky).
- Stresory doby a jejich dopad na učitele (konzumní životní filozofie, negativní vlivy jednostrannosti, znevýhodněné postavení žen, morální devastace, škody způsobené nedostatkem morálky, vnějškově orientovaná morálka, rozpad rodiny apod.).

Autoři Mertin a Gillernová (2010) uvádějí konkrétnější přehled zátěžových nebo konfliktních momentů v práci učitele mateřské školy:

- Hlídač dětí, nebo učitel? - práce učitele mateřské školy je mnohdy podceňována. Jak bylo již zmíněno na začátku kapitoly, mohou rodiče či veřejnost zastávat názor, že v mateřské škole jde pouze o hlídání dětí.
- Specifická zátěž ženského kolektivu – příliš homogenní skupina přináší řadu nevýhod. Zdroj zátěže může být také vyvolán jistou protichůdností role pečující matky učitelky, která dbá o pravidla, řád a klade požadavky v rámci vzdělávání.
- Suplování působení širší společnosti – učitel ve své práci udržuje kontinuitu i tradiční společenské hodnoty, současně však musí odhadovat nové společenské problémy, na které by měl budoucí generaci připravovat.
- Náhradní společenství vrstevníků. Vzhledem k současnému trendu, kdy se snižuje počet dětí v rodině a rodiny se „atomizují“, ubývá přirozených vrstevnických kontaktů.
- Různorodost dětí v poměrně početné skupině. Učitelka mateřské školy pracuje s velmi početnou skupinou různě zralých dětí.
- Multikulturní integrace. Narůstající jev migrace lidí z odlišných kultur klade nároky na mateřskou školu jako prostředí, kde se děti setkávají s rozmanitostí jazyků, vzhledu a zvyků.

Z výše uvedeného je patrné, jak moc se v posledních letech změnila náplň učitelské profese. Před pár lety byli ve třídě děti jednotného věku, v posledních letech je tendence na utvářet smíšené třídy. Rovněž fakt, že čím dál více dětí jsou jedináčkem, klade větší požadavky na učitele, s ohledem na absenci přizpůsobování se dalšímu dítěti v rodině. Problematika ženského kolektivu je dlouhodobá. Vidět učitele mužského pohlaví v MŠ je stále velmi ojedinělým jevem.

## 2 UČITEL V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Mnohdy se můžeme setkat s názorem, že profese učitele je spíše poslání než povolání. Nicméně je nutné podotknout, že se rovněž vyskytují názory, které nepovažují toto povolání za rovnocenné s ostatními. Můžeme okolo sebe slyšet názor lidí, zejména rodičů, kteří si myslí, že učitel v mateřské škole děti pouze hlídá. Mnoho z nich nemá ani představu o tom, co povolání učitele v mateřské škole obnáší. Nicméně já jsem přesvědčena, že učitelé patří bezesporu k významným osobám v životě a vývoji dětí a mladistvých. Mnohdy se mohou stát vzorem pro jejich další osobní i profesní život.

Nároky na pedagogickou profesi stále rostou, zvyšuje se počet žáků a studentů se specifickými vzdělávacími potřebami. Což sebou nese nejen spolupráci učitelů s odborníky z pedagogicko – psychologické poradny, ale i jiný přístup k těmto studentům při výuce. Zároveň přístup rodičů je různorodý. Od těch, co mají na učitele i na své děti vysoké požadavky až po rodiče, kterým je naopak úplně jedno, jak jejich dítě ve škole prospívá. Komunikace se těmito rodiči je mnohdy velmi vyčerpávající. Toto všechno můžeme zařadit mezi stresové faktory, které učitele ovlivňují, mnohdy až tak, že může dojít k syndromu vyhoření. (Švamberg Šauerová, 2018)

### 2.1 Prostředí v mateřské škole

*„Mateřská škola je předškolním zařízením pro děti od 3 do 6 (7) let. Probíhá v ní tzv. předškolní vzdělávání, které „podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů.“ (Šikulová et al., 2007, s. 57).*

Podle Kollárikové a Pupaly (2001) je mateřská škola místem, kde se přirozeně rozvíjí jedinec v rámci připravovaného programu a poskytuje dítěti prostřednictvím společenství prostor, který je otevřený pro vzájemné setkávání. Poskytuje také možnost se začlenit do sociální skupiny a osvojit si pravidla chování. Nabízí „profesionální podporu při posilování rodičovských kompetencí“ a poradenskou službu.

Co se týče prostředí obecně, můžeme říci, že se jedná o práci v relativně čistém prostředí. Pracovní činnosti se dají do jisté míry plánovat. Práce ve večerních hodinách není pro tento obor typická, nicméně domácí příprava na výuku se může za tento typ práce považovat. Domácí příprava je součástí minimálně každého začínajícího učitele.

Ostatní lidé učitelům asi nejvíce závidějí prázdniny. Mít v létě více volna je na jednu stranu výhoda. Ale přechod z relativně hektického konce školního roku do prázdnin vyžaduje inteligentní plánování času, aby se učitel vyhnul nadměrné zátěži následované nudou. Práce ve školství může učitele uspokojovat, má dobrý smysl a je užitečná. Učitelé jsou také nadprůměrně inteligentní, což jim pomáhá zvládat pracovní nároky nebo, je-li třeba, vyhledat kvalifikovanou pomoc. K ochranným činitelům patří na některých školách i dobré kolegiální vztahy. I když to tak mnoha učitelům nepřipadá, práce učitele patří podle výzkumů veřejného mínění dlouhodobě k těm nejprestižnějším. (Nešpor, 2019)

Prostředí v mateřské školce je v jistém slova smyslu jiné než u ostatních profesí. Zde bych ráda zmínila některé skutečnosti, které jsou s tímto prostředím spjaté. Kubitschek (2020) ve své antistresové knížce poukazuje na tyto specifika:

**Nové potřeby** – zvýšená potřeba podpory od učitelů mateřských škol. Rok od roku roste v dětských zařízeních počet dětí se složitým rodinným zázemím. Zvyšuje se počet dětí, které potřebují větší péči při osvojení si jazyka, hygienických návyků, sociálních vztahů apod.

**Administrativní zátěž** – tato překážka, která zkracuje čas, trávený plnohodnotně s dětmi se v poslední době velmi rozmohla. Různé statistiky, která jsou potřeba vypracovat pro potřeby různých státních orgánů, mohou učitele dostávat do časové tísně. Svoji úlohu zde plní i různé dotace z fondů EU, sloužící ke zvýšení kvality vzdělávání apod.

**Chybějící přestávky** – často bývá obtížné pro učitele v mateřské škole na několik minut odejít z třídy. Jen minimum školek má místnost pro zaměstnance. Místo na krátké přestávky bývá jen velmi výjimečně klidné. Učitelé proto využívají trochu oddechu na zahradě, kde si děti hrají, nicméně i tady jsou kladeny nároky na jejich pozornost.

**Hluk** – prostředí v mateřské školce se projevuje, mimo jiné i svou hlučností. Děti se často chovají nepředvídaně a práce zejména s hyperaktivními dětmi klade velké nároky na emoční stabilitu učitele. Velkým problémem je agresivita mezi žáky navzájem i jejich agresivita vůči učitelům.

Mezi další specifika bych přidala ještě zvýšenou potřebu na bezpečnost dětí a na klidu učitelům nepřidají ani nespokojení rodiče, kteří mají o schopnostech svých dětí nerealistické představy. Svoji roli zde hrají i tzv. alternativní způsoby výchovy.



## 2.2 Síť profesních vztahů v mateřské škole

Učitelé v mateřské škole se pohybují v široké síti sociálních vztahů, které potřebují zvládnout, aby uspěli ve své profesi. Tato síť je bohatá a složitá a její zvládnutí předpokládá jisté profesní dovednosti.

Podle Mertina a Gillernové (2010) základní rovinu sociálních vztahů v mateřské škole tvoří interakce učitele a dětí. Jejich zvládnutí klade na učitele vysoké nároky a specifické profesní požadavky. Učitelé se zde setkávají s dětmi různého věku, odlišných temperamentů a jiných osobnostních rysů a vlastností. Dále jsou to rozdíly ve výchově, ekonomických a sociálních podmínkách apod.

Další rovinu tvoří vztahy mezi učiteli a spolupracovníky v rámci jedné mateřské školy, které mají svou nezpochybnitelnou důležitost, významně se podílejí na rozvíjení sociálního a emočního klimatu v konkrétní mateřské škole. Jsou-li pracovnice školy „naladěny na stejnou notu“, snáze zvládají obtížné situace, dovedou si vzájemně pomáhat a ubývá náročných konfrontací zásadního typu. Rogers (2012) uvádí, že zatímco podporu u kolegů nelze formálně vynutit, můžeme upravit prostředí a chování prostřednictvím „formy, struktury a organizace“ tak, aby měli kolegové přirozenou potřebu pracovat jako tým, dělit se o příležitosti a zkušenosti a poskytovat vzájemný mentoring.

Další rovinou je vztah mezi učiteli a rodiči. Praxe i běžná zkušenost rodičů ukazují, že tato rovina interakcí může být pro učitelku obtížná, protože své dovednosti lépe dokáže uplatňovat při práci s dětmi. Pro interakci s rodiči, nelze jednoduše přenést to, co se osvědčuje při práci s dětmi. Rodiče jsou sociálními partnery učitelky ve zcela jiné poloze. Učitelka usiluje o rozvoj dítěte z pozice společenské instituce, rodiče očekávají profesionalitu a zájem o rozvoj jejich dítěte. (Mertin & Gillernová, 2010)

## 2.3 Role učitele v mateřské škole

Učitelé mateřské školy ve své profesi zastávají různé role, s nimiž úzce souvisí jejich způsoby chování a jednání. Učitel není pouze ten, kdo umí, předává, sdílí, rozhoduje, kontroluje a hodnotí. Jeho role se proměnila ve facilitátora, vývoje a učení. Vytváří vhodné podmínky a řídí procesy učení. Odhaluje individuální zvláštnosti dětí, jako diagnostik. Je průvodcem na cestě poznání, uvádí, pomáhá se orientovat ve světě a vnímat vlastníma očima, inspiruje, podněcuje. Vybavuje dítě sebedůvěrou, že je ten, kdo umí, dokáže. Pedagog garantuje řád a jasná pravidla školního života. (Spilková, 2004)

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2018) nalezneme jednak výchovný vzdělávací rámec pro práci s dětmi předškolního věku a též požadavky na učitele mateřských škol.

Podle Šmelové (2006) staví Rámcový vzdělávací program učitele mateřských škol do těchto pěti rolí:

1. Role ochránce a poskytovatele odborné péče – zajišťování odborné péče a vytváření přívětivého a přátelského zázemí pro děti předškolního věku.
2. Role zprostředkovatele poznatků a zkušeností – zprostředkování a začlenění poznatků do kurikula mateřské školy. Využívání a vytváření situací pro zprostředkování zkušeností, využívání strategií a metod při práci s dětmi.
3. Role poradce a iniciátora – využití vzdělávací strategie pro poznávání nových poznatků, osvojení si vědomostí a dovedností, vytváření podmínek pro formování správných postojů, poradenství v řešení různých situací, s nimiž se děti v běžném životě setkávají.
4. Role manažera – podílení se na tvorbě školních a třídních vzdělávacích programů podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, využívání vhodných evaluačních nástrojů, schopnost inovování vzdělávání, vytváření pomůcek a osobitých vzdělávacích strategií jak pro jednotlivce, tak pro celou třídu.
5. Role diagnostika a klinika – diagnostikování zájmů a potřeb pro děti, se kterými učitel pracuje, identifikování potíží a jejich možných zdrojů. Hodnocení rozvoje osobnosti dětí na základě pedagogické diagnostiky, vhodná intervence a komunikace s rodiči, kolegy a s ostatními partnery školy. (Šmelová, 2006)

Na závěr kapitoly můžeme konstatovat, že učitelská profese nepatří k těm snadným, pokud jde o pracovní zátěž. Povolání učitele je namáhavé psychicky a může působit nepříznivě na zdravotní stav učitelů. V povědomí veřejnosti však setrvává řada mýtů a iracionálních přesvědčení o kvalitě a náročnosti práce učitele, o jeho potřebách a možnostech odpočinku, o životních a pracovních podmínkách (Mertin & Gillernová, 2010).

### 3 ZVLÁDÁNÍ STRESU U UČITELŮ

V posledních letech byla oblast zvládání zátěže nebo zvládání zátěžových situací věnována velká pozornost. I přes velký zájem o tuto problematiku dosud neexistuje jednotná a obecně uznávaná teorie. Prostřednictvím různých metod i přístupů vznikala v průběhu let celá řada teorií, které nabízejí rozmanité modely dynamismů adaptace a strategií zvládání.

V souvislosti s vyrovnáváním či překonáváním zátěže se v odborné literatuře objevují dva pojmy, a to adaptace a zvládání (coping). Adaptaci a copingu se budeme věnovat v následujícím textu.

#### 3.1 Coping

Zvládání stresu neboli coping je podle Hartla a Hartlové (2000, s. 88) „*schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže; může mít podobu změny vnímání situace nebo změny postoje*“.

Klasická definice copingu formulovaná Lazarusem (1993) pojímá coping jako snahu, zaměřenou na určitou činnost, s cílem řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na jedince. Bere v úvahu i jeho zdroje sil a možností, které má daný jedinec k dispozici.

V zásadě lze coping chápat jako děj. Původně anglické slovo coping znamená vypořádat se s něčím, umět si s něčím poradit. Obvykle je tedy pojem coping užíván v souvislosti s vypořádáním se se stresovou zátěží, která může být mimořádně obtížná až nezvládnutelná. Označení coping, v české alternativě užíváno pojmu kouping, představuje aktivní a vědomý způsob, jak zvládnout stresovou situaci.

Z výše uvedeného je zřejmé, že coping vzniká v přímé souvislosti se stresovou situací. V okamžiku vzniku psychologického stresu vzniká nerovnováha a nepohodlí ve vztahu člověka a jeho prostředí, která vyvolává potřebu zpracování a změny. Zasadíme se o změnu okolností a/nebo o změnu interpretace událostí, abychom vytvořili nové, vhodnější podmínky. Tato činnost je nazývána copingem. (Lazarus, 1993)

Zvládání zátěžových situací může být v zásadě založeno na eliminaci stresorů (včetně vyhýbání se jim nebo jejich popírání či přeznačení), na získávání, zpřístupňování či mobilizaci vnějších zdrojů nebo využívání vlastních vnitřních zdrojů (kapacity zvládání) tréninkem, otužováním, očkováním atd. (Paulík, 2017)

Paulík (2017) dále uvádí, že coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, a je tedy potřebné vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní. Jinými slovy, coping představuje zvládání náročných či stresových situací.

### 3.1.1 Copingový styl

Budeme-li coping chápat jako děj, můžeme určit základ, který je tvořený osobnostními proměnnými, od nichž se poté odvíjí tendence k nějakému danému způsobu chování. Podle Paulíka (2017) je copingový styl určitým ustáleným vzorcem chování a prožívání ve stresové zátěžové situaci. Především se jedná o tendenci reagovat a hodnotit danou situaci určitým způsobem.

Copingové styly lze rozdělit do dvou základních kategorií podle míry angažovanosti jedince na změně dané situace. Může se jednat o aktivní nebo o pasivní copingový styl. Lazarus rozděluje copingové styly do dvou základních kategorií:

1. Na problém zaměřený coping, spočívající v podniknutí kroků, vedoucích ke konkrétní změně okolností, vytvářejících stresovou situaci.
2. Na emoce zaměřený coping, spočívající ve změně našeho výkladu či přístupu k dané stresové okolnosti.

Copingový styl je mnohem širší pojem než copingová strategie. Copingový styl je více určován osobnostními vlastnostmi, zvláštnostmi i dispozicemi daného jedince.

### 3.1.2 Copingové strategie

Jak již bylo několikrát zmíněno, stres je v současné době, součástí každého povolání. Učitel není výjimkou. Copingové strategie nabízejí možnost, jak z těchto mnohdy každodenních stresových situací ven.

Copingové strategie jsou oproti stylům méně obecné. Jsou více podmíněny učením konkrétních úkonů. Strategie lze chápat jako prostředek realizace, přihlížející k aktuálnímu psychosomatickému stavu jedince a k vnějším situačním podmínkám. Výzkum naznačuje, že při volbě copingových strategií se objevují určité rozdíly, které lze dát do souvislosti s osobnostními rysy i pohlavím. (Paulík, 2017)

Podle Křivohlavého (1994) jsou strategie zvládání stresu možné způsoby zpracování stresu, které vznikají buď plánovitě nebo neplánovitě, vědomě či nevědomky při vzniku stresové situace. Cílem je minimalizace nebo úplná eliminace stresu. Každý člověk se během svého

života naučí nějakým způsobem stres zvládat, najde si svoje strategie, které mu ve stresových situacích pomáhají.

Při výběru vhodné strategie je třeba brát v úvahu tři oblasti:

- *kognitivní oblast* - myšlenková analýza, zvažování výhodností výběru strategie a jejich konsekvencí,
- *emocionální oblast* - v rámci stresu zde dominuje řada negativních emocí, jakékoliv jejich ovlivnění je vítáno.
- *volná oblast*, projevující se chováním (Křivohlavý, 1994).

Lazarus (1966) popsal dvě strategie zvládání stresu:

1. **Strategie zaměřená na řešení problému** – jedinec vyvíjí vlastní aktivitu a snahu konstruktivně řešit určitou situaci, hledá postupy k identifikaci vlastního problému a alternativní možnosti řešení. Součástí jsou i postupy orientované na intrapsychické změny (např. změny aspirační úrovně, zvýšení úrovně znalostí, osvojení dovedností apod.). Jedinci se sklonem používat ve stresových situacích zvládání zaměřené na problém vykazují nižší hladiny deprese.
2. **Strategie zaměřená na zvládnutí emocí** – jedinec se snaží regulovat svůj emocionální stav, k jehož změně došlo působením stresu, v rámci této strategie diferencujeme behaviorální a kognitivní strategie, které mohou být adaptivní nebo naopak stres podporují.

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

Aktivní postupy – zde je charakteristický boj jedince se stresem, v rámci této strategie se diferencují tyto kroky:

- diagnóza situace (zvyšování informovanosti, detailní poznání situace),
- mobilizace rezerv (obranyschopnost, kognitivní zvládání, motivace, zvládání emocí, asertivita apod.),
- plánování boje (rozčlenění cesty na etapy, stanovení cílů, diferenciací reverzibilního a ireverzibilního apod.),
- realizace (protiútok, tvorba antistresových bariér apod.),
- persistence (výdrž, vytrvalost, akceptace, snaha nenechat se odradit apod.).

Pasivní postupy – jsou charakterizovány vnějším klidem a pasivitou. Hlavní kroky jsou:

- vyčkávání (ignorování, strategické stáhnutí a přesunutí sil, případně hledání nových postupů),
- lhostejnost (apatie, nezájem, stoický postoj),
- rezignace (odevzdanost osudu),
- odepsanost (cynický postoj, bezmocnost, dopadnutí na dno, ze kterého je možné se odrazit).

Uvedené zvládací postupy se mohou kombinovat a jejich účinnost je individuální v závislosti na problému.

Dalším rozdělením může být i to, zda se o coping pokouší jednotlivec sám, nebo zda využívá pomoci kolegů a nadřízených. Rogers (2012) popisuje pozitivní dopad mentoringu v rámci profesního rozvoje, a také možnost vytvoření pracovní skupinky za účelem práce se stresem. Navrhuje podpořit sebeuvědomění si v pracovním týmu prostřednictvím tzv. týmové výuky, po níž následuje reflektivní diskuze o stresových situacích a jejich zvládnutí. Přestože se následky v hodinách při práci s dětmi mohou zpočátku zdát jako samy o sobě stresující, je zapotřebí vytvořit jednoduchá pravidla pro to, aby byl celý proces užitečný.

Dále upozorňuje na využití či případná rizika tzv. vnitřní řeči. To je kritický nástroj pro sebeuvědomění. Vnitřní řeč je jednou z copingových strategií, je však užitečná, jen pokud nevede k negativismu, ale pokud se učitel naučí vést tuto vnitřní řeč v pozitivním duchu a s pozitivním slovníkem.

Rogers (2012) navrhuje, aby se učitel vyhnul hodnocení a srovnávání se s kolegy. Dále, aby se smířil s nevyhnutelnými drobnými problémy. Nepokoušet se měnit skutečnost slovy jako např. „děti mě musí poslechnout, musím mít respekt“ a taky aby uměl stresující událost neutrálně popsat, ale nehodnotit.

### 3.1.3 Adaptace a coping

Adaptace se váže ke zvládnutí běžné zátěže, tento proces si jedinec nemusí ani uvědomovat, bere ho automaticky. Je to schopnost přizpůsobit se přicházejícím těžkým životním zkouškám a zátěžím, které jsou ovšem relativně v normálních mezích. Podle Křivohlavého (1994) patří problematika adaptace a copingu mezi psychologická témata. Slovo adaptace je latinského původu a obvykle se odvozuje od složeného tvaru „ad-aptare“, kde „aptare“ znamená

připravit se na přicházející těžkou životní zkoušku, vyzbrojit se k boji, být dobře připraven k tomu, co mě čeká.

Schreiber (2002) rozlišuje obecně tři typy adaptačních reakcí:

- **Absolutní adaptace** – při přetrvávání podnětu se po přechodné reakci obnovuje původní stav organismu, kompenzace podnětu adaptačními ději je úplná.
- **Částečná adaptace** – reakce na podnět se v čase sice snižuje, ale neobnoví se původní stav. Kompenzace podnětu adaptací je neúplná.
- **Žádná adaptace** – systém se po působení podnětu ustaluje na nové úrovni, vzniká nový a trvalý stav. Kompenzace podnětu není žádná.

Jak již bylo zmíněno, adaptací se rozumí vyrovnávání se se zátěží, která je v relativně normálních mezích a v obvyklé, pro jedince poměrně dobře zvládnutelné toleranci. Oproti tomu coping vyjadřuje boj jedince s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží.

### 3.1.4 Copingové techniky

Stejně jako lidé v různých profesích i právě učitelé hledají své postupy, jak se vyrovnat se zátěžovými situacemi. Tyto postupy mohou být různé, vhodné i nevhodné (pozitivní, negativní).

Za vhodné postupy jsou považovány:

- Relaxace, odpočinek v různých podobách.
- Sport.
- Úprava denního režimu, zdravý životní styl.
- Čas trávený s rodinou, přáteli.

Za nevhodné metody jsou považovány:

- Povzbuzující látky.
- Užívání léků, zejména na uklidnění.
- Kouření.
- Nadměrné požívání alkoholu.

Poměrně málo je stále využívána odborná medicínsko-psychologická pomoc, tedy návštěva lékaře nebo psychologické poradny (Průcha, 2002).

Nyní si jednotlivé techniky popíšeme blíže.

### **Relaxace a odpočinek**

V dnešní hektické době se velmi často setkávám s názorem, že lidé neumějí relaxovat a odpočívat. Případá mi, že je tato absence, přímo závislá na věku. Vidím kolem sebe mladé lidi, studenty, kteří vědí, jak si udělat pohodu a ví, jak se zrelaxovat. Postupně se tato schopnost vytrácí. Není to samozřejmě pravidlo, vycházím pouze ze svých zkušeností. Maminky na mateřské dovolené se plně soustřeďují na své dítě a rodinu na sebe jim mnohdy nezbyvá čas. Pracující lidé jsou mnohdy tak pohlceni prací, že nemají čas na odpočinek. Základem relaxace je dobrý spánek, ten se taky s věkem vytrácí. Naučit se relaxovat, najít to, co mi dělá dobře na duši i na tělo není jednoduché, ale benefity z nalezení jsou velké.

### **Sport**

Jak bylo výše napsáno, základem pro relaxaci je dobrý spánek. Pokud člověk trpí nespavostí, je nejlepším lékem pohyb. Aktivní život má mnoho předností. Kromě pozitivního vlivu na naše vnitřní orgány, při sportu nebo těsně po něm. Zažíváme pocit uspokojení, naplnění. Bonusem při sportu je získání nebo udržení požadované hmotnosti. A to opět souvisí se stresem. Člověk, který je spokojený se svým vzhledem a postavou je, dle mého názoru, i méně náchylný ke stresu. Lidé, kteří pravidelně cvičí, dokáží lépe odpočívat, snadněji usínají a mají hlubší spánek.

### **Úprava denního režimu, vyvážená strava**

Denní režim a vyvážená strava jsou dalším faktorem, který se stresem souvisí. Všichni známe ten stav, kdy jsme ve stresové situaci a tu zaháníme jídlem. V tom okamžiku je úplně jedno, jestli je to jídlo zdravé nebo ne. Stravovací návyky souvisí s psychickou pohodou jednotlivce. Rovněž pravidelný denní režim, můžeme považovat za krok k pohodě. Zde platí pravidelnost a pestrá strava. Vitamín C přispívá ke zvládnutí stresu, pokud ho člověk užívá pravidelně. Pro udržení duševního zdraví, je nezbytné rovněž dodržovat pitný režim.

### **Čas trávený s rodinou, přáteli**

To, že věnujeme čas svým dětem, partnerovi, rodině se nám vrací v pozitivním slova smyslu. Každá rodina žije v zajetých kolejkách. Někdo tráví čas spolu aktivně, jezdí do přírody na výlety, jinde je to pasivní trávení času, dívání se na televizi apod. Oba způsoby by nám měly



přinést pocit uspokojení. Jistě, můžeme namítnout, že toto neplatí v případě rozpadlých rodin, ale i zde i člověk může vybrat, komu z rodiny věnuje svůj čas tak, aby ho to nabylo energií.

### **Povzbuzující látky**

Co se týče povzbuzujících látek, je asi všeobecně známé, že jsou pro tělo škodlivé. Nicméně pokud se budeme bavit o dopingů v podobě kávy nebo čaje, můžeme s klidem konstatovat, že dopad na organismus není tak markantní jako například u léků nebo cigaret. Většina káfařů si neumí představit ráno bez kávy nebo čaje. Látky zde obsažené stimulují aktivitu člověka, a pokud se nepije deset káv denně, nepovažují tento doping za natolik škodlivý. Kdybychom byli striktní, mohli bychom za povzbuzující látku považovat i teobromin, který je obsažený v čokoládě a má podobné účinky jako kofein nebo thein. Obecně můžeme říct, že i tyto látky, na první pohled neškodné, mohou mít pro člověka ve stresu nebezpečné proto, že narušují spánkový režim a snižují schopnost relaxace. Když se zaměříme na léky, zejména ty antidepresivní, můžeme konstatovat, že na trhu je velké množství těchto léků, většina z nich je na předpis a jejich užívání neustále stoupá. Co se týče kouření, je prokázáno, že nikotin zvyšuje krevní tlak, snižuje tělesnou teplotu a stupňuje fyziologické reakce na stres. Další nebezpečí se skrývá v konzumaci alkoholu. Člověk, který je pod tlakem, má tendenci hledat únik konzumací alkoholu. Alkoholismus je v dnešní době považován za jednu z nejčastějších tzv. civilizačních nemocí.

Zde bych ráda prezentovala výsledky studie, kterou provedla Paprštejnová a kol. (2011). Tato studie je zaměřena na zdravotní a životní styl učitelů na školách. Výzkumu, v rámci studie se účastnilo 484 respondentů, a to od 201 učitelů základních škol, 227 učitelů středních škol a 56 vysokoškolských učitelů. Z výsledků je patrné, že mezi respondenty, kteří se výzkumu účastnili, bylo 12,3 % učitelů kuřáků (7 % pravidelných a 5,3 % příležitostných), 15,2 % bývalých kuřáků a 72,6 % nekuřáků. Co se týče alkoholu, podle této studie nepatří pedagogičtí pracovníci mezi rizikové konzumenty. Z celkového počtu respondentů uvedlo pouze 239 osob, že pravidelně pije pivo. Víno pravidelně konzumuje 264 dotázaných.

Dále Richards (2012) uvádí výsledky studie provedené u 1021 učitelů v mateřských školách a na nižších stupních v Kalifornii, podle níž nejméně používané copingové strategie pro všechny učitele bylo pití alkoholu, braní léků na předpis, den volna, sport a prokrastinace.

### 3.2 Duševní hygiena učitele

Duševní hygiena je zjednodušeně řešeno péče o naši duši. Je to soubor poznatků, zásad, postupů a konkrétních technik, které mohou minimalizovat negativní důsledky stresu, připravovat na náročné životní situace a zvyšovat odolnost vůči nim. (Mertin & Gillernová, 2010)

Zdraví je nepochybně jednou z největších hodnot lidského života. Jedním z aspektů lidského zdraví je duševní zdraví. O duševní zdraví pečuje psychohygiena, která se vymezuje různými způsoby. Nakonečný (1997) vidí jako hlavní úkol psychohygieny poskytnout systém pracovaných pravidel a rad, které mohou sloužit k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy.

Bedrnová (1999) chápe psychohygienu širěji, jako hledání a nalézání efektivního způsobu života, hledání optimální životní cesty.

Za základní kritéria duševního zdraví považuje Nakonečný (1997) tyto:

- realistické pojetí sebe sama, sebeakceptaci, seberealizaci;
- vnitřní integraci založenou na jednotném pojetí světa a sebe sama, i svého místa na světě (smyslu života);
- autonomii, tj. relativní nezávislost na vnějším prostředí a jeho zvládání.

Podmínkou duševního zdraví je dle něj vnitřně harmonická osobnost žijící v harmonických vztazích, připravená řešit životní problémy, která má přiměřené životní aspirace, zdravé sebevědomí a je asertivní.

Podle Carnige (2011) můžeme většinu stresových situací zvládat za použití nástrojů, které se skrývají v akronymu **STRESS**.

S = Sebedisciplína

T = Tlak na péči o vlastní tělo a duši

R = Relaxace a uvolnění

E = Efektivní protažení těla

S = Smysl pro humor

Zvládání stresové zátěže a duševní hygieně se věnuje i Bártová (2011), která ve své knize Jak zvládnout stres za katedrou, poukazuje na fakt, že pro hladké zvládnutí stresových situací je potřeba tzv. psychogenní emoční přeladění. Za podmínky, které toto přeladění usnadňují, považuje:

**Vnější a vnitřní aktivitu** – základem této podmínky je fakt, že většina lidí očekává víc od svého okolí než od sebe samých. Aktivita člověka (učitele) by se měla projevit činnou prací pro druhé – to je základ emočního přeladění. Lidé tímto způsobem mají velmi hodnotné osobní charakteristiky, nejsou náladoví a nejsou závislí na mínění druhých. Takoví lidé dokáží překonávat své vlastní, rušivé, negativní myšlenky.

**Nepodléhání náladám** – učitel, který často podléhá svým náladám, se jen velmi těžko emočně přeladí. Abychom mohli ovládat své nálady, musíme je nejdříve rozpoznat. Tito lidé jsou velmi náchylní k jakékoliv kritice a velmi často bojují se svojí vnitřní nejistotou.

**Nezaměřovat se příliš na sebe** – tito lidé zpravidla hledají ve svém okolí něco, co by mu přineslo štěstí. Najde ale zase jen sebe. Je v zajetí emocí, nedovede se radovat z obyčejných věcí. Je pro něj velmi těžké se emočně přeladit.

**Nechtít nic příliš levně** – to, co člověk získá velmi lehce, jej obvykle velmi dlouho netěší a dostavuje se pocit nudy. Chybí radost z vlastní práce, schází hrdost sám na sebe.

**Nechtít nic příliš křečovitě** – kdo má mnoho, ten chce obvykle ještě víc. Přitom nedokáže pořádně ocenit to, co má. Rozvíjí se vnitřní neklid, často jsou zde porušeny mezilidské vztahy.

**Nečekat na ideální podmínky** – nevyplácí se čekat na vhodné podmínky nebo ideální okolnosti, vedoucí k přeladění. Ty totiž nenastanou nikdy. Člověk se musí umět rozhodnout hned. Můžeme být dobře naladěni, i když nás bolí zub, zlobí nás žáci apod.

**Zachovat si optimální míru citlivosti** – jde o vztah k lidem, ale i věcem. Mnohdy nejsme schopni ocenit krásu a půvab, která pomáhá překlenout každodenní strasti. Způsob vnímání je velmi důležitý pro emoční přeladění.

**Úcta ke skutečným hodnotám** – lidé, kteří nikomu a ničemu nevěří, ničeho si neváží, uvádí do skepse nejen sebe, ale i své okolí. Programově si brzdí rozvoj pozitivních a morálních hodnot.

### **Pomoc kolegů a týmová spolupráce**

Učení a práce s malými dětmi je přirozeně stresující a podpora kolegů a přístup celého zařízení je klíčovým prvkem k předcházení nebo k eliminaci stresových faktorů, k práci se stresovými situacemi a v práci na technikách, které stres pomáhají zvládnout.

Rogers (2012) uvádí, že pocitu kolegiálnosti napomáhají tyto prvky:

- Zmenšení pocitu izolace – učitel si nesmí připadat, že stres je pouze jeho problém, a nesmí mít pocity viny.
- Vytvoření týmové atmosféry a pocitu, že všichni táhnou za jeden provaz. To znamená vytvořit atmosféru pro sdílení pocitů a zážitků bez obav, že za ně budeme nějak odsuzováni.
- Poskytnutí podpory při řešení stresových situací.
- Podpora soudržnosti mezi kolegy.

### 3.3 Asertivní komunikace učitele

Asi každý z nás se nejménou ocitl v situaci, kdy došlo ke konfliktu z důvodu toho, že něco bylo špatně pochopeno nebo špatně interpretováno. A výjimkou jistě nejsou ani učitelé. V následujícím textu se budu věnovat jednomu ze způsobů boje se stresem. Jde o tzv. asertivní komunikaci. Asertivní komunikace je v boji proto stresu výborným pomocníkem. Podle Bártové (2011, s. 75) „*Asertivitu chápeme jako otevřené, poctivé a přiměřené vyjádření vlastních pocitů, potřeb a postojů při zachování vlastní sebeúcty i úcty a respektu k ostatním*“.

Podle stejné autorky vedou k umění asertivní komunikace následující kroky:

- Podávání informací nezávisle, věcně bez vlastního názoru či naznačování toho, co se nám líbí nebo naopak. Učitel by se měl vyhnout jakémukoliv hodnocení před studenty, např. politické situace nebo rodinných vztahů. Ve vztahu ke kolegům může jít např. o sdělování informací o prospěchu žáků bez osobního hodnocení.
- Předkládání vlastního názoru má být nenásilné a založené na pevných základech. Pokud je náš názor převzatý, není důvod se k tomu nepřiznat nebo se to dokonce stydět. Jasně vysvětlit, proč se přikláním k danému závěru. Např. žák neprospívá, co je příčinou, proč si to myslím apod.
- Vyjadřování vlastních potřeb a očekávání přesně a jasně. Nemůžeme předpokládat, že dotyčný nám čte myšlenky nebo nám rozumí na základě nějakých náznaků. Zde se nabízí výklad látky, požadavky na výuku, které je potřeba jasně definovat. Nemůžeme očekávat, že se žáci dovtípí, co po nich učitel chce.
- Sdělování svých pocitů – zde je velmi tenká hranice mezi jasným, strohým sdělením a stavěním se do role mučedníky. Můžeme říci žákům, že jsme zklamaní z toho, že např. nesplnili, co měli, ale už není vhodné jim sdělovat nic víc. Konstatování typu:

*„Jsem smutná, že jste si neudělali čas na to, poslat úkol, nevím, čím jsem si to zasloužila“*, je zcela nevhodné.

- Naslouchání – umění naslouchat je nedílnou součástí asertivní komunikace. Dát najevo, že nás dotyčný žák zajímá, že mu věříme a že mu nasloucháme, je velmi důležité. Vypoaslechnout bez zbytečných komentářů a připomínek je v povolání učitele důležité.
- Empatie - obecně se ženy vnímají jako empatičtější, než muži. Je nutné žáka vypoaslechnout a dát najevo účast, ale zase to nepřehánět.

Mezi další kroky, vedoucí k asertivní komunikaci bych zařadila ještě pružnost myšlení a přijímání kritiky. Zde je samozřejmě rozdíl, jestli je kritika oprávněná či nikoliv. Zároveň umět přijmout pochvalu není úplně jednoduché. Zachovat si skromnost a zároveň dát najevo své přednosti, není také úplně snadné.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části práce se budu věnovat výzkumu. Nejprve definuji výzkumný problém a stanovím si výzkumné otázky. Dále bude stanoven způsob sběru dat a výběr respondentů. Součástí kapitoly bude i vyhodnocení výzkumu. Každá otázka bude mít vlastní zhodnocení a grafické vyhodnocení.

### 4.1 Výzkumný problém

Můžeme říci, že stres se stal součástí našeho osobního i pracovního života. Je to dáno nejen dobou, ve která se zvyšují nároky na všechny profese, ale i povoláním jako takovým. Učitelé nejsou výjimkou. Nároky na ně se neustále zvyšují, mnohdy suplují rodiče a pasují se do rolí, o kterých neměli před deseti lety ani ponětí. Do školy přichází děti z různých rodin, myšleno tak, že jsou mezi rodinami dětí nejen ekonomické rozdíly, ale jsou zde patrné výchovné rozdíly a taky rozdíly v celkovém zázemí. Dále představy rodičů na výchovu jejich dětí, v prostředí mateřské školky, se za poslední roky výrazně změnily. S příchodem alternativních způsobů vzdělávání se tyto rozdíly ještě prohloubily. Všechny tyto skutečnosti mohou na učitele působit tak, že mohou zažívat pocity bezmoci a stresu.

### 4.2 Cíl výzkumného šetření

**Hlavním cílem** výzkumu je popsat, jak učitelé mateřských škol přistupují ke stresu plynoucímu z profesních situací.

Z hlavního cíle vyplývají dílčí výzkumné cíle praktické části.

**Dílčí cíle jsou:**

1. Identifikovat klíčové stresory z perspektivy učitelů MŠ.
2. Identifikovat copingové strategie využívané u učitelů MŠ.
3. Zjistit, jak profesní charakteristiky učitele MŠ souvisí s prožíváním pracovního stresu.

### 4.3 Stanovení výzkumných otázek, hypotéz a předpokladů

**Hlavní výzkumná otázka je následující:**

Jak učitelé mateřských škol přistupují ke stresu plynoucímu z profesních situací?

### Dílčí výzkumné otázky

**Výzkumná otázka 1:** Jaké jsou klíčové stresory z perspektivy učitelů MŠ?

**Výzkumná otázka 2:** Jaké copingové strategie využívají učitelé MŠ?

**Výzkumná otázka 3:** Jak profesní charakteristiky učitele MŠ souvisí s prožíváním pracovního stresu?

Dále jsem si ve své práci stanovila hypotézu a předpoklady, které se vztahují k VO (výzkumným otázkám). Jde o následující hypotézu a předpoklady:

1. Jaké jsou klíčové stresory z perspektivy učitelů MŠ?

*P1: Komunikace s rodiči bude patřit mezi 2 nejčastější prožívané stresory u učitelů MŠ.*

*P2: Administrativní záležitosti budou patřit mezi 2 nejčastější prožívané stresory u učitelů v MŠ.*

2. Jaké copingové strategie využívají učitelé MŠ?

*P3: Mezi první 2 nejčastěji využívané způsoby vyrovnávání se se stresem patří čas trávený aktivním pohybem.*

*P4: Mezi druhem stresu a způsobem vyrovnávání se se stresem učitelů MŠ existuje vzájemný vztah.*

3. Jak profesní charakteristiky učitele MŠ souvisí s pracovním stresem?

*H1: Existuje statisticky významný vztah mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou praxe těchto učitelů.*

*H<sub>0</sub>: Mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou jejich praxe nebude statisticky významný vztah.*

*H<sub>A</sub>: Mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou jejich praxe bude statisticky významný vztah.*

## 4.4 Výzkumný soubor

Základní soubor byly učitelé mateřských škol v ČR, z toho výběrový soubor se skládal ze 149 učitelů mateřských škol. Způsob výběru byl tedy **dostupný**.

Dotazník byl potenciálním respondentům zpřístupněn pomocí sociální sítě Facebook a rozeslán emailem. Dotazník byl vytvořen a zpracován v online platformě SURVIO. Odkaz na

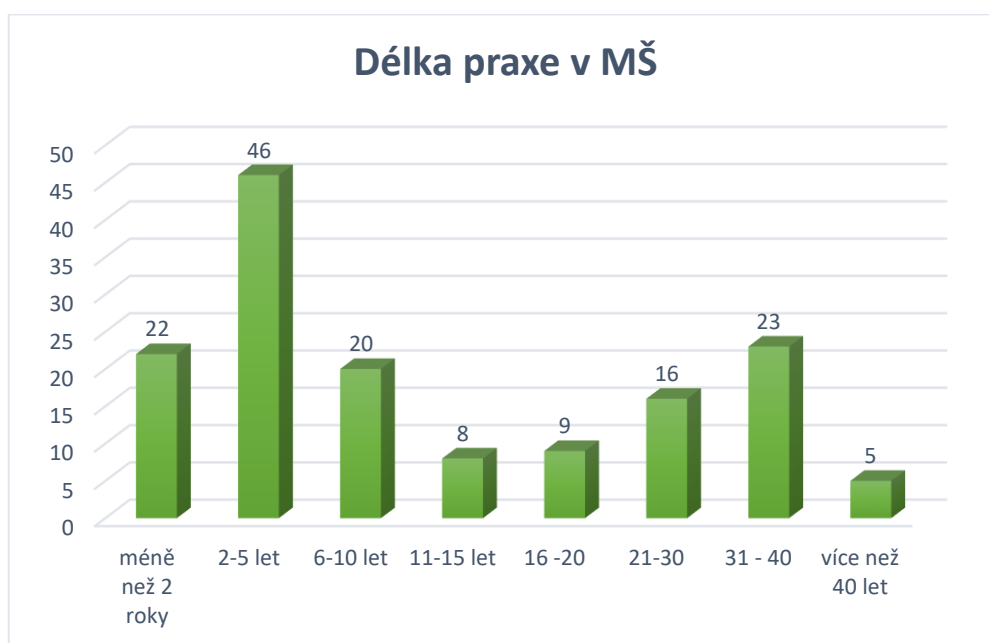


dotazník navštívilo 310 lidí, z nichž 149 se stalo respondenty. Celková úspěšnost dotazníku byly tedy 47,7 %. Dotazník byl přístupný v období od 12. 3. – 19. 3. 2021, přičemž nejvíce odpovědí bylo zaznamenáno během prvních třech dní. Čas strávený nad dotazníkem byl různý, nejčastěji se mu respondenti věnovali 5–10 minut. Co se týče pohlaví respondentů, všechno to byly ženy. Věkovou hranici a délku praxe nám představuje tabulka a graf č. 1.

Tabulka 1 Věk respondentů

Věk respondentů	Četnost n	Relativní četnost v %
Do 30 let	44	29,5 %
31 – 40 let	35	23,5 %
41 – 50 let	38	25,5 %
Více než 51 (v produktivním věku)	28	18,8 %
V důchodovém věku	4	2,7 %

Z Tabulky 1 je zřejmé, že nejpočetnější skupinou respondentů byly učitelky mateřské školy, v nejmladší věkové hranici, tedy učitelky do 30 let. Druhou nejpočetnější skupinou bylo věkové rozhraní 41-50 let. Naopak nejméně početnou skupinou byly učitelky v důchodovém věku.



Obrázek 1 Délka praxe respondentů

Z výše uvedeného Obrázku 1 je patrné, že nejpočetnější skupinu tvoří učitelky, které mají praxi v rozmezí 2–5 let. Z celkového počtu je to 39,5 %. Minimální rozdíl je mezi skupinami méně než 2 roky, 6–10 let a 31–40 let. Nejméně početnou skupinu tvoří učitelky s praxí větší, než 40 let. To je předpokládaný výsledek, vzhledem k předchozímu zjištění, týkající se věku respondentů.

Tabulka 2 Vzdělání respondentů

Dosažené vzdělání	Četnost n	Relativní četnost v %
Střední pedagogická škola	69	46,3 %
Střední škola s jiným zaměřením	9	6 %
Vysoká škola – obor učitelství pro mateřské školy	34	22,8 %
Vysoká škola – obor učitelství pro 1. Stupeň ZŠ	3	2 %
Vysoká škola – speciální pedagogika	21	14,1 %
Jiné	13	8,7 %

Ve výše uvedené Tabulce 2 se věnujeme vzdělání respondentů, škála možného dosaženého vzdělání je od střední pedagogické školy až po vysokou školu ve dvou zaměřeních. Největší procento respondentů je zde zastoupeno právě v prvním zmiňovaném – středoškolském vzdělání. Tato skupina je skoro polovinou celkového počtu respondentů. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří učitelky s vysokoškolským vzděláním, v zaměření na učitelství v mateřské škole.

#### 4.5 Metodika výzkumu

Pro tuto práci jsem si zvolila kvantitativní výzkum. Jeho cílem, stejně tak i jiných způsobů sběru dat, je získávat tzv. primární data. K výhodám kvantitativního přístupu patří zejména přehlednost a stručnost. Pro získání dat jsem se rozhodla použít metodu dotazníku, pomocí kterého můžeme hromadně a poměrně rychle zjišťovat informace. „*Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ (Gavora, 2000, s. 99)

#### 4.5.1 Metodika sběru dat

Při tvorbě dotazníku jsem se motivovala literárními publikacemi, vztahujícími se k problematice stresu a copingových strategií. Vytvořila jsem dotazník tak, aby byl v souladu se stanovenými výzkumnými cíli a otázkami.

Nejprve jsem provedla předvýzkum. Bylo vybráno 6 učitelek, které se na předvýzkumu dobrovolně podílely. Byly to kolegyně z mateřské školy a kamarádky učitelky. Byla jim dána první verze dotazníku, kterou vyplnily a připomínkovaly. Na základě jejich připomínek byl dotazník poupraven do finální verze. Dotazník byl ohodnocen jako přehledný, smysluplný a srozumitelný.

Dotazník jsem rozeslala prostřednictvím motivujícího dopisu skrz email ředitelům a ředitelkám MŠ a pomocí sociálních sítí. Emailem jsem oslovila celkem 34 mateřských škol, převážně okresu Hodonín. V rámci sociální sítě byl dotazník zveřejněn ve skupinách, které se věnují předškolnímu vzdělávání a byly osloveni učitelé a učitelky mateřských školek. Zkušenosti s tímto způsobem sběru dat již mám, sama jsem se několika výzkumů zúčastnila.

K mému výzkumnému šetření jsem tedy vytvořila dotazník o 18 položkách, který se skládá z motivačního oslovení respondentů, kde je naznačen záměr šetření a ujištění o anonymitě při poskytnutí informací. První čtyři otázky dotazníku, ve kterých zjišťujeme základní charakteristiky respondentů, jako je pohlaví, věk, délka praxe a nejvyšší dosaženého vzdělání v oblasti pedagogiky. Další otázky dotazníku se týkají chápání stresu v obecné rovině, stresory napříč životem, stresory pracovními, duševní hygienou apod. Dále jsme se specializovali na strategie zvládnání stresu.

#### 4.5.2 Metody analýzy dat

Primární data byla, jak již bylo výše uvedeno, získána dotazníkovým šetřením. Poté byly informace vloženy do tabulky v Microsoft Excel a výsledky byly graficky zpracovány. Po vyhodnocení dat došlo rovněž k definování odpovědí na výzkumné otázky a v neposlední řadě došlo k potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz a předpokladů.

Při stanovení předpokladů jsem vycházela ze své, zatím ne moc dlouhé, praxe, z pozorování a rozhovorů s kolegyněmi z mateřských škol, kde jsem pracovala předtím i jako asistent pedagoga.

Pro ověřování hypotézy jsem použila **Spearmanův koeficient pořadové korelace**. Pro ověření statistické hypotézy jsem stanovila nulovou a alternativní hypotézu. Nulová hypotéza

(H<sub>0</sub>) tvrdí, že mezi pozorovanými jevy není vztah, na druhou stranu hypotéza alternativní nám uvádí, že mezi pozorovanými jevy vztah je (Chráška, 2007).

Spearmanův koeficient pořadové korelace jsem počítala za pomoci statistického programu SPSS. Nejdříve bylo vypočítáno  $r_s$  a to bylo porovnáno s nabytou hodnotou, která může být od -1 do +1. Poté bylo nutné udělat test statistické významnosti, zda vypočítaná hodnota korelačního koeficientu je natolik vysoká, abychom mohli hovořit o statistické významnosti, ke které jsem použila testové kritérium. (Chráška, Kočvarová, 2014).

**Pro úplnost zde uvádím výpočet pro Spearmanův koeficient pořadové korelace:**

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \Sigma d^2}{n(n^2 - 1)}$$

kde  $r_s$  je Spearmanův koeficient pořadové korelace,  $n$  je počet srovnávaných dvojic hodnot a  $d$  jsou rozdíly (diference) mezi oběma pořadími u jednotlivých dvojic hodnot.

Koeficient  $r_s$  může nabývat hodnot od 0 do  $\pm 1$ . Výsledek  $r_s = 0$  by vypovídal o tom, že mezi srovnávanými pořadími není žádný vztah.

Čím více se tento koeficient blíží hodnotě +1, tím více jsou si srovnávaná pořadí podobná. Kladné hodnoty koeficientu korelace vypovídají o tom, že s rostoucími hodnotami jedné proměnné rostou i hodnoty proměnné druhé. Záporné hodnoty koeficientu korelace naopak vypovídají o tom, že v případě růstu hodnot jedné proměnné klesají hodnoty druhé proměnné. U záporných koeficientů korelace je třeba mít vždy na paměti, že záporný koeficient nevypovídá o neexistenci vztahu mezi jevy, ale pouze o negativním charakteru tohoto vztahu. (Chráška, Kočvarová, 2014)

Tabulka 3 Přibližná interpretace vypočítaných hodnot Spearmanova koeficientu pořadové korelace (Chráška, Kočvarová, 2014)

Hodnota koeficientu korelace $r_s$	Interpretace
$r_s = 1,00$	naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r_s \geq 0,90$	velmi vysoká závislost
$0,90 > r_s \geq 0,70$	vysoká závislost
$0,70 > r_s \geq 0,40$	střední (značná) závislost
$0,40 > r_s \geq 0,20$	nízká závislost
$0,20 > r_s \geq 0,00$	velmi slabá závislost
$r_s = 0,00$	naprostá nezávislost

## 5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Tato kapitola se bude věnovat vyhodnocení provedeného dotazníkového šetření. Interpretace dat bude dvojitá. Nejdříve budou vyhodnoceny položky dotazníku a poté bude interpretace dat v souvislosti se stanovenými výzkumnými otázkami.

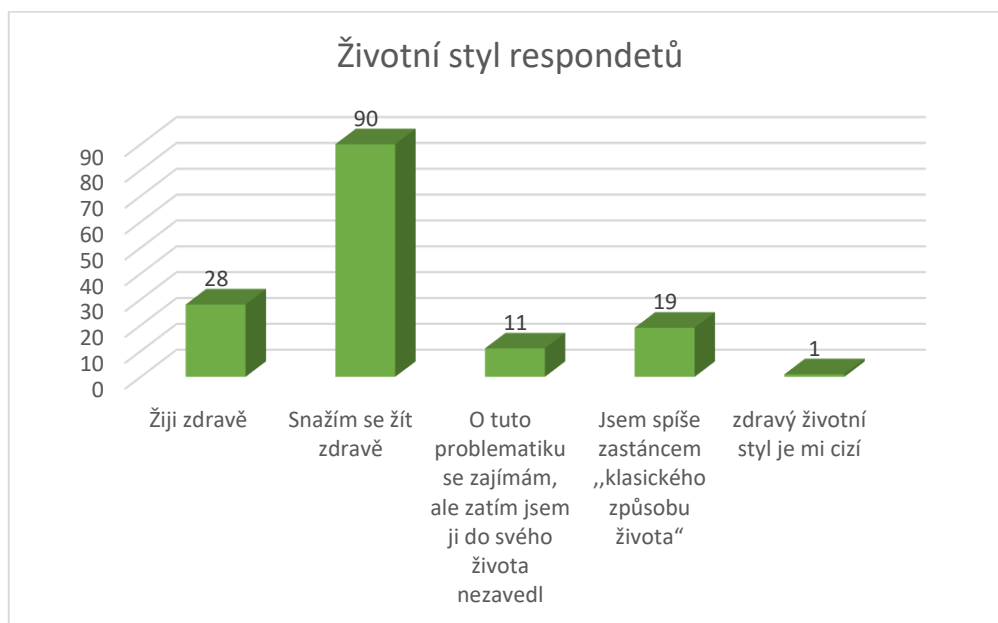
### 5.1 Interpretace dat v dotazníku

Jak již bylo v úvodu kapitoly napsáno, interpretace dat bude dvojitá. Z pohledu vyhodnocení položek v dotazníku a v souvislosti s výzkumnými otázkami. Jako první se podíváme právě na vyhodnocení dotazníku.

#### 5.1.1 Vyhodnocení položek dotazníku

**Položka č. 5** Má ve Vašem životě místo tzv. zdravý životní styl?

Nyní se zaměřím na životní styl respondentů. Zdravý životní styl v poslední době nabírá na významu a zejména mladí lidé jej preferují. Ze získaných dat vyplývá, že naprostá většina (90 respondentů) se snaží o to, aby zdravý životní styl zařadila do svého života. 28 respondentů již zdravě žije a zbytek se dělí o poslední tři možnosti, přičemž 20 respondentů o tento životní styl nestojí nebo je mu úplně cizí. V následujícím Obrázku 2 jsou výsledky přehledně zpracovány.



Obrázek 2 Životní styl respondentů

**Položka č. 6** Co si představujete pod pojmem stres?

Jelikož další otázka v dotazníku byla otevřená a odpovědi byly různorodé, provedla jsem nejprve **kategorizaci**. Otázka zněla, co si respondenti představují pod pojmem stres. Co je tedy vlastně stresorem, který vede k stresové situaci? Po prostudování odpovědí jsem se rozhodla pro 4 kategorie, a to:

Kategorie 1: Fyzický stres

Kategorie 2: Duševní stres

Kategorie 3: Rodinný stres

Kategorie 4: Pracovní stres

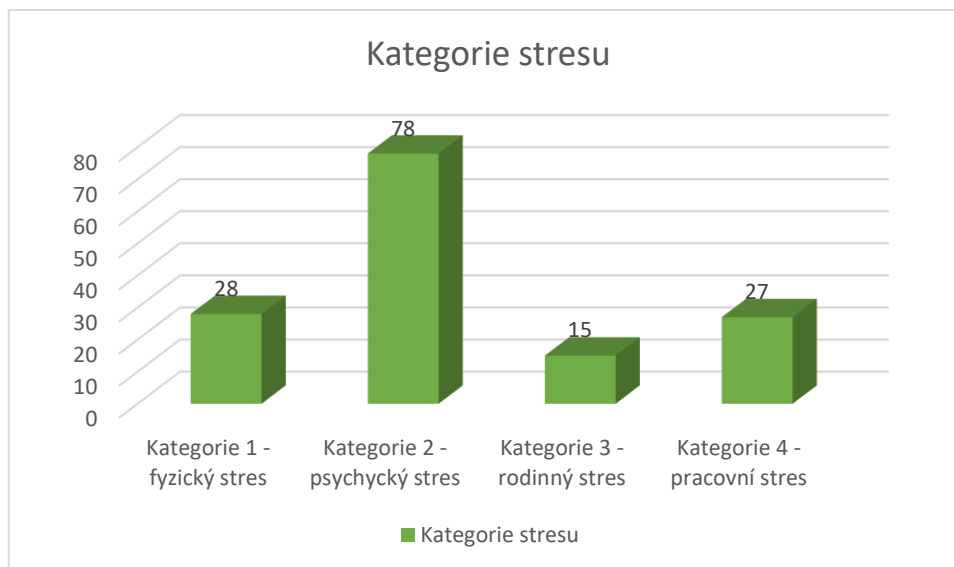
**Fyzický stres** si respondenti představovali jako určitou fyzickou újmu. Odpovědi zde byly různé, mezi nejčastější patřily bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, žaludeční potíže, nespavost. Mezi další, méně časté odpovědi v dané kategorii patřila nespecifikovaná nemoc, třes rukou, pocit na zvracení. V malé míře zde byly zastoupeny i následky nemoci covid.

**Duševní stres** byl zastoupen nejčastěji. Naprostá většina respondentů si pod pojmem stres představovala určité psychické nepohodlí, v podobě nervozity, strachu, beznaděje, nejistoty, obavy, nervového vypětí apod.

**Rodinný stres** zde byl zastoupen v odpovědích, týkající se rodinných vztahů, od rozvodu s manželem, celkovou rodinnou atmosférou nebo dokonce násilí v rodině. Byla to nejméně zastoupená kategorie.

**Pracovní stres** tvořily odpovědi, které souvisely s pracovním stresem, nejčastěji s nepřiměřeným tlakem v práci, konflikty na pracovišti, zvládání pracovních překážek, nepřiměřeným tlakem na splnění úkolu, řešením krizové situace, časovým stresem apod.

V jakém zastoupení (na počty respondentů) byly kategorie zastoupeny, nám ukazuje následující Obrázek 3. Za zmínku stojí, že někteří respondenti napsali více odpovědí, proto aby byla odpověď zahrnuta do dané kategorie, jsem kladla důraz na první definování, které napsali.



Obrázek 3 Co si respondenti představují pod pojmem stres

#### **Položka č. 7** Znáte nějaké metody zvládnání stresu?

Další položkou v dotazníku bylo zjištění, zda respondenti znají nějakou metodu zvládnání stresu. Zde se ve velké míře objevovala kladná odpověď. Právě u takové odpovědi byli respondenti vyzváni, aby napsali, jakou konkrétní metodu znají.

Mezi tyto odpovědi patřilo: meditace, relaxace, jóga, procházky, stanovení si priorit apod. Jednou tady byla uvedena i víra v Boha, jako metodu zvládnání stresu. Také alkohol a možnost svěřit se někomu jiného nebo své stresy vypsát na papír. V následující Tabulce 4 vidíme četnosti odpovědí.

Tabulka 4 Znalost metod zvládnání stresu

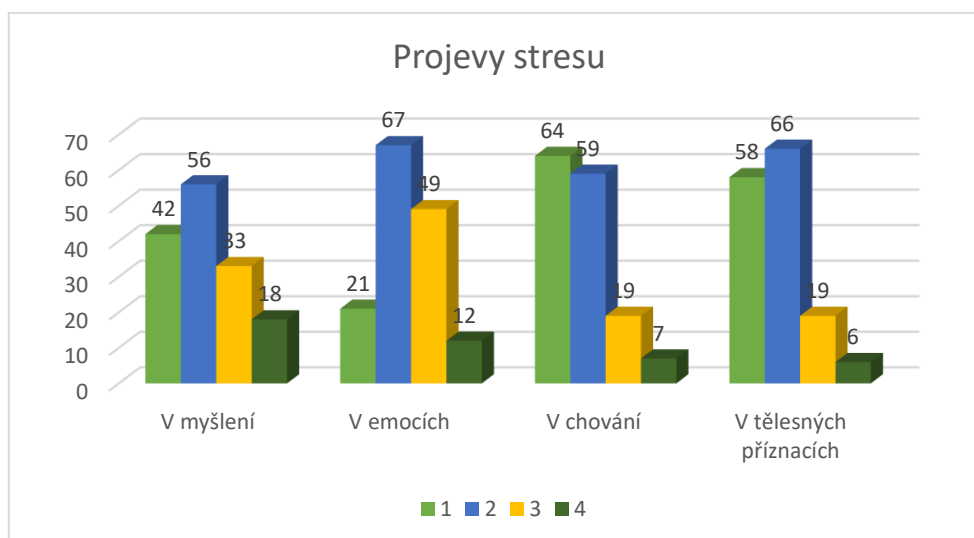
Znáte nějaké metody zvládnání stresu?	Četnost n	Relativní četnost v %
Ano	109	73
Ne	40	27

#### **Položka č. 8** Jak často se u vás projevuje stres v jednotlivých oblastech?

V další interpretaci se podíváme na projevy stresu u respondentů. Na škále 1-4 měli respondenti určit, jak se u nich stres nejčastěji projevuje. Přičemž 1 bylo téměř vůbec a hodnocení 4 velmi často. Projevy stresu zde byly stanoveny podle teoretických východisek z první



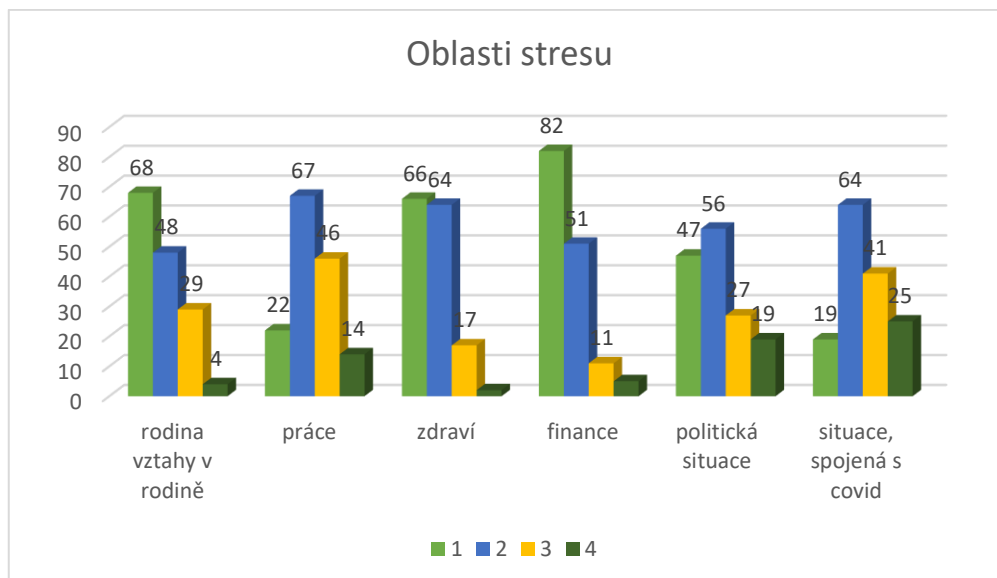
části práce. Jsou to tedy projevy stresu v myšlení, emocích, chování a v tělesných příznacích. Už při prvním pohledu na graf je zřejmé, že nejčastější škálou hodnocení v myšlení byla 2, těsně následovaná 1, což ukazuje na fakt, že projevy stresu v myšlení nejsou tak časté, jak by se mohlo zdát. Pouze 18 respondentů dalo v této kategorii nejvyšší hodnotu, tzn. že jsou u nich nejvíce časté projevy stresu v myšlení. Konkrétně šlo o negativní myšlenky, pesimismus a rezignaci. Co se týče projevů stresu v emocích, nejvíce se zde objevuje hodnocení 2 a 3. 12 respondentů považuje tyto projevy za nejčastější. Zde je konkrétně projevem stresu strach a úzkost. Nejméně častým projevem stresu ohodnotili respondenti ve svém chování. Zde byla nejčastěji použita škála 1–2. Pouze 7 respondentů považuje tyto příznaky za nejvíce časté. Za konkrétní příznaky považovali dotázaní okusování nehtů nebo nervózní chování všeobecně. V poslední kategorii projevů stresu hodnocení velmi podobné předchozí kategorii, jen se hodnoty 1 a 2 prohodily. Opět jen malé procento respondentů, považuje tyto projevy za nejčastější. V této skupině se nejčastěji objevily projevy jako bušení srdce nebo bolest na hrudi.



Obrázek 4 Projevy stresu (1 téměř vůbec a 4 velmi často)

**Položka č. 9** Posuďte, jak často prožíváte stres v jednotlivých oblastech.

Nyní se podíváme na další položku v dotazníku, která se týkala oblastí, ve kterých respondenti prožívají nejčastěji stresové situace. Opět se zde odpovídalo pomocí rozpětí 1-4, přičemž hodnota jedna byla téměř vůbec a naopak hodnota 4 velmi často. Oblasti a počet respondentů jsou uvedeny v následujícím Obrázku 5.



Obrázek 5 Oblasti stresu (1 téměř vůbec a 4 velmi často)

Už na první pohled je patrné, že nejčastěji využívanou hodnotou je 1 a 2. Co se týče první oblasti stresu-rodiny, je zřejmé, že tato oblast není zrovna důvodem ke stresu. Pouze 4 respondenti považují rodinu za stresující tak, že ji ohodnotili hodnotou 4. Pracovní oblast se jeví už poněkud jinak, zde 14 respondentů dalo nejvyšší hodnotu a ani hodnocení 3 není zanedbatelné. Finance nejsou také nějak výraznou oblastí, vedoucí ke stresu. Poslední dvě oblasti, týkající se politické situace a okolností, související s pandemií covid, mají nejvyšší hodnocení celkově. 46 respondentů považují politickou situaci za stresující tak, že využili hodnocení 3-4. Velmi podobně je na tom oblast, spojená s pandemickou situací, zde číslo 4 dokonce využilo 25 lidí a hodnocení 3 dokonce 41 respondentů.

Dále měli respondenti možnost uvést další důvody stresu, neuvedené v předchozí otázce (položka č. 10).

Objevily se zde např.: vztahy se sousedem, strach o děti vlastní i v MŠ, chvíle za volantem, distanční výuka, uzavření škol, obava o budoucnost dětí, studium při zaměstnání.

#### **Položka č. 11** Považujete svoji práci za stresující

Další část dotazníku se týkala vnímání povolání učitele v MŠ z pohledu stresu. Zda-li respondenti považují svoji práci za stresující. V návaznosti na to, odpovídali respondenti na to, jestli je jejich práce naplňuje, zda-li cítí pocit uspokojení z dobře vykonané práce. Tyto informace nám podávají následující dvě Tabulky 5 a 6.

Tabulka 5 Pracovní stres

Považujete svoji práci za stresující	Četnost n	Relativní četnost v %
Ano	12	8,1
Spíše ano	29	19,5
Částečně	63	42,3
Spíše ne	36	24,2
Ne	9	6

Naprostá většina, téměř poloviční považuje svoje povolání za částečně stresující. Další skupinu tvoří ti, kteří ji spíše nevidí jako stresovou. Pouze 12 dotázaných odpovědělo jednoznačně ano. Tzn., že považují svoji práci za stresující. Na druhou stranu pouze 6 respondentů dalo jasné ne.

**Položka č. 12** Přináší vám vykonávání této profese jistý pocit uspokojení a naplnění?

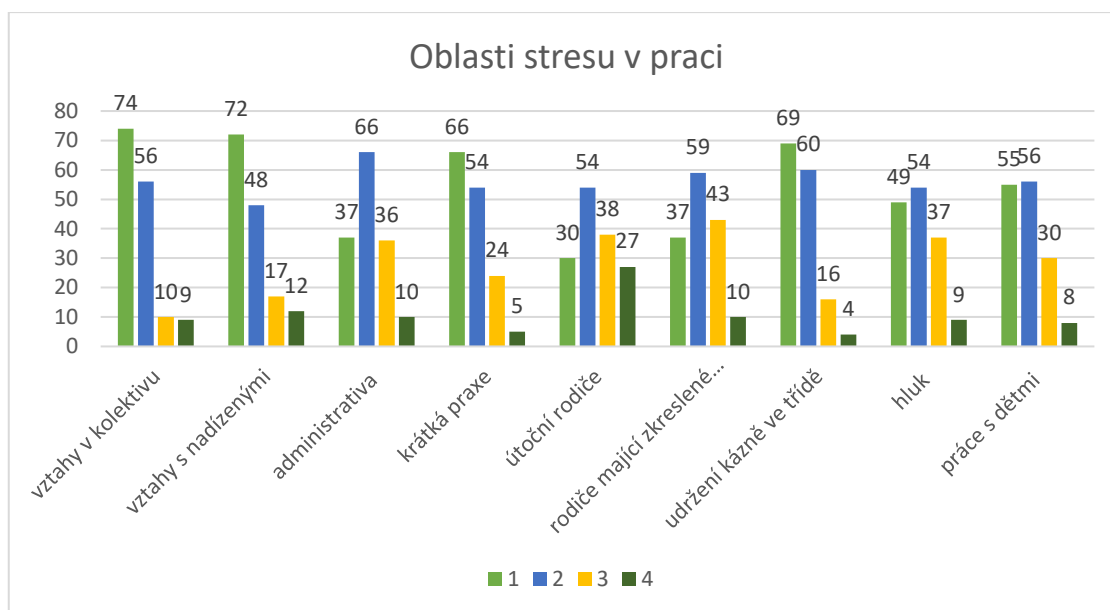
Nyní se podíváme na pocit uspokojení a naplnění učitelů mateřských škol ze své profese. Z výsledků (Tabulka 6) je jasné že naprostá většina respondentů považuje svoji práci za uspokojující a naplňující. Více než 58 % dotázaných odpovědělo jasné ano, a necelých 35 % spíše ano. Dvě poslední možnosti jsou zcela zanedbatelné, pouze 1 respondent došel k závěru, že ho jeho práce nenaplňuje.

Tabulka 6 Pocit uspokojení z povolání učitele MŠ

Přináší Vám tato profese pocit uspokojení a naplnění?	Četnost n	Relativní četnost v %
Ano	87	58,4
Spíše ano	51	34,2
Částečně	10	6,7
Spíše ne	0	0
Ne	1	0,7

**Položka č. 13** Posuďte, jak prožíváte stres v následujících oblastech v souvislosti se svým zaměstnáním.

V následujícím textu jsem se zabývala oblastmi pracovního stresu. Snahou bylo pokrýt co nejširší oblast, aby neměli respondenti problém vybrat a ohodnotit konkrétní oblasti. Tato otázka byla opět respondenty hodnocena na číselné škále 1–4, přičemž 1 byla téměř vůbec a 4 připadla velmi často stresující oblasti.



*Obrázek 6 Oblasti stresu v práci (1 téměř vůbec a 4 velmi často)*

Z výše uvedeného Obrázku 6 je patrné, že nejhůře hodnocenou oblastí stresu v práci je oblast komunikace s útočnými rodiči. Zde 27 respondentů hodnotilo nejvyšší známkou 4 a 38 dotázaných ohodnotilo tuto oblast 3. Tuto oblast následuje komunikace s rodiči, kteří mají zkreslené představy o svých dětech. Nejméně stresovými oblastmi se jeví první dvě kategorie, týkající se vztahů ve školce, ať už vztahů mezi kolegy nebo vztahů k nadřízeným. Stejně tak nezpůsobuje stres učitelům jejich případná krátká praxe.

K této otázce měli možnost respondenti uvést další důvody stresu v souvislosti se svým zaměstnáním, neuvedené v předchozí otázce (položka č. 14).

Zde se objevovala únava z dlouholeté praxe, opět komunikace s rodiči v jiném kontextu, nesrovnalosti se zřizovatelem školky, postoj společnosti – nedocenění, třídní schůzky.

**Položka č. 15** Znáte pojem „duševní hygiena“?

V další části dotazníku jsem se dotazovala na znalost pojmu duševní hygiena. Naprostá většina respondentů (89 %) odpověděla, že tento pojem zná. Pokud dotázaní zvolili kladnou odpověď, byli vyzváni ke konkrétní odpovědi. Mezi nejčastější odpovědi patřil relaxace v různých podobách, ať už meditace, masáže, klid, procházky. Dále klid v rodině, odreagování a péče o psychiku a tělo, pozitivní myšlení.

**Položka č. 16** Jste člověkem, který si ve stresu dokáže říci někomu o pomoc?

Asi většina z nás se řídí heslem, že sdílené starosti, jsou poloviční starosti. To, jak jsou na tom respondenti se svěřováním se lidem ve svém okolí, jsem se v dotazníku rovněž zeptala. V následující Tabulce 7 vidíme výsledky tohoto dotazu.

*Tabulka 7 Ochota svěřit se někomu ve stresové situaci*

Jste člověk, který si ve stresu dokáže říci o pomoc?	Četnost n	Relativní četnost v %
Ano	32	21,5
Spíše ano	41	27,5
Jak kdy	48	32,2
Spíše ne	23	15,4
Ne	5	3,4

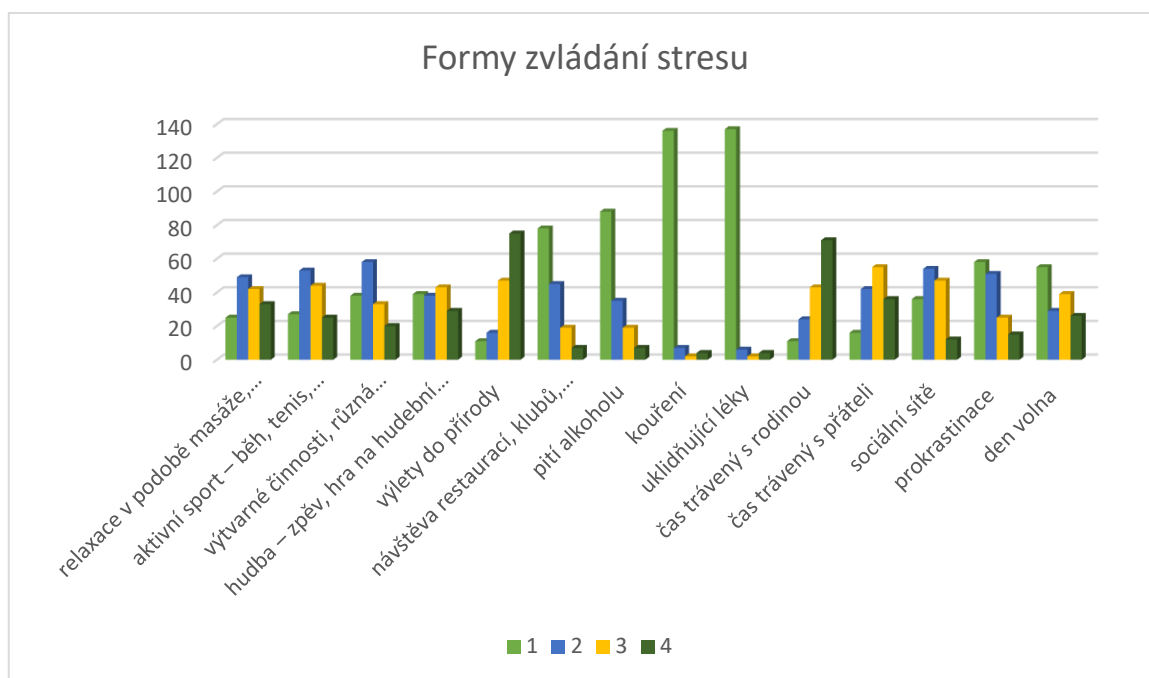
Z Tabulky 7 je patrné, že se většina respondentů přiklání k možnosti se někomu, ve stresové situaci, svěřit. 48 respondentů odpovědělo, že záleží na konkrétní situaci. 23 dotázaných se naopak přiklání k nesvěřování se nikomu ve svém okolí a 3,4 % dali jasnou možnost ne.

**Položka č. 17** Jak často aplikujete následující formy zvládnání stresu?

Co se týče preferovaných forem zvládnání stresu, je zřejmé, že se mnoho respondentů, kteří kouří, pijí alkohol a užívají léky na uklidnění, mezi našimi respondenty nenašlo. Jako preferovaný způsob zvládnání stresu je mezi respondenty právě čas trávený s rodinou, přáteli a výlety do přírody. Den volna preferuje více respondentů než těch, kteří se zabývají výtvarnou činností. Co se týče odkládání povinností na pozdější dobu, nejsou naši respondenti tohoto ražení. Tuto otázku v dotazníku bylo možné opět doplnit v případě, že by se respondent úplně nenašli v našich možných odpovědích.

K této otázce měli možnost respondenti uvést další formy zvládání stresu, neuvedené v předchozí otázce (položka č. 18).

Zde byly různé formy zvládání stresu od prací v domácnosti a na zahradě, až po čas trávený s domácími mazlíčky. Rovněž čas trávený s Bohem si zde našel své místo, stejně jako vybrečení se v soukromí.



Obrázek 7 Formy zvládání stresu (1 téměř vůbec a 4 velmi často)

## 5.2 Interpretace výsledků vzhledem k výzkumným otázkám

Jak již bylo v úvodu kapitoly zmíněno, interpretace dat je provedena z dvojího pohledu. Následující text se věnuje zhodnocení výsledků, a to ve vztahu k dříve definovaným výzkumným otázkám.

### 5.2.1 Výzkumná otázka 1: Jaké jsou klíčové stresory z perspektivy učitelů MŠ?

**P1: Komunikace s rodiči bude patřit mezi 2 nejčastější prožívané stresory u učitelů MŠ.**

**P2: Administrativní záležitosti budou patřit mezi 2 nejčastější prožívané stresory u učitelů v MŠ.**

Pro stanovení předpokladů k této výzkumné otázce, jsem stresory u učitelů MŠ kategorizovala do čtyř kategorií.

Tabulka 8 Kategorizace jednotlivých klíčových stresorů

Kategorie	Průměrné hodnoty
komunikace	2,128
administrace	2,128
práce s dětmi	1,896
vztahy	1,747

Z výše uvedené Tabulky 8 vyplývá, že mezi dva nejčastěji prožívané stresory u učitelů MŠ patří komunikace i administrativa. Oba předpoklady se tudíž **potvrdily**.

U výzkumné otázky číslo 3 se zabývám stresory do hloubky, v návaznosti na délku praxe.

### 5.2.2 Výzkumná otázka 2: Jaké copingové strategie využívají učitelé MŠ?

**P3: Mezi 2 nejčastěji využívané způsoby vyrovnávání se se stresem patří čas trávený aktivním pohybem.**

Pro stanovení předpokladu jsem si jednotlivé copingové strategie u učitelů MŠ kategorizovala do šesti kategorií.

- **Čas trávený aktivním pohybem** – aktivní sport (běh, tenis, plavání apod.), výlety do přírody
- **Společně trávený čas** – čas trávený s rodinou, čas trávený s přáteli, návštěva restaurací, klubů, večírků apod.
- **Individuální tvořivá činnost** – výtvarná činnost, různá tvoření, ruční práce, hudba-zpěv, hra na hudební nástroj
- **Nevhodné způsoby** – pití alkoholu, kouření, uklidňující léky, prokrastinace
- **Jiné** – čas trávený na internetu a sociálních sítích, den volna
- **Relaxace** – samostatná skupina.

Z níže uvedené tabulky vyplývá, že mezi dva nejčastěji využívané způsoby vyrovnávání se se stresem u učitelů MŠ, patří čas trávený aktivním pohybem a relaxace. Předpoklad se tudíž **potvrdil**.

Tabulka 9 Kategorizace jednotlivých copingových strategií

Kategorie	Průměrné hodnoty
čas trávený aktivním pohybem	2,848
relaxace	2,561
společně trávený čas	2,538
individuální tvořivá činnost	2,328
jiné (internet, soc. síť, den volna)	2,247
nevhodné způsoby	1,481

**P4: Mezi druhem stresu a způsobem vyrovnávání se se stresem učitelů MŠ existuje vzájemný vztah.**

Předpoklad ověřuji na základě vyhodnocení vztahů mezi jednotlivými druhy stresu a způsoby vyrovnávání se se stresem.

Pro posouzení jsem použila **Spearmanův koeficient pořadové korelace**.

Srovnávala jsem jednotlivé oblasti stresu se způsoby vyrovnávání se s tímto stresem.

Každá jednotlivá oblast je zaznamenána v samostatné tabulce a srovnána s copingovou strategií.

$\alpha = 0,1$  hladina významnosti testu

Statistická významnost 0,05 nevyšla, ale zároveň jakýsi vztah tam je, proto jsem zkusila hladina významnosti 0,1. Při této hladině se vztahy již prokázaly.

P – hodnota → pokud je nižší než  $\alpha$ , tak je koeficient statisticky významný (závislost je statisticky významná na hladině významnosti  $\alpha$ , závislost dvou faktorů se prokázala).

$r_s$  = záporné číslo → negativní závislost – tím méně je tato strategie významná

$r_s$  = kladné číslo → pozitivní závislost – tím více je tato strategie významná



Tabulka 10 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu vztahy v kolektivu

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pítí alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	-0,084	-0,027	-0,105	0,059	0,01	-0,063	-0,028
P -hodnota	0,307	0,744	0,204	0,478	0,9	0,445	0,735
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	-0,02	-0,016	-0,114	0,016	0,154	0,082	0,143
P -hodnota	0,804	0,842	0,166	0,851	0,06	0,321	0,081

Jak naznačují hodnoty v Tabulce 10, existuje pouze velmi slabá závislost mezi stresory vycházejícími ze vztahů v kolektivu a časem tráveným na internetu a sociálních sítích a den volna. Dalo by se proto usoudit, že učitelé MŠ, které více stresují vztahy v kolektivu, více využívají jako copingovou strategii čas trávený na internetu, sociálních sítích a den volna. Závislost na těchto strategiích je však velmi slabá.

Tabulka 11 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu vztahy s nadřízenými

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pítí alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,069	-0,043	-0,03	0,092	0,09	-0,087	0,004
P -hodnota	0,402	0,604	0,712	0,266	0,277	0,29	0,966
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	-0,093	-0,03	0,077	0,071	0,129	0,114	,256**
P -hodnota	0,26	0,716	0,348	0,389	0,116	0,167	0,002

Z hodnot v Tabulce 11 je zřejmé, že existuje závislost mezi stresory vycházejícími ze vztahů s nadřízenými a copingovou strategií den volna.

Učitelé MŠ, které více stresuje vztah s nadřízeným, více využívají jako copingovou strategii den volna. Závislost na této strategii je silnější.

Tabulka 12 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu nepřiměřená administrativní

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pítí alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,091	-0,033	0,034	0,037	0,127	0,102	0,1
P -hodnota	0,269	0,693	0,685	0,657	0,123	0,214	0,223
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	-0,051	0,032	0,098	0,14	0,143	0,156	0,131
P -hodnota	0,534	0,698	0,235	0,089	0,081	0,057	0,111

Jak naznačují hodnoty v Tabulce 12, existuje pouze slabá závislost mezi stresory vycházejícími z nepřiměřené administrativy a copingovou strategií prokrastinace, čas trávený na internetu, sociálních sítích a čas trávený s přáteli. Závislost na těchto strategiích je však velmi slabá.

Tabulka 13 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu komunikace s rodiči z důvodu malých zkušeností, krátké praxe

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pítí alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,053	-0,046	-0,046	0,086	-0,06	0,144	,178*
P -hodnota	0,518	0,576	0,574	0,296	0,464	0,079	0,029
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	0,038	-0,051	-0,077	-0,007	,233**	,215**	-0,004
P -hodnota	0,642	0,536	0,352	0,931	0,004	0,008	0,962

Jak naznačují hodnoty v Tabulce 13, existuje závislost mezi stresory vycházejícími z komunikace s rodiči z důvodu malých zkušeností, krátké praxe a strategií návštěva restaurací, klubů a večírků, pítí alkoholu, pro které je závislost velmi slabá a dále prokrastinaci a čas trávený na internetu a sociálních sítích, pro které je závislost silnější.

Tabulka 14 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu komunikace s útočnými rodiči

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pití alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,143	-0,089	0,026	0,108	0,081	0,063	0,099
P -hodnota	<b>0,082</b>	0,281	0,751	0,19	0,324	0,443	0,23
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	0,059	-0,024	0,042	0,131	,194*	0,082	0,153
P -hodnota	0,476	0,772	0,614	0,111	<b>0,018</b>	0,317	<b>0,062</b>

Z hodnot v Tabulce 14 je zřejmé, že existuje závislost mezi stresory vycházejícími z oblasti komunikace s útočnými rodiči a copingovou strategií čas trávený na internetu a sociálních sítích, den volna a relaxace v podobě masáže, četba knih. Závislosti na těchto strategiích nejsou ale nijak významné.

Tabulka 15 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu komunikace s rodiči, kteří mají přehnané představy o jejich dítěti

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pití alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,092	0,027	0,072	0,09	0,014	0,019	,176*
P -hodnota	0,264	0,744	0,383	0,273	0,863	0,817	<b>0,032</b>
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	0,093	-0,071	0,019	0,135	,206*	0,084	0,107
P -hodnota	0,258	0,392	0,814	0,1	<b>0,012</b>	0,309	0,195

Jak naznačují hodnoty v Tabulce 15, existuje závislost mezi stresory vycházejícími z komunikace s rodiči, kteří mají přehnané představy o jejich dítěti a strategií pití alkoholu a dále na strategii času tráveného na internetu a sociálních sítích. U obou je slabá závislost.

Tabulka 16 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu udržení kázně ve třídě

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pítí alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,019	0,032	-0,118	0,104	0,088	,203*	0,048
P -hodnota	0,817	0,698	0,153	0,208	0,286	<b>0,013</b>	0,561
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	0,047	0,002	-0,033	0,003	0,156	,196*	-0,108
P -hodnota	0,567	0,98	0,691	0,968	<b>0,058</b>	<b>0,017</b>	0,189

Z hodnot v Tabulce 16 je zřejmé, že existuje závislosti mezi oblastí stresu udržení kázně ve třídě a copingovou strategií návštěvy restaurací, klubů, večírků a prokrastinace. Zde je závislost slabá. A dále čas trávený na internetu a na sociálních sítích. Tato závislosti je velmi slabá.

Tabulka 17 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu prostředí ve škole, hluk, nároky na bezpečnost dětí apod.

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pítí alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	-0,015	-0,076	-0,053	0,011	0,028	0,118	0,006
P -hodnota	0,859	0,358	0,519	0,892	0,733	0,152	0,946
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	-0,011	-0,017	0,016	0,069	,187*	,188*	0,008
P -hodnota	0,897	0,84	0,844	0,406	<b>0,023</b>	<b>0,022</b>	0,922

Jak naznačují hodnoty v Tabulce 17, existuje závislost mezi stresory vycházející z prostředí ve škole (hluk, nároky na bezpečnost) a copingovou strategií čas trávený na internetu a sociálních sítích a prokrastinaci. Závislost je v obou případech slabá.

Tabulka 18 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pití alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	-0,072	-,183*	-0,074	-0,068	-0,06	0,054	0,099
P -hodnota	0,386	0,026	0,37	0,408	0,468	0,515	0,232
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	0,07	0	0,06	0,023	,250**	0,148	0,082
P -hodnota	0,397	0,998	0,471	0,783	0,002	0,072	0,32

Z hodnot v Tabulce 18 je zřejmé, že existuje závislost mezi oblastí stresu vycházející z práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami a copingovou strategií aktivní sport (slabá závislost), naopak více čas trávený na internetu, sociálních sítích (silnější závislost) a prokrastinaci (velmi slabá závislost).

### Celkové zhodnocení předpokladu

Celkově jsem nezjistila, že by určitým konkrétním kategoriím oblastí stresu odpovídaly jednotlivé copingové strategie. Vztah jsem nenašla. Ale v některých případech existuje závislost mezi oblastí stresu a zvolenou copingovou strategií. Tyto závislosti jdou ale většinou nízké nebo velmi slabé. Proto se **předpoklad nepotvrdil**.

Když se blíže podíváme na souhrnnou Tabulku 22 (Příloha I.) můžeme vidět, že se nejčastěji objevuje strategie čas trávený na internetu a sociálních sítích. Zde je silnější závislost s oblastí stresu komunikace s rodiči z důvodu malých zkušeností, krátká praxe a oblast stresu práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami.

Při podrobnější analýze můžeme dále vidět, že u oblasti stresu vztahy s nadřizenými je nejvíce využívána strategie den volna a je zde silnější závislost. Dále stojí za zmínku copingová strategie prokrastinace, kde jsou silnější závislosti s oblastí stresu komunikace s rodiči z důvodu malých zkušeností, krátká praxe.

Dále jsem porovnávala závislost mezi délkou praxe učitelů MŠ a způsobem, jakým se vyrovnávají se stresem.

Tabulka 19 Spearmanův koeficient pořadové korelace – závislost mezi délkou praxe a způsobem vyrovnávání se se stresem

Kategorie	relaxace v podobě masáže, četba knih	aktivní sport, běh, tenis, plavání apod.	výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	výlety do přírody	návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	pití alkoholu
Spearmanův koeficient korelace	0,013	-,165*	0,078	-0,062	0,127	-,223**	-0,136
P -hodnota	0,877	0,045	0,347	0,453	0,125	0,007	0,1
Kategorie	kouření	uklidňující léky	čas trávený s rodinou	čas trávený s přáteli	čas trávený na internetu, sociálních sítí	prokrastinace	den volna
Spearmanův koeficient korelace	-0,035	-0,059	0,154	0,124	-0,119	-,194*	0,105
P -hodnota	0,676	0,474	0,062	0,134	0,15	0,018	0,203

$r_s$  = záporné číslo → negativní závislost – čím vyšší praxe, tím méně využívají tuto copingovou strategii

$r_s$  = kladné číslo → pozitivní závislost – čím vyšší praxe, tím více využívají tuto copingovou strategii

Z výsledků (Tabulka 19) vyplývá, že učitelé s delší délkou praxe využívají nejčastěji jako strategii vyrovnávání se se stresem čas strávený s rodinou a přáteli, výlety do přírody a den volna.

Naopak nejméně návštěvy restaurací, klubů, večírků, prokrastinaci a aktivní sport.

### 5.2.3 Výzkumná otázka 3: Jak profesní charakteristiky učitele MŠ souvisí s pracovním stresem?

**H1: Existuje statisticky významný vztah mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou praxe těchto učitelů.**

*H<sub>0</sub>: Mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou jejich praxe nebude statisticky významný vztah.*

$H_A$ : Mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou jejich praxe bude statisticky významný vztah.

**Výpočet: Spearmanův koeficient pořadové korelace**

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \Sigma d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Tabulka 20 Spearmanův koeficient pořadové korelace

	kategorie
Spearmanův koeficient korelace	-0,144
P - hodnota	0,08

$r_2 = -0,144$  (negativní závislost)

$\alpha = 0,1$  hladina významnosti testu

P – hodnota → pokud je nižší než  $\alpha$ , tak je koeficient statisticky významný (závislost je statisticky významná na hladině významnosti  $\alpha$ , závislost dvou faktorů se prokázala).

Statistická významnost při  $\alpha 0,05$  sice vztah nepotvrdila, ale z hlediska věcné významnosti je zajímavým zjištěním, že se délka praxe slabě promítá do intenzity prožívání profesního stresu. To mě vedlo ke zmírnění kritéria na hladinu významnosti  $\alpha 0,1$ .

Z toho vyplývá:

**Zamítáme nulovou hypotézu**, tudíž mezi pracovním stresem učitelů mateřské školy a délkou praxe těchto učitelů je statisticky významná závislost. Tato závislost je však velmi slabá. Čím má učitel MŠ delší praxi, tím méně intenzivně prožívá stres. Hypotézu jsme **prokázali** na hladině významnosti 0,1.

Dále mě zajímalo, která oblast nejvíce stresuje učitelky MŠ, proto jsem tuto otázku rozebrala více do hloubky.

Tabulka 21 Spearmanův koeficient pořadové korelace – pro jednotlivé oblasti

Kategorie	vztahy v kolektivu	vztahy s nadřízenými	nepřiměřená administrativa	Komunikace s rodiči, z důvodu malých zkušeností, krátká praxe	komunikace s útočnými rodiči	komunikace s rodiči, kteří mají přehnané představy o jejich dítěti	udržení kázně ve třídě	prostředí ve škole, hluk, nároky na bezpečnost dětí	práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami
Spearmanův koeficient korelace	-0,028	0,092	,267**	-,417**	-,167*	-,196*	-,334**	-0,117	0,084
P -hodnota	0,735	0,264	0,001	0	0,043	0,017	0	0,156	0,31

$r_s$  = záporné číslo → negativní závislost – čím vyšší praxe, tím méně je tato oblast stresující

$r_s$  = kladné číslo → pozitivní závislost – čím vyšší praxe, tím více je tato oblast stresující strategií

$r_s$  = označené \*\* → silnější závislost na hladině  $\alpha$

Z výsledků (Tabulka 21) vyplývá, že učitelky s delší praxí méně intenzivně prožívají stres při komunikaci s rodiči z důvodu malých zkušeností a udržení kázně ve třídě. Naopak nejvíce u nepřiměřené administrativy.

Nechtěla jsem srovnávat s věkem, protože věk nezaručuje dostatečnou délku praxe.



## 6 DISKUZE

V bakalářské práci byl proveden kvantitativní výzkum, s pomocí dotazníkového šetření. Práce i výzkum byly zaměřeny na copingové strategie zvládání stresu, využívané učiteli v mateřských školách. Byly stanoveny 3 výzkumné otázky, předpoklady a hypotéza.

Mnou zpracovaný výzkum přinesl některá překvapivá, zajímavá zjištění. Jedním z nich je, že několik respondentů (11 %) uvedlo, že se nikdy nesetkali s pojmem duševní hygiena. To považují, zejména v dnešní době, kdy se tento pojem používá velmi často za překvapivé. Jsem zde ochotna se přiklonit k názoru, že se spíše nechtělo respondentům vypisovat, co si pod tímto pojmem představují. Bylo pro ně jednodušší odpovědět záporně a nic jiného nevypisovat.

Za zajímavý považuji rovněž výsledek oblastí stresu. Zde se plně projevila současná situace, ve které již rok žijeme. Pandemie covid a politická situace ovlivňuje naše respondenty značně. Přesně 39 % respondentů považuje politickou situaci za stresující tak, že využili možnost nejvyššího a druhého nejvyššího hodnocení. Velmi podobně je na tom oblast, spojená s pandemickou situací, zde číslo 4 dokonce využilo 16,8 % lidí a hodnocení 3 dokonce 27 % respondentů.

V rámci pracovního stresu můžu konstatovat, že nejméně stresovými oblastmi se jeví kategorie, týkající se vztahů ve škole, ať už vztahů mezi kolegy nebo vztahů k nadřízeným. Samozřejmě se zde objevují, ale ne v takové míře, jak by se dalo očekávat. Z mého výzkumu vyplývá, že mezi dva nejčastěji prožívané stresory u učitelů MŠ patří komunikace s rodiči a administrativa. Myslím, že právě komunikace s rodiči je stresorem zejména u začínajících učitelů nebo učitelů s krátkou praxí. Sama jsem ve stejné situaci. Ve škole učím krátce a mohu potvrdit, že i pro mne je to stresující oblast. Na druhou stranu, administrativu nepovažuji za přímo stresující. Zde se domnívám, že to možná souvisí nejen se současnou situací, kdy se mnozí učitelé museli naučit pracovat ve virtuálním prostoru, ale možná i s tzv. digitální zručností. Ta je podle mých zkušeností problémem nejen u učitelů ve starším věku, ale i u mladých lidí, kteří se nechtějí učit nové věci. Celkově neochotu vzdělávat se, bez ohledu na věk, považuji za oblast, která je problematická nejen v prostředí mateřské školy.

Dále jsem byla překvapena, že pouze 27 % respondentů znalo nějaké metody zvládání stresu. Mezi nejčastější odpovědi, které respondenti uváděli, patřily: meditace, relaxace, jóga, procházky, stanovení si priorit apod. Jednou zde byla uvedena i víra v Boha, jako metodu zvládání stresu. Víra v Boha se v odpovědích objevila několikrát. Tyto výsledky jsou v souladu s výzkumem, který provedla v roce 2017 Smetáčková a kol. Tento výzkum byl ve stejném

roce publikován v odborném časopise Pedagogika. Zde prezentovaná studie zjišťovala, které copingové strategie využívají učitelé na základních školách, do jaké míry souvisí užívání konkrétních copingových strategií s mírou syndromu vyhoření. Výsledky ukázaly, že většina vyučujících používá především pozitivní copingové strategie, které pomáhají nejen omezit nepříjemné pocity vznikající v zátěžové situaci, ale také odstraňují zdroje stresu. Tohoto výzkumu se účastnilo 111 učitelů. V malé míře se v mnou provedeném výzkumu objevily i tzv. negativní copingové strategie, zejména zvýšená konzumace alkoholu.

Stanovená hypotéza předpokládala, že existuje statisticky významný vztah mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou praxe těchto učitelů. Tento předpoklad se potvrdil až na hladině významnosti  $\alpha 0,1$ . Čím má učitel MŠ delší praxi, tím méně intenzivně prožívá stres. Myslím, že tento závěr je očekávatelný. Obecně můžeme říci, že každý člověk svou praxí snižuje svoji náchylnost ke stresu. Tuto zkušenost mohu potvrdit i ze své praxe.

V některých ojedinělých případech, může u učitelů MŠ docházet k „syndromu vyhoření“. Myslím si, že to není tak časté, jako u učitelů ZŠ.

Znám několik učitelek mateřských škol, které i po 30 ti leté praxi působí „svěží dojem“ jako by ji vykonávaly teprve několik let.

Výzkumu se zúčastnilo 149 respondentů. Věřím, že je to pro moji práci dostatečně vypovídající vzorek, nicméně jsem si vědoma, že pro využití výsledků u odborné veřejnosti je to nedostatečné. Nelze tedy mé výsledky považovat za natolik vypovídající, abychom je mohli aplikovat na všechny učitele MŠ.

## 7 SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V této kapitole je shrnuto dotazníkové šetření a následná interpretace dat, ať už z pohledu položek v dotazníku nebo ve vztahu ke stanoveným výzkumným otázkám. Součástí kapitoly je rovněž vyhodnocení hypotéz a předpokladů, které jsem si v rámci výzkumu stanovila. Nedílnou součástí jsou doporučení pro praxi.

### 7.1 Shrnutí dotazníkového šetření

Výzkumné šetření proběhlo u učitelů mateřských škol celé ČR. Dotazníky byly rozeslány na emailové adresy a zároveň vloženy na sociální síť Facebook. Metodou výzkumného šetření byl dotazník se čtyřstupňovou škálou. Některé otázky byly uzavřené, některé otevřené. Byly stanoveny tři výzkumné otázky, z toho jsem první ověřovala na základě předem stanovených předpokladů, druhou jsem ověřila hypotézou i předpokladem a třetí jsem ověřila jen hypotézou. Předpoklady jsem stanovila na základě vlastních zkušeností a pozorování učitelek v mateřské škole, kde pracuji.

Výzkumná otázka 1: **Jaké jsou klíčové stresory z perspektivy učitelů MŠ?**

P1: Komunikace s rodiči bude patřit mezi 2 nejčastější prožívané stresory u učitelů MŠ.

P2: Administrativní záležitosti budou patřit mezi 2 nejčastější prožívané stresory u učitelů v MŠ

Oba dva předpoklady **byly dle výsledků potvrzeny.**

Výzkumná otázka 2: **Jaké copingové strategie využívají učitelé MŠ?**

P3: Mezi první 2 nejčastěji využívané způsoby vyrovnávání se se stresem patří čas trávený aktivním pohybem. I tento předpoklad **byl potvrzen.**

P4: Mezi druhem stresu a způsobem vyrovnávání se se stresem učitelů MŠ existuje vzájemný vztah.

Celkově nebylo zjištěno, že by určitým konkrétním kategoriím oblastí stresu odpovídaly jednotlivé copingové strategie. Vztah jsem nenašla. Ale v některých případech existuje závislost mezi oblastí stresu a zvolenou copingovou strategií. Tyto závislosti jdou ale většinou nízké nebo velmi slabé. Proto se **předpoklad nepotvrdil.**

Výzkumná otázka 3: **Jak profesní charakteristiky učitele MŠ souvisí s pracovním stresem?**

H1: Existuje statisticky významný vztah mezi pracovním stresem učitelů MŠ a délkou praxe těchto učitelů.

**Zamítáme nulovou hypotézu**, tudíž mezi pracovním stresem učitelů mateřské školy a délkou praxe těchto učitelů je statisticky významná závislost. Tato závislost je však velmi slabá. Čím má učitel MŠ delší praxi, tím méně intenzivně prožívá stres. Hypotézu jsme **prokázali** na hladině významnosti 0,1.

Dále jsem zjistila, že učitelky s delší praxí nejméně stresuje komunikace s rodiči z důvodu malých zkušeností a udržení kázně ve třídě. Naopak nejvíce nepřiměřená administrativa.

## 7.2 Doporučení pro praxi

Co se týče návrhů pro praxi, vyplývajících z provedeného výzkumu, snahou bylo zejména najít takové, aby byly proveditelné a realizovatelné v prostředí mateřské školy. Po zohlednění těchto kritérií jsem definovala následující doporučení:

### Využití on-line systémů na vedení školky

Z dotazníkového šetření vyplynul fakt, že jsou učitelé omezováni a potažmo stresováni stále narůstající administrativou. Využití on-line systémů na vedení školy je, dle mého názoru, jednou z cest ke snížení času, stráveného administrativou. Moderní doba a internet přináší mnoho možností, jak si zjednodušit vedení školky. Je možné nechat si takový systém napsat přímo na podmínky dané školy. Správně vybraný on-line systém škole a jejím zaměstnancům pomáhá nejen s přehledem o stravě a docházce, ale i v komunikaci s rodiči. Zde uvádím některé z nich: Panda, Naše mš, Twigsii školka v kapse. Úskalí tohoto doporučení spatřuji v možné absenci tzv. „digitální zručnosti“ učitelů v MŠ. Rovněž neochota se vzdělávat by mohla být komplikací při zavádění on-line systému. V dnešní době distanční výuky se mnozí učitelé museli naučit zasílat materiály pro své žáky, komunikovat s nimi v digitálním prostoru a z vlastních zkušeností vím, že to pro mnohé byl velký, někdy až nepřekonatelný problém. Zde by bylo na místě využít různých školení a kurzů zaměřených na práci s PC.

### Spolupráce studentů při administrativě, v rámci výkonu jejich praxe, asistentů pedagoga a chův

V souvislosti s přetížením učitelů mne napadá ještě možnost spolupráce studentů. Studentů, kteří vykonávají svoji praxi, v rámci studia na střední, vyšší nebo vysoké škole. Učitelé tyto

studenty vedou, pomáhají jim proniknout do tajů práce s dětmi a rovněž je seznamují s administrativou, která s touto prací souvisí. Práce učitele není jen přímou pedagogickou činností, ale právě i tou nepřímou. Nechci říct, že studenti budou pracovat a učitelé odpočívat, ale přijde mi přirozené věnovat čas na praxi i těmto méně oblíbeným činnostem. Vše samozřejmě v souladu se studijním plánem a s náplní praxe.

Rovněž pomoc chův a odborných asistentů by mohlo být cestou ven ze začarovaného kruhu administrativy.

### **Semináře, kurzy pro učitele MŠ v oblasti pracovního stresu**

Podpora učitelů, ze strany vedení školky, v účasti na různých seminářích a školeních, týkajících se pracovního stresu, je jistě dobrou cestou k tomu nemít své zaměstnance frustrované a vyhořelé. Když jsem si hledala informace o nabízených školeních a seminářích je fakt, že většinu z nich nebylo možno financovat v rámci šablon DVPP, které mateřské školy využívají. Myslím tím školení, která jsou již akreditovaná. To ale při podrobnějším zkoumání nemusí být problém, protože některé vzdělávací instituce nabízejí možnost tzv. ušití školení na míru. Například Centrum vzdělávání nabízí tuto možnost. Stačí jen napsat požadavek, specifikovat cílovou skupinu a cíl školení. Centrum zajistí lektory, akreditaci a poté kurz nabídne. Bonusem je možnost financování právě ze šablon DVPP. Další možností jsou různé přednášky pro pedagogické pracovníky. Např. vzdělávací agentura MP Education nabízí přednášky, které se problematikou pracovního stresu a jeho eliminace zabývají.

V této souvislosti mě napadá, že v některých zemích jsou po několika letech praxe povinná placená volna (delší dovolené). Během tohoto času učitel zrelaxuje, „oddechne si“ od dětí i administrativy a vrací se do třídy s novými silami. Tento čas bývá obvykle využíván pro další vzdělávání, takže to není úplně dovolená.

### **Zapojení tzv. zavádějícího učitele**

Z výzkumu vyplynul fakt, že začínající učitelé podléhají stresu, zejména v souvislosti s rodiči. Na středních školách je běžnou praxí, že začínající učitel získá tzv. zavádějícího učitele, někdy označovaného za garanta nebo mentora. Tento učitel by měl začínajícímu učiteli pomáhat nejen se seznámením se s pracovním prostředím, systémem ve školce a s dětmi, ale měl by mu být oporou a rádcem. Pomáhat mu zvládat problémy a stresové situace, které vznikají zejména z nedostatku praxe. Chod každé školky je specifický a zavádějící učitel by se uplatnil jistě i u učitelů, kteří sice praxi mají, ale nastupují do nového zaměstnání.

### **Budování image učitelů MŠ**

Mezi stresory, které učitelé uváděli v dotazníkovém šetření, patřily i ty obecnější, týkající se vnímání učitelské profese veřejností. V teoretické části jsem zmínila fakt, že vnímání této profese se v čase měnilo. Zatímco před několika desítkami let byl učitel váženým občanem, dnes je to trochu jinak. Veřejnost vidí prázdniny, v současnosti distanční výuku a pohled na učitele se mění. Asi většina z nás se setkala s názorem, že učitelé nic nedělají, že mají rok prázdniny apod. Myslím si, že by mateřské školy měli této problematice věnovat část svého PR. Představení učitelů na webových stránkách, prezentace jejich koníčků, úspěchů nejen na pracovišti by jistě mělo dopad na jejich psychiku. Vědět, že pracuji v organizaci, která si mě váží jako člověka, že za mnou stojí je velmi důležité.

## ZÁVĚR

Obecně můžeme říct, že povolání učitele patří mezi ty psychicky náročnější. V posledních letech se na učitelskou profesi kladou nemalé požadavky, ať už z hlediska profesního nebo z pohledu náplně práce. Učitelské role se mění, výkon tohoto povolání s sebou nese psychické vypětí. Komunikace s rodiči je mnohdy velmi náročná, a to nejen z důvodu zkrácených představ o výkonu tohoto povolání. Nároky na bezpečnost dětí není taky zanedbatelným faktem.

Bakalářská práce byla věnována problematice stresu a způsobům jeho zvládnutí učiteli mateřských škol. V rámci první kapitoly byla uvedena teoretická východiska dané problematiky. Byl vysvětlen pojem stres a v návaznosti na teoretické poznatky bylo snahou aplikovat konkrétní stresory v učitelském povolání. Dále jsem definovala druhy a projevy stresu. Podívali jsme se na stres jako na nějaký děj, který má určité fáze. Dále jsem se zabývala prostředím v mateřské škole a síti profesním vztahů. Součástí teoretické části bylo i popsání rolí učitele a vývoj profesní dráhy učitele. Představila jsem možnosti zvládnutí stresových situací, coping a copingové strategie, techniky. Pojem duševní hygiena učitele není úplně nový, ale z výsledků dotazníkového šetření vyplynul fakt, že někteří učitelé tento pojem vůbec neznají, což je, dle mého názoru, zajímavé.

V praktické části byl proveden výzkum, pomocí dotazníkového šetření, byl stanoven výzkumný problém, výzkumný vzorek a způsob sběru dat. Hlavním cílem výzkumu bylo popsat, jak učitelé mateřských škol přistupují ke stresu, plynoucímu z profesních situací. Při tvorbě dotazníku jsme se motivovali literárními publikacemi vztahujícími se k problematice stresu a copingových strategií. Vytvořili jsme dotazník tak, aby byl v souladu se stanovenými výzkumnými cíli a otázkami. Výzkumné šetření proběhlo v měsíci březnu roku 2021 u učitelů mateřských škol celé ČR. Dotazníky byly rozeslány emailovou adresou a zároveň vloženy na sociální síť Facebook. Metodou výzkumného šetření byl dotazník se čtyřstupňovou škálou. Některé otázky byly uzavřené, některé otevřené.

Výsledky byly zpracovány s ohledem na položky v dotazníku a v souvislosti s výzkumnými otázkami. Nedílnou součástí praktické části bakalářské práce bylo i stanovení a vyhodnocení hypotézy a předpokladů. V návaznosti na výsledky výzkumu byly definovány návrhy pro praxi, které by měli stres v práci učitelů minimalizovat. Snahou bylo, aby tyto návrhy byli akceptovatelné a realizovatelné v praxi mateřských škol.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. Bártová, Z. (2011). *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media.
2. Bedrnová, E. (1999) *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.
3. Carnegie, D. & Associates. (2011). *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh.
4. Čáp, J. & Mareš. J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál.
5. Fontana, D. (2016). *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál.
6. Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
7. Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
8. Hartney, E. (2008). *Stress Management for Teachers*. London: Continuum International Publishing Group.
9. Holeček, V. (2001). *Aplikovaná psychologie pro učitele 1,2*. Plzeň: ZČU.
10. Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
11. Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
12. Chráska, M., & Kočvarová, I. (2014). *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií.
13. Kliment, P. (2014). *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
14. Kolláriková, Z. & Pupala, B. (2010). *Předškolní a primární pedagogika: Předškolská a elementární pedagogika*. Vyd. 2. Praha: Portál.
15. Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
16. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
17. Kubitschek, G. (2020). *Antistresová knížka pro učitelky mateřské školy: relaxace, komunikace, týmová práce*. Praha: Portál.
18. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGrawHill.
19. Lazarus, R. S. (1993). *From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks*. Annual Review of Psychology.
20. Machač, M. & Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova.



21. Matoušek, O. (2003). *Slovník sociální práce*. Praha: Portál.
22. Mertin, V. & Gillernová, I. (2003). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál.
23. Míček, L. & Zeman, V. (1992). *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita.
24. Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
25. Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. Praha: Academia.
26. Nešpor, K. (2019). *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe.
27. Paprštejnová, M. & Smejkalová, J. & Hodačová, L. & Čermáková, E. (2011). *Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol*. [online]. [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: <https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=827>
28. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. 2. Praha: Grada.
29. Petlák, E., & Baranovská, A. (2016). *Stres v práci učitele a syndrom vyhoření*. Bratislava: Wolters Kluwer, s r.o.
30. Praško, J. & Prašková, H. (2019). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.
31. Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.
32. *Rámcový vzdělávací program*. (2018). [online]. [cit. 2021-02-04]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>
33. Richards, J. (2012). *Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot*. *The Educational Forum*, 76(3), 299-316.
34. Rogers, B. (2012). *Managing Teacher Stress*. Harlow: Pearson Education.
35. Řehulková, O. & Řehulka, E. (2006). *Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů*. [online]. [cit. 2021-02-04]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/033.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/033.pdf)
36. Schreiber, V. (2002). *Lidský stres*. Praha: Academia.
37. Spilková, V. (2004). *Současné proměny vzdělávání učitelů*. Brno: Paido.
38. Šikulová, R. et al. (2007). *Kapitoly z předškolní pedagogiky I*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
39. Šmelová, E. (2006). *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn. Teorie a praxe II*. Olomouc: Univerzita Palackého – Pedagogická fakulta.
40. Smetáčková, E. & Vondrová, P. & Topková, P. (2017). *Zvládnání stresu a syndrom vyhoření u učitelek a učitelů ZŠ*. [online]. [cit. 2021-04-13]. Dostupné z: [http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/PdF/e-pedagogium/2017/e-Pedagogium\\_1-2017online.pdf](http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/e-pedagogium/2017/e-Pedagogium_1-2017online.pdf)

41. Švambert Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada.
42. Vágnerová, M. (2014). *Současná psychologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MŠ     Mateřská škola.

RVP    Rámcový vzdělávací program.

$\Sigma$     Suma.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1 Délka praxe respondentů</i> .....	41
<i>Obrázek 2 Životní styl respondentů</i> .....	46
<i>Obrázek 3 Co si respondenti představují pod pojmem stres</i> .....	48
<i>Obrázek 4 Projevy stresu (1 téměř vůbec a 4 velmi často)</i> .....	49
<i>Obrázek 5 Oblasti stresu (1 téměř vůbec a 4 velmi často)</i> .....	50
<i>Obrázek 6 Oblasti stresu v práci (1 téměř vůbec a 4 velmi často)</i> .....	52
<i>Obrázek 7 Formy zvládnání stresu (1 téměř vůbec a 4 velmi často)</i> .....	54

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1 Věk respondentů</i> .....	41
<i>Tabulka 2 Vzdělání respondentů</i> .....	42
<i>Tabulka 3 Přibližná interpretace vypočítaných hodnot Spearmanova koeficientu pořadové korelace (Chráska, Kočvarová, 2014)</i> .....	45
<i>Tabulka 4 Znalost metod zvládnání stresu</i> .....	48
<i>Tabulka 5 Pracovní stres</i> .....	51
<i>Tabulka 6 Pocit uspokojení z povolání učitele MŠ</i> .....	51
<i>Tabulka 7 Ochota svěřit se někomu ve stresové situaci</i> .....	53
<i>Tabulka 8 Kategorizace jednotlivých klíčových stresorů</i> .....	55
<i>Tabulka 9 Kategorizace jednotlivých copingových strategií</i> .....	56
<i>Tabulka 10 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu vztahy v kolektivu</i> .....	57
<i>Tabulka 11 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu vztahy s nadřízenými</i> .....	57
<i>Tabulka 12 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu nepřiměřená administrativa</i> .....	58
<i>Tabulka 13 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu komunikace s rodiči z důvodu malých zkušeností, krátké praxe</i> .....	58
<i>Tabulka 14 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu komunikace s útočnými rodiči</i> .....	59
<i>Tabulka 15 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu komunikace s rodiči, kteří mají přehnané představy o jejich dítěti</i> .....	59
<i>Tabulka 16 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu udržení kázně ve třídě</i> .....	60
<i>Tabulka 17 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu prostředí ve škole, hluk, nároky na bezpečnost dětí apod.</i> .....	60
<i>Tabulka 18 Spearmanův koeficient pořadové korelace – oblast stresu práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami</i> .....	61
<i>Tabulka 19 Spearmanův koeficient pořadové korelace – závislost mezi délkou praxe a způsobem vyrovnávání se se stresem</i> .....	62
<i>Tabulka 20 Spearmanův koeficient pořadové korelace</i> .....	63
<i>Tabulka 21 Spearmanův koeficient pořadové korelace – pro jednotlivé oblasti</i> .....	64

## SEZNAM PŘÍLOH

P I Spearmanův koeficient pořadové korelace – vztah mezi copingovou strategií a oblastí stresu

P II Dotazník Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

# PŘÍLOHA P I: SPEARMANŮV KOEFICIENT KORELACE – VZTAH MEZI COPINGOVOU STRATEGIÍ A OBLASTÍ STRESU

*Tabulka 22 Spearmanův koeficient pořadové korelace - vztah mezi copingovou strategií a oblastí stresu*

Copingová strategie	Spearmanův koeficient korelace	vztahy v kolektivu	vztahy s nadřizovanými	nepříměná administrativní	komunikace s rodiči, z důvodu malých zkušeností, krátká praxe	komunikace s útočnými rodiči	komunikace s rodiči, kteří mají přehnané představy o jejich dětech	udržení kázně ve třídě	prostředí ve škole, hluk, nároky na bezpečnost dětí	práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami
relaxace v podobě masáže, četby knih	Spearmanův koeficient korelace	-0,084	0,069	0,091	0,053	0,143	0,092	0,019	-0,015	-0,072
	P - hodnota	0,307	0,402	0,269	0,518	<b>0,082</b>	0,264	0,817	0,859	0,386
aktivní sport - běh, tenis, plavání apod.	Spearmanův koeficient korelace	-0,027	-0,043	-0,033	-0,046	-0,089	0,027	0,032	-0,076	-,183*
	P - hodnota	0,744	0,604	0,693	0,576	0,281	0,744	0,698	0,358	<b>0,026</b>
výtvarná činnost, různé tvoření, ruční práce	Spearmanův koeficient korelace	-0,105	-0,03	0,034	-0,046	0,026	0,072	-0,118	-0,053	-0,074
	P - hodnota	0,204	0,712	0,685	0,574	0,751	0,383	0,153	0,519	0,37
hudba - zpěv, hra na hudební nástroj	Spearmanův koeficient korelace	0,059	0,092	0,037	0,086	0,108	0,09	0,104	0,011	-0,068
	P - hodnota	0,478	0,266	0,657	0,296	0,19	0,273	0,208	0,892	0,408
výlety do přírody	Spearmanův koeficient korelace	0,01	0,09	0,127	-0,06	0,081	0,014	0,088	0,028	-0,06
	P - hodnota	0,9	0,277	0,123	0,464	0,324	0,863	0,286	0,733	0,468
návštěva restaurací, klubů, večerků apod.	Spearmanův koeficient korelace	-0,063	-0,087	0,102	0,144	0,063	0,019	-,203*	0,118	0,054
	P - hodnota	0,445	0,29	0,214	<b>0,079</b>	0,443	0,817	<b>0,013</b>	0,152	0,515
pití alkoholu	Spearmanův koeficient korelace	-0,028	0,004	0,1	,178*	0,099	,176*	0,048	0,006	0,099
	P - hodnota	0,735	0,966	0,223	<b>0,029</b>	0,23	<b>0,032</b>	0,561	0,946	0,232
kouření	Spearmanův koeficient korelace	-0,02	-0,093	-0,051	0,038	0,059	0,093	0,047	-0,011	0,07
	P - hodnota	0,804	0,26	0,534	0,642	0,476	0,258	0,567	0,897	0,397
uklidňující léky	Spearmanův koeficient korelace	-0,016	-0,03	0,032	-0,051	-0,024	-0,071	0,002	-0,017	0
	P - hodnota	0,842	0,716	0,698	0,536	0,772	0,392	0,98	0,84	0,998
čas trávený s rodinou	Spearmanův koeficient korelace	-0,114	0,077	0,098	-0,077	0,042	0,019	-0,033	0,016	0,06
	P - hodnota	0,166	0,348	0,235	0,352	0,614	0,814	0,691	0,844	0,471
čas trávený s přáteli	Spearmanův koeficient korelace	0,016	0,071	0,14	-0,007	0,131	0,135	0,003	0,069	0,023
	P - hodnota	0,851	0,389	<b>0,089</b>	0,931	0,111	0,1	0,968	0,406	0,783
čas trávený na internetu, sociálních sítích	Spearmanův koeficient korelace	0,154	0,129	0,143	,233**	,194*	,206*	0,156	,187*	,250**
	P - hodnota	<b>0,06</b>	0,116	<b>0,081</b>	<b>0,004</b>	<b>0,018</b>	<b>0,012</b>	<b>0,058</b>	<b>0,023</b>	<b>0,002</b>
prokrastinace	Spearmanův koeficient korelace	0,082	0,114	0,156	,215**	0,082	0,084	,196*	,188*	0,148
	P - hodnota	0,321	0,167	<b>0,057</b>	<b>0,008</b>	0,317	0,309	<b>0,017</b>	<b>0,022</b>	<b>0,072</b>
den volna	Spearmanův koeficient korelace	0,143	,256**	0,131	-0,004	0,153	0,107	-0,108	0,008	0,082
	P - hodnota	<b>0,081</b>	<b>0,002</b>	0,111	0,962	<b>0,062</b>	0,195	0,189	0,922	0,32

# PŘÍLOHA II: DOTAZNÍK COPINGOVÉ STRATEGIE VYUŽÍVANÉ UČITELI MATEŘSKÝCH ŠKOL

## Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

### 1 Jste:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena    Muž

### 2 Kolik je Vám let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 20 - 30    31 - 40    41 - 50    více než 51 (v produktivním věku)    jsem v důchodovém věku

### 3 Jak dlouho učíte v mateřské škole?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 2 roky    2 - 5 let    6 - 10 let    11 - 15 let    16 - 20 let    21 - 30 let  
 31 - 40 let    více než 40 let

### 4 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání v oblasti pedagogiky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Střední pedagogická škola    Střední škola s jiným zaměřením    Vysoká škola – obor učitelství pro mateřské školy    Vysoká škola – obor učitelství pro 1. Stupeň ZŠ  
 Vysoká škola – speciální pedagogika    Jiné

### 5 Má ve Vašem životě místo, tzv. zdravý životní styl?

Nápověda k otázce: *(hlavní aspekty zdravého životního stylu - stravují se zdravě, sportují, relaxují, dodržují pravidelný denní režim apod.) Vyberte jednu odpověď.*

- Ano, jsem člověk, který žije zdravě    Snažím se žít zdravě    O tuto problematiku se zajímám, ale zatím jsem ji do svého života nezavedl    Jsem spíše zastáncem „klasického způsobu života“  
 Zdravý životní styl je mi cizí



## 6 Co si představujete pod pojmem stres?

Nápověda k otázce: *Pište podrobněji*

## 7 Znáte nějaké metody, zvládnání stresu?

Nápověda k otázce: *(po zodpovězení této otázky, prosím, svoji odpověď již nemějte)*

Ne

Pokud ano, jaké:

## 8 Jak často se u Vás projevuje stres v jednotlivých oblastech? (1 je téměř vůbec a 4 je velmi často)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	1	2	3	4
v myšlení (negativní myšlenky, pesimismus, rezignace)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v emocích (stres, strach, úzkost)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v chování (nervózní chování, okusování nehtů apod.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v tělesných příznacích (bušení srdce, bolest na hrudi apod.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9 Posuďte, jak často prožíváte stres v jednotlivých oblastech. (1 je téměř vůbec a 4 je velmi často)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	1	2	3	4
rodina - vztahy v rodině	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
práce - vztahy v práci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zdraví	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

finance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
politická situace v zemi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
situace spojená s pandemií covid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 10 Zde můžete uvést další důvody stresu (neuvedené v předchozí otázce).

Nápověda k otázce: *Vypište a u každého uveďte četnost výskytu 1 - 4. (1 je téměř vůbec a 4 velmi často)*

### 11 Považujete svou práci za stresující?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Spíše ano    Částečně    Spíše ne    Ne

### 12 Přináší Vám vykonávání této profese jistý pocit uspokojení a naplnění?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Spíše ano    Částečně    Spíše ne    Ne

### 13 Posuďte, jak často prožíváte stres v následujících oblastech v souvislosti se svým zaměstnáním. (1 téměř vůbec a 4 je velmi často)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	1	2	3	4
vztahy v kolektivu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vztahy s nadřízenými	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nepříměřená administrativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kommunikace s rodiči, z důvodu malých zkušeností, krátké praxe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

komunikace s útočnými rodiči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
komunikace s rodiči, kteří mají přehnané představy o jejich dítěti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
udržení kázně ve třídě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prostředí ve škole, hluk, nároky na bezpečnost dětí apod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
práce s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14 Zde můžete uvést další důvody stresu v souvislosti se svým zaměstnáním (neuvedené v předchozí otázce).

Nápověda k otázce: *Vypište a u každého uveďte četnost výskytu 1 - 4. (1 je téměř vůbec a 4 je velmi často)*

15 Znáte pojem „duševní hygiena“?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ne, neznám tento pojem

Ano, tento pojem chápu jako

16 Jste člověk, který si ve stresu dokáže říci někomu o pomoc?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano    Spíše ano    Jak kdy    Spíše ne    Ne

17 Jak často aplikujete následující formy zvládnání stresu. (1 je téměř vůbec a 4 je velmi často)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	1	2	3	4
relaxace v podobě masáže, četby knih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Copingové strategie využívané učiteli mateřských škol

aktivní sport – běh, tenis, plavání apod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
výtvarné činnosti, různá tvoření, ruční práce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hudba – zpěv, hra na hudební nástroj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
výlety do přírody	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
návštěva restaurací, klubů, večírků apod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pití alkoholu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kouření	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
uklidňující léky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čas trávený s rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čas trávený s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čas trávený na internetu, sociálních sítích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prokrastinace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
den volna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18 Zde můžete uvést další formy zvládnání stresu (neuvedené v předchozí otázce).**

Nápověda k otázce: *Vypíšte a u každého uveďte četnost výskytu 1 - 4. (1 je téměř vůbec a 4 je velmi často)*