

# **Problematika prevence stresu a stres management u pedagogů vybrané střední školy**

Monika Hanáková

---

Bakalářská práce  
2018



**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**  
Fakulta logistiky a krizového řízení

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav krizového řízení

akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

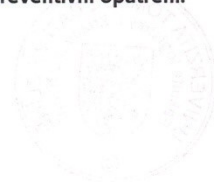
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika Hanáková**  
Osobní číslo: **L15035**  
Studijní program: **B3909 Procesní inženýrství**  
Studijní obor: **Ovládání rizik**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Problematika prevence stresu a stres management u pedagogů  
vybrané střední školy**

Zásady pro vypracování:

1. Provedte rešerši literatury z oblasti stresu, prevence stresu a stresu u pedagogů středních škol.
2. Kontaktujte vybrané pracoviště a provedte administraci dotazníků vybraných pracovníků.
3. Zanalyzujte dotazníky a provedte jejich interpretaci.
4. Navrhněte preventivní opatření.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

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

[2] PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. 362 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2.

[3] FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Vydání první. Praha: Portál, 2016. 182 stran. ISBN 978-80-262-1033-7.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.**

Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce:

**3. listopadu 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. května 2018**

V Uherském Hradišti dne 10. listopadu 2017

doc. RNDr. Jiří Dostál, CSc.  
*děkan*



L.S.

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

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

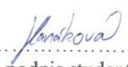
Beru na vědomí, že:

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

### Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti ..... 29.4.2018 .....

  
.....  
podpis studenta

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

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

(2) Bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí 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.

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich částí, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou

zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, již se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výtisk práce k uchování ministerstvu.

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo 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 jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou prevence stresu a stres managementem u pedagogů vybrané střední školy. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou část. V teoretické části je provedena rešerše literatury vztahující se k dané problematice. Praktická část se zabývá konkrétní střední školou a vlivem stresu na její pedagogy, kdy byl na vzorku pedagogů proveden dotazníkový průzkum.

Klíčová slova: stres, stresor, prevence, pedagog, zvládání stresu, dotazník

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with the problems of stress prevention and stress management for teachers of a selected high school. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical part. In the theoretical part is a literature search related to the given problem. The practical part deals with specific secondary school and stress for teachers, when a questionnaire survey was conducted on a sample of teachers.

Keywords: stress, stressor, prevention, teacher, stress management, questionnaire

## **Poděkování**

Mé poděkování patří vedoucí práce Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za její ochotu, pomoc a cenné rady a připomínky při tvorbě bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat řediteli vybrané školy a všem zaměstnancům, kteří se podíleli na vyplnění dotazníku.

## **Čestné prohlášení**

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1 STRES.....</b>	<b>13</b>
1.1 STRES A JEHO DEFINICE .....	13
1.2 DRUHY STRESU .....	13
1.2.1 Hyperstres .....	13
1.2.2 Hypostres.....	14
1.2.3 Eustres .....	14
1.2.4 Distres .....	14
1.3 STRESOVÉ UDÁLOSTI.....	14
1.3.1 Běžné náročné situace .....	15
1.3.2 Traumatické události .....	17
1.3.3 Neovlivnitelnost .....	17
1.3.4 Nepředvídatelnost .....	18
1.3.5 Výzva pro hranice našich schopností .....	18
1.4 PŘÍČINY STRESU .....	19
1.4.1 Příčiny stresu podle povahy .....	19
1.4.2 Příčiny stresu podle délky působení.....	19
1.4.3 Příčiny stresu z kvantitativního hlediska.....	19
1.4.4 Příčiny stresu podle zdrojů působení .....	19
1.5 FÁZE STRESU .....	20
1.5.1 Poplachová reakce.....	20
1.5.2 Rezistence .....	20
1.5.3 Vyčerpanost.....	20
1.6 REAKCE NA STRES .....	21
1.6.1 Psychické reakce na stres .....	21
1.6.2 Fyziologické reakce na stres .....	22
1.7 DŮSLEDKY STRESU.....	22
1.7.1 Únava .....	23
1.7.2 Deprese.....	23
1.7.3 Syndrom vyhoření .....	23
1.7.4 Nemoci .....	24
<b>2 ZVLÁDÁNÍ STRESU .....</b>	<b>25</b>
2.1 DOVEDNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	25
2.1.1 Zvládání zaměřené na problém .....	25
2.1.2 Zvládání zaměřené na emoce .....	26
2.1.3 Obranné mechanismy a zvládání zátěže .....	26
2.2 TECHNIKY PRO ZVLÁDÁNÍ .....	26
2.2.1 Behaviorální techniky .....	26
2.2.2 Kognitivní techniky.....	27



2.3	NEVHODNÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ .....	27
2.4	POSTTRAUMATICKÝ RŮST .....	28
<b>3</b>	<b>PREVENCE STRESU .....</b>	<b>29</b>
3.1	SEBEPOZNÁVÁNÍ A SEBEHODNOCENÍ .....	29
3.2	SEBEVLÁDÁNÍ A SEBEROZVOJ .....	29
3.3	REŽIM PRÁCE A ODPOČINKU .....	30
3.4	TIME MANAGEMENT .....	30
3.5	TĚLESNÁ CVIČENÍ .....	31
3.6	RELAXACE, IMAGINACE, MEDITACE .....	31
<b>4</b>	<b>STRES V ZAMĚSTNÁNÍ .....</b>	<b>33</b>
4.1	OBEČNÉ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI .....	33
4.2	KONKRÉTNÍ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI .....	34
4.3	PŘÍČINY STRESU SOUVISEJÍCÍ S PRACOVNÍMI ÚKOLY .....	34
<b>5</b>	<b>STRES U PEDAGOGŮ .....</b>	<b>36</b>
5.1	PEDAGOG A ROZČILOVÁNÍ .....	36
5.2	STRESOVANÝ PEDAGOG A JEHO MEZILIDSKÉ VZTAHY .....	36
5.3	STRES A VÝKON PEDAGOGA .....	36
5.4	ZDROJE STRESU U PEDAGOGA .....	36
5.5	PEDAGOGOVÉ A ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	37
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE .....</b>	<b>39</b>
6.1	CÍLE PRÁCE .....	39
6.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	39
<b>7</b>	<b>METODIKA .....</b>	<b>40</b>
7.1	POPIS POUŽITÝCH METOD .....	41
7.1.1	Dotazník .....	41
7.1.2	SWOT analýza .....	41
7.2	POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU .....	42
7.3	PRŮBĚH VÝZKUMU .....	43
7.4	ZPŮSOB ANALÝZY DAT .....	44
<b>8</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>45</b>
8.1	VÝSLEDKY DOTAZNÍKU .....	45
8.2	VÝSLEDKY VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	54
8.3	VÝSLEDKY SWOT ANALÝZY .....	55
<b>9</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>57</b>
<b>10</b>	<b>OPATŘENÍ .....</b>	<b>59</b>

<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>62</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>64</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>65</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>66</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>68</b>

## ÚVOD

Stres je v této době velice rozšířený a zažívá ho každý z nás, děti, mladiství i dospělí. Ať už jsou to každodenní starosti, jako například zmeškání prostředku veřejné dopravy či zmeškání důležité schůzky. Stres ze zkoušky, testu či z odevzdání pracovního úkolu. I já si čím dál víc začínám uvědomovat, že stres není pouhé slovo, které znamená jen to, že se člověku něco nedaří nebo, že je z něčeho nervózní. Ale ovlivňuje jak mé chování, tak i zdraví a psychiku. Stejně tak i stres v zaměstnání je velice závažný, jelikož ovlivňuje pracovní výkony, psychiku pracovníků i chuť chodit do práce. A pedagogové jsou právě jednou z profesí, u které může hrozit stres ze zaměstnání. Nejsou vytíženi jen běžnými pracovními úkoly, ale musí se denně potýkat s dospívajícími žáky, kteří mají často nepřiměřené chování. Mnohdy jsou právě pedagogové těmi, kteří pomáhají řešit žákům jejich starosti, kterými mohou být jak výběr dalšího studia, tak závažnější problémy v podobě šikany. Dále se musí také potkávat s rodiči žáků, kteří nejsou vždy pozitivně naladěni. Například, když si rodiče nedokážou přiznat, že chyba není na straně pedagoga, nýbrž na straně žáka. Dalším významným stresorem pro pedagoga může být, že nesou zodpovědnost za žáky.

Já osobně k učitelům cítím velký respekt. Právě proto jsem si zvolila téma Problematika prevence stresu a stres management u pedagogů vybrané střední školy.

Hlavním cílem této práce je provést rešerše literatury z vybrané problematiky, provést administraci dotazníků u vybraných pracovníků, zanalyzovat dotazník a provést jeho interpretaci. Zpracovat SWOT analýzu strategie podniku a uvést výsledky této analýzy. Dále pak navrhnout vhodná preventivní opatření.

V teoretické části této práce se zabývám vysvětlením pojmu stres, druhy stresu, stresovými událostmi, které mohou vést ke vzniku stresu. Dále popisují příčiny stresu, fáze stresu, reakce na stres a převážně důsledky stresu. Také jsem se zaměřila na zvládání stresu a důležitost prevence. Jelikož je má práce zaměřená na stres u pedagogů, popisují zde také stres v zaměstnání a právě i v profesi pedagoga.

V praktické části se zaměřuji na stres u pedagogů vybrané střední školy, který zjišťuji pomocí dotazníku. Popisují metody, kterými se v práci zabývám, zpracovávám analýzu pro zjištění strategie vybrané střední školy, popisují, jak můj výzkum probíhal a hodnotím výsledky výzkumu z pohledu dotazníku i z pohledu analýzy. Dále provádím diskuzi výsledků a nakonec jsem zvolila vhodná opatření týkající se problematiky prevence stresu.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STRES

Slovo stres má původ ve starofrancouzštině tedy *destresse*, což znamenalo nacházet se ve stísněném prostoru či pod útlakem. Odtud přešlo do angličtiny pod výrazem *distress*. Postupně se předpona „*di*“ začala vytrácet a vznikla dvě slova, *stress* a *distress*. [1,2]

### 1.1 Stres a jeho definice

Stres, tzv. choroba století. Hovorově se toto slovo používá pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivaci a pro ostatní nepříjemné pocíťované situace. Podle Hanse Selyeho lze stres definovat jako charakteristickou fyziologickou odpověď nebo ohrožení organismu, které se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Z psychologického hlediska se jedná o nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci. Za následek má tkáňové poškození, poruchu adrenokortikálních funkcí a psychosomatické poruchy. Obecně lze říci, že se stres vyskytuje tehdy, setkají-li se lidé se situací, která ohrožuje jejich tělesnou nebo duševní pohodu. Tyto ohrožující situace označujeme jako stresory a reakce lidí na ně jako stresové reakce. [1,2,3,4]

- **Stresory** neboli negativní životní faktory. Stresor lze také definovat jako faktor vnějšího prostředí, který vyvolává v organismu stav stresu nebo stresovou reakci. Může to být například hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty nebo traumatické životní události. [1,5]
- **Salutory** neboli pozitivní životní faktory. Jedná se o faktory, které jedinci dodávají sílu a povzbuzují ho v těžkých situacích. Jde o vytrvání či odvalu při střetu a zápasu se stresorem. [5]
- **Strain** neboli napětí. Tohoto termínu se užívá, chceme-li vyjádřit emocionální stav člověka nacházejícího se v ohrožení. [5]

### 1.2 Druhy stresu

Stres lze rozdělit z hlediska jeho působení lidově na dobrý (*eustres*) nebo špatný (*distres*). Dále podle velikosti stresové reakce na *hyperstres* a *hypostres*. [6,7]

#### 1.2.1 Hyperstres

V případě hyperstresu dochází ke ztrátě schopnosti vyrovnat se se stresem. [7]

### 1.2.2 Hypostres

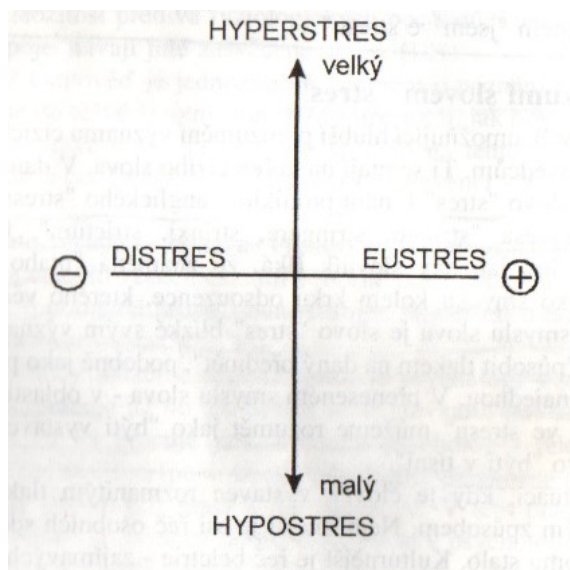
Opakem hyperstresu je hypostres, jedná se o stres, který lze zvládnout. [7]

### 1.2.3 Eustres

Eustres je druh stresu, který má kladné emoce a nemusí být pro organismus škodlivý. Jde o situace, které s sebou nesou určitou zátěž, ale jejich prožívání nám přináší radost. Příkladem může být svatba, narození dítěte, sportovní výkon, oslavy. [5,6]

### 1.2.4 Distres

Distres lze charakterizovat jako negativně prožívaný stres. Vyvolává negativní emoce a má negativní vliv na organismus. Jedinec vnímá subjektivně situaci jako ohrožující, přičemž má domněnku, že nemá dostatek sil a možností tuto situaci zvládnout. [5,6]



Obrázek 1 - Základní rozměry stresu [7, str. 8]

## 1.3 Stresové události

Událostí, které mohou způsobit stres je spousta. Stresové události se mohou týkat jak jednotlivců, tak i celého okruhu lidí. Jednotlivce může zasáhnout například smrt milované osoby, změna zaměstnání, vážná nemoc a jiné změny ovlivňující jeho život. Skupinu lidí může ohrozit například válka, přírodní katastrofa, mimořádná událost atd. Avšak stresory se nemusejí týkat jen závažných událostí. Pro mnoho lidí jsou stresující i klasické pro-

blémy jako např. pozdní příchod do zaměstnání, ztráta klíčů, zkouška atd. Každý jedinec vnímá stres jinak. [1]

### 1.3.1 Běžné náročné situace

Se situacemi, které můžeme označit za stresové, se lidé v průběhu jejich života setkají nesčetněkrát. Je jen otázkou, jak daní jedinci tyto situace budou vnímat. Mezi takové situace patří problém, frustrace, deprivace, konflikty, nemoc, bolest, utrpení či krize. [1,8]

#### Problém

Problémem jsou běžně označované obecné zátěžové situace. Situace, které člověka znepokojují, obtěžují ho, ohrožují nebo jsou mu obecně nepříjemné. Při řešení problému se zvyšuje úsilí při hledání způsobů jejich vyřešení, člověk vyhledává pomoc, ale může se také řešení vyhnout. Pokud se však problémy neřeší, mohou mít za následek mnoho negativních dopadů. [8]

#### Frustrace

Je-li člověku znemožněno dosáhnout vytyčeného cíle nebo uspokojení potřeby, nastává frustrace. Frustraci lze rozdělit podle původu na exogenní a endogenní. Jedná-li se o vnější překážku, mluvíme o exogenní frustraci. Ta může mít fyzickou podobu (např. zamčená místnost, zmeškaný odlet letadla) nebo psychickou podobu (zákaz nějaké atraktivní aktivity od autority). Naopak endogenní frustrace je způsobena vnitřní překážkou např., když ze strachu nejsme schopni vykonat určité chování. Dalším rozdělením frustrace je aktivní a pasivní frustrace. Častou reakcí na frustraci bývá **agrese**. Ta může být cílená na sebe, na druhé lidi či na vnější okolí. Avšak frustrovaný člověk nemusí reagovat pouze agresí, jinou možností reakce je **zvýšení úsilí** vynaložené na dosažení stanoveného cíle. **Regrese** je reakce neúčelným, rigidním nebo dětinským chováním. [8]

#### Konflikty

Konflikt lze definovat jako střet dvou protichůdných sil. Ke konfliktům zpravidla vede nějaký problém při výměně informací či narušení komunikace. Nevyřešené konflikty mohou mít za následek mnoho negativních dopadů. Konflikt lze vnímat jako situace, ve které působí přitažlivé (apetence) a odpuzující (averze) síly. Pomocí těchto sil můžeme rozdělit konflikt na apetence - apetence, averze - averze, averze - apatie. Konflikty lze rozdělit také, z pohledu toho, koho se týkají, na intrapersonální a interpersonální.

➤ Intrapersonální konflikty

Konflikty, které prožívá jedinec uvnitř sebe. Mohou to být nevyřešené vnitřní konflikty, kdy chceme dosáhnout určitého cíle, ale zároveň tím snížíme možnost dosáhnout cíle jiného, cíle, který je neslučitelný s cílem prvním. Taková situace, kdy si musíme zvolit jeden cíl na úkor druhého, pro nás může být stresující. Může se jednat o konflikt averze - averze, kdy si jedinec musí vybrat jednu z obou nepříjemných variant. Konflikt apetence - apetence, jedinec má na výběr ze dvou pozitivních hodnot, avšak jedné se musí vzdát ku prospěchu druhé.

➤ Interpersonální konflikty

Jedná se o konflikty, které jsou mezi lidmi. Musí mít minimálně dva účastníky. Jedinec tyto konflikty vnímá jako rušivé vlivy zvnějšku. Interpersonální konflikty můžeme z hlediska počtu zúčastněných rozdělit na konflikty dvou jedinců, jedince a sociální skupiny, dvou skupin, konflikty v rámci jedné skupiny.

Důsledky konfliktů lze rozdělit na pozitivní a negativní. Konflikty s pozitivním důsledkem mohou mít za následek změny ve stávajícím systému, který již nebyl plně funkční a výhodný. K negativním důsledkům patří narušení vztahů a komunikace mezi lidmi. [1,8]

### **Strach a úzkost**

Strach a úzkost lze charakterizovat jako emocionální jevy, jež mají negativní a pasivní charakter a jež jsou doprovázeny nebezpečnými či ohrožujícími situacemi. Projevuje se nepříjemnými tělesnými pocity jako slabostí, zrychlení dechu a tepu. Strach i úzkost jsou naprosto přirozené, značí ohrožení a tím nám dávají možnost zaujmout obranu. [8]

### **Nemoc**

Nemoc narušuje, poškozuje nebo ničí tělesné či duševní funkce důležité pro život. Je nutné rozlišovat nemoc a chorobu. Chorobou se rozumí odchylka od normy, kterou lze objektivně zjistit pomocí prostředků lékařské vědy. Její dopad má za následek, že je člověk nemocný, postižený, jeho životní funkce jsou omezeny nebo umírá. Na rozdíl od choroby se nemoc opírá o subjektivní pocit, kdy je narušené tělesné či duševní zdraví. Nemoc nebo choroba zatěžuje buď jedince, kterého se týká, nebo blízké osoby postiženého touto nemocí, což má za následek stresové události. [8]



### **Bolest, strádání, utrpení**

Bolest lze charakterizovat jako poškození organismu způsobující nepříjemný zážitek, jehož důsledkem mohou být fyziologické poruchy či vnější destruktivní poruchy. Poškození mohou být reálná, domnělá nebo očekávaná. Dle trvání bolesti ji dělíme na akutní nebo chronickou. Jedná-li se o silnou, panickou bolest, která vzniká v důsledku poškození tkání, mluvíme o bolesti akutní. V případě chronické bolesti nelze odstranit příčinu jejího trvání, jelikož může být neznámá. Lidé trpící dlouhodobou chronickou bolestí trpí pocity beznaděje. [8]

### **Krize**

Nachází-li se člověk v určité stresové situaci, která svou intenzitou zátěže překročí hraniční hodnoty, dojde k ohrožení, které daný jedinec vnímá jako kritický stav. [8]

#### **1.3.2 Traumatické události**

Traumatické události můžeme charakterizovat jako stresové události, se kterými lidé nemají zkušenosti a bývají ojedinělé. Jedná se o přírodní katastrofy, kterými mohou být například zemětřesení, povodně, vichr nebo sopečná erupce. Jinými katastrofami mohou být jaderné katastrofy, dopravní nehody, válka atd. Výjimku tvoří ani fyzické útoky jako například znásilnění, teroristické útoky či pokus o vraždu.

Prožití takové události s sebou nese jisté specifické reakce. Z počátku je oběť ohromena, zmatená, nevnímá bolest ani další nebezpečí. Následnou psychologickou reakcí je neschopnost cokoliv udělat, oběti raději následují druhé. Při posledním stádiu poškození vnímají úzkost a obavy a nejsou schopni se soustředit. Stále dokola vyprávějí, jak k události došlo. [1]

#### **1.3.3 Neovlivnitelnost**

Události, které považujeme za neovlivnitelné, jsou pro nás automaticky stresující. Těmto událostem totiž nemůžeme zabránit, mít nad nimi kontrolu, ovládat je. Mezi takové události může patřit vážná nemoc, smrt blízkého člověka, ale mohou to být také méně závažné situace jako zdražení potravin nebo když kamarád nepřijme vaši omluvu. To, že můžeme danou situaci ovlivnit, snižuje naši úzkost. [1]

### 1.3.4 Nepředvídatelnost

Stejně tak, jako když můžeme danou situaci ovlivnit, tak i to, že jí můžeme předvídat, snižuje intenzitu stresu. Mohou-li lidé danou situaci předvídat, postihuje je menší strach, mají nižší emoční aktivaci a šoky související s nepříjemnou událostí jsou méně nepříjemné. Předvídatelná situace dává člověku možnost se předem vyrovnat se špatnou událostí a vnitřně přenést myšlenky jinam nebo se připravit. Zaměříme-li se na nepředvídatelnost událostí v profesním měřítku, zjistíme, že stresujících nepředvídatelných situací týkajících se profesí je mnoho. Mohou to být hasiči, lékaři a sestry na jednotce intenzivní péče. [1]

### 1.3.5 Výzva pro hranice našich schopností

I když jsou situace snadno ovlivnitelné a předvídatelné, i tak je můžeme vnímat jako stresové, jelikož nás tlačí až na hranice našich schopností. Podle amerických psychologů Thomase Holmese a Richarda Raheho [in 1], jež jsou autory Škály životních událostí, lze každou životní změnu považovat za stresovou. Životní události seřadili od nejvíce stresujících po nejméně stresující. [1]

Tabulka 1 - Škála životních událostí [1]

Životní událost	Hodnota
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63
Smrt blízkého příbuzného	63
Vlastní zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Výpověď z práce	47
Smíření manželů	45
Odchod do penze	45
Onemocnění příbuzného	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna pracovního zaměření	36
Zabavení zastaveného majetku	30

Změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
Odchod syna/ dcery z domu	29
Problémy s příbuznými ze strany partnera	29
Vynikající osobní úspěch	28
Manželka začala nebo přestala pracovat	26
Zahájení / ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25
Změna osobních zvyků	24
Problémy s nadřazeným	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreace	19
Změna náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Změna spánkových návyků	16
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

## 1.4 Příčiny stresu

Za faktory, které obyčejné situace přetvářejí ve stresující, považujeme nedostatek předvídatelnosti, nedostatek sebeovládání či nedostatek příležitostí pro seberealizaci. Důvodem stresu bývají právě stresory. Příčiny stresu lze rozdělit do několika kategorií. [7,9]

### 1.4.1 Příčiny stresu podle povahy

Podle povahy je můžeme rozdělit na fyzikální, biologické, psychologické a sociální faktory. Příklady fyzikálních faktorů mohou být: prudké světlo, nadměrný hluk, vysoká nebo nízká teplota atd. Biologické faktory: chemikálie, bakterie, úrazy, narušení biorytmu atd. Psychologické faktory: nedostatek peněz, zkoušky, termíny úkolů, frustrace, věk atd. Sociální faktory: konflikty, nevěra, zklamání, přejídání, nedostatek spánku atd. [7,9]

### 1.4.2 Příčiny stresu podle délky působení

Zde jsou zahrnuty stresory krátkodobé a dlouhodobé. Jako krátkodobé stresory můžeme označit bolest, neúspěch. Dlouhodobými stresory se myslí například neshody v rodině, nasazení vojáků v dlouhodobé akci, dlouhodobou obranu proti různým útokům. [7,9]

### 1.4.3 Příčiny stresu z kvantitativního hlediska

Z pohledu kvantitativního členíme stresory na makrostresory a mikrostresory. Za mikrostresory lze označit stresory, které jsou povahově mírné nebo velmi mírné. Nemůže-li jedinec použít žádné kladné vyrovnávací hodnoty, pak se tyto mírné stresory postupně hromadí, až ho dovedou do stavu, kdy vyvolají vnitřní tíseň. Příkladem mikrostresorů může být dlouhodobé ponižování, destruktivní kritika. [7,9]

### 1.4.4 Příčiny stresu podle zdrojů působení

Na základě zdrojů působení rozlišujeme vnější nebo vnitřní příčiny. Vnější příčinou stresu mohou být situace, kdy se člověk stěhuje do nového domova nebo prostředí. Mezi vnitřní příčiny stresu můžeme uvést jako příklad smrt blízké osoby nebo příprava jejího pohřbu. [7,9]

## 1.5 Fáze stresu

Hans Selye pojmenoval reakci organismu na ohrožení jako GAS - General Adaptation Syndrome, obecný adaptační syndrom. Obecný adaptační syndrom probíhá ve třech fázích. [8,4]

### 1.5.1 Poplachová reakce

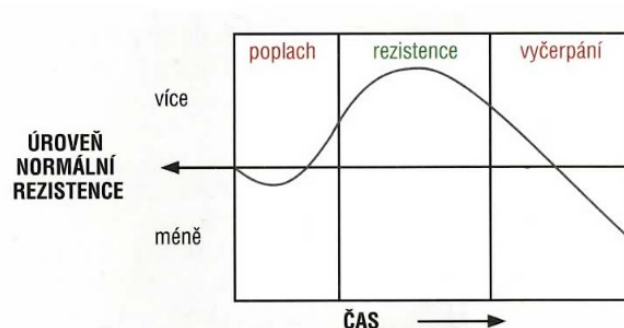
První fází je poplachová reakce. V této fázi organismus zažívá šok a jsou utlumeny obranné reakce. V této etapě dochází v organismu ke složitým biochemickým změnám, kdy je k uvolnění energie vylučován do krve adrenalin, glukóza a jiné látky. Zvyšuje se srdeční tep, krevní tlak, zrychluje se dýchání, zvyšuje se aktivace potních žláz. Následuje přizpůsobení se situaci, zvýšení aktivace a obnovení obranných reakcí. [4,5,8]

### 1.5.2 Rezistence

Ve druhé fázi dochází k rezistenci, kdy organismus sám bojuje se stresorem. Zde závisí na síle stresoru, a zda se mu organismus dokáže postavit. Organismus je poměrně zklidněný. Pro pohotovostní přípravu energie se zajišťují další zdroje. Impulzy k udržování stresové reakce již nejsou nutné, proto se mohou zastavit. [4,5,8]

### 1.5.3 Vyčerpanost

Poslední fází je vyčerpanost. V případě dlouhotrvajícího působení stresoru nemá organismus prostředky na přizpůsobení se, a proto nastává úplné vyčerpání až zhroucení. Tato fáze se může projevat například depresi. [4,5,8]



Obrázek 2 - Obecný adaptační syndrom [1, str. 497]

## 1.6 Reakce na stres

Rozeznáváme aktivní reakce a pasivní reakce. Aktivní reakcí může být svalové napětí, zrudnutí, silné pocení, třes rukou, agresivní projevy atd. Za pasivní reakce považujeme ztuhlost, nemotornost, zblednutí, ledové ruce, studený pot atd. Dále můžeme členit reakce na psychické reakce na stres a fyziologické reakce na stres. [8]

### 1.6.1 Psychické reakce na stres

Člověk přirozeně reaguje na stres pomocí emocí. Takovými emocemi mohou být úzkost, vztek, agrese či deprese. Níže jsou popsány běžné emoční reakce na stres. [1]

#### Úzkost

Mezi nejčastější reakci na stresor patří úzkost. Jedná se o emoci, kterou lze popsat pojmy jako strach, napětí, starost, obava. Lidé, kteří se setkali se situací, která překročila hranice normální oblasti lidského utrpení, mohou trpět posttraumatickou stresovou poruchou. Takoví lidé prožívají pocity otupělosti, všeobecně snížený zájem. Neustále se jim vrací trauma ve vzpomínkách nebo snech, s tím souvisejí poruchy spánku a problémy soustředit se. Posttraumatická stresová porucha nemusí být vyvolána ihned po vniku katastrofy. Může se projevit až po čase. Lidé, kteří prožili stresovou situaci zapříčiněnou lidmi, jsou náchylnější k projevům posttraumatické stresové poruchy než lidé, kteří zažili přírodní katastrofu. Dokazují to i skutečnosti z koncentračních táborů, kdy lidé, kteří si je prožili, trpěli ještě po 40 letech touto poruchou. [1]

#### Vztek a agrese

Jinou reakcí na stres může být vztek, který vede až k agresi. Je-li člověk frustrovaný důsledkem toho, že nemůže dosáhnout vytyčeného cíle, začíná se chovat agresivněji. Následnou agresi si člověk vybíjí na podmětu způsobujícím jeho frustraci, není-li to však možné, zaútočí na nevinný objekt nebo osobu. [1]

#### Apatie a deprese

Jestliže člověk nezareaguje na frustraci agresí, uzavře se potom do sebe a dojde k apatii. Jsou-li stresové podmínky dlouhodobější a jedinec si s nimi neví rady, apatie se může přeměnit až v depresi. [1]

## **Oslabení kognitivních funkcí**

Stresové události, které lidé zažívají, nevedou pouze k emočním reakcím na stres, ale také k oslabení kognitivních funkcí. To znamená, že tito lidé mívají problémy se soustředěním, logickým uspořádáním myšlenek, zhoršuje se jejich výkon při složitých úkolech. Oslabení kognitivních funkcí může mít za následek vysokou aktivitu emoční aktivace. Tato vysoká aktivita narušuje zpracování informace. Oslabení kognitivních funkcí zažívají lidé, kteří stres prožívají úzkostněji, agresivněji či depresivněji. [1]

### **1.6.2 Fyziologické reakce na stres**

V této podkapitole se budu zabývat fyziologickými reakcemi na stres. V případě stresu lidské tělo spouští řetěz vrozených reakcí na ohrožující události. Vyrovná-li se člověk s tímto ohrožením rychle, jeho pohotovostní reakce se zastaví a fyziologický stav se vrátí do normálu. Avšak v případě, kdy jsou reakce na stresor dlouhodobější, čelíme škále vnitřních reakcí. [1]

#### **Reakce útok nebo útek**

Reakce útok nebo útek nastává v případě, kdy organismus potřebuje rychlý přísun energie. Z jater se uvolní zásoba cukru, který je nevyhnutelný pro funkci svalů. Do krve jsou vyplaveny hormony, které podněcují transfer tuků na bílkoviny. Fyziologické změny, jako součást obecného adaptačního syndromu, lze popsat ve třech fázích GAS. [1]

#### **Stres a odolnost ve vztahu k fyziologickým reakcím**

Stresory působící na organismus nemusejí mít jen negativní dopad. Příležitostný stres vede ke zlepšení snášenlivosti stresu. Zvýšená hladina adrenalinu a noradrenalinu, hormony, které jsou uvolňovány právě tehdy, je-li člověk ve stresu, vede k lepším výkonům. Člověk tak vynakládá aktivní úsilí ke zvládnutí stresové události. [1]

## **1.7 Důsledky stresu**

Z časového hlediska můžeme důsledky stresu rozdělit na bezprostřední projevy zátěže a stresu a účinky trvalejšího rázu. Do bezprostředních projevů zátěže a stresu spadají emoční reakce a nálady, únava, ztráta motivace, pokles výkonnosti, špatná koncentrace, bolesti hlavy, břicha, změny tepové a dechové frekvence. Účinky trvalejšího rázu jsou pak charakteristické nespokojeností, vyčerpáním, dlouhodobými bolestmi hlavy, přetrvávajícími se-

xuálními problémy, negativními změnami chování, zvýšením nemocnosti, poruchami duševního zdraví. Níže jsou popsány vybrané důsledky stresu. [1,2]

### 1.7.1 Únava

Únava může být způsobena delší dobu trvající a intenzivní zátěží, ale i běžnou zátěží. Lze rozlišit únavu fyziologickou a patologickou. Fyziologická únava je důsledkem vynaloženého úsilí a energie. Zbavit se jí lze odpočinkem. Patologická únava je založena na vyčerpání běžných energetických zdrojů jako důsledek intenzivní a dlouho trvající námahy. Symptomy únavy jsou zrychlený dech, pocení, zvýšení tepové frekvence, zhoršení nervo-svalové koordinace, zhoršené vnímání, pokles výkonnosti. Trvá-li únava dlouhodobě a nedojde-li k zotavení, dochází k akutní nebo chronické patologické únavě. V případě akutní patologické únavy může dojít buď k přetížení, nebo ke schvácení. S přetížením souvisejí bolesti hlavy, zrychlování dechu, pokles krevního tlaku, zpomalení reakcí, třes prstů, ztuhnutí mimického svalstva v obličeji, zblednutí atd. Mezi projevy schvácení patří pokles tlaku, zblednutí, pocení, nevolnost, poruchy termoregulace, změny svalového napětí, narušení racionality myšlení atd. Chronickou patologickou únavu lze charakterizovat jako přepracování, jež se projevuje poklesem výkonnosti, ztrátou jistoty pohybů, síly, rychlosti, zhoršením koordinace, poklesem motivace. Pocit únavy je trvalý. [8]

### 1.7.2 Deprese

Podle výzkumů je deprese jasným důsledkem stresu. Lidé, zažívající velkou míru stresu, mají velkou pravděpodobnost ke vzniku deprese. Depresi mohou prožívat jak chronicky nemocní, tak i ti, kteří o ně pečují. Pacienti trpící kardiovaskulárním onemocněním, Alzheimerovou nemocí či pacienti s rakovinou vykazují značně vyšší míru deprese. [5,10]

### 1.7.3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření neboli *burnout* lze charakterizovat jako negativní emocionální jev. Postihuje lidi, kteří jsou usilovně zaujati svou prací. Jejich cíle a očekávání jsou velmi vysoké, mají výkonovou motivaci. Na rozdíl od stresu, který může být důsledkem různých činností, *burnout* zažívají lidé, kteří přicházejí do osobního styku s druhým člověkem, při práci s lidmi. [11]

#### 1.7.4 Nemoci

Neustálý stres může tělesně vyčerpávat a vést k menší odolnosti člověka vůči nemocem. Lidé prožívající častý stres mohou trpět vysokým krevním tlakem, žaludečními vředy, srdečními chorobami. Tělesné poruchy, které jsou způsobené emocemi, nazýváme jako psychosomatické poruchy. Určité chování člověka ovlivňuje i jeho zdraví. Působí-li na něj stres, jeho chování zpravidla ničí i zdraví. Například řešení stresu nezdravým jídlem, pitím alkoholu, kouřením či nedostatečný spánek. Lidé, kteří vedou zdravý životní styl, zvládají stresové události lépe. [1]

##### ➤ **Infekční nemoci**

Průzkumy, kterými se zabývali například psychologové Stone nebo Simon Baron-Cohen [in 5], tvrdí, že v případě vystavení se stresu je lidské tělo náchylnější k infekčním nemocem, jako jsou rýma, nachlazení, chřipka. Jelikož v první fázi působení stresoru se imunitní systém zesílí, po několika minutách však dochází k potlačení imunitního systému. Netrvá-li působení stresoru příliš dlouho, imunitní systém je vrácen zpět do stavu před stresem. Právě při zesílení imunitního systému je spotřebováváno velké množství energie a tím dochází k jeho oslabení. [5,10]

##### ➤ **Kardiovaskulární onemocnění**

V případě kardiovaskulárního onemocnění je příčinou mnoho psychologických faktorů. Výzkumy Rosengrena [in 5] prokázaly, že kardiovaskulární onemocnění jsou zapříčiněna výrazným stresem. [5]

##### ➤ **Hypertenze**

Hypertenze neboli zvýšený krevní tlak může být také zapříčiněn stresem. Dokazuje to empirická studie Light, kdy existuje vztah mezi zadržováním soli v ledvinách a vystavení se stresu. [5]

##### ➤ **Astma**

Stres zvyšující celkovou emocionální hladinu bývá zpravidla spouštěcím impulsem k astmatickému záchvatu. Nemusí se jednat jen o záchvat v daný moment stresové situace, ale i při očekávání negativní události.

Mezi další důsledky stresu patří např. cukrovka, revmatická artritida, obezita a problémy se stravováním, menstruační problémy, sexuální dysfunkce, kožní problémy, problémy s vlasy, poruchy trávení a zažívání atd. [5]



## 2 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Zvládání neboli *coping*. Cílem *copingu* je zvládnout náročné nebo stresové situace. Podle Lazaruse [in 5] se zvládání zaměřuje na tyto skutečnosti: zvládání je dynamický proces, nejde o jednorázovou záležitost, nejedná se o automatickou reakci, zvládání potřebuje snahu a námahu jednajících osoby, je snahou řídit dění.

Psycholog Vladimír Kebza [in 8] uvádí deset A pro zvládání stresu:

- Awareness = uvědomění a rozpoznání stresu.
- Avoidance = vyhnutí se stresu, jemuž se vyhnout lze.
- Anticipation = předvídaní stresu.
- Appraisal = hodnocení stresu.
- Autonomic relaxation = osvojení principů relaxace, meditace, vizualizace.
- Anger management = zvládání hněvu.
- Assertiveness = osvojení a uplatňování principů asertivity.
- Amnesty = naučit se odpouštět sobě i ostatním.
- Altering perspective = uplatňovat odlišné pohledy na věc.
- Assistance = využívat sociální opory. [5,8]

### 2.1 Dovednosti zvládání stresu

Emoce a fyziologická aktivace, která je vyvolána stresem, je pro člověka nepříjemná, proto se jí snaží snížit či úplně odstranit. Chce-li se člověk vyrovnat se stresovými událostmi, musí projít procesem, který označujeme jako zvládání neboli *coping*. Zvládat stres můžeme pomocí zvládání zaměřeného na problém nebo zvládání zaměřeného na emoce. Nejčastější vyrovnání se stresem je však kombinace obojího. [1,8]

#### 2.1.1 Zvládání zaměřené na problém

Lidé se snaží zaměřit se a najít způsob, jak změnit nebo se vyhnout problému, který v minulosti nastal. Zvládání zaměřené na problém může být vnitřní. Lidé, kteří se zaměří na vnitřní zvládání situace, se snaží změnit něco v sobě. Lidé, jež si zvolí zvládání zaměřené na problém, trpí depresí kratší dobu. [1]

### 2.1.2 Zvládání zaměřené na emoce

I když nedojde ke změně stresové situací, i tak se lidé mohou zaměřit na zmírnění emocí spojených se stresovou situací. Tento proces se využívá především u neovlivnitelných problémů. Dobrá technika pro zvládnutí problému je emoční podpora druhých lidí. Je dobré své emoce dát najevo než je držet v sobě, což se prokázalo i ze zdravotního hlediska. Lidé, kteří potlačovali své emoce, měli horší zdravotní stav než lidé, jež je dali najevo. [1]

### 2.1.3 Obranné mechanismy a zvládání zátěže

Každý z nás už někdy použil obranný mechanismus. Jedná se o oklamání sama sebe v případě, kdy nejsme schopni se vyrovnat s nepříjemnou situací. Tyto mechanismy jsou přirozené a nemusí být ani škodlivé, avšak pouze jedná-li se o krátkodobou reakci na problémy. Na rozdíl od strategie zvládání, kterou lidé uskutečňují vědomě, jsou obranné mechanismy nevědomé. Mezi obranné mechanismy patří vytěsnění, racionalizace, reaktivní formace, projekce, intelektualizace, popření nebo sublimace. [1,8]

## 2.2 Techniky pro zvládání

Zvládání stresových situací nemusí být vždy jen na onom konkrétním člověku, který stresem trpí. Jestliže má takový člověk podporu ať už z rodiny, od partnera či přátel, snáší stres mnohem lépe než člověk, který je na všechno sám. Na druhou stranu v některých případech může být právě i rodina přítěží, jestliže na dotyčného moc tlačí. V následující podkapitole si rozebereme techniky pro zvládání stresu. [1,8]

### 2.2.1 Behaviorální techniky

K ovládnutí fyziologických reakcí na stresové události patří techniky jako biologická zpětná vazba (biofeedback), relaxační trénink, meditace a cvičení. [1]

#### **Biologická zpětná vazba (biofeedback)**

Lidé, kteří využívají tuto techniku, dostávají informace o určité proměnné svého fyziologického stavu a následně se ho pokouší změnit. [1]

#### **Relaxační trénink**

Jedná se o trénink, kdy se člověk učí ovládat srdeční frekvenci a krevní tlak pomocí zatnutí svalů a následného uvolnění. Zde se učí vnímat rozdíly mezi těmito vjemy. Postupně se

zatínají svaly chodidel a pokračuje se až k tváři. Relaxační trénink lze spojit i s biologickou zpětnou vazbou. [1,12]

### **Meditace**

Pomocí meditace se snižuje fyziologická aktivace. Meditací docílíme snížení dechové frekvence, poklesu spotřeby kyslíku, nižší vylučování oxidu uhličitého, snížení srdeční frekvence atd. Avšak místo meditace lze využít dostatečný odpočinek, jelikož účinky meditace a odpočinku na snížení stresu jsou srovnatelné. [1]

### **Cvičení**

Pravidelné cvičení, při kterém lidé zvyšují svou srdeční frekvenci a spotřebu kyslíku, vede k lepší reakci na stresovou událost. Programy zaměřené na zvládání stresu se proto zaměřují na to, aby jejich účastníci prováděli nějakou tělesnou aktivitu. [1]

#### **2.2.2 Kognitivní techniky**

Tyto techniky pomáhají lidem zjišťovat typy stresových situací, které podněcují jejich tělesné symptomy a snaží se změnit způsob jejich vyrovnání se s nimi. Soustředí se na paměť, koncentraci, pozornost, řečové funkce, myšlení nebo pochopení informace. Nejlepší způsob, jak ovládat fyziologické reakce na stres, je kombinace kognitivních technik, biologické zpětné vazby, relaxačního tréninku a cvičení. [1,8]

### **2.3 Nevhodné způsoby zvládání**

Spousta lidí si neví rady, jak se stresem bojovat a bohužel většinou zvolí nevhodné způsoby pro jeho zvládnutí. Mezi tyto nevhodné opatření patří alkohol, cigarety, drogy a jiné psychotropní látky. Tyto látky jistou úlevu před stresem nabízejí, avšak mají mnohdy horší výsledek než jen ten, že se dotyční zbaví tíživého pocitu. Avšak mezi nevhodné způsoby zvládání nemusí patřit pouze tyto látky, které poskytují okamžitou úlevu. Řadíme sem i obranné mechanismy, které mohou být vhodným způsobem zvládnutí stresu pouze tehdy, jedná-li se o krátkodobou záležitost. Z dlouhodobého hlediska si člověk může začít představovat klamnou skutečnost, nebere v potaz důležitost situace, může dojít k převrácenému chování, např. k nepřátelům se daný člověk začne chovat přátelsky. Dalšími nevhodnými způsoby zvládání stresu může být i vztek nebo dokonce agrese, kdy člověk reagující tímto způsobem může zaútočit i na nevinnou osobu. Dále zde můžeme zařadit i přejídání se nebo naopak nepřijímání potravy. [7]

## 2.4 Posttraumatický růst

Stres může vést také k osobnímu růstu. Překonávání nesnází souvisejících se stresem může jedinci přinést silné uspokojení, které se podílí na růstu jeho sebevědomí a může mu tak poskytnout vyšší kvalitu života. I přes určitou bolest vede dosažení jistých nároků k vydání maxima a jedinec tak může překonat sám sebe. Posttraumatický růst má určitý pozitivní vliv na chování daného člověka, kdy mu poskytuje větší úroveň adaptace a odolnosti, která je vyvolána právě silným stresem. Člověk tak poznává vlastnosti, které mu dosud nebyly známé, má nové možnosti rozvoje, jeho životní názory jsou více prohloubeny a mění se i pohled na životní hodnoty. Avšak u každého člověka nemusí dojít k posttraumatickému růstu. Závisí na osobnosti daného člověka, typu traumatické události i na sociálních souvislostech. Schopnost traumatickou událost racionálně zpracovat lze natrénovat, pomoci mohou rodiče, učitelé či odborníci z pomáhajících profesí. [8]

### 3 PREVENCE STRESU

Při prevenci stresu se snažíme předejít tomu, aby z existujících potenciálních stresorů nevznikly reálné stresory. Z kognitivního hlediska se jedná o zaměření se na informace o zdrojích, prevenci stresu, důsledcích stresu, o sebepoznání. V rámci emocionální stránky se zaměřujeme na náznaky špatných reakcí na stres. Nežli se tyto reakce plně rozvinou, čerpá se z minulých zkušeností. K prevenci stresu můžeme využít také psychickou imunizaci. Jedná se o zlepšování psychické imunity. Také chování závisí na prevenci stresu. Lze ho využít, abychom se se stresem utkali, vyhnuli se mu nebo abychom své úkoly omezili například formou spolupráce. Níže jsou popsány některé z okruhů, které se zaměřují na prevenci stresu. [8]

#### 3.1 Sebepoznávání a sebehodnocení

Velké množství stresových situací souvisí s nedokonalostmi v oblasti sebepoznání, sebehodnocení a s vlastním sebevědomím. V případě přecenění našich schopností může docházet ke zklamání, méněcennosti nebo k pocitům viny. Při řešení úkolů, na které nestačíme, může dojít k ohrožení zdraví či života. Ale také podceňování vlastních možností s sebou nese jisté negativa například v podobě snížení sebedůvěry, což má za následek vyhýbání se problémům oproti jejich řešení. Naše sebepoznání nám může ztížit fakt, že nemáme jednoznačně vymezeny role nebo se naše role dostanou do rozporu. Příkladem může být role tolerantního, milujícího manžela a proti tomu důsledného nadřízeného v zaměstnání. Sebepoznávání může probíhat buď v krátkodobé perspektivě, kdy se zabýváme našimi reakcemi na určitou situaci právě teď v přítomnosti nebo v dlouhodobé perspektivě, kdy přicházíme na to, jaké chování je pro nás typické, ohlížíme se za tím, jaké jsou naše projevy za běžných okolností. [8]

#### 3.2 Sebeovládání a seberozvoj

Sebeovládání a seberozvoj využijeme v případech, kdy nechceme nechat náš život na pospas osudu a tím ho vystavovat několika stresorům. Svůj život se můžeme naučit řídit sami. Sebeovládání a seberozvoj můžeme praktikovat následně: V průběhu týdne se každým dnem zaměříme na oblast, kterou chceme zlepšit a na s ní související pocity, chování a myšlení. Uvědomíme si, které pocity jsou pozitivní, a které naopak negativní a na jejich příčinu. Důležité je se také zaměřit na ostatní lidi a vnímat v čem jsou horší nebo lepší a

proč. Dále si představíme situace, které se nám nepovedly úspěšně vyřešit. Ty si rozebereme z hlediska, co jsme udělali špatně, a co bychom udělali nyní a lépe. Představu zlepšení situace předved'te před jinou osobou, aby vám pomohla posoudit vaše pocity. K sebeovládání a seberozvoji můžeme zařadit také zlepšení koncentrace pozornosti, rozvíjení kreativity nebo zvládání negativních emocí. Zaměření se na všechny tyto body nám pomůže, abychom se nedostali do stresu. [8]

### 3.3 Režim práce a odpočinku

Odpočinek po pracovní zátěži je nutností, jelikož výdej energie spojený s prací vede k únavě. Mnoho lidí si nedokáže najít čas na dostatečný odpočinek, ať už kvůli nahromaděným úkolům nebo například lidé s chováním typu A s tím mívají problémy. Nedostatek odpočinku zvyšuje únavu, což může vést až k vyčerpání. Jako prevenci můžeme využít přestávky při dlouhodobějších činnostech. V případě duševní práce jsou vhodné pěti minutové přestávky každou hodinu. Při těchto přestávkách by se měla změnit poloha těla, místo a zaměřit se na jinou aktivitu. Při duševní aktivitě, která trvá několik hodin, se doporučuje přestávka alespoň patnáct minut po dvou až třech hodinách. Je-li člověk celoročně zaměstnán, měl by mít alespoň dva týdny dovolené. Účinnou a nezbytnou formou pasivního odpočinku je spánek. [8]

### 3.4 Time management

Nedostatek času, že nestihneme vykonat zadané úkoly, postihuje většinu lidí. Lidé jsou pak kvůli tomu většinou ve stresu. Existuje spousta příruček, kurzů a rad, jak zvládnout nedostatek času. Jednou z nich je time management, který se zabývá plánováním času. Při jeho provádění si musíme stanovit priority, čeho chceme dosáhnout, co nám přináší radost. Čas bychom si měli optimálně rozložit, což však může ovlivňovat spousta neplánovaných faktorů, kterými mohou být zpoždění dopravy, čekání na jinou osobu či na službu atd. Chceme-li si produktivně naplánovat čas, tak abychom jím zbytečně neplýtvali, je přínosné položit si tyto otázky:

Jak využíváme čas? V čem shledáváme naše silné a především slabé stránky? Co můžeme zlepšit a změnit? Jaké z činností jsou nepotřebné, a musíme tak pracovat přesčas? Jaké množství času nám pro vykonání dané aktivity zbývá? Jaká část našeho času je už zadaná?

Co vše chceme provést v daném časovém úseku a je-li to vůbec zvládnutelné? Jaké pořadí mají jednotlivé aktivity? Dokážu to zvládnout sám či potřebuji něčí spolupráci?

Při chystání časového rozvrhu je nezbytné zahrnout i čas potřebný na přemýšlení o časové spotřebě, hodnocení či kontrole úkolů. Nutné je také zařadit jistou časovou rezervu pro nepředvídatelné rušivé události. Další pomůckou při organizování času je mít ve věcech pořádek, uspořádání věcí na pracovním stole, neodkládat věci na později, naučit se odmítat, přenést úkoly na druhou osobu. [8]

### 3.5 Tělesná cvičení

Fyzická aktivita je velmi důležitá při prevenci stresu. Zlepšuje schopnost reakce na stresory a dokáže vyrovnat negativní působení stresorů na zdraví. Působí příznivě na reakci kardiovaskulárního systému a také dokáže pomoci při regeneraci po skončení působení stresoru. Vykonáváním tělesné aktivity se člověk odreažovává, odvrací myšlenky od negativních témat, ale také jistá pravidelnost cvičení mu umožňuje dodržovat řád v životě. Mimo jiné si cvičící lidé zlepšují fyzickou kondici a předcházejí tak rizikovým vlivům na zdraví. Pohyb je pro lidi nezbytný už od dětství, avšak veškeré pracovní činnosti ho nezahrnují, ať už se jedná o nevhodnou polohu při sezení nebo nedostatek pohybu z důvodu vysokého časového vypětí. Proto je důležité si pro určitou tělesnou aktivitu najít čas. [8]

### 3.6 Relaxace, imaginace, meditace

Nezbytným prvkem při řešení stresové situace je relaxace. V případě relaxace je nutné plně se zaměřit na určitou věc, kterou mohou být tělesné pocity nebo dýchání. Existuje mnoho relaxačních technik. K jedné z nich, která je hojně využívána a provádí ji nespočet lidí, patří hluboký nádech a následný výdech. Mnohdy nám s relaxačními technikami dokážou pomoci odborníci. Mezi nejznámější techniky řadíme Schultzův autogenní trénink a Jacobsonovu progresivní relaxaci. J. H. Schultz [in 8] se ve svém autogenním tréninku orientuje na svalové a psychické napětí a fungování nervové soustavy. Relaxace se provádí v klidu, vsedě nebo vleže, se zavřenýma očima a procvičuje se pocit tíže v končetinách, v celém těle, pocit tepla, regulace dechu, srdeční činnosti, vnitřních orgánů a pocit příjemného chladu čela. Jacobson [in 8] svou relaxaci zakládá na ovládnutí uvolnění svalů, uvolnění napětí v rukou, nohou, trupu, krku, ve svalech čela, obočí, očních víček, očí, tváře, rtů,

jazyka. Cvičení se opět provádí vleže, v klidu na široké podložce. Toto cvičení je obohaceno představami obrázků a řečovými cviky.

Imaginace souvisí s relaxačními technikami, kdy se k uvolnění využívá příjemných představ. Imaginací lze vyvolat představy tíže, lehkosti, tepla, chladu, vůně, chuti či zvuků. Propojení relaxace a imaginace vede k prohloubení pocitu klidu, vnitřní rovnováhy a k zvládnutí úkolů při nedostatečné motivaci.

Meditaci lze charakterizovat jako uvažování, soustředění, přemýšlení, hloubání. Meditace se provádí v klidu. Cílem meditace je dostat vnitřního klidu a rovnováhy. Jedná se o hlubší formu relaxace.

Mezi další techniky pro prevenci stresu můžeme zařadit jógu, správné dýchání, otužování, racionální výživu, ale také prostý humor. [8,12]



## 4 STRES V ZAMĚSTNÁNÍ

Mohlo by se zdát, že se pracovní stres vyskytuje pouze u zaměstnání, do kterých chodíme neradi. Avšak mírný stres v jakémkoliv zaměstnání je normální a přirozený. Jistá míra stresu, se kterou se v zaměstnání setkáme, může být užitečná, jelikož nás dokáže motivovat k vydání nejlepších výkonů. Pokud jsou nároky, které práce klade, náročné a přesahují naše možnosti, dochází k negativnímu stresu. Stres v práci, který působí častěji, snižuje lidskou výkonnost, jelikož dochází k únavě, která vede k většímu výskytu chyb. Tento stres si také mnoho lidí přenáší domů a to i po skončení pracovního týdne. [13]

### 4.1 Obecné příčiny stresu v práci

Mezi obecné příčiny stresu v práci mohou patřit organizační problémy. Špatná organizace práce vyvolává frustraci například v případech, kdy není zcela jasné, kdo bude mít za daný úkol či rozhodnutí zodpovědnost. Dále mezi organizační problémy může patřit nedostatek personálu. Ten vede k tomu, že zaměstnanci musejí vykonávat i jiné úkoly, které nespádají do jejich kompetence. Vykonáváním práce nad rámec ztrácejí čas na své úkoly, jejich práce je neefektivní, což vede k frustraci a vzteku. Za další obecnou příčinu stresu lze považovat dlouhou pracovní dobu. Je-li pracovní doba příliš dlouhá, tělo začíná pociťovat únavu a stres. Tělo má svůj dvacetí čtyř hodinový rytmus, v němž je čas na práci a na spaní. Při práci na směny, u policie či u zaměstnanců nemocnic dochází k extrémnímu narušení rytmu. Toto narušení vede k fyzickému i psychickému stresu. Lidé s dlouhou a nepravidelnou pracovní dobou mají problémy s rozvíjením osobních vztahů a volnočasových aktivit, které jsou důležité při oproštění se od stresu. Nízká prestiž, malý plat a mizivá šance na povýšení mohou také vyvolat stres. Pro většinu pracujících je jejich práce důležitá a je součástí jejich identity. Proto práce s nízkou prestiží, či práce, kterou nedokáže nadřazený dostatečně ocenit, způsobuje dotyčným stres. Stejně tak je stresující i čekání na povýšení, jelikož se stále nenaplnuje stanovený cíl. Nejistota bývá také častou příčinou stresu, ačkoliv některé jedince může pohánět, u většiny lidí způsobuje stres. Zažívá-li zaměstnanec neustálé pracovní změny, nemůže si nic naplánovat a pořád se musí přizpůsobovat něčemu novému. Největší stres na něho však působí, když neví, zda nebude propuštěn. V takovém případě není jeho pracovní nasazení na vysoké úrovni, jelikož pořád přemýšlí nad tím, zda bude nebo nebude propuštěn. Stejně tomu může být také v případě, kdy ho čeká předělení na jinou, horší, pracovní pozici. [14]

## 4.2 Konkrétní příčiny stresu v práci

Konkrétní příčiny stresu v práci jsou dány schopnostmi jedince zvládat tyto stresory. Jednou z takových příčin mohou být nejasně definované role. Je těžké určit hranice, kdy jsme za dané úkoly zodpovědní my a kdy kolegové. Někteří kolegové mohou přenést vinu na jiného pracovníka, což v něm vyvolává pocit vzteku a částečně i viny, zda za to opravdu může on. Jestliže nebudou správně definované role, nejsme schopni přidělit jednotlivým úkolům danou prioritu a čas na jejich vykonání. A to jsou právě hlavní faktory, jež působí jako zdroj stresu. Další konkrétní příčinou stresu mohou být nerealistická očekávání od sebe sama. Jedinec se chce stále více zlepšovat, nikdy není se svým výkonem spokojený. Mezi nerealistická očekávání patří také neschopnost delegovat úkoly. Jedinec má pocit, že jen on sám zvládne daný úkol nejlépe, a proto ho raději udělá sám, než aby si nechal pomoci. Nedostatek pravomocí patří mezi další příčiny. Lidé, kteří nemají pravomoci o jistých věcech rozhodovat, mají zvýšenou hladinu stresu a jsou-li případně umlčovani či ignorováni, stávají se frustrovanými. Ke zvýšení hladiny stresu přispívají také časté střety s nadřízenými. Nadřízení ovlivňují profesní život zaměstnanců. Při špatných vztazích mohou nadřízení zabránit povýšení, udělovat negativní hodnocení nebo shazovat zaměstnance před kolegy. Stresory pro zaměstnance může představovat také nadřízený, který nedává najevo uznání. Tím je zapříčiněno, že pracovníci nejsou motivováni ke zlepšování se a cítí se nedocenení. Také nadřízení, kteří dávají najevo, že mají před podřízenými navrch a neustále kritizují, způsobují, že jsou podřízení neustále ve stresu. Jako další příčiny stresu v práci můžeme uvést přepracování a časovou tíseň, malou pestrost, špatnou komunikaci, nedostatečné vedení, konflikty s kolegy, neschopnost dokončit práci či malicherné souboje. [14]

## 4.3 Příčiny stresu související s pracovními úkoly

Stresory pocházejí také z každodenních pracovních úkolů, které musí člověk vykonat. Nejedná se o stresory, které souvisejí s pracovními podmínkami, ale o stresory v podobě úkolů, které práce obnáší. Mezi takové původce stresu můžeme zařadit náročné klienty či podřízené. Jednání s náročným klientem či podřízeným nemůže člověk nikdy vyhrát, což způsobuje zvýšení faktoru stresu. Jedná-li umírněně, snaží-li se být neustále zdvořilý a dává za každou cenu pravdu klientovi či podřízenému, dopadne na něj pocit ublížení. Naopak, jedná-li přehnaně až agresivně, dá sice průchod svým emocím, ale mnohdy se cítí mnohem hůř a postupem času mu jeho chování připadá neoprávněné. Ke stresorům souvisejících

s pracovními úkoly můžeme zařadit i nedostatečné školení. Nejednou se v zaměstnání stane, že si pracovník neví rady, a proto požaduje proškolení, které je mu však odepřeno nebo není vůbec nabízeno. Dále zde může patřit citová zaangažovanost, kdy se například lékaři sblíží s pacientem, kterého následně vidí umírat. [14]

## **5 STRES U PEDAGOGŮ**

Vyšší míra stresu se projevuje u povolání, kdy dochází ke kontaktu s lidmi, což je povolání právě pedagoga. Na duševní stav dětí a mládeže školního věku mají značný vliv jejich učitelé. Má-li pedagog správnou duševní rovnováhu, dokáže pozitivně ovlivnit i svoje žáky. Na rozdíl od nervózních, neklidných a nevyrovnaných pedagogů, kteří negativně ovlivňují psychiku dětí. Mimo vyrovnanost ovlivňují také sebedůvěru a sebevědomí žáků. [15]

### **5.1 Pedagog a rozčilování**

Rozčilování se je známkou pocitu bezmocnosti či bezradnosti. V případě pedagogů se jedná o snahu umírnit své žáky křikem, nejde-li to jinak. To však situaci mnohdy zhorší a nevede se o správné řešení. Mnohem vhodnější je řešení v klidu. [15]

### **5.2 Stresovaný pedagog a jeho mezilidské vztahy**

V případě prožívání intenzivního stresu jsou lidé neustále v křeči, strnulí a jejich chování je nepřirozené. Svě okolí i lidi v něm vnímá mnohem negativněji. Z důvodu tohoto vnímání a dlouhodobého stresu hrozí takovým učitelům samota. Stresovaní učitelé často odvádějí svou pozornost od prostředí jejich povolání, jež tvoří studenti. Jsou zaneprázdnění vnímáním pouze sami sebe a jejich stresovou situací, a proto zájem o studenty klesá. [15]

### **5.3 Stres a výkon pedagoga**

Vliv stresorů je náchylnější na profese, které se zabývají duševní prací, či prací působení na lidi. Stresovaní učitelé mají mnohem horší pracovní výsledky, než učitelé, kteří se ve stresu nenachází. [15]

### **5.4 Zdroje stresu u pedagoga**

V případě povolání učitele mohou vyvolat stres přepracování, málo času, příliš povinností. Ale stres mohou vyvolávat nejen povinnosti, ale také žáci nebo jejich rodiče. Jedním z problémů může být příliš mnoho žáků ve třídě. V takovém případě nemohou pedagogové praktikovat individuální přístup k jednotlivým žákům, neznají žáky osobně. Mezi další můžeme zařadit nezáměr žáků o učení či porušování školní kázně, nezáměr rodičů o žáky, kdy mají pedagogové pocit, že musejí danému žákovi nahradit rodiče nebo naopak přehnaný zájem rodičů o žáky a snaha rodičů ovlivňovat učitele.

Problém při práci pedagoga může nastat v případě, kdy dochází ke konfliktům v kolektivu učitelů nebo má-li pedagog konflikty s nadřízenými. Špatné vztahy mezi kolegy se mohou projevit soutěživostí, neshodnutím se s kolegy, přetvářkou, žárlivostí na úspěch kolegy. Nemusí se však jednat o stresové události vznikající přímo na pracovišti, ale i o osobní situace, které vedou ke stresu a pedagog si je pak přenáší i do svého zaměstnání.[15]

## **5.5 Pedagogové a zvládání stresu**

Ke zvládání stresu u pedagogů lze využít technik z předchozích kapitol, jimiž mohou být kognitivní techniky, behaviorální techniky a jiné. Při zvládání stresu mohou pomoci i různé antistresové programy. S výkonem učitelské profese úzce souvisí i nevhodné způsoby zvládání stresu. Americká studie o užívání drog u učitelů prokázala, že učitelé používají k eliminaci stresu alkohol, amfetaminy a antidepresiva, a právě jejich užívání souvisí se stresem. [16]

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE

V této kapitole se zabývám stanovenými cíli práce a následně jsou zde popsány výzkumné otázky práce.

### 6.1 Cíle práce

Cílem práce je zjistit úroveň stresu u středoškolských pedagogů vybrané školy. Podle předchozích kapitol z teoretické části se zaměřit na to, zda pedagogové zvládají stres a aplikují-li určité techniky pro prevenci stresu.

### 6.2 Výzkumné otázky

Bylo stanoveno deset kategorií, týkajících se náchylnosti ke stresu, ze kterých bylo vytvořeno 19 otázek. Jednalo se o kategorie čas, komunikace, množství úkolů, spokojenost, volný čas, náchylnost k nemocem, konflikty na pracovišti, pravomoci, spánek a stravování.

VO<sub>1</sub>: Může způsobovat u vybraných pracovníků stres nedostatek času?

VO<sub>2</sub>: Může způsobovat u vybraných pracovníků stres jejich komunikace?

VO<sub>3</sub>: Může být stres zapříčiněn neoptimálním množstvím úkolů?

VO<sub>4</sub>: Může docházet ke stresu vlivem nespokojenosti se zaměstnáním?

VO<sub>5</sub>: Může podněcovat u vybraných pracovníků stres nedostatek volného času?

VO<sub>6</sub>: Může být příčinou stresu u vybraných pracovníků náchylnost k nemocem?

VO<sub>7</sub>: Může docházet ke stresu vlivem konfliktů na pracovišti?

VO<sub>8</sub>: Může být stres u vybraných pracovníků zapříčiněn nedostatečnými pravomocemi?

VO<sub>9</sub>: Může způsobovat u vybraných pracovníků stres nedostatek spánku?

VO<sub>10</sub>: Může přispívat k úrovni stresu výživa?

## 7 METODIKA

Pro zjištění prevence stresu u pedagogů jsem zvolila kvantitativní metodu v podobě dotazníku. Pro dotazníkové šetření jsem vypracovala vlastní dotazník, který je k nahlédnutí v příloze P1. Dále jsem zvolila metodu pro zjištění strategie podniku, a to SWOT analýzu.

Kvantitativní metoda je založena na měřitelnosti, tříditelnosti či uspořádanosti určitých objektů, procesů, aspektů. Získané informace se následně rozebírají statistickými metodami. Charakteristiku kvantitativní metody můžeme popsat heslovitě. Nejprve je nutná formulace vztahů, poté sběr dat, zkoumá předpokládané vztahy a následně ověřuje hypotézy, zkoumá několik aspektů u mnoha objektů, postup této metody je předem naplánovaný projektem zkoumání, vyhodnocení dat se provádí až po ukončení sběru dat, je nutné statistické zpracování dat. [17]

Dotazník je jednou z nejčastějších metod sběru dat v sociálních výzkumech. Jde o písemný způsob dotazování a získávání odpovědí. Oproti rozhovoru bývají písemné odpovědi přehlednější. Avšak chceme-li aplikovat dotazník ke sběru dat, musíme počítat s tím, že ho nemůžeme použít pro lidi, kteří mají se čtením a psaním určitý problém (např. malé děti či nevidomí). Dalšími zápory dotazníku může být nízká návratnost nebo vyšší náročnost pro respondenta. Mezi klady naopak patří nižší finanční náročnost, nižší náročnost pro tazatele, větší pocit anonymity respondenta. [17]

SWOT analýza je jedna z nečastějších metod pro určení strategie podniku. Analýza popisuje silné stránky (strengths), slabé stránky (weaknesses), příležitosti (opportunities) a hrozby (threats) podniku. Dále se zakládá na rozboru a hodnocení současného stavu podniku, tj. vnitřní prostředí, a současné situace okolí podniku, tj. vnější prostředí. Vnitřní prostředí hodnotí a identifikuje slabé a silné stránky týkající se přímo podniku. Vnější prostředí hodnotí a identifikuje příležitosti a hrozby, které se týkají okolí působícího na podnik, jež ho ovlivňuje, ale které lze těžko ovlivnit. Výsledkem SWOT analýzy je graf o čtyřech kvadrantech. Slabým stránkám a příležitostem náleží kvadrant strategie spojenectví. Tato strategie se zaměřuje na překonání slabin využitím příležitostí. Slabým stránkám a hrozbám náleží strategie úniku, což pro podnik znamená minimalizovat náklady a čelit hrozbám. Silné stránky a příležitosti se protínají do kvadrantu ofenzivní strategie. Pro podnik to znamená využití silných stránek pro získání výhod. Silné stránky a hrozby se protínají do defenzivní strategie, což znamená využití silných stránek na čelení hrozbám. [18]



## 7.1 Popis použitých metod

Níže popisuji dvě metody, které jsem použila ke zjištění stresu u pedagogů vybrané střední školy. Jsou jimi dotazník a SWOT analýza, která zjišťuje strategii školy.

### 7.1.1 Dotazník

Zpracování dotazníků jsem začala stanovením okruhů, které mohou vyvolat vznik stresu a souvisí s výkonem pedagogické činnosti. Určila jsem deset těchto okruhů, které jsou popsány výše. Ke každému okruhu jsem určila jednu nebo více otázek. Následně jsem zvolila škálu odpovědí. Škála odpovědí byla stanovena tak, aby co nejlépe vystihla názor respondenta. Respondenti měli na výběr z pěti možných odpovědí a to:

- určitě ne
- spíše ne
- občas
- určitě ano
- spíše ano

Ke každé otázce byla také připojena kolonka ke zdůvodnění vlastní odpovědi, jelikož ta samá otázka může mít pro respondenty odlišný osobní význam. Tímto jsem vytvořila dotazník v elektronické podobě s 19 otázkami.

### 7.1.2 SWOT analýza

Jelikož je mnoho pracovního stresu způsobeno strachem o své zaměstnání, rozhodla jsem se vytvořit SWOT analýzu školy. Popsala jsem její silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby, ohodnotila je a určila jejich váhu. Za pomoci této analýzy jsem tak mohla získat přehled, jak si daná škola vede a zda nehrozí například její zrušení.

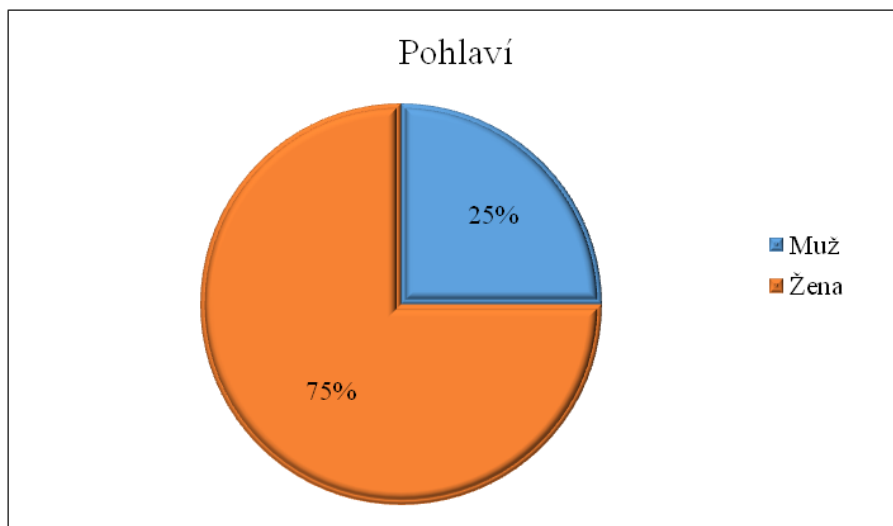
V následující tabulce jsem uvedla silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby, které jsou vztaženy na vybranou školu. Dále jsem provedla hodnocení jednotlivých položek, kdy u silných stránek a příležitostí je použita kladná stupnice od 1 do 5 s tím, že 1 = nejnižší spokojenost a 5 = nejvyšší spokojenost. U slabých stránek a hrozeb je použita záporná stupnice do -1 do -5 s tím, že -1 = nejnižší spokojenost a -5 = nejvyšší spokojenost. Následovalo udělení vah jednotlivým položkám. Součet vah v dané kategorii musel být roven 1, čím vyšší číslo, tím větší důležitost položky v dané kategorii. Poté jsem vynásobila váhu s hodnocením u každé položky a následně sečetla celou kategorii.

Tabulka 2 - SWOT analýza [vlastní]

SWOT Analýza								
		Pomocné			Negativní/Škodlivé			
		Silné stránky			Slabé stránky			
		STRENGTHS			WEAKNESSES			
				důležitost	hodnocení			
INTERNÍ	1	Nově zrekonstruovaná škola	0,32	5	1	Stravovací zařízení	0,32	-2
	2	Projekty a soutěže	0,14	3	2	Vysoká absence žáků	0,45	-3
	3	Mimoškolní akce	0,16	4	3	Stereotypy ve vyučovacích metodách	0,23	-4
	4	Moderní technika	0,32	5	4			
	5	Umístění školy	0,06	3	5			
			Součet			4,44	-2,91	
		Příležitosti			Hrozby			
		OPPORTUNITIES			THREATS			
				důležitost	hodnocení			
EXTERNÍ	1	Zvýšení povědomí o škole	0,53	5	1	Nízký počet žáků	0,42	-5
	2	Spolupráce s městem a firmami	0,24	2	2	Nedostatek kvalifikovaných pracovníků	0,25	-2
	3	Jednání se sponzory	0,23	4	3	Konkurenční školy	0,21	-3
	4				4	Zrušení železniční dopravy	0,12	-1
	5				5			
			Součet			4,05	-3,35	

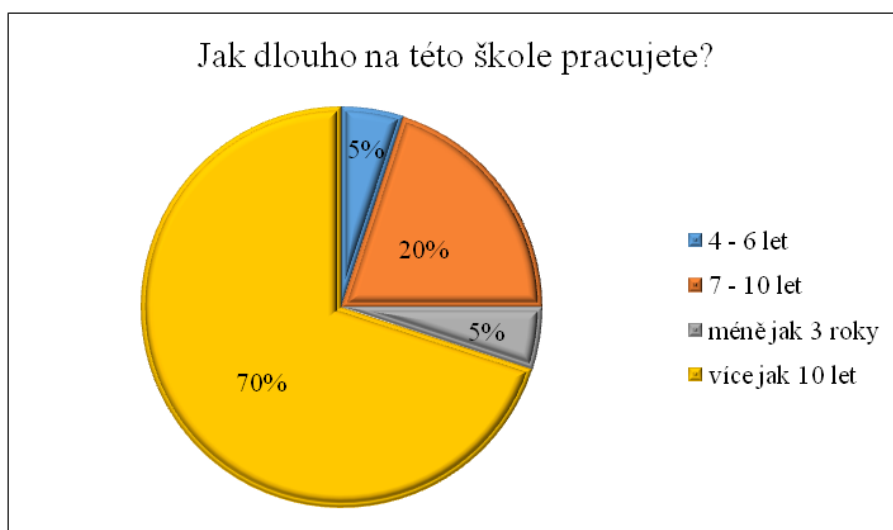
## 7.2 Popis výzkumného vzorku

K dotazníkovému šetření své bakalářské práce jsem si zvolila pedagogický sbor střední školy XY. Střední škola si přála zůstat v anonymitě, proto jí budu popisovat obecně. Tato střední škola byla založena již na začátku 20. století. Nachází se v malém městě. Pracuje v ní čtyřicet dva pedagogů, jedenáct nepedagogických pracovníků a školu navštěvuje okolo 800 žáků. Věkový průměr všech vyučujících na dané škole je 48 let. Z celkového počtu obdržených dotazníků, kterých bylo 32, ho vyplnilo 8 mužů, což je 25 % a 24 žen, což je 75 %, viz graf č. 1.



Graf 1 - Rozdělení zaměstnanců podle pohlaví [vlastní]

Na grafu č. 2 můžeme vidět procentuální rozložení délky praxe vyučujících na dané škole. Nejpočetnější skupina dotazovaných pracuje ve škole více jak 10 let.



Graf 2 - Délka praxe [vlastní]

### 7.3 Průběh výzkumu

Výzkum začal kontaktováním pana ředitele dané školy, s nímž jsem si následně domluvila schůzku. Na schůzce jsem ho požádala o souhlas, zda bych na jeho škole mohla provést dotazníkové šetření prováděné na pedagozích této školy. Tento požadavek jsem doložila žádostí, viz příloha P2. Pan ředitel mi toto umožnil, avšak za předpokladu, že škola nebude jmenována, dotazník bude anonymní, a že dodám potvrzení od své vedoucí bakalářské

práce, paní doktorky Kavkové, viz příloha P3, že se skutečně jedná o dotazník sloužící pouze pro účely bakalářské práce.

Dotazník byl zpravován elektronickou formou pomocí Google Forms. V úvodu dotazníku jsem se stručně představila, byla zde uvedena žádost o vyplnění, informace o počtu otázek a o časové náročnosti. Pedagogové byli také ujištěni, že jejich odpovědi budou zpracovány anonymně a pouze pro účely zpracování bakalářské práce.

Takto sestavený dotazník jsem poslala pomocí odkazu panu řediteli, který ho rozposlal mezi všechny vyučující.

Dotazník byl rozdán všem pedagogům, kteří na dané škole vyučují.

#### **7.4 Způsob analýzy dat**

Ze všech 42 dotázaných pedagogů vyplnilo dotazník celkem 32 pedagogů. Jelikož jsem zpracovávala dotazník pomocí Google Forms, automaticky mi vygeneroval výsledky a převedl je do programu MS Excel. Pro kontrolu správného zaznamenání byl vždy proveden kontrolní součet všech odpovědí. Správně prováděný průzkum musel dát u každé dotazníkové otázky vždy stejný počet. Tedy 32, protože, jak již bylo výše uvedeno, bylo sbíráno 32 dotazníků. V Excelu bylo provedeno i základní statistické vyhodnocení odpovědí a převedeno do grafového zobrazení.

## 8 VÝSLEDKY

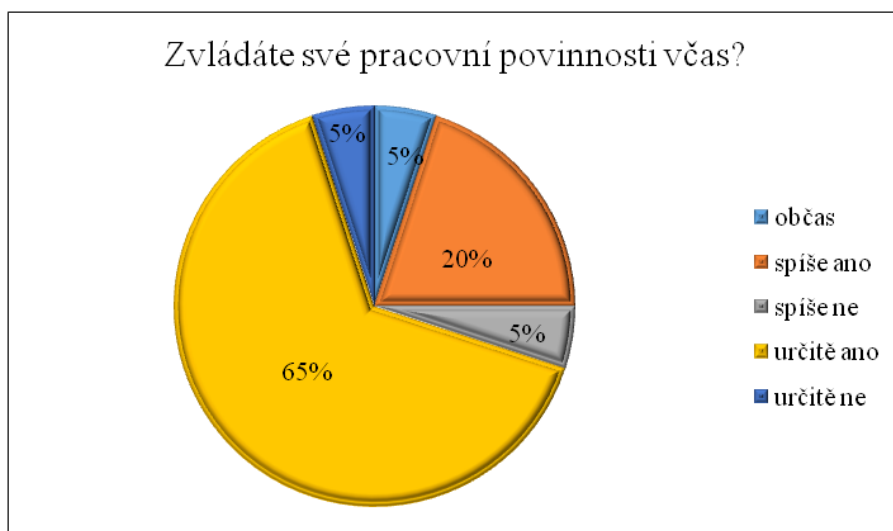
Následující kapitola se zabývá dosaženými výsledky dotazníku, výzkumných otázek a SWOT analýzy. Na základě těchto výsledků budou stanoveny vhodná opatření pro pracovníky dané školy.

### 8.1 Výsledky dotazníku

Na základě sesbíraných dotazníků byly stanoveny odpovědi na dotazníkové otázky. Tyto odpovědi byly následně předělány do přehledných grafických výstupů. U každé otázky je tedy stanoveno procentuální zastoupení dané odpovědi. Tato kapitola popisuje pouze frekvenci získaných odpovědí, následný rozbor zjištěných údajů bude rozebrán v kapitole diskuze.

#### Otázka č. 1: Zvládáte své pracovní povinnosti včas?

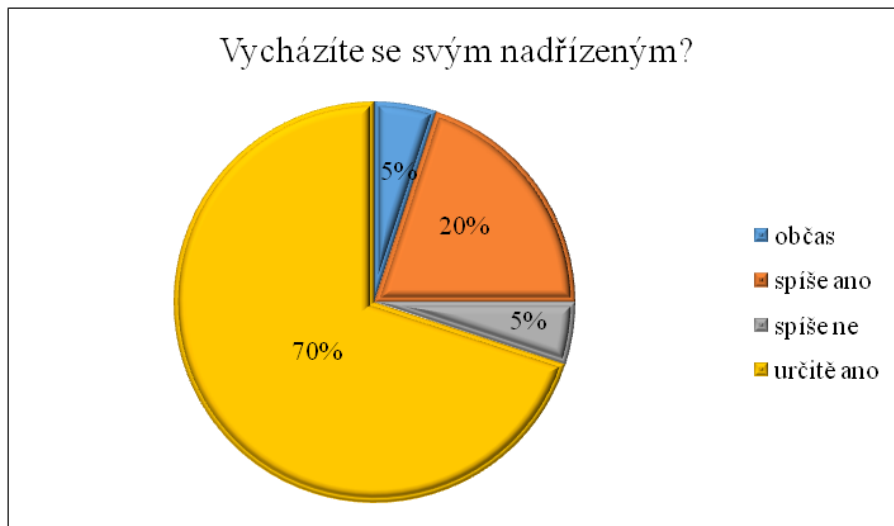
První otázka se týkala pracovních povinností, konkrétně, zda je respondenti zvládají dělat včas. 65 % respondentů odpovědělo, že určitě ano, 20 % spíše ano a zbylé možnosti byly po 5 %. Jeden respondent navíc uvedl, že své pracovní povinnosti včas zvládá z důvodu částečného úvazku.



Graf 3 - Zvládání pracovních povinností [vlastní]

#### Otázka č. 2: Vycházíte se svým nadřízeným?

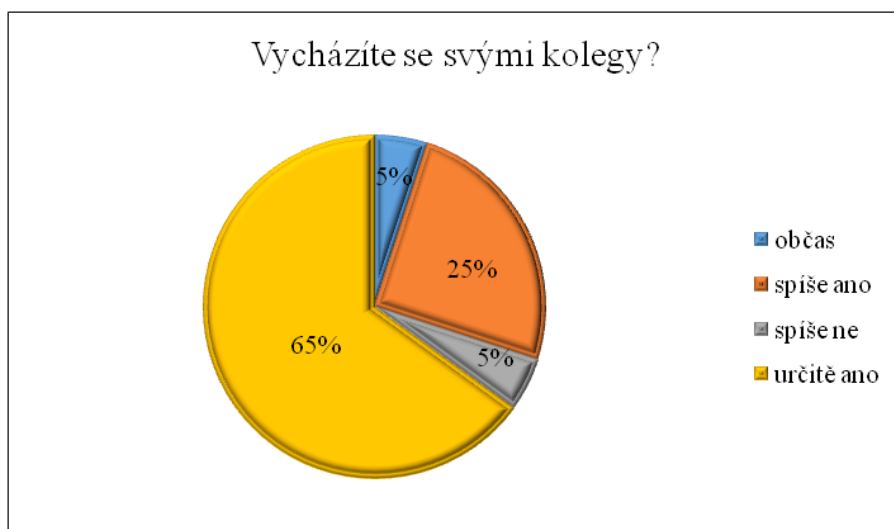
Následující otázka se týkala komunikace respondentů se svým nadřízeným. Odpovědi byly následovné. 70 % odpovědělo, že se svým nadřízeným vychází velice dobře, 20 % zvolilo možnost spíše ano, 5 % občas a 5 % spíše ne.



Graf 4 - Komunikace s nadřízeným [vlastní]

**Otázka č. 3: Vycházíte se svými kolegy?**

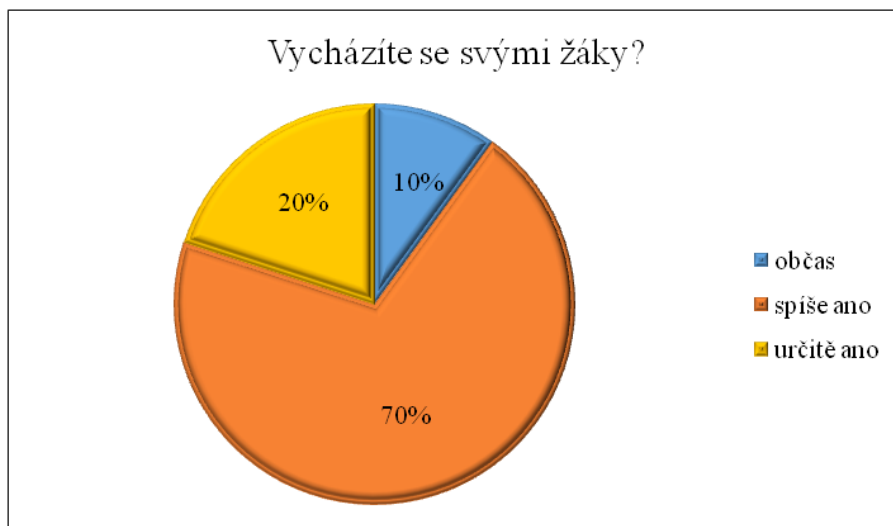
Otázka týkající se komunikace respondentů s kolegy přinesla opět kladné odpovědi. 65 % odpovědělo určitě ano, 25 % spíše ano, 5 % občas a 5 % spíše ne.



Graf 5 - Komunikace s kolegy [vlastní]

**Otázka č. 4: Vycházíte se svými žáky?**

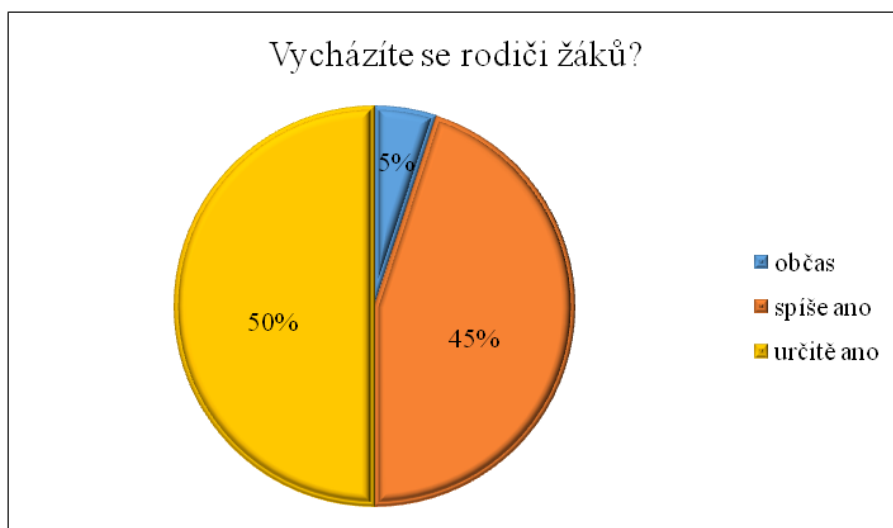
U komunikace respondentů s žáky 70 % dotazovaných uvedlo odpověď spíše ano, 20 % určitě ano a 10 % občas. Jeden z respondentů uvedl, že je komunikace s žáky někdy obtížná.



Graf 6 - Komunikace s žáky [vlastní]

**Otázka č. 5: Vycházíte s rodiči žáků?**

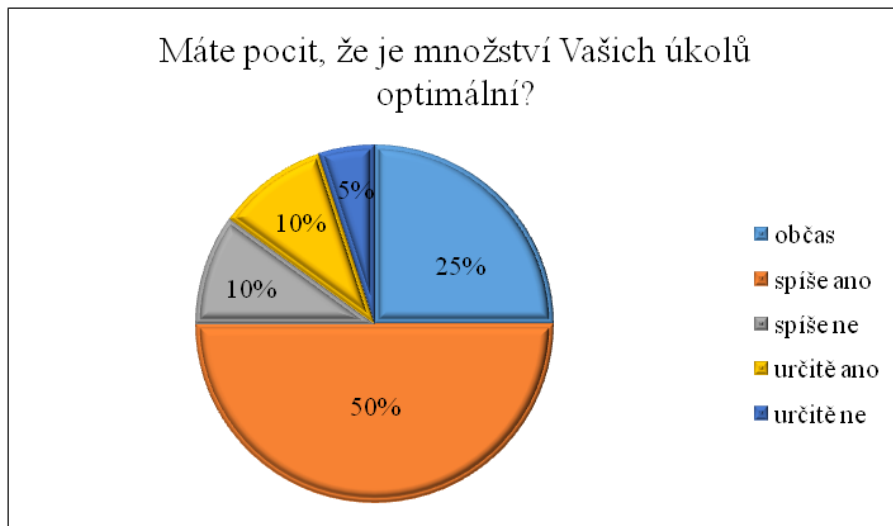
Pátá otázka, týkající se komunikace mezi respondenty a rodiči žáků, přinesla opět kladné hodnocení. 50 % respondentů určitě s rodiči žáků vychází, 45 % spíše vychází a 5 % vychází občas. Jeden respondent uvedl, že sice ještě neměl třídnictví, ale komunikace s rodiči žáků mu nedělá problém.



Graf 7 - Komunikace s rodiči žáků [vlastní]

**Otázka č. 6: Máte pocit, že je množství Vašich úkolů optimální?**

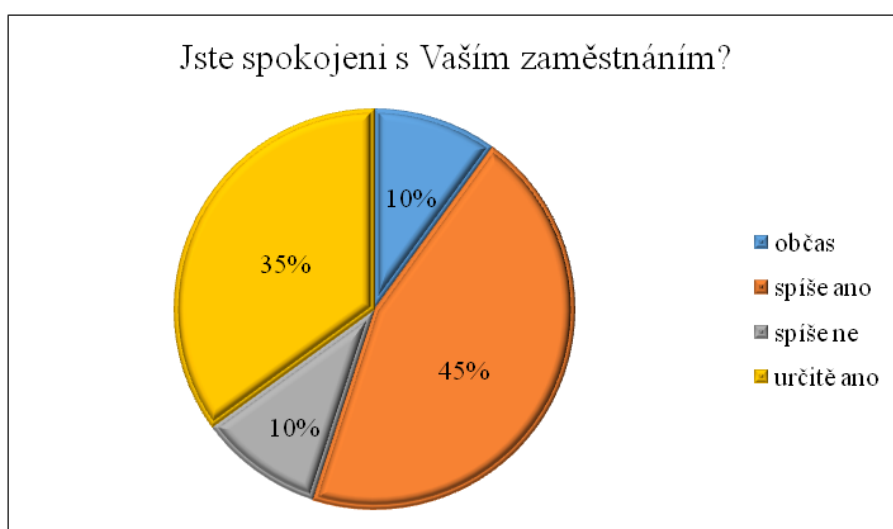
50 % respondentů uvedlo, že množství úkolů je spíše optimální, 25 % občas, 10 % určitě ano a stejně tak 10 % uvedlo, že spíše ne a pouhých 5 % vybralo možnost určitě ne. Jeden respondent uvedl, že ho časově vyčerpává vyplňování údajů do programu bakaláři.



Graf 8 - Optimální množství úkolů [vlastní]

**Otázka č. 7: Jste spokojeni s Vaším zaměstnáním?**

Sedmá otázka, zabývající se spokojeností respondentů se zaměstnáním, nese procento odpovědí následovně. 45 % respondentů je se zaměstnáním spíše spokojeno, 35 % určitě spokojeno, 10 % občas a stejně tak 10 % je spíše nespokojeno. Navíc jeden z respondentů uvedl, že rád pracuje s lidmi, a proto je spokojený. Jiný z respondentů uvedl, že po tolika letech co učí, občas nevidí smysl své práce. Další uvedl, že v minulosti spokojen byl, ale nyní ho demotivuje úroveň žáků.



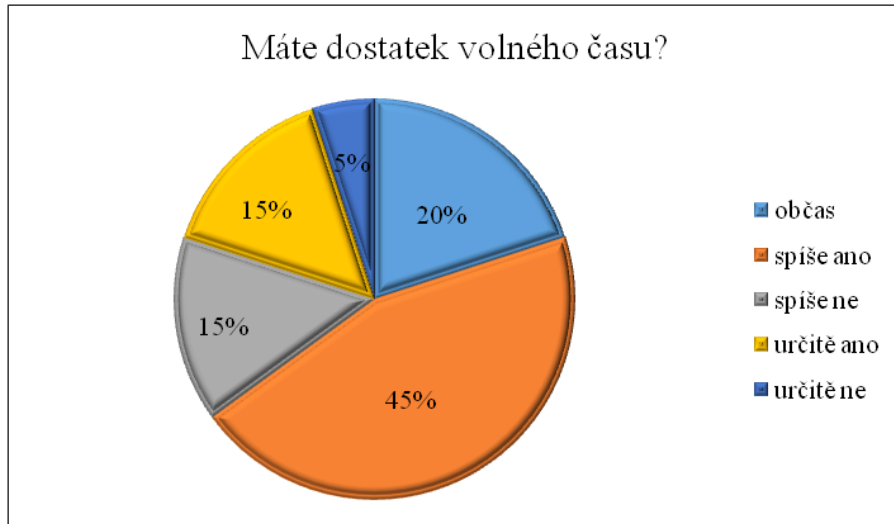
Graf 9 - Spokojenost se zaměstnáním [vlastní]

**Otázka č. 8: Máte dostatek volného času?**

45 % respondentů má dostatek volného času, 20 % občas, 15 % má určitě dostatek volného času, 15 % spíše ne a 5 % určitě ne. Někteří z respondentů uvedli, že mají dostatek volného



času, jelikož už mají velké děti. Jeden z respondentů uvedl, že nemá dostatek volného času z důvodu domácích prací, péče o zahrádku a věnování se vnukům, avšak své pracovní povinnosti si plní včas.



Graf 10 - Dostatek volného času [vlastní]

#### Otázka č. 9: Dokážete v době osobního volna relaxovat?

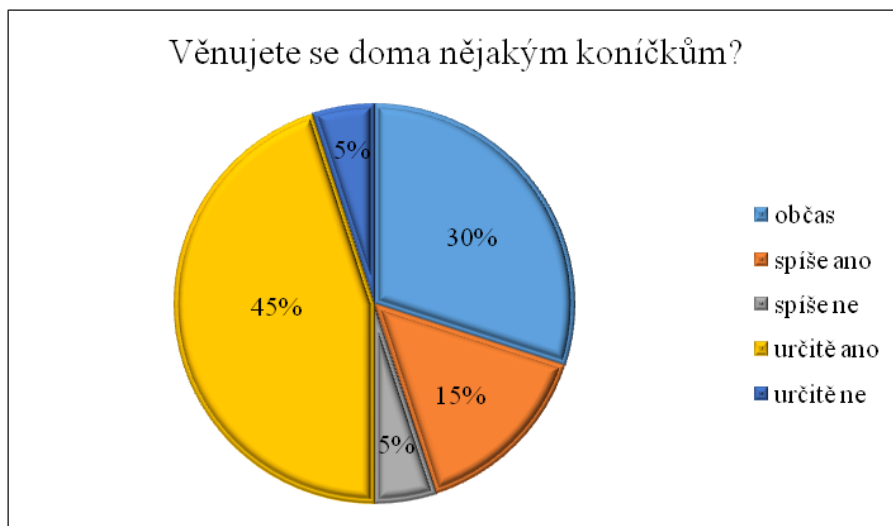
Následující otázka zjišťovala, jak jsou na tom respondenti s relaxací. 35 % uvedlo, že si dokážou najít čas na relaxaci, pro 30 % je relax nezbytný, 20 % relaxuje občas a 15 % spíše nerelaxuje. Jeden z respondentů uvedl, že od určitého věku je nutnost relaxovat.



Graf 11 - Schopnost relaxovat [vlastní]

**Otázka č. 10: Věnujete se doma nějakým koníčkům?**

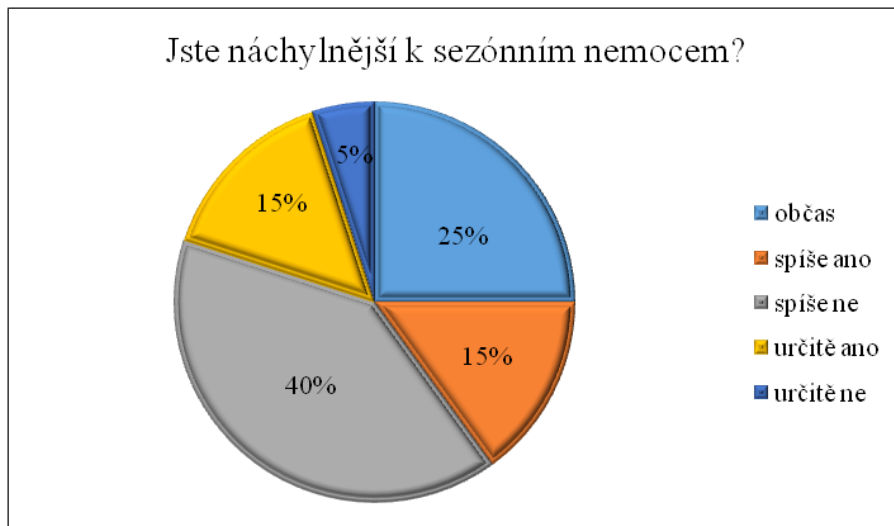
Většina respondentů se doma věnuje nějakým koníčkům, a to 45 %, 30 % si občas najde na koníčky čas, 15 % se koníčkům věnuje většinou, 5 % se spíše nevěnuje koníčkům a 5 % se určitě nevěnuje žádnému koníčku. Jeden z respondentů uvedl, že má 3 malé děti, a proto nemá na koníčky čas. Další uvedl, že se koníčkům věnuje pravidelně, ať už to je četba, křížovky či cvičení.



Graf 12 - Zájem o koníčky [vlastní]

**Otázka č. 11: Jste náchylnější k sezónním nemocem?**

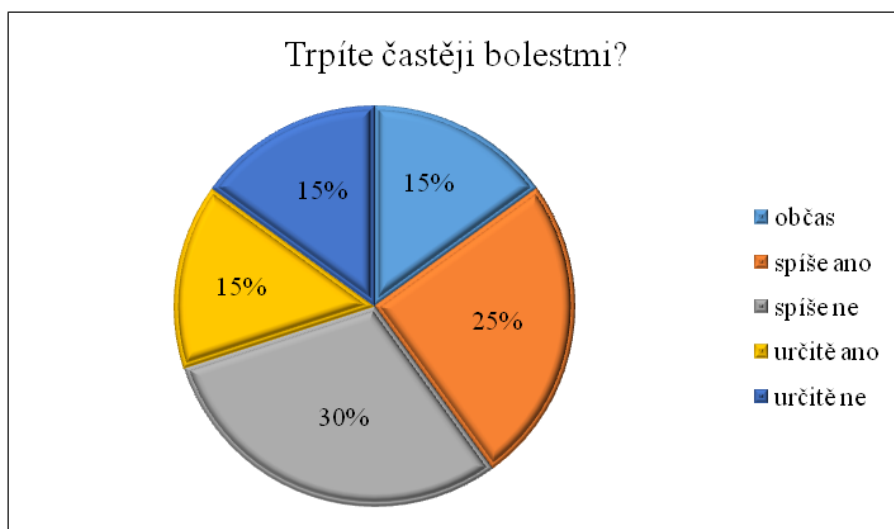
Na otázku, zda jsou respondenti náchylnější k sezónním nemocem, odpovědělo 40 % dotazovaných, že spíše nejsou, 25 % občas, 15 % je náchylnějších určitě, 15 % je více náchylnějších a 5 % určitě náchylní nejsou. Respondent rovněž uvedl, že větší náchylnost k nemocem pociťuje s přibývajícím věkem.



Graf 13 - Náchylnost k nemocem [vlastní]

**Otázka č. 12: Trpíte častěji bolestmi?**

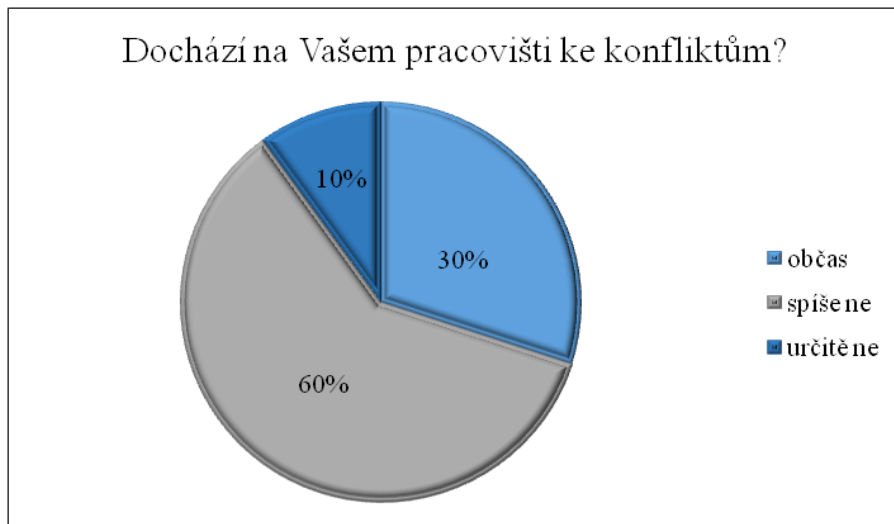
Dvanáctá otázka zjišťovala, zda respondenti trpí nějakými bolestmi. 30 % uvedlo odpověď spíše ne, 25 % spíše ano a po 15 % dostaly zbylé možnosti, občas, určitě ano a určitě ne. Někteří respondenti uvedli, že trpí bolestí krční páteře.



Graf 14 - Náchylnost k bolestem [vlastní]

**Otázka č. 13: Dochází na Vašem pracovišti ke konfliktům?**

Z grafu č. 13 můžeme vidět, že na pracovišti spíše ke konfliktům nedochází a to z 60 %, z 30 % dojde ke konfliktům občas a 10 % dotazovaných uvedlo, že ke konfliktům určitě nedochází. Nikdo z dotázaných nevybral možnost, že by ke konfliktům docházelo.



Graf 15 - Konflikty na pracovišti [vlastní]

**Otázka č. 14: Jste spokojen/spokojená se svými pravomocemi?**

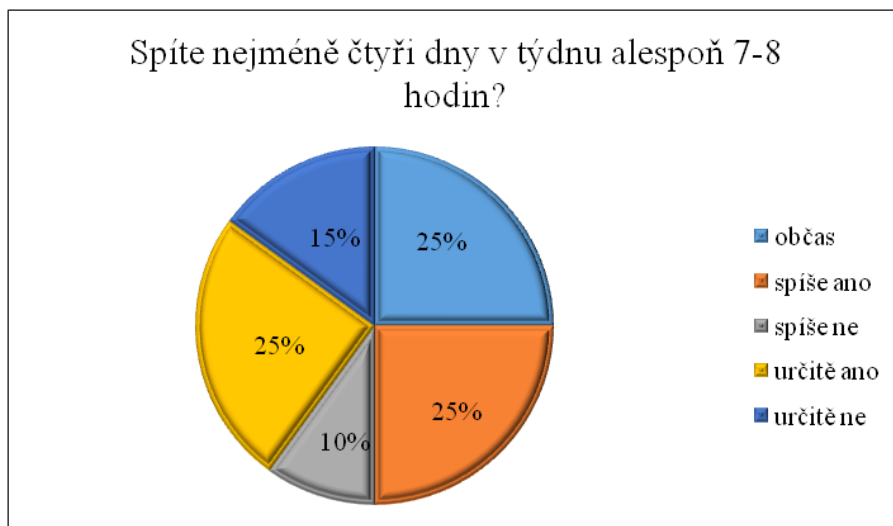
Spokojenost respondentů s jejich pravomocemi můžeme hodnotit velmi kladně. Celých 50 % uvedlo, že jsou spíše spokojeni a 25 %, že jsou určitě spokojeni. 15 % je spíše nespokojených a 10 % je spokojených občas. Někteří z respondentů uvedli, že pravomoci pro ně nejsou důležité.



Graf 16 - Spokojenost s pravomocemi [vlastní]

**Otázka č. 15: Spíte nejméně čtyři dny v týdnu alespoň 7-8 hodin?**

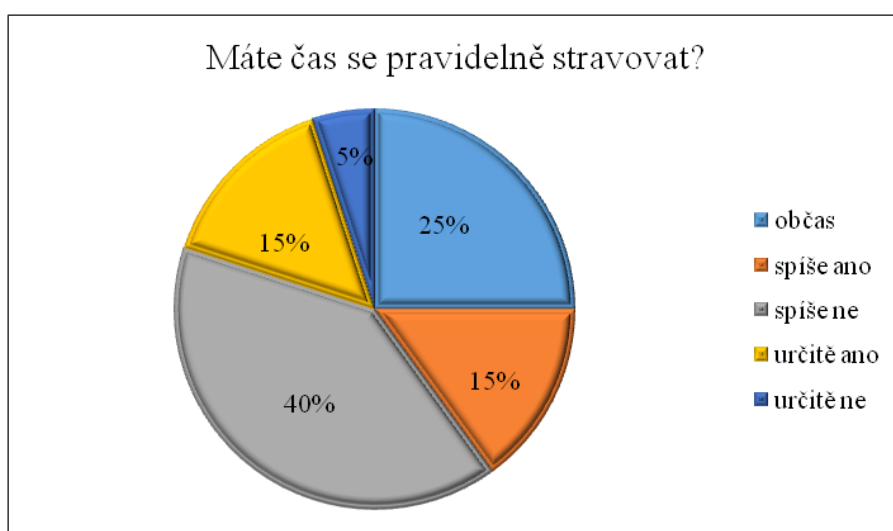
Z hlediska prevence stresu je velmi důležitý spánek. Zde respondenti uvedli, že mají určitě dostatečný spánek 25 %, stejně tak 25 % spí spíše dostatečně, 25 % dodržuje pravidelný spánek občas. Dostatečný spánek určitě nemá 15 % a 10 % spíše také nemá dostatečný spánek. Jeden z respondentů uvedl, že dostatečný spánek vnímá jako prioritu.



Graf 17 - Dostatečný spánek [vlastní]

**Otázka č. 16: Máte čas se pravidelně stravovat?**

U otázky týkající se pravidelnosti stravování uvedlo celých 40 %, že se spíše nemají čas pravidelně stravovat, 25 % má občas čas se pravidelně stravovat, 15 % se spíše stravuje pravidelně, stejně tak 15 % má určitě čas se pravidelně stravovat a pouhých 5 % uvedlo, že určitě nemají čas na pravidelné stravování. Někteří respondenti uvedli, že nemají čas se pravidelně stravovat, jelikož škola nemá jídelnu. Další uvedli, že pravidelnost v jídle patří do jejich zdravého životního stylu, a proto se snaží pravidelně stravovat.



Graf 18 - Pravidelné stravování [vlastní]

**Otázka č. 17: Snažíte se stravovat zdravě?**

Poslední otázka se zabývala zdravým stravováním. 60 % respondentů uvedlo, že se snaží stravovat zdravě, 35 % občas a 5 % se určitě stravuje zdravě. Nikdo z dotazovaných nevy-

bral variantu, že by se nestravoval zdravě. Jeden z respondentů navíc uvedl, že je pro něj jídlo zdrojem života, proto zdravému stravování věnuje značnou pozornost.



Graf 19 - Zdravé stravování [vlastní]

## 8.2 Výsledky výzkumných otázek

Níže se zabývám celkovým zhodnocením deseti výzkumných otázek, které byly položeny v podkapitole výzkumné otázky.

### VO<sub>1</sub>: Může způsobovat u vybraných pracovníků stres nedostatek času?

Podle grafu č. 3 můžeme říci, že u vybraných pracovníků není stres způsoben nedostatkem času.

### VO<sub>2</sub>: Může způsobovat u vybraných pracovníků stres jejich komunikace?

Po vyhodnocení výsledků týkajících se komunikace jsem dospěla k názoru, že komunikace nezpůsobuje pracovníkům stres.

### VO<sub>3</sub>: Může být stres zapříčiněn neoptimálním množstvím úkolů?

U vybraných pracovníků bylo zjištěno, že stres není způsoben neoptimálním množstvím úkolů.

### VO<sub>4</sub>: Může docházet ke stresu vlivem nespokojenosti se zaměstnáním?

Z grafu č. 9 můžeme vypořadovat, že stres u vybraných pracovníků není způsoben nespokojeností se zaměstnáním.

**VO5: Může podněcovat u vybraných pracovníků stres nedostatek volného času?**

Vyhodnocením výsledků jsme zjistili, že nedostatek volného času nevede ke stresu u vybraných pracovníků.

**VO6: Může být příčinou stresu u vybraných pracovníků náchylnost k nemocem?**

Mírně zvýšené hodnoty, které můžeme vidět v grafu č. 13, nám ukazují, že náchylnost k nemocem může být zapříčiněna právě stresem.

**VO7: Může docházet ke stresu vlivem konfliktů na pracovišti?**

Konflikty na pracovišti určitě nevedou ke stresu u vybraných pracovníků, jelikož nám hodnoty ukazují, že ke konfliktům dochází jen zřídka.

**VO8: Může být stres u vybraných pracovníků zapříčiněn nedostatečnými pravomocemi?**

Jak můžeme vidět na grafu č. 16, stres u vybraných pracovníků není způsoben nedostatečnými pravomocemi.

**VO9: Může způsobovat u vybraných pracovníků stres nedostatek spánku?**

Výsledky nedostatečného spánku jsou mírně zvýšené, a proto je možné, že určitá část stresu může být způsobena právě nedostatkem spánku.

**VO10: Může přispívat k úrovni stresu výživa?**

Výživa u vybraných pracovníků může vést ke zvýšení úrovně stresu, jelikož hodnoty týkající se výživy byly opět zvýšené.

**8.3 Výsledky SWOT analýzy**

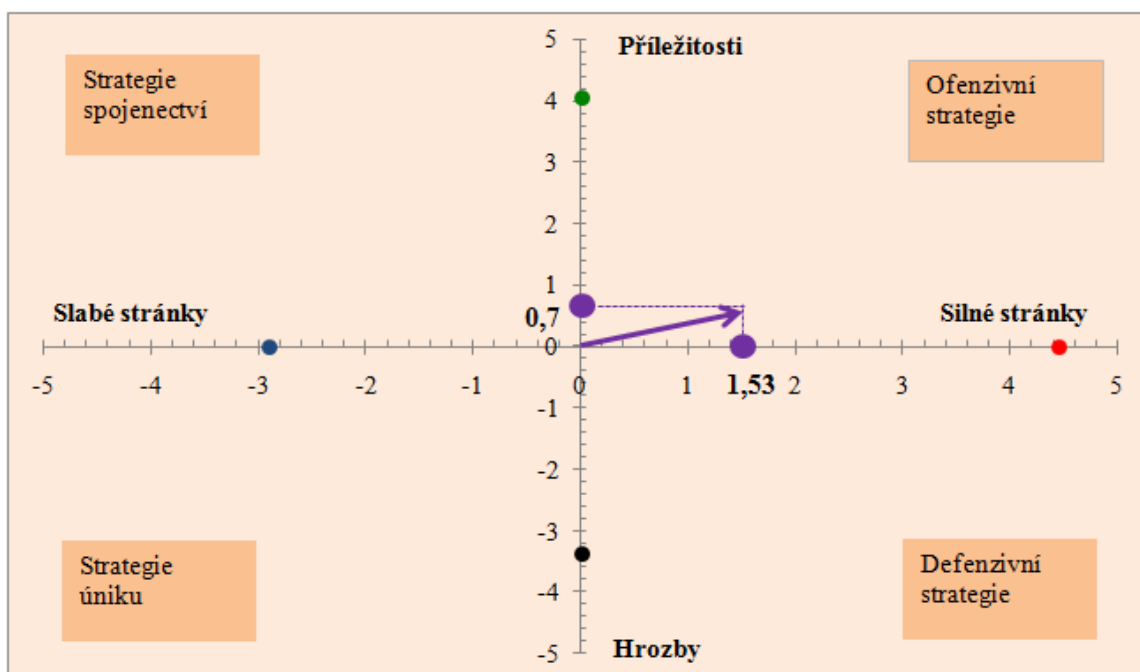
Na základě stanovené SWOT analýzy, určení ohodnocení a vah jsem vypočítala interní a externí hodnoty. Tyto hodnoty jsem převedla do grafu č. 20. Tím jsem zjistila, v jaké strategii se škola nachází.

Tabulka 3 - Početní výsledek analýzy [vlastní]

<b>SWOT - výsledek</b>		<b>CELKEM</b>	<b>2,23</b>
<b>Silné stránky</b>	4,44		
<b>Slabé stránky</b>	-2,91		
<b>Celkem interní</b>	<b>1,53</b>		
<b>Příležitosti</b>	4,05		
<b>Hrozby</b>	-3,35		
<b>Celkem externí</b>	<b>0,7</b>		

Z tabulky č. 2 můžeme vyčíst, že nejlépe hodnocenými silnými stránkami školy jsou nově zrekonstruovaná škola a moderní technika. Tyto silné stránky proto škola může využít k získání nových žáků. Naopak největší hrozbou školy jsou stereotypy ve vyučovacích metodách.

Na grafu č. 20 je znázorněna strategie analýzy SWOT, která ukazuje, že škola je v ofenzivní strategii, což je pro ni velmi dobré. Tato strategie představuje ofenzivní podnikatelský přístup, kdy podnik využívá svých silných stránek k získání příležitostí objevujících se ve vnějším prostředí. Výsledkem tedy je, že se pedagogové nemusejí obávat o své zaměstnání, a tak u nich nemusí hrozit stres vzniklý právě ze ztráty zaměstnání.



Graf 20 - Grafický výsledek analýzy [vlastní]



## 9 DISKUZE

V této kapitole se budu věnovat rozboru jednotlivých odpovědí z dotazníku více do hloubky. Z grafů jsem zjistila, jaké je procentuální zastoupení odpovědí. Nyní rozeberu, jak byla která otázka myšlena a co nám zjistila.

V teoretické části jsem uváděla, na co je potřeba dávat si pozor, aby se nám stres vyhnul. Jednou z hlavních příčin stresu, a to nejen v zaměstnání, je špatná organizace času. Této otázce jsem se věnovala i v dotazníku, kdy odpovědi byly velice kladné. Více než polovina pedagogů vybrané školy uvedla, že si dokážou rozvrhnout úkoly tak, aby zvládali své pracovní povinnosti včas.

Další okruh otázek se týkal schopnosti komunikace a vycházení jak s nadřízeným, s kolegy, s žáky, tak i s rodiči žáků. Komunikace v zaměstnání může být velice náročná a stresující, obzvláště má-li daný člověk s nadřízeným, kolegou apod. osobní problém. Avšak v případě respondentů vybrané školy můžeme hodnotit komunikaci na velmi vysoké úrovni. Většině dotázaných nedělá problém jak komunikace s nadřízeným, s kolegy, s žáky, tak ani s rodiči žáků. Podle toho lze říci, že škola má velmi příjemnou atmosféru.

Stejně tak jako čas hraje důležitou roli v případě náchylnosti ke stresu, tak i množství úkolů, které musí zaměstnanci zvládat, je velmi důležité. Proto je nutné rozvrhnout si úkoly tak, abychom je mohli zvládnout. Nejlepší je začít těmi, které nejvíce spěchají a těmi nejdůležitějšími. V případě velkého množství úkolů je také dobré obrátit se na někoho s prosbou o pomoc. Opět více jak polovina respondentů je s množstvím úkolů spokojená. Proto se nemusí bát, že by jim hrozilo přepracování.

Spokojenost v zaměstnání může trápit mnoho pracujících. Často je právě nespokojenost v zaměstnání významným stresorem. U většiny dotazovaných však převládá spokojenost, i když někteří potvrdili, že spokojení nejsou.

Důležitou prevencí proti stresu je dostatek volného času, čas na relaxaci nebo věnování se nějakým koníčkům. Těmito okruhy jsem se také zabývala ve svém dotazníku. Otázkou, zda mají respondenti dostatek času, jsem zjistila, že více jak polovina dostatek volného času má. Stejně tak si i vybraní respondenti dokážou najít čas na relax i na své zájmy a koníčky.

Jedním z příznaků počínajícího stresu jsou nemoci, ať už je to náchylnost k nemocem, či nějaký druh bolestí. U otázky, zdali jsou respondenti náchylnější k sezónním nemocem,

čímž se myslí např. chřipka, byli odpovědi téměř půl na půl. Stejně tak tomu bylo i u otázky, zda trpí nějakými bolestmi např. bolestí hlavy. Zde byly odpovědi také půl na půl. Proto je možné, že je práce může občas vyčerpávat, je proto důležité najít si čas právě na relaxaci.

Mezi další stresory mohou patřit konflikty na pracovišti. V našem případě více jak polovina respondentů nemá pocit, že by na vybraném pracovišti docházelo ke konfliktům, proto se zde nemusíme bát vlivu stresoru.

Pro mnoho pracujících může být stresující, že nemají dostatečné kompetence. Proto jsem se i já zabývala touto otázkou. Zde byla odpověď také velice kladná, jelikož více jak polovina odpověděla, že jsou spokojeni se svými pravomocemi. Někteří dokonce uvedli, že jím pravomoci nepřijdou důležité.

Dostatečný spánek je také jednou z důležitých prevencí stresu. Podle teoretické části vím, že aby byl spánek dostačující, měl by člověk spát 7-8 hodin aspoň čtyřikrát týdně. Na tuto otázku odpověděla polovina respondentů, že pravidelný spánek dodržují, avšak druhá polovina naopak nedodrží pravidelný spánek.

Poslední dvě otázky jsem zaměřila na stravování, a to jak na pravidelnost, tak i na zdravou stravu. Jelikož pravidelné stravování je dobrou cestou ke zmírnění stresu a lidé dodržující zdravou stravu jsou také méně náchylní právě ke stresu. Ohledně pravidelnosti stravování si respondenti nevedou moc dobře. Více jak polovina nemá čas se pravidelně stravovat, což může být zapříčiněno tím, že škola nemá vlastní jídelnu, jak uvedl právě jeden z respondentů. Na druhou stranu se většina respondentů snaží stravovat zdravě.

## 10 OPATŘENÍ

Jelikož výsledky dotazníkového šetření jsou velmi kladné, nemusí se většina pedagogů této vybrané střední školy bát, že by trpěli větším než přirozeným stresem.

Jelikož je však prevence proti stresu důležitá, zmíním zde několik doporučení, jak by pedagogové mohli stresu předcházet. Celou bakalářskou práci obdrží ředitel školy, který může výsledky na vyžádání poskytnout svým pedagogům. Stejně tak se může nechat inspirovat opatřeními, která zde uvádím.

Nejdříve se zaměřím na pravidelnost stravování, jelikož ta nebyla hodnocena moc dobře. Jak už jsem zmiňovala, pedagogové vybrané školy nemají čas se pravidelně stravovat hlavně z důvodu, že škola nemá vlastní školní jídelnu. Tento problém by se dal vyřešit delšími pauzami na oběd, kdy by si pedagogové stihli zajít někam do restaurace nebo do jiné školní jídelny. Dalším návrhem by bylo nosit si jídlo z domu, jelikož škola má velmi dobře zásobovaný bufet, ve kterém se nachází i mikrovlnná trouba. Důležitá není jenom pravidelnost stravování, ale také jakou stravu jíme, strava by měla být bohatá na živiny.

Dostatečný spánek také neměl vysoké hodnoty. Za dostatečný spánek se považuje, spí-li člověk alespoň čtyřikrát týdně 7-8 hodin. Proto bych navrhovala pro lepší spánek nepracovat v posteli, nedívat se před spaním do počítače či mobilu nebo třeba spát v teplé útulné místnosti.

Otázkou cvičení jsem se sice nezabývala, ale někteří z pedagogů uvedli, že trpí bolestmi a jsou náchylnější k nemocem. Právě pravidelné cvičení může tomuto předcházet. Cvičení nemusí být zrovna fyzicky náročné, stačí pravidelná jóga nebo cviky na protahování.

Vhodnou metodou, jak předcházet stresu, mohou být také různé antistresové programy. Zde bych volila zakoupení určitých antistresových programů. Poté vyčlenit určitý čas, alespoň jednou měsíčně na pár hodin, shromáždit všechny pedagogy a tento antistresový program jim předvést. Jednalo by se o určitý druh školení, kdy by odborný pracovník pedagogům předvedl různé techniky pro zvládnutí a pro předcházení stresu.

Jak jsem již zmiňovala výše, to jak si škola povede, má jistý vliv na pedagogy a na případné vyvolání stresu. Proto bych ke zlepšení slabých stránek, kterými jsou stravovací zařízení, vysoká absence žáků a stereotypy ve vyučovacích metodách, navrhovala tato opatření. Otázkou stravovacího zařízení jsem se již zabývala v dotazníku, a tak jí zde nebudu věnovat pozornost. Co se týče vysoké absence žáků, mohla by škola zavést nějaké odměny,

které by žáky motivovaly. Pokud by žák na konci roku nepřekročil stanovené procento absence, obdržel by např. finanční odměnu. Druhou variantou by mohlo být, překročí-li žák za rok stanovené procento absence, nepostoupí do dalšího ročníku.

Stereotypy ve vyučovacích metodách by se daly řešit např. kolektivními naučnými hrami. Také žák by měl mít možnost se prosadit, říct svůj názor, měl by mít možnost kriticky myslet, pedagog by měl být tolerantní.

Toto jsou tedy opatření, které jsem navrhla a daná škola je může využít. A na závěr jedno z nejjednodušších opatření pro prevenci proti stresu u jednotlivce, a tím je myslet pozitivně, radovat se a usmívat se.

## ZÁVĚR

Cíle mé bakalářské práce, které jsem popsala v úvodu, se mi podařilo splnit. V teoretické části jsem popsala problematiku týkající se stresu, zvládnutí a prevenci stresu a stres v zaměstnání. Praktická část se týkala stresu pedagogů vybrané školy.

Teorií stresu je mnoho, proto jsem se snažila vybrat tu, která pro mě byla nejpochoptitelnější. Zjistila jsem, že stres je velice podceňovaný a většinou ho lidé začnou řešit, až jsou jím zcela ovládnuti. Tehdy se začnou zajímat o techniky zvládnutí stresu, které však nezačnou působit ihned, jak mnoho z nich předpokládá. Mnohem lepším řešením je zaměřit se na prevenci stresu a na to, jak mu předcházet.

Jelikož je profese pedagoga jedna z profesí náchylných ke stresu, rozhodla jsem se provést výzkum pomocí dotazníku na vybrané škole, zda se stres vyskytuje právě u těchto pedagogů. V mém průzkumu vyšly sice kladné výsledky, ale i tak je potřeba zaměřit se na prevenci a stresu předcházet. Mezi jednu z nejlépe hodnocených otázek patřila otázka týkající se komunikace s nadřízeným. V tomto ohledu můžeme říci, že pedagogové mají se svým nadřízeným výborný vztah. K dalším pozitivům patří vynikající strategie školy. Jako negativum můžeme označit nepravidelné stravování pedagogů. I tak je prostředí vybrané školy pro dané pedagogy na velmi vysoké úrovni.

Stres je v jisté míře přirozený a tak se ho nikdy nezbavíme úplně, ale můžeme jeho účinky na organismus zmírnit. Účinky stresu ovlivňují nejen naši paměť, ale způsobují i nervozitu, nespavost, zvýšení nesoustředěnosti. Proto je důležité, uvědomit si, že nás může stres ohrozit a snažit se mu předcházet. Jako jedno z mála můžeme využít ke zmírnění stresu různých relaxačních technik, meditaci či jógu. Je důležité také rozlišovat dobrý stres a špatný stres. Dobrý stres nás může více motivovat a nabudit. Když už se u nás stres projeví, a to v delším trvání, je nutné zaměřit se na zvládnutí stresu. Existuje spousta knih, příruček nebo internetových stránek, jak zvládnout stres vhodnými způsoby. Naopak bychom se měli vyhnout klasickým nevhodným způsobům, které většinu z nás napadnou jako první, a to řešit stres alkoholem, cigaretami, přejídáním, apod.

Je těžké přesně stanovit, kdy se jedinec nachází ve stresu, jelikož každý organismus je jiný a reaguje jinak, proto je mimo jiné důležité pracovat na sebepoznání.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.7
- [2] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015, 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.
- [3] HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1993, 297 s. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.
- [4] SELYE, Hans. *Stres života*. Hodkovičky: Pragma, 2016, 390 s. ISBN 978-80-7349-392-9.
- [5] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- [6] SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. 1. Olomouc: Code Creator, 2014 [cit. 2017-12-12]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/07.html>
- [7] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 8071691216.
- [8] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [9] Příčiny stresu. *Jak na stres* [online]. WEBEES.CZ [cit. 2017-12-18]. Dostupné z: <http://www.jaknastres.cz/priciny-stresu/>
- [10] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998, 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
- [12] MCKENNA, Paul. *Stres pod kontrolou: zbavte se stresu, abyste se mohli cítit skvěle*. Bratislava: Eastone Books, 2010, 146 s. Esprit. ISBN 978-80-8109-128-5.
- [13] URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016, 154 s. ISBN 978-80-247-5820-6.

- [14] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
- [15] MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Druhé. Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5.
- [16] HARTNEY, Elizabeth. *Stress Management for Teachers*. First. London: continuum, 2008. ISBN 9780826496072.
- [17] REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha 7: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
- [18] GRASSEOVÁ, Monika. *Analýza podniku v rukou manažera*. 2. Brno: Biz Books, 2012. ISBN 978-80-265-0032-2.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

atd. a tak dále

č. číslo

GAS General Adaptation Syndrome

SWOT Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

tj. to je

VO Výzkumná otázka



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 - Základní rozměry stresu [7, str. 8] .....	14
Obrázek 2 - Obecný adaptační syndrom [1, str. 497] .....	20

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 - Škála životních událostí [1].....	18
Tabulka 2 - SWOT analýza [vlastní].....	42
Tabulka 3 - Početní výsledek analýzy [vlastní].....	55

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 - Rozdělení zaměstnanců podle pohlaví [vlastní].....	43
Graf 2 - Délka praxe [vlastní] .....	43
Graf 3 - Zvládání pracovních povinností [vlastní].....	45
Graf 4 - Komunikace s nadřízeným [vlastní].....	46
Graf 5 - Komunikace s kolegy [vlastní].....	46
Graf 6 - Komunikace s žáky [vlastní] .....	47
Graf 7 - Komunikace s rodiči žáků [vlastní].....	47
Graf 8 - Optimální množství úkolů [vlastní] .....	48
Graf 9 - Spokojenost se zaměstnáním [vlastní] .....	48
Graf 10 - Dostatek volného času [vlastní] .....	49
Graf 11 - Schopnost relaxovat [vlastní].....	49
Graf 12 - Zájem o koníčky [vlastní] .....	50
Graf 13 - Náchylnost k nemocem [vlastní].....	51
Graf 14 - Náchylnost k bolestem [vlastní].....	51
Graf 15 - Konflikty na pracovišti [vlastní] .....	52
Graf 16 - Spokojenost s pravomocemi [vlastní] .....	52
Graf 17 - Dostatečný spánek [vlastní] .....	53
Graf 18 - Pravidelné stravování [vlastní].....	53
Graf 19 - Zdravé stravování [vlastní] .....	54
Graf 20 - Grafický výsledek analýzy [vlastní].....	56

## SEZNAM PŘÍLOH

PI Dotazník

PII Žádost1

PIII Žádost 2

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

dobrý den. Jmenuji se Monika Hanáková a jsem absolventkou této školy. Nyní studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta logistiky a krizového řízení. Zpracovávám bakalářskou práci na téma *Problematika prevence stresu a stres management u pedagogů vybrané střední školy*.

Dovolte mi obrátit se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku ohledně prevence stresu u pedagogů středních škol. Dotazník je anonymní, Vámi poskytnuté informace využiji ke zpracování bakalářské práce.

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas strávený při vyplňování dotazníku.

Monika Hanáková

## Jak vyplnit dotazník?

Na výběr máte odpovědi ze škály 1 - 5, kdy jednotlivá čísla označují:

1 - určitě ne      2 - spíše ne      3 - občas      4 - spíše ano      5 - určitě ano

Ke každé otázce připište prosím zdůvodnění Vaší odpovědi.

Doba vyplnění dotazníku cca 15 - 20 min.

**POHLAVÍ:** žena / muž

ČÍSLO	OTÁZKA	ODPOVĚD				
1.	Jak dlouho na této škole pracujete? a) méně jak 3 roky b) 4 - 6 let c) 7 - 10 let d) více jak 10 let					
2.	Zvládáte své pracovní povinnosti včas?	1	2	3	4	5
	Zdůvodnění:					
3.	Vycházíte se svým nadřízeným?	1	2	3	4	5
	Jak byste hodnotili komunikaci:					
4.	Vycházíte se svými kolegy?	1	2	3	4	5
	Jak byste hodnotili komunikaci s nimi:					
5.	Vycházíte se svými žáky?	1	2	3	4	5
	Jak byste hodnotili komunikaci s nimi:					
6.	Vycházíte s rodiči žáků?	1	2	3	4	5
	Jak byste hodnotili komunikaci s nimi:					
7.	Máte pocit, že je množství Vašich úkolů optimální?	1	2	3	4	5
	Zdůvodnění:					

<b>8.</b>	Jste spokojeni s Vaším zaměstnáním?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>9.</b>	Máte dostatek volného času?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>10.</b>	Dokážete v době osobního volna relaxovat?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>11.</b>	Věnujete se doma nějakým koníčkům?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>12.</b>	Jste náchylnější k sezónním nemocem? (chřipka, nachlazení)	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>13.</b>	Trpíte častěji bolestmi? (např. bolestmi hlavy)	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>14.</b>	Dochází na Vašem pracovišti ke konfliktům?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>15.</b>	Jste spokojen / spokojená se svými pravomocemi?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>16.</b>	Spíte nejméně čtyři dny v týdnu alespoň 7 - 8 hodin?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>17.</b>	Máte čas se pravidelně stravovat?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						
<b>18.</b>	Snažíte se stravovat zdravě?	1	2	3	4	5
Zdůvodnění:						

# PŘÍLOHA PII: ŽÁDOST 1



## ŽÁDOST O ZPRACOVÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

---

Jméno a příjmení: Monika Hanáková	Ročník: 3. Forma studia: prezenční
Datum narození: 30. 9. 1995	Stupeň studia: bakalářský
Studijní obor: Ovládání rizik	Osobní číslo: L15035
Adresa: Tupesy 441, 687 07	E-mail: m.hanakova123@seznam.cz

---

**Předmět žádosti:**

Možnost provést dotazníkové šetření u pedagogů vybrané střední školy.

**Zdůvodnění žádosti:**

Vážený pane řediteli,  
studuji Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta logistiky a krizového řízení. Zpracovávám bakalářskou práci na téma Problematika prevence stresu a stres management u pedagogů vybrané střední školy. Tato práce je psychologického charakteru. Mou vedoucí práce je Mgr. Veronika Kavková, PhDr.

Jelikož jsem absolventkou Vaší školy a mám dobrý vztah jak k vyučujícím, tak i ke škole jako celku, ráda bych svou bakalářskou práci zpracovávala právě na Vaší škole.

Datum

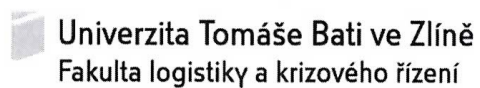
Podpis

18.10.2014

*hanakova*

---

## PŘÍLOHA PIII: ŽÁDOST 2



Vážený pane řediteli,

tímto bych Vás chtěla požádat o umožnění studentce Moniky Hanákové, která pod mým vedením píše bakalářskou práci na téma *Problematika a prevence stresu a stress management u pedagogů vybrané střední školy*, provést, s Vaším svolením, dotazníkové šetření u pedagogů Vaší školy.

Zmíněné dotazníky budou využity čistě pro potřeby bakalářské práce a bude s nimi nakládáno v souladu s etickými pravidly práce s lidmi. Tj. zachování anonymity, dobrovolná účast na šetření, informovanost o výsledcích. V případě zájmu Vám mohou být poskytnuty výstupy z bakalářské práce jako celku.

Děkuji,

Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kavková'.

Ústav krizového řízení FLKŘ