

PROCEEDINGS OF THE 19TH INTERNATIONAL
CONFERENCE

WORK AND ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY 2020

.....

PSYCHOLÓGIA PRÁCE A ORGANIZÁCIE 2020

ZBORNÍK PRÍSPEVKOV Z 19. MEDZINÁRODNEJ
KONFERENCIE

**Ivana Piterová,
Denisa Fedáková,
Jozef Výrost (Eds.)**

**PROCEEDINGS OF THE 19TH INTERNATIONAL CONFERENCE
WORK AND ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY 2020**

**ZBORNÍK PRÍSPEVKOV Z 19. MEDZINÁRODNEJ KONFERENCIE
PSYCHOLÓGIA PRÁCE A ORGANIZÁCIE 2020**

**Institute of Social Sciences, CSPS SAS
Košice 2020**

Editors:

Ivana Piterová, Denisa Fedáková, Jozef Výrost

Authors:

Viera Bačová, Katarína Baňasová, Jozef Bavoľár, Marianna Berinšterová, Zuzana Birknerová, Miroslava Bozogáňová, Lucia Cangárová, Simona Ďurbisová, Lenka Ďuricová, Mária Ďurkovská, Bernadeta Farkašová, Denisa Fedáková, Katarína Greškovičová, Zuzana Heinzová, Andrea Hladká, Eva Höschlová, Miriama Hudáková, Martin Jakubek, Pavol Kačmár, Lada Kaliská, Anna Kalistová, Mojmír Kališ, Henrieta Koklesová, Vladimír Koša, Ladislav Lovaš, Alexander Loziak, Monika Magdová, Katarína Matejová, Denisa Newman, Michal Ondrkal, Tatiana Pethö, Ivana Piterová, Eva Rošková, Martin Seidl, Milica Schraggeová, Tomáš Sollár, Filip Sulejmanov, Branislav Uhrecký, Lenka Valuš, Nikoleta Vodová, Jozef Výrost

Reviewers:

Matúš Adamkovič, Katarína Baňasová, Jozef Bavoľár, Miroslava Bozogáňová, Denisa Fedáková, Eva Höschlová, Miriama Hudáková, Pavol Kačmár, Michal Kentoš, Ivana Piterová, Jakub Procházka, Martin Seidl, Ivana Šípová, Martin Vaculík, Jozef Výrost

Author of the photo on the cover: zoom

All rights reserved. This work or any part of it cannot be reproduced, stored in information systems or otherwise distributed without the prior consent of the copyright owners.

The publication has not been proofread. The authors of the article are responsible for the proofreading and the content.

© 2020 Institute of Social Sciences CSPA SAS and the authors of the contributions

ISBN: 978-80-89524-51-8 (online; pdf)

<https://doi.org/10.31577/2020.978-80-89524-51-8>



CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0

Introduction

Due to the COVID-19 pandemic the 19th International Conference Work and Organizational Psychology 2020 took place online between 20 and 21 May 2020.

Despite the unprecedented situation, over 35 participants took part in the Conference with 11 online presentations and 19 posters. The online presentations were divided into three sections: Psychology in Organisations; Diagnostics in Work Psychology, and the Social Context of Work.

In this book of conference proceedings, following a now over 20-year tradition, we present 23 selected studies, which have been presented in the form of a lecture or a poster at the conference and later submitted as written papers and peer reviewed. We would like to thank our colleagues from Charles University in Prague, Palacký University in Olomouc, Tomas Bata University in Zlín, Masaryk University in Brno, Constantine the Philosopher University in Nitra, P. J. Šafárik University in Košice and from the Centre of Social and Psychological Sciences in Košice for their valuable help with the organization of the conference and for their cooperation in the review process. We wish that the readers of the proceedings will find interesting information and inspiration for their own work tasks and practice.

This conference, organized by the team of the Centre of Social and Psychological Sciences in Košice, was a special one due to the global pandemic and consequently a time of physical and social distancing. However, it is worth emphasising that the organizers succeeded in keeping the conference continuity, and despite the online distancing the conference climate still enabled valuable and inspiring discussions between participants.

Ivana Piterová, Denisa Fedáková & Jozef Výrost
editors of the conference proceedings

Úvodné slovo

Kvôli celosvetovej pandémie COVID-19 sa 19. ročník medzinárodnej konferencie Psychológia práce a organizácie 2020 konal online, v dňoch 20. – 21. mája 2020.

Navzdory okolnostiam a neobvyklej situácii sa konferencie zúčastnilo viac ako 35 ľudí, s 11-timi online prezentáciami a 19-timi posterami. Online prezentácie boli rozdelené do troch sekcií: 1. Psychológia v prostredí organizácie; 2. Psychologická analýza pracovnej činnosti a psychodiagnostika v psychológii práce; a 3. Práca a jej sociálny kontext, jednotlivec v práci.

V tomto konferenčnom zborníku z konferencie, ktorá má viac ako 20 ročnú tradíciu, prezentujeme 23 príspevkov, ktoré boli na konferencii prezentované formou prednášky alebo posteru a neskôr boli v písomnej podobe zaradené do recenzného procesu. Radi by sme sa poďakovali našim kolegom z Karlovej univerzity v Prahe, Univerzity Palackého v Olomouci, Univerzity Tomáše Bati v Zlíne, Masarykovej univerzity v Brne, Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach a z Centra spoločenských a psychologických vied SAV v Košiciach, za ich pomoc s organizáciou konferencie a ich spoluprácu na recenznom procese. Želáme čitateľom tohto zborníka, aby našli zaujímavé informácie a inšpiráciu pre ich vlastnú vedeckú prácu, aj odbornú prax.

Tohtoročná konferencia PPaO 2020, organizovaná tímom Centra spoločenských a psychologických vied SAV, bola kvôli globálnej pandémie a z toho vyplývajúcich fyzických odstupov realizovaná v netradičnej online podobe. Napriek tomu, stojí za to zdôrazniť, že organizátori uspeli v udržaní kontinuity konferencie a napriek fyzickej vzdialenosti, online podmienky konferencie umožnili hodnotné a inšpirujúce diskusie medzi jej účastníkmi a účastníčkami.

Ivana Piterová, Denisa Fedáková & Jozef Výrost
editori konferenčného zborníka

CONTENT / OBSAH

Contributions in English / Príspevky v angličtine

How Retirement Is seen by 40+ Employed Educated People

Ako vidia dôchodok zamestnaní vzdelaní ľudia 40+

Viera Bačová & Lenka Valuš 1-12

Comparison of Opinions on Social and Labour Integration of Migrants within the V4 Countries

Komparácia názorov na sociálnu a pracovnú integráciu migrantov v rámci krajín V4

Miroslava Bozogánová & Tatiana Pethö 13-24

Teachers' Profession and Status Perceived by Slovak Teachers in Hungary

Povolanie a status pedagóga očami slovenského učiteľa v Maďarsku

Mária Ďurková & Anna Kalistová 25-37

Family Businesses, Roles and Relationships

Rodinné podnikanie, roly a vzťahy

Denisa Fedáková & Nikoleta Vodová..... 38-48

Older Adults' Vulnerability to Fraud: Narrative Review Study

Zraniteľnosť starších dospelých voči podvodom: Prehľadová štúdia

Ivana Piterová..... 49-61

Czech Version of the Implicit Positive and Negative Affect Test: Possibilities for Work and Organizational Research

Česká verze testu pozitivních a negativních implicitních afektů: uplatnění ve výzkumu psychologie práce a organizace

Martin Seidl & Filip Sulejmanov 62-78

Contributions in Slovak / Príspevky v slovenčine

Emotional and Personality Difficulties with Career Decision Making of Secondary School and University Students

Emocionálne a osobnostné ťažkosti s kariérovým rozhodovaním stredoškolských a vysokoškolských študentov

Katarína Baňasová & Bernadeta Farkašová 79-95

Work Goals in Employees

Pracovné ciele u pracujúcich

Jozef Bavoľár & Pavol Kačmár 96-106

Preliminary View on Integration of Selected Approaches Concerning Behavior Regulation in the Process of Goal Attainment

Predbežný pohľad na integráciu vybraných prístupov k regulácii správania v procese dosahovania cieľa

Simona Ďurbisová & Ladislav Lovaš..... 107-117

Leadership Skills of Slovak Teachers – Change Leaders

Vodcovské zručnosti slovenských učiteľov – nositeľov zmeny

Lenka Ďuricová 118-128

Attachment in the Work Setting: Analysis and Comparison of Methods

Attachment v pracovnom prostredí: analýza a porovnanie metodík

Katarína Greškovičová..... 129-140

Trait Emotional Intelligence and Leadership Behavior Forms of School Managers

Črtová emocionálna inteligencia a líderské formy správania sa manažérov v školách

Zuzana Heinzová & Lada Kaliská..... 141-151

**Verification of Validity of Multimethod Objective Interest Test Battery (MOI):
Evaluation of the Material for Interpretation of Test Results**

Overenie validity Multimetódovej objektívnej testovej batérie záujmov (MOI):
Zhodnotenie materiálu pre interpretáciu testových výsledkov

Miriama Hudáková & Tomáš Sollár 152-163

**The Differences in Perception of Work-related Goals between People with
Different Level of a Tendency to Disengage from a Problematic Goal Striving**

Odlišnosti v prežívaní pracovných cieľov u ľudí s rôznou mierou tendencie zrieknuť sa
cieľov, ktorých dosahovanie je problematické

Pavol Kačmár, Lucia Cangárová & Jozef Bavoľár 164-177

Industry 4.0 – Challenges for Work and Organizational Psychology

Priemysel 4.0 – výzvy pre psychológiu práce a organizácie

Mojmír Kališ & Vladimír Koša 178-189

Work Eustress Sources of Primary School Teachers

Zdroje eustresu v práci učiteliek a učiteľov základných škôl

Alexander Loziak & Denisa Fedáková..... 190-199

Perceived Job Competence in Context of Procrastination among Future Teachers

Vnímaná pracovná kompetencia v kontexte prokrastinácie u budúcich učiteľov

Monika Magdová, Marianna Berinšterová & Miroslava Bozogánová..... 200-207

Work Role as a Part of Life Story. A Review Study.

Pracovná rola ako súčasť životného príbehu. Prehľadová štúdia.

Katarína Matejová..... 208-219

Work Engagement and Personality of Employees

Pracovná angažovanosť a osobnosť zamestnancov

Denisa Newman, Andrea Hladká & Henrieta Koklesová 220-230

Factor Analysis of TM Questionnaire and Relation to Dimensions of Time Management and Big Five Factors

Faktorová analýza dotazníka TM a vzťah dimenzií time managementu a faktorov Veľkej päťky

Tatiana Pethö & Zuzana Birknerová 231-244

Person-Centered Approach in Work Commitment Research

Závazok v pracovnom kontexte z pohľadu na osobu zameraného prístupu
(Person – Centered)

Milica Schraggeová, Martin Jakubek & Eva Rošková 245-259

Mental Health in Open Space Offices

Mentálne zdravie v open space priestoroch

Branislav Uhrecký & Michal Ondrkal 260-270

Is there a Gap between Research and Practice in Work and Organizational Psychology?

Existuje medzera (gap) medzi výskumom a praxou v psychológii práce a organizácie?

Jozef Výrost 271-283

Work Eustress Sources of Primary School Teachers

Zdroje eustresu v práci učiteliek a učiteľov základných škôl

Alexander Loziak & Denisa Fedáková

Spoločenskovedný ústav Centrum spoločenských a psychologických vied, Slovenská akadémia vied

Abstract

Objective. *There are many studies that identify sources of distress in the job of teacher, worldwide (Boyle et al., 1995) and in our country (Žitniaková-Gurgová & Behúňová, 2017). However, there are not many studies identifying sources of eustress. Main goal of this study is to identify and describe sources of eustress in the job of primary school teachers.*

Method. *The sample was created by opportunity sampling from three primary schools, the size of the sample was 12 participants. We mapped sources of eustress using method of personal conversations.*

Results. *We analyzed acquired material using content analysis. Two independent evaluators analyzed material with intent to identify repeating situations causing stress. We identified 12 sources of eustress and described its characteristics, connected corresponding citations and calculated frequency of occurrence in the material.*

Conclusions. *Identified sources of eustress complete the current picture of teacher stress.*

Limitations. *Study is limited by small size and by fact that most participants are from the same primary school. It is needed to conduct broader research.*

Keywords. *eustress; sources; primary school teacher*

Abstrakt

Cieľ. Existuje viacero štúdií, ktoré identifikujú zdroje distresu v práci učiteľa a to ako v zahraničí (Boyle et al., 1995), tak aj u nás (Žitniaková-Gurgová & Behúňová, 2017). Avšak výskumov zameriavajúcich sa na identifikáciu zdrojov eustresu je pomerne málo. Hlavným cieľom tejto štúdie je preto identifikovať a popísať zdroje eustresu v práci učiteľov základných škôl.

Metóda. Vzorku sme získali príležitostným výberom z troch základných škôl, veľkosť vzorky je 12 participantov. Ako metódu mapovania zdrojov eustresu sme si zvolili osobné rozhovory.

Zistenia. Získaný materiál sme vyhodnotili obsahovou analýzou. Dvaja posudzovatelia analyzovali materiál nezávisle od seba, s cieľom identifikovať situácie v práci učiteľov vyvolávajúce prežívanie eustresu. Identifikovali sme 12 zdrojov eustresu a popísali ich charakteristiky, priradili sme k nim vystihujúce citáty a vypracovali frekvencie ich výskytu v materiáli.

Záver. Zistené zdroje eustresu dopĺňujú doterajší obraz o strese v práci učiteľov.

Limity. Štúdia je limitovaná malou vzorkou a faktom, že väčšina participantov pochádzala z rovnakej základnej školy. Je potrebné uskutočniť ďalší, širší výskum.

Kľúčové slová. eustres; zdroje; učiteľ/ka základnej školy

Úvod

V roku 1974 Selye definoval stres ako „nešpecifickú reakciu tela na nároky, ktoré sú naňho kladené“. Argumentoval, že telo nevyhnutne musí reagovať na všetky nároky a preto považoval stres za všadeprítomný a neodvratný. Jeho konceptualizácia rozdelila túto reakciu na jej pozitívne a negatívne aspekty, známe ako distres a eustres (Selye, 1974).

Distres je podľa tejto konceptualizácie deštruktívny typ stresu, ktorý vo všeobecnosti poškodzuje zdravie. Eustres je konštruktívny typ stresu slúžiaci pre zdravie ako podpora a ochranný faktor.

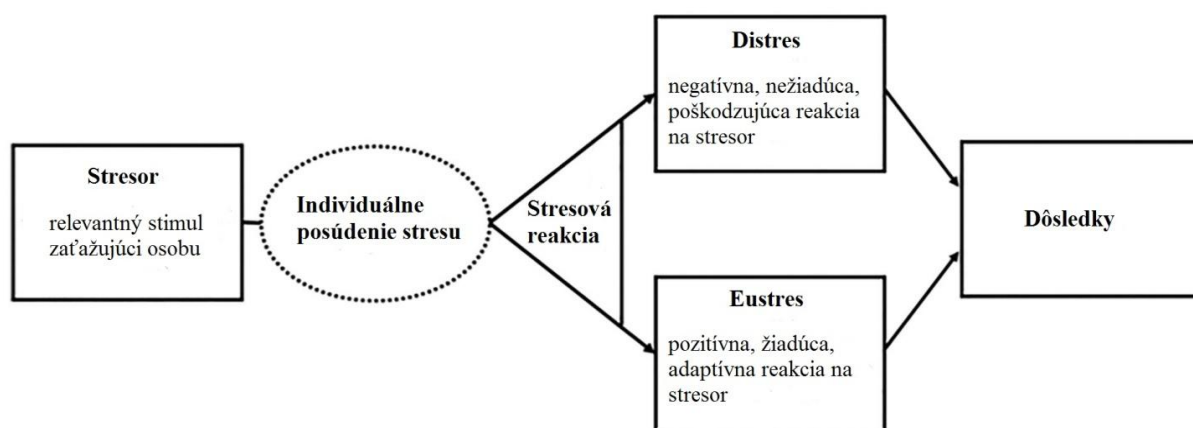
Súčasný model stresu si zachoval Selyeho holistickú konceptualizáciu, zvyrazňujúc diferenciáciu medzi pozitívnymi a negatívnymi stresovými reakciami. Napríklad Transakčný model (Lazarus & Folkman, 1984) zdôrazňuje, že individuálna skúsenosť stresu závisí od posudzovania vlastnej schopnosti vyrovnať sa so stresorom. Keď osoba vníma,

že jej schopnosť vyrovnať sa so stresom je adekvátne, zažíva pozitívny stres. Naopak, ak je táto schopnosť vnímaná ako neadekvátne, osoba zažíva negatívny stres.

Holistický model (Nelson & Simmons, 2003) podobne rozlišuje medzi pozitívnym a negatívnym stresom na základe individuálneho posúdenia. Avšak tento model sa viac sústreďuje na charakteristické individuálne rozdiely, ktoré stresovú reakciu podmieniajú. Empirické výskumy, keďže zdôrazňujú dôležitosť posudzovania a vnímania stresu, podporujú oba modely (Lazarus, 1993).

Tieto modely akceptujú rozdiel medzi pozitívnymi a negatívnymi stresovými reakciami, no líšia sa v špecifickej konceptualizácii stresového procesu. Medzi modelmi existuje variácia, všetky však zahŕňujú kľúčové koncepty. Tieto koncepty sú zhrnuté v Obrázku 1 (Branson et al., 2019).

Obrázok 1. Kľúčové koncepty stresu



Pomáhajúce a pedagogické profesie patria z hľadiska stresu k najohrozenejším. Výskum opakovane preukázal, že učitelia sú vo svojej práci každodenne vystavení negatívnemu stresu. Ak sa regulácia stresu dlhodobo zanedbáva, učiteľom hrozí strata motivácie, ideálov a nadšenie pre profesiu slabne. Ohrozená je ako pracovná výkonnosť, tak aj psychické zdravie (Herman et al., 2017).

Zahraničný výskum identifikuje viacero negatívnych stresorov, ktoré ohrozujú učiteľov. Patria k nim napríklad nejasnosť ich roly, nedostatok profesionálneho uznania, malé finančné ocenenie, či nevhodné správanie žiakov. Na základe týchto zistení je zrejmé, že učiteľská profesia je charakteristická konkrétnymi stresovými faktormi, ktoré sa v istej miere odlišujú od iných druhov zamestnaní (Boyle et al., 1995).

Aj slovenské štúdie identifikovali negatívne stresory v profesii učiteľa. Za najväčšie stresujúce faktory slovenskí učitelia považovali prítomnosť žiaka so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, spoločenské ohodnotenie ich práce a časté legislatívne zmeny (Žitniaková-Gurgová & Behúňová, 2017).

Výskumov, ktoré sa zameriavajú na pozitívny stres, je pomerne málo. Avšak uskutočnilo sa pár štúdií, ktoré sa zaoberali eustresom rôznych typov učiteľov, v rôznych kontextoch. Napríklad štúdia z roku 2019 skúmala percepciu eustresu vysokoškolskými profesormi. Autori zistili, že profesori prežívajú stredné hodnoty eustresu (Fonseca & Jordão, 2019). Štúdia z roku 2013 priniesla zistenia, že učitelia matematiky stredných škôl prekonávajú distres a podporujú eustres pomocou vhodných copingových mechanizmov, prístupu k profesionálnej a osobnej podpore a pomocou správneho nastavenia mysle, konkrétne, vnímaním stresorov ako niečoho, čo sa dá prekonať (Mujtaba & Reiss, 2013).

Autor Mujtaba v roku 2010 kvalitatívne analyzoval rozhovory s 1187 učiteľmi. Zistil, že eustres je často spojený s pozitívnym afektom a s uvedomením si a následnou reflexiou (alebo prehodnotením) stresujúcich udalostí. Učitelia, ktorí si uvedomovali, že bez stresu nie je možný rast, reportovali aj vyššiu mieru eustresu (Mujtaba, 2010).

Výskum sa v práci učiteľa jednoznačne orientuje na negatívny aspekt stresu, čo je v konečnom dôsledku logické - učitelia sú často krátko obetami syndrómu vyhorenia či nevládnutého chronického stresu. Avšak jedným zo spôsobov, ako chronický stres zvládnuť je zdôrazňovanie pozitívneho aspektu stresu (Crum et al., 2013).

Pre úplnejšie pochopenie učiteľského stresu a pre poznanie nových spôsobov zvládania stresu, je potrebné identifikovať a bližšie popísať učiteľmi prežívaný eustres. Pre tento účel sa zdá vhodná metóda kvalitatívneho rozhovoru. Kvalitatívny rozhovor s otvorenými otázkami ponúka respondentom voľnejšiu tvorbu odpovedí a dovoľuje identifikovať prvky stresu, ktoré by rýdzo kvantitatívny prístup mohol prehliadnuť. Umožňuje zaznamenávať výskyt situácií, ktoré sú síce stresové, sú však vnímané skôr pozitívne a konštruktívne (Thomas, 2017).

Celkovým cieľom práce je prispieť k lepšiemu pochopeniu *stresu učiteliek a učiteľov základných škôl*, konkrétne popísať prežívanie pozitívneho aspektu stresu - eustresu. Cieľom je identifikovať stresory spojené s prežívaním eustresu vyučujúcich a vytvoriť z nich „sadu“ dotazníkových položiek aplikovateľných pre ďalší výskum. Pre dosiahnutie tohto cieľa sme uskutočnili analýzu výpovedí učiteliek a učiteľov základných škôl na tému pozitívny pracovný stres.

Metóda

Našu základnú výskumnú otázku formulujeme takto: Aké situácie (stresory) v práci učiteľa vyvolávajú eustres? Okrem identifikácie stresorov eustresu nás však zaujíma aj bližší popis týchto stresorov a tiež prehľad, ako často sa s nimi učitelia vo svojej profesii stretávajú. Vzorku sme získali príležitostným výberom z troch základných škôl. Väčšina zúčastnených učiteliek/učiteľov (9) pracuje na jednej základnej škole, keďže táto škola bola pre náš výskum najdostupnejšia. Veľkosť vzorky bola 12 participantov. Rozhovorov sa zúčastnili 4 učiteľky prvého stupňa a 8 učiteliek a učiteľov druhého stupňa.

Pre účely nášho sme si zvolili metódu osobných rozhovorov. Inšpirovali sme sa podobnými štúdiami, ktoré zisťovali výskyt eustresu v pracovnom prostredí prostredníctvom kvalitatívnych rozhovorov (Fleige, 2017; Thomas, 2017). Použili sme rovnakú štruktúru rozhovorov, aká bola využitá v týchto výskumoch. Metóda obsahuje prvky kvalitatívneho, ale aj kvantitatívneho výskumu, keďže analýza sa orientuje aj na frekvenciu prítomných tém. Rozhovory boli uskutočnené jednotlivo, s výnimkou jedného rozhovoru, ktorého sa zúčastnili dvaja učitelia. Prevaha rozhovorov s jednou/ým učiteľkou/om bola spôsobená praktickými dôvodmi, keďže bolo náročné v pracovnom čase zorganizovať stretnutie niekoľkých učiteľov. Rozhovory trvali od 15 do 45 minút.

Rozhovor pozostával z dvoch častí. V prvej časti boli vyučujúci oboznámení s konceptom distresu a eustresu. V rámci rozhovoru boli zisťované aj negatívne stresory, tie však v rámci tejto štúdie nie sú uverejnené. Eustres bol opísaný ako pocit, že daná situácia je síce záťažová, ale zároveň je sprevádzaná aj pozitívnymi emóciami, pretože vás obohacuje, učí novým vedomostiam a prináša pozitívne, zmysluplné výsledky.

V druhej časti sme položili tieto otázky: Viete si spomenúť na konkrétne situácie, v ktorých ste prežívali eustres? Učiteľky a učitelia boli vo svojich odpovediach sloвне podporovaní a nabádaní, aby čo najdetailnejšie spomínané situácie popísali.

Získaný materiál sme vyhodnotili obsahovou analýzou. Dvaja posudzovatelia analyzovali materiál nezávisle od seba, s cieľom identifikovať opakujúce sa témy - situácie vyvolávajúce prežívanie eustresu. Po zhodnej identifikácii kategórii sme vytvorili ich charakteristiky, priradili sme k nim vystihujúce citáty a vypracovali frekvencie ich výskytu v materiáli.

Výsledky

Analýzou sme identifikovali 17 kategórií, avšak po odstránení kategórií, ktoré sa objavili v materiáli iba jedenkrát, nám ostalo 12 kategórií. V prvom kroku sme pre kategóriu/situáciu vytvorili vhodný, vystihujúci názov. V ďalšom kroku sme každú kategóriu v krátkosti popísali, charakterizovali. Pri týchto charakteristikách sme sa snažili „destilovať“ popisy samotných učiteliek/učiteľov tak, aby bola výsledná charakteristika zhrňujúca a jasná.

Do výsledkov sme sa rozhodli pridať aj príklady citátov. Citáty podľa nášho názoru obohacujú výsledky a ponúkajú autentický náhľad do reálnych odpovedí učiteľov. Frekvencia zistených kategórií reprezentuje kvantitatívny rozmer výskumu – častosť prežívaných situácií nám dovoľuje vytvoriť úplnejšiu predstavu o učiteľskom strese.

V Tabuľke 1 a v Tabuľke 2 teda uvádzame kategórie situácií podnecujúcich eustres, ich charakteristiky, príklady citátov a frekvencie výskytu.

Tabuľka 1. Charakteristiky kategórií eustresu

Kategórie eustresu	Charakteristika kategórie
Vystúpenia/programy/aka démie/iné akcie	Organizácia prezentačných a umeleckých vystúpení a aktivít, ktorú vo veľkej miere zabezpečujú učitelia
Samotné učenie	Klasické vyučovanie, učenie, často spojené s dobrými študijnými výsledkami alebo pozitívnou spätnou väzbou zo strany detí alebo rodičov
Komunikácia s rodičmi dieťaťa	Konstruktívne a užitočné stretnutia/pohovory alebo dlhodobejšia spolupráca s rodičmi dieťaťa
Výchovné vedenie detí	Rozvíjanie alebo usmerňovanie osobnosti, správania alebo etiky dieťaťa mimo klasického vyučovania
Príprava na súťaže	Dlhodobejšia príprava detí na súťaže, olympiády s dobrými dosiahnutými výsledkami
Účasť na ďalšom vzdelávaní	Účasť na dobrovoľnom vzdelávaní, ďalší rozvoj a rozširovanie učiteľských kompetencií
Školské výlety	Dozor nad deťmi v priebehu akýchkoľvek školských výletov
Práca s nadanými deťmi	Usmerňovanie detí s nadpriemerných študijným potenciálom, rozvíjanie talentu
Príprava nových foriem vyučovania	Príprava a využívanie moderných a inovatívnych spôsobov vyučovania
Práca s disciplínou triedy	Korigovanie disciplíny a atmosféry triedy s cieľom vytvoriť optimálne prostredie na učenie
Triednictvo	Všetky povinnosti spojené s prácou s triednym kolektívom ako triedny učiteľ
Adaptácia, učenie skúsenosťou	Učenie sa prostredníctvom skúsenosti s triedou a prispôbovanie sa stále meniacim podmienkam s pozitívnym výsledkom

Tabuľka 2. Frekvencie kategórií eustresu a ich príklady

Kategórie eustresu	Príklady citátov	Frekvencie
Vystúpenia/programy/akadémie	„Kým si deti zapamätajú program... to je nekonečný príbeh. Ale potom, keď ich vidíte a baví ich to, to je super.“	6
Samotné učenie	„Učenie samo o sebe je pozitívny stres. Ved' kebyže v tom zmysel nevidím, nerobím to 30 rokov.“	5
Komunikácia s rodičmi dieťaťa	„Aj stretnutie s rodičom môže byť pozitívne, je viac horších, ale sú aj dobré.“ „Stretnutie s rodičom, ktorý sa zaujíma...“	5
Výchovné vedenie detí	„To nie je len učiť.. ale ísť hlbšie, hoci je to ťažšie. Keď deti chápu, že sa majú samé učiť, keď sú sami motivované.“	4
Príprava na súťaže	„Je to práca, pripravovať deti, nie je to ľahké, ale stále sa umiestnime.“	3
Účasť na ďalšom vzdelávaní	„Na každom kurze, aj keď sa tam človeku nechce byť, sa dá dozvedieť niečo nové.“	3
Školské výlety	„...stále stresujúce, ale mám z toho dobrý pocit.“	2
Práca s nadanými deťmi	„Viem, že matematiku využijú..., že pôjdu za inžinierov... Práca s nadanejšími je výzva, oni zase vedia byť sebavedomí...“	2
Príprava nových foriem vyučovania	„Snažím sa učiť moderne. Je to náročné...“	2
Práca s disciplínou triedy	„Manažovať atmosféru triedy. Je to výzva, ale mňa to baví...“	2
Triednictvo	„Práca s triedou? Robia mi nervy, ale ide to dobrým smerom.“	2
Adaptácia, učenie skúsenosťou	„Dobrý stres je tá prispôsobivosť, lebo nikdy nič nejde, ako si naplánujete.“	2

Diskusia

V dobe, ktorá denne prináša stresové situácie, je potešujúce zistiť, že ľudia predsa len vnímajú aj pozitívne aspekty stresu. Platí to aj v zamestnaní učiteľky/učiteľa, ktoré je bezpochyby v mnohých ohľadoch náročné. Napriek uvedenému naša štúdia aj pri výkone tejto profesie potvrdila prítomnosť eustresu, čo sa zhoduje s predchádzajúcim výskumom na vysokoškolských profesoroch (Fonseca & Jordão, 2019), potvrdilo sa tiež, že tento typ stresu je spájaný s pozitívnym aspektom (Mujtaba, 2010).

Je dôležité poznamenať, že množstvo „eustresorov“ sa zhoduje s „distresormi“, ktoré boli zistené v našej, aj iných štúdiách. Toto zistenie podporuje model uvedený v teoretickej časti (Branson et al., 2019) a tiež jeho základný predpoklad – dôležitejšie ako samotný konkrétny stresor je jeho individuálne, subjektívne posúdenie. Rovnaký stresor teda môže spôsobovať distres aj eustres a to nielen medzi rôznymi osobami, ale aj jednej osobe. Všetko závisí od vnímania daného stresoru, prípadne od predchádzajúcej skúsenosti s ním.

Ako najfrekvencovanejšie situácie eustresu z pohľadu vyučujúcich sa ukázali vystúpenia/programy/akadémie a taktiež samotné učenie žiakov. Učenie žiakov tvorí samozrejme jadro profesie učiteľky/učiteľa a často sa spája s poslaním tejto profesie, avšak v súčasnosti vystupuje do popredia aj organizácia rôznych školských vystúpení. Uvedené dve kategórie v mnohých prípadoch tvoria zlomok z pracovnej náplne učiteľky/učiteľa. No zistenie, že tieto kategórie majú potenciál produkovať eustres, vnímame ako pozitívny signál prítomnosti obohacujúcich momentov v práci učiteliek a učiteľov základných škôl.

Za špecifický prínos tejto štúdie považujeme vytvorenie príležitosti pre učiteľky/učiteľov porozprávať sa ako o strese a jeho podobách, tak aj o svojej každodenných pracovných skúsenostiach z prostredia školských tried. Učitelia vo všeobecnosti uvádzali, že nemajú veľa možností sa o týchto témach konštruktívne rozprávať. Dúfame, že okrem edukačnej stránky rozhovory ponúkli vyučujúcim aj priestor pre zdieľanie osobných pocitov a zážitkov.

Limity našej štúdie spočívajú vo veľkosti vzorky a počte škôl, kde bol výskum uskutočnený. Väčšia vzorka, ako aj väčšia diverzita skúmaných škôl by mohli odhaliť širšie spektrum kategórií prežívaného eustresu. Napriek tomu si myslíme, že náš výskum môže slúžiť ako podklad pre ďalšie skúmanie v tejto oblasti.

Do budúca by sme privítali, keby nadväzujúci výskum pokračoval práve týmto smerom. Aj keď sa nám podarilo identifikovať kategórie eustresu v našej vzorke, bolo by vhodné overiť, či tieto kategórie budú prítomné aj vo väčšej vzorke učiteľov a učiteliek (nielen) základných škôl.

Literatúra

- Boyle, G., Borg, M., Falzon, J., & Baglioni, A. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology [online]*, 65(1), 49–67.
- Branson, V., Dry, M., Palmer, E., & Turnbull, D. (2019). The Adolescent Distress-Eustress Scale: Development and Validation. *SAGE Open*, 9(3), 1–14. <https://doi.org/10.1177/2158244019865802>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733. <http://doi.org/10.1037/a0031201>
- Fleige, M. (2017). *Perceived Job Aspects and Outcomes Related to Eustress in the Working Population*. (Master's Thesis). Dostupné na: <https://essay.utwente.nl/73209/>
- Fonseca, S., & Jordão, F. (2019). Eustress in higher education teachers: Cognitive evaluation of a situation as an enhancer of well-being. *Abstracts of the International Congress of Health and Well-Being Intervention*.
- Herman, K., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2017). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100. <http://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
- Mujtaba, T. (2010). Positive stress: Using positive psychology to explain the relationship between teacher burnout, self-renewal and positive affect [Paper presentation]. BERA Annual Conference, Coventry.

- Mujtaba, T., & Reiss, M. (2013). Factors that lead to positive or negative stress in secondary school teachers of mathematics and science. *Oxford Review of Education*, 39(5), 627–648.
- Nelson, D., & Simmons, B. (2003). Eustress: an elusive construct, an engaging pursuit. *Research in Occupational Stress and Well-being, vol. 3: Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies*, (pp. 265-322). Elsevier, Oxford.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Thomas, L. (2017). *Perceptions of Work Stress among Employees: A Qualitative study*. (Master's Thesis). Dostupné na: https://essay.utwente.nl/73200/1/Thomas_MA_BMS.pdf
- Žitniaková-Gurgová, B., & Behúňová, L. (2017). Stresory a syndróm vyhorenia v práci učiteľa ZŠ. *Pedagogika.sk*, 8(2), 92–108.

Kontaktné údaje

Mgr. Alexander Loziak

Spoločenskovedný ústav CSPV, SAV

Karpatská 5, 040 01 Košice, Slovenská republika

loziak@saske.sk