

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UNIVERSITY KARLOVY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

PODMÍNKY PRO PRÁCI A ODPOČINEK
UČITELŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

(Work and relaxation conditions of Elementary school teachers)

Zpracoval: Ondřej ŠIFNER

Všeobecné lékařství s preventivním zaměřením

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Vlasta BLAŽKOVÁ

Praha 2005

Poděkování:

Děkuji PhDr. Vlastě Blažkové a Doc.MUDr. Haně Provazníkové, CSc. za cenné rady i informace a za poskytnutí dotazníků pro pedagogy. Také děkuji všem učitelům za jejich ochotu a vstřícnost při vyplňování dotazníků. Mé poděkování patří i všem pracovníkům Státního zdravotního ústavu za neocenitelnou pomoc při statistickém vyhodnocování vyplněných dotazníků.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně a že jsem v práci použil pouze literaturu uvedenou v závěru práce.

V Praze dne 16. listopadu 2005


.....
Ondřej Šifner

Úvod diplomové práce	1
Hypotéza	2
Mé pocity z práce	3
Rozšíření syndromu vyhoření mezi učiteli	7
Způsoby zvládnání stresu	12
Závěr	18
Přehled použité literatury	19
Seznam příloh	21
Abstract	

Ú v o d :

Téma diplomové práce „Podmínky pro práci a odpočinek učitelů základních škol“ jsem si vybral ke zpracování z několika důvodů. V mém okolí a rodině je učitelů dost na to, abych mohl pozorovat dopad jejich práce na osobní a rodinný život i na jejich zdravotní stav. Jedná se též o početně velkou profesní skupinu, která bude jednou tvořit část pacientů, se kterou se budu ve své praxi setkávat.

Mnou zvolené téma je natolik obsírné, že se nelze věnovat všem aspektům učitelského povolání. Zvolil jsem proto tři oblasti tohoto povolání, které v dostatečné míře dokládají náročnost a složitost pedagogické práce. Tyto oblasti jsou prezentovány třemi dotazníky, o jejichž vyplnění jsem požádal učitele ZŠ v Praze.

Dotazník č. 1 – „Mé pocity z práce“ neboli „Meisterův dotazník“ hodnotí vliv pracovní činnosti na psychiku pracovníků.

Dotazník č. 2 – „Syndrom vyhoření“ neboli „BO dotazník“ sleduje cesty a důvody, proč k tomuto stavu u učitelů dochází.

Dotazník č. 3 – „Jak jsem citlivý vůči stresu?“ řeší stav osobnosti, který V. E. Frankl (1994) nazval „existenciální frustrací“.

Můj původní záměr sledovat dvě skupiny učitelů z pohledu délky praxe a pohlaví padl za své v momentě, kdy jsem zjistil, že naše základní školství je příliš přefeminizováno. Rozhodl jsem se proto vytvořit dvě skupiny pedagogů A a B a rozlišit je délkou praxe. Skupina A s délkou praxe od 0 do 5 let, zaujímá z celkového počtu učitelů v souboru 30 % a čítá 9,52 % mužů. Skupina B s délkou praxe vyšší než 5 let, představuje 70 % učitelů souboru a čítá 14,29 % mužů. Zjištěním, že můj soubor čítá 12,86 % mužů, jsem byl velmi mile překvapen, protože zisk tolika mužů ve skupině mé práce převyšuje celorepublikový poměr muži : ženy. Uvádí se (Gobyová, J. 1994), že naše republika se řadí mezi země s nejvyšší feminizací učitelské profese. E. Řehulka a O. Řehulková (2001) uvádějí, že velmi optimistickým poměrem muži : ženy je výraz 1 : 7.

H y p o t é z a :

Základní školství v České republice je postaveno na rovnosti z hlediska historie, tradic i zařazení v systému. Učitelé v něm jsou placeni podle tabulek platných v celé ČR.

Obě skupiny učitelů, které se staly předmětem mého zkoumání jsem vybíral velmi pečlivě. Šlo mi o to, abych vybral učitele ze stejných typů škol (v tomto případě sídlištních), tudíž se stejnými pracovními podmínkami, ze stejně velkých pracovních kolektivů apod. Skupiny se liší pouze v délce odpracovaných let. První skupina, početně slabší, jsou učitelé s praxí do 5 let. Druhou skupinu tvoří učitelé s praxí delší než 5 let.

Předpokládám totiž, že náhled na pocity z vykonané práce a celkovou prestiž učitelského povolání, duševní vyčerpání a celkový pocit „vyhoření“ i zjištění citlivosti vůči stresu bude u věkově rozdílných skupin různý.

M é p o c i t y z p r á c e

(Meisterův dotazník)

Učitelství představuje profesi, jejíž význam i postavení jsou spojeny s rozvojem kultury, a patří mezi povolání, která jsou charakterizována speciálními dovednostmi a mravním étošem. Osobnost učitele je jedním ze základních článků, které rozhodují o úspěšnosti pedagogické práce. Péče o profesionalitu učitele může být chápána také jako péče o jeho osobnost z hlediska oficiálně vymezené kategorie zdraví.

Faktory, které významně ovlivňují pohled na vlastní práci, lze shrnout do 4 skupin:

- 1.) Jedinec – osobnost učitele – optimista/pesimista, temperament, charakter, smysl pro humor . . . , jeho zkušenosti, zdravotní stav, délka učitelské praxe
- 2.) Zaměstnavatel – kladené požadavky, schopnost komunikovat, vytvářet vhodné pracovní podmínky, ohodnocení práce
- 3.) Pracovní prostředí – velikost a typ školy, vybavenost pracoviště a jeho materiální zajištění, hlučnost, prašnost, sociální vztahy – kolegové a žáci, postoj žáků ke vzdělání – jejich chování a kázeň, komunikace s rodiči
- 4.) Mimopracovní prostředí – prestiž učitelského povolání ve společnosti, sociální zázemí, mimoškolní možnosti vyžití – velikost města, druh zálib, vlastní rodina apod.

Metodika

K měření neuropsychické zátěže byl použit Meisterův dotazník, který byl prověřen v roce 1975 v Německu. Do češtiny byl přeložen v roce 1978. Zkušenosti s použitím této metody k analýze a hodnocení neuropsychické zátěže při práci u nás uvedl A. Hladký, 1983. Tato metoda je zaměřená k vystižení zátěžových tendencí, resp. jejich dlouhodobých účinků na lidský organismus. Dotazník obsahuje deset otázek, které jednotlivě zjišťují:

- 1.) časovou tíseň
- 2.) uspokojení z práce
- 3.) výši odpovědnosti v práci
- 4.) otupující práci

- 5.) problémy a konflikty
- 6.) monotonii
- 7.) nervozitu
- 8.) přesycení
- 9.) únavu
- 10.) dlouhodobou únosnost (Kompletní znění dotazníku viz příloha č. 1)

Vyhodnocením těchto deseti položek na pětibodové škále je možné určit stupeň a odpovídající zátěžovou tendenci u každého jednotlivce i celé skupiny.

V tomto dotazníku se jedná o orientační vyšetření psychické zátěže při práci učitele. Otázky lze rozdělit do tří skupin a každá z nich hodnotí jiný faktor:

1.) Faktor přetížení

- určují jej zejména podmínky v práci spojené s časovou tísní, vysokou zodpovědností, problémy a konfliktními situacemi

Konfliktní situaci mnozí učitelé prožívají v okamžicích, kdy jsou na ně kladeny současně protikladné požadavky nebo jsou-li požadavky v rozporu s jeho přesvědčením, hodnotami, zkušenostmi apod. Stejně pocity prožívají učitelé, kteří chápou požadavky jako nejednoznačné a nejasné. Mezi důležité položky učitelé zátěže patří nepochybně i množství úkolů spojené s vysokou mírou zodpovědnosti a mnohdy nadbytečné usměrňování.

2.) Faktor monotonie

- je zahrnutý hlavně v malém uspokojení z práce, v otupující práci a práci jednotvárné, beze změn

Pro učitele, člověka s tvořivým myšlením, je důležitá možnost dělat v rámci svého povolání rozmanité práce tak, aby byly využity jednak pracovní kapacita a intelektové i jiné schopnosti a dovednosti. Velmi motivujícím faktorem je pro učitele vidět na konci práce výsledek. Ten dává jeho práci pocit smysluplnosti. Pro pocit kreativity v učitelství je důležité posilovat vědomí samostatnosti a míru nezávislosti na nadřízených.

3.) Faktor stresové odezvy

- podmiňuje ho nervozita z psychicky náročné práce, přesycení a pocit únavy

Faktor přetížení a faktor monotonie určují tendence psychické zátěže, tedy tendence k přetížení, monotonii, eventuálně kombinaci obou.

Stresová odezva určuje závažnost jednotlivých tendencí a má tři stupně (A, B, C):

- A) Stupeň psychické pracovní zátěže, při kterém ještě pravděpodobně nehrozí ovlivnění zdraví, výkonnosti či subjektivního stavu. Vzhledem k náročnosti

učitelského povolání je doporučována prevence formou správných stravovacích návyků, pitným režimem, pohybovou aktivitou apod.

- B) V tomto stupni psychické pracovní zátěže se již jedná o zvýšené riziko dočasného narušení výkonnosti. Prevence v oblasti úpravy životního stylu je již naléhavější, aby nedošlo k většímu a dlouhodobějšímu ovlivnění zdraví.
- C) Zde se již jedná o vysokou psychickou pracovní zátěž a tudíž i o riziko narušení zdravotního stavu. Úprava životního stylu v podobě relaxace, práce se stresem a pěstování pohybové aktivity je nutností. Dalším prohlubováním psychické zátěže by už mohlo dojít k psychosomatickým onemocněním.

Dotazník vyplňovali pražští učitelé, které jsem rozdělil na dvě skupiny. A skupina představuje učitele s praxí do 5 let, skupinu B tvoří učitelé s praxí delší než 5 let.

Stanovil jsem si za cíl zjistit, zda obě skupiny vnímají svou učitelskou profesi stejně.

V metodických pokynech při pohovoru s učiteli jsem je požádal, aby do záhlaví vepsali jen pohlaví a délku praxe. Anonymita zobjektivizovala moje výsledky.

Výsledky

V příloze č. 2 na grafu č. 1 je znázorněno porovnání četnosti stupňů neuropsychické zátěže ve skupině A a B. Byl zjištěn statisticky významný rozdíl při $p = 0,045$.

Příloha č. 3 na grafu č. 2 ukazuje porovnání výskytu jednotlivých tendencí ve skupině A i B. Nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi skupinami, ale zjištěné výsledky nejsou v rozporu s hypotézou.

V celém souboru vyšetřovaných učitelů jsem zjistil, že učitelská populace na základních školách je rozdělena přibližně na třetiny z hlediska pocitu z přetížení, z monotonie a kombinací obou těchto faktorů.

Diskuse

Konflikty a nejistota jsou brzdou tvořivosti a současně nejvýznamnější zdroje zátěže.

Při nedostatku informací dělá jedinec závěry, které se opírají spíše o jeho vlastnosti, víru a obecné zkušenosti, než o poznání reality. Snaží se o „bezpečné“, nenapadnutelné jednání, které slepě respektuje příkazy a určené postupy, čímž se omezuje prostor pro autentický přístup učitelů k pracovním úkolům. Tímto způsobem se vytrácejí možnosti pro seberealizaci a vědomí smysluplnosti pracovních aktivit.

Rozšíření syndromu vyhoření mezi učiteli

Syndrom vyhoření poprvé v psychologii popsal H. Freudenberger (1975). Je to stav, který se u člověka rozvíjí v důsledku dlouhodobého psychosociálního stresu a projevuje se jak v rovině somatické, tak i v rovině psychické. Zvláštností syndromu vyhoření neboli „burn – out“ syndromu oproti např. chronickému únavovému syndromu nebo zdravotnímu stavu workoholika je skutečnost, že se rozvíjí u lidí ve specifickém druhu lidské činnosti. Člověk si neuvědomuje, že to, co se s ním děje, je výsledkem jeho reakcí na podstatu jeho zaměstnání, které ve většině případů považuje za poslání. Je schopen se kriticky „podívat“ na konflikty v rodině, ale není schopný připustit si krizi v povolání. Musíme se tudíž ptát, co se v životě takto postiženého člověka odehrálo, že péče o druhé, jejich léčba, výchova, vzdělávání a pomoc druhým lidem se staly takovými významnými hodnotami a tak vysoko se umístily v jeho hierarchickém hodnotovém systému, že jeho vlastní potřeby jsou nepodstatné, nedůležité. Takový člověk vlastně „nic nepotřebuje pro sebe, potřebuje pouze nesobecky pomáhat druhým lidem“. Co ho vlastně přivedlo k pocitu, že sám o sobě nemá hodnotu? Co ho „přivedlo“ ke strachu ze slabosti, z chyby, k perfekcionismu? Člověk, směřující k syndromu vyhoření, se domnívá, že si nemůže dovolit odpočívat, když ho druzí lidé „tolik potřebují“. V tomto směru klade na sebe tak vysoké nároky, že je to i nad úroveň jeho potenciálu, jeho lidské kapacity.

Cílem eventuální terapie je integrovaná stabilní osobnost. Takový člověk je schopen nést odpovědnost za svůj život, má pocit smysluplnosti svého života a pocit smysluplnosti světa, v němž existuje. To mu umožňuje nerezignovat, nevzdávat se v případě vznikajících konfliktů, problémů a zátěže. Ty jsou pro něho spíše výzvou k hledání řešení, a pokud je prozatím nenalézá, dokáže nalézt vhodnou míru odstupu a mobilizovat tak svůj potenciál. Zdravé sebevědomí dává člověku šanci přijímat bez neurotických reakcí i ten fakt, že nejsme všem lidem sympatičtí a ne všichni lidé nás „musí milovat“.

Syndrom vyhoření bývá také označován jako „fenomén prvních let v zaměstnání“, kdy po vysokých očekáváních, entuziasmu nastává zklamání, frustrace, bezmoc a rezignace.

Může dojít ke změnám v chování. Ke vzniku syndromu vyhoření vede řada faktorů, např. jednání s lidmi, požadavky na vysoký a zodpovědný výkon, ale také frustrace nebo nedocenení či nedostatečné ohodnocení práce.

Učitelská profese patří mezi povolání s poměrně vysokou pracovní zátěží, která má vliv i na zdraví učitelů. Zdravý a psychicky vyrovnaný učitel bezpochyby přispívá k výchově zdravé generace. V současné době, kdy je v učitelské profesi prokázán výskyt rizikových faktorů některých onemocnění, má mimořádný význam vyhledávat různé způsoby prevence, včetně intervenčních programů a psychologické korekce učitelského zdraví. E. Řehulka a O. Řehulková (1998) zjistili, že cca 10 % pedagogů dosahuje takových hodnot zvýšeného neurotismu, že by měli uvažovat o vyhledání odborné pomoci a neměli by v současné době pracovat s dětmi a mládeží. Důsledkem dlouhodobé zátěže učitelů je tzv. burn out syndrom.

Brodský a Edelwich popisují rozvoj procesu vyhoření v pěti stádiích:

1.) Na počátku stojí nadšený nováček, plný elánu a přesvědčení, že práce je pro něj smyslem života. Velkým nebezpečím tohoto stádia je intenzivní prožívání neúspěchů svých žáků nebo neefektivní vydávání energie při nejrůznějších formách příprav. Je to vlastně forma dobrovolného přepracování.

2.) Následuje stádium, které lze nazvat stagnací. Práce se stává méně přitažlivou, už všechno ostatní nezastíní. Člověk slevuje ze svých očekávání a jeho chování se začíná zaměřovat na uspokojování potřeb. Je hezké mít přátele, trochu volného času, hezky zařízený byt apod.

3.) Stádium stagnace volně přechází do stádia frustrace. Objevují se otázky, zda moje práce má smysl, zdali je efektivní. Z tohoto pocitu zklamání se objevují první problémy ve vztazích na pracovišti. Učitel kolem sebe začíná vidět chyby svých kolegů, vnímá nesmyslnost některých požadavků, nespravedlivost apod.

4.) Přirozenou a nejčastější reakcí na stádium zklamání je apatie. Člověk se stává netečným tehdy, jestliže je trvale frustrován a s tímto stavem nemůže nic dělat. Tuto práci potřebuje, je to jeho jediný zdroj obživy. Proto takový učitel dělá v práci pouze to, co vyžaduje jeho náplň práce a úplně se vyhýbá novým úkolům.

5.) Posledním stádiem, které autoři nazvali intervencí, rozumíme jakýkoliv krok vedoucí k přerušení pocitu zklamání. Může jím být např. odjezd na dovolenou, změna působiště, nalezení nových přátel, svatba, narození dítěte apod. L. Mallotová (2000) uvádí, že intervencí lze chápat i novou definici svého vztahu k práci.

Symptomy a rozšíření syndromu vyhoření

BO syndrom má i svoje charakteristické příznaky. Z nejčastěji uváděných jsou to stavy deprese a úzkosti, poruchy paměti a soustředění, což je v práci učitele komplikace velmi nepříjemná. Z dalších příznaků jsou to poruchy spánku, únava a pokles výkonnosti. Všechny tyto jmenované symptomy vedou k poruchám trávicího traktu, dýchacího systému, sexualitě i kardiovaskulárního aparátu. S tím spojená nespokojenost, sklon ke smutku a uzavřenosti i neschopnost uvolnit se vyúsťují v tendenci k návyku na některou psychoaktivní látku. Nejčastěji uváděné jsou nejnázne dostupné alkohol a tabák, eventuálně i některé léky. S klesající sebedůvěrou se mění i postoj k žákům a kolegům, posléze i k sobě samému. Je samozřejmě ovlivněn i vztah k přátelům a rodinným příslušníkům, což vede k řadě manželských konfliktů a zničených vztahů. Je totiž zcela přirozené, že člověk, jehož potřeby nejsou dostatečně uspokojovány v zaměstnání, očekává o to více od přátel a partnera.

Rozšíření BO syndromu nevykazuje velké rozdíly mezi profesemi, které mezilidské kontakty doplňují emočním doprovodem. Některé odlišnosti naznačují, že faktor osobní výkonnosti a úspěšnosti mají jednoznačně nejnižší učitelé základních škol, zejména ženy (K. Paulík, 2004). Někteří autoři považují typ školy za významnější prediktor učitelského stresu a burnoutu, než je délka praxe, věk, pohlaví či rodinný stav.

V Německu je uváděn podíl vyhořelých v učitelské populaci zhruba 15 % (C. Hering a G. Keller, 1996). Na Slovensku se využitím stejné metody dospělo k údaji 15 – 20 % vyhořelých (E. Fúlöpová, 2000).

Metodika

Dotazník BO syndromu obsahuje 10 otázek. Kompletní znění BO dotazníku viz příloha č. 4. Respondent se tu rozhoduje pouze v rozmezí odpovědí ANO / NE, což je o poznání snazší než u předchozího dotazníku. Výsledný počet bodů (1 kladná odpověď = 1 bod) potom každého učitele zařadil do jedné ze skupin, které určují stupeň syndromu vyhoření. Počet získaných bodů se pohybuje v rozmezí 0 – 10.

Stupně syndromu vyhoření:

1. stupeň (počet bodů 0 – 2) znamená, že se příznaky syndromu vyhoření dosud neprojevují

2. stupeň (počet bodů 3 – 5), zde sice syndrom vyhoření aktuálně nehrozí, ale již je doporučena úprava životního stylu. Symptomy syndromu vyhoření by se totiž za čas mohly projevit
3. stupeň (počet bodů 6 – 8) již hrozí aktuálním ohrožením syndromem vyhoření. Existují již reálně případná zdravotní rizika
4. stupeň (počet bodů 9 – 10) představuje již rozvinutý syndrom vyhoření. V tomto případě je již nutná odborná péče

V celkovém hodnocení dotazníku BO syndromu jsou učitelé, kteří dosáhli 5 a více bodů, považováni za vyhořelé.

Výsledky

Z grafů č. 3, 4, 5 viz přílohy č. 5 a 6 je patrné, že ve skupině A, prezentované učiteli s praxí do 5 let, je v prvním stupni, kde se známky vyhoření dosud neprojevují, 23,81 % učitelů. Ve skupině B, zahrnující učitele s praxí delší než 5 let, je 44,90 % učitelů.

Ve druhém stupni, kde už by se mohly známky BO – syndromu začít projevovat, je ze skupiny A 47,62 % a ze skupiny B 46,94 % učitelů.

Ve třetím stupni syndromu vyhoření, kde už reálná rizika zhoršeného zdraví hrozí je ze skupiny A zařazeno 28,57 % a ze skupiny B 8,16 % učitelů.

Čtvrtý stupeň, který vyjadřuje již zcela rozvinutý syndrom vyhoření v mém souboru učitelů zastoupen vůbec není.

Ze všech učitelů, zastoupených skupinou A lze mezi vyhořelé, ty, kteří získali při hodnocení dotazníku 5 a více bodů, zařadit 38,10 % učitelů. Ve skupině B tvoří „vyhořelí“ učitelé 20,41 %.

Budu-li hodnotit celý soubor, potom je v něm 25,71 % vyhořelých.

Diskuse

Stojí za úvahu zamyslet se nad příčinami, z jakých je v mém souboru zastoupeno poněkud vyšší procento vyhořelých. Příčiny sice nebyly předmětem zkoumání této práce, ale pokusím se o nich, na základě vedených pohovorů s učiteli, zauvažovat.

Jedna z příčin navýšeného procenta vyhořelých může být fakt, že měsíc, ve kterém mi učitelé dotazník vyplňovali, bylo září. Je to obecně nejneoblíbenější měsíc učitelů v roce. Rozdíl mezi skupinou A a B vidím v tom, že „mladí“ vidí zejména 10 měsíců práce, „starší“ během školního roku s prázdninami více počítají, což je prý uklidňuje.

Dalším negativním faktorem může být i špatná finanční politika. Učitelé přicházejí o nenárokové složky platů, upravuje se platba za suplování, možnosti výběru náhradního volna, částí dovolené apod. Vše v neprospěch učitelů, což dobrému ovzduší na školách nepřispívá.

Z čeho jsou učitelé na základních školách rozladění, je přechod na tzv. Rámcový vzdělávací program. Velmi jednoduše řečeno – jde o přebudování současného systému za cenu práce vysoko nad rámec povinností učitele bez finančního zvýhodnění.

Mohl bych o důvodech nespokojenosti učitelů na základních školách pokračovat dál, ale není to předmětem této diplomové práce.

Způsoby zvládnání stresu

(Jak jsem citlivý vůči stresu)

Lidský stres je vymezován mnoha různými způsoby, ale v podstatě to je „zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti mysli a těla“, D. Fontana (1989).

Z této definice plyne, že:

- a) stres sám o sobě není ani dobrý, ani špatný
- b) jeho charakter je ovlivňován intenzitou stresoru a mohutností naší psychofyzické odolnosti

tak jsou pro nás některé stresory vzrušujícími výzvami, jiné drobnými nepříjemnostmi a další pak ničivými tlaky. Přitom někteří lidé odolávají stresorům, jimž jiní podléhají. Ve všech případech se tělo pokouší přizpůsobit se působícím stresorům, což se mu daří kratší či delší dobu podle toho, o jakého jedince se jedná. Je-li však stres silný a působí-li dlouho, dojde nakonec v nějaké podobě ke zhroucení tohoto zvládnání. Tento proces adaptace a zhroucení zpravidla probíhá ve třech stádiích, popsanych H. Selyem (1976):

- 1.) Poplachová reakce, následovaná nejprve otřesem a sníženou odolností, dále pak mobilizací obranných mechanismů a obnoveným vzdorováním
- 2.) Stádium odporu, které se vyznačuje různou úrovní adaptace
- 3.) Stádium vyčerpání, následované kolapsem adaptivní odezvy a fyzickým nebo psychickým zhroucením

Proces vznikajícího stresu nemusí vždy do třetího stádia dospět – jestliže mírná úroveň stresu působí na člověka s vysokou přirozenou odolností nebo když se dovede člověk dobře přizpůsobovat. Máme-li být schopni stresu se vyhýbat a úspěšně se s ním vyrovnávat tam, kde se vyhnout nelze, je potřeba o něm vědět co nejvíce. Je důležité rozpoznat časná stádia stresu (stádia 1 a 2) a zjednat nápravu dřív, než se situace zhorší. Nespavost, neklid, deprese, zvýšené požívání alkoholu, podrážděnost – to vše jsou známky narůstajícího stresu a je třeba jim včas věnovat pozornost.

Svou povahou je učitelství stresovým zaměstnáním. Výzkumem v některých evropských státech bylo zjištěno, že mírným stresem trpí kolem 70 % učitelů, zhruba 20 % učitelů trpí vážným stresem (D. Fontana, 1993). Najít důvody není obtížné. Na učitele je kladeno stále mnoho nároků – rodiči, dětmi, kolegy, ale i politiky a řídicími pracovníky. Tyto nároky jsou velmi často konfliktní a vyhovět jim není pro učitele jednoduché.

Učitelé jsou neustále vystaveni spoustě stresorů:

- požadavky na udržení kázně ve třídě
- nejasné vymezení hodin k výkonu své práce
- mnoho práce si nosí domů a tím je omezena možnost odpočinku
- vystavení kritice inspektorů, ředitelů škol, rodičů, sdělovacích prostředků i politiků
- nedostatek příležitostí a prostředků k dalšímu pravidelnému vzdělávání
- očekává se udržení kroku s novými osnovami a metodami i pokrokem v předmětu, který vyučuje
- malý podíl na řízení školy a na přijímaných rozhodnutích
- úspěchy a selhání žáků
- vlastní smysl pro profesionální úroveň a frustrace z toho, že není plně dosahována

Vystaven těmto stresorům učitel často zápasí s malou nebo žádnou příležitostí k získání podpory zvenčí. Celý den pracuje s dětmi v relativní izolaci od ostatních dospělých, a má tak omezený prostor požádat o radu nebo prohovořit nesnáze s kolegy. Možná to zní podivně, ale v mnoha ohledech je vyučování velice osamělým povoláním, kde každý učitel zůstává po celou dobu vyučovací hodiny uzavřen se svými problémy. Vzájemná podpora a povzbuzení od lidí plnících stejné úkoly a chápajících vzájemně své obtíže může člověku neobyčejně pomoci vyrovnat se se stresem. Totéž může poskytnout pomoc odborníků zvláště vycvičených pro poradenství v konkrétních problémech, např. pedagogický psycholog, učitel – poradce apod. Každá taková podpora a rada přispívá alespoň k tomu, že se člověk cítí méně opuštěn, méně vydán napospas. V případě učitelského povolání se však vzhledem k nedostatku prostředků musí většina lidí po většinu doby postarat sama o sebe.

Metodika

Stejně jako u předešlých dotazníků, č. 1 a 2, tak i tento – Jak jsem vůči stresu citlivý? – vyplňoval soubor učitelů, rozdělený na dvě skupiny podle délky praxe. Skupinu A tvoří učitelé s praxí do 5 let, skupinu B tvoří učitelé s praxí nad 5 let.

Dotazník podle R. Beecha, 1987, obsahuje 12 otázek a skórování v něm počítá s četností kladných odpovědí. Plné znění dotazníku viz příloha č. 7.

Samotné vyhodnocení dotazníku nebylo složité, neboť se podle dosaženého počtu kladných odpovědí učitelé dělí pouze do dvou skupin.

0 – 5 kladných odpovědí ukazuje na učitele, kteří mají citlivost vůči stresu v normě, mají svou mysl „vychovanou“. „Jde o to, aby mysl uvolňovala svůj tlumivý vliv tam, kde je třeba větší volnosti, a naopak, aby podporovala růst zdatnosti a zdokonalovala schopnost zvládat těžkosti.“ (H. Selye)

6 – 12 kladných odpovědí prozrazuje vyšší citlivost vůči stresu, ukazuje na tendenci ke zranitelnosti, přecitlivělosti, k braní věcí na příliš těžkou váhu a příliš k srdci. Čím vyšší počet kladných odpovědí byl dosažen, tím více by měli učitelé myslet na pomoc, která by vedla ke zlepšení. H. Selye je přesvědčen, že „... stres je věcí percepcí. Tělo je možné ke správným reakcím vést tím, že budeme vychovávat mysl.“

Výsledky

Na grafu č. 6 v příloze č. 8 je zřejmé, že učitelé s praxí do 5 let, skupina A, jsou vůči stresu daleko méně imunní, než učitelé ze skupiny B, s praxí delší než 5 let.

Konkrétně to znamená, že mezi učiteli ve skupině A je zastoupeno 19,05 % těch, kteří mají citlivost vůči stresu vyšší než je norma (0 – 5 kladných odpovědí = norma). V praxi to představuje, dle mého soudu, učitele – pesimisty, ty, kteří řeší věci, které ani za řešení nestojí, bojí se již předem situací, které vůbec nastat nemusí, ve třídách vytvářejí klima nervozity a nedůvěry, jsou bez humoru a schopnosti se uvolnit. Tato tendence ke zranitelnosti a přecitlivělosti jistě vede u mnohých i k neschopnosti prožít uspokojení z dobře odvedené práce.

Skupina B, s praxí nad 5 let, ukazuje, že délka praxe částečně „vychovává mysl“ a učitel se tak stává odolnějším a zdatnějším ve zvládnání stresu. Z této skupiny je 10,20 % těch, kteří mají tendenci brát věci na těžkou váhu a příliš k srdci.

Z výsledků vyhodnocení dotazníku usuzují, že čím má učitel delší praxi, tím má i vyšší odolnost vůči stresu, dokáže lépe třídít problémy na důležité a méně důležité a je méně nervózní z nezdarů, které život přináší.

Diskuse

Získáním výsledků, dle mého soudu velmi příznivých, a pohovorem s vyučujícími jsem ale zjistil, že stejný dotazník, vyplňovaný např. v lednu, by měl výsledky o hodně nepříznivější. V září je mezi učiteli zatím minimum problémů pracovních, rodinné a osobní problémy jsou, díky právě skončeným prázdninám, jaksi v pozadí. Problematika konfliktních situací s rodiči, dětmi či spolupracovníky neměla šanci stát se běžnou realitou, řečeno sportovní terminologií, měsíc září je ve školství jakési „zahřívací kolo“.

Učitelská profese bývá odborníky, širokou veřejností i učiteli samými často řazena k profesím náročným díky svému specifickému charakteru a řadě nepříjemných a rušivě působících jevů. Ty se pak spolu podílejí na poměrně často vyjadřovaném pocitu pracovního přetížení učitelů a dojmu, že jsou neustále pod určitým tlakem a pracují ve shonu a spěchu, aby zvládli přemíru povinností často nerovnoměrně rozložených v čase.

Jevy, které učitele v jejich práci subjektivně obtěžují lze sumarizovat do několika skupin za pomoci získaných poznatků z pohovorů, které jsem vedl:

- stresory zahrnuté v aktuálním zaměstnání (nadměrná pracovní zátěž, pracovní podmínky, úroveň spolupráce ap.)
- stresory související s rolí v organizaci (nejednoznačnost role, nejasná úroveň odpovědnosti, konflikty rolí ap.)
- špatné vztahy na pracovišti
- problémy v kariéře (malá perspektiva, nízká úroveň profesního růstu a postupu)
- nedostatky v organizační struktuře (nespravedlivá dělba úkolů, neodpovídající podíl na závažných rozhodnutích, direktivní a byrokratické řízení ap.)
- nežádoucí prolínání problémů ve škole i v životě (přenášení rušivých vlivů ze školy do rodiny a naopak ap.)
- necitlivé administrativní rozhodování ve školství bez ohledu na názory učitelů
- pocit permanentní kontroly vlastní práce
- nedostatečné společenské uznání
- neodpovídající plat ap.

Přes tyto problémy řada učitelů ve své práci setrvává nikoliv kvůli „objektivní“ nezbytnosti, ale nejspíš proto, že je zde relativně spokojená a dokáže své reálné či domnělé přetěžování pracovními úkoly při posuzování vlastní práce jako celku „vyvážit“ jinými faktory. Jsou to např. osobní dispozice, z nichž se jako hlavní jeví nepochybně odolnost vůči

zátěži či pracovní kapacita. Za velmi významný faktor osobně považují schopnost učitele vnímat také pozitivní stránky učitelské profese jako:

- dobré vztahy s kolegy
- tvůrčí práce s dětmi
- předávání vědomostí a zkušeností
- ocenění a povzbuzení nadřizovaným
- zájem a aktivita žáků
- možnost žáky pozitivně ovlivňovat a formovat
- dobrá atmosféra ve třídě, klid na práci
- prázdniny a volný čas atd.

Jak se tedy se stresem vlastně vyrovnávat ?

- 1.) Naučit se být realističtějším ve svých odhadech, rozhodnout, co je v naskytnuvších se situacích možné a co je už nemožné. Tady velmi pomáhá smysl pro humor, neboť zbavuje napětí. Lidé, kteří si sami sebe váží se i sami sobě dokáží smát.
- 2.) Poznat své vlastní reakce. Sebepoznání pomáhá zjistit, proč v nás některé věci vzbuzují napětí, rozladění nebo podrážděnost. Profesionální hrdost a vědomí vlastní ceny mají pomáhat, ne ztěžovat život.
- 3.) Zkoumat více druhé lidi, méně ukvapeně jim přisuzovat a podsouvat motivy, které je vedou k zaměření na nás. Podaří-li se to, naše přístupy i konání budou více objektivní.
- 4.) Zachovávat si zaměření na konfliktní situaci, naučit se přesně definovat problém a konkrétní rušivý element. Nenechat se unést emocemi. Lidé zaměření na emoce problémy hůře zvládají.

Tyto čtyři rady platí bez ohledu na to, kteří osobnostní činitelé vás činí zranitelnějšími vůči stresu. Pro nás všechny jsou realističtější přístup k životu a větší míra sebepoznání životně důležitými součástmi snižování úrovně stresu. Jednoduché relaxační techniky obsahující uvědomování si tělesného napětí a způsoby, jak se jej zbavit, mají také značný význam.

V žádném případě by se nikdo neměl cítit vůči stresu bezmocný. Je zřejmé, že existují strategie, jak se s ním vyrovnat. Nikdo by také neměl mít pocit, že si musí stres nechat pro

sebe. Prohovořit problémy s kolegy, eventuálně s přáteli, může velmi pomoci. Stres je závažný stav a druzí mohou přispět v této situaci podporou a porozuměním.

Z á v ě r

Diplomová práce si kladla za cíl porovnat soubor pražských učitelů sídlištních škol, rozdělený do dvou skupin podle délky vykonávané praxe.

Samotné porovnání se dělo formou tří dotazníků. První sledoval neuropsychickou zátěž učitelů základních škol na základě Meisterova dotazníku. Porovnáním četnosti stupňů zátěže ve skupinách byl zjištěn statisticky významný rozdíl. Porovnáním jednotlivých tendencí statisticky významný rozdíl zjištěn nebyl, ale výsledky nejsou v rozporu s hypotézou. V celém souboru jsou pak učitelé rozděleni přibližně na třetiny z hlediska pocitu z přetížení, z monotonie a kombinací obou faktorů.

Druhý dotazník se týkal rozšíření BO syndromu mezi učiteli. Porovnáním obou skupin jsem zjistil, že se počet vyhořelých liší o 17,69 % ve prospěch skupiny A, což je v souladu s mým předpokladem. V celkovém souboru dotazovaných učitelů je vyhořelých 25,71 %.

Ve třetím dotazníku pak šlo o zjišťování citlivosti vůči stresu u obou skupin učitelů. Skupiny se liší o 8,85 % ve prospěch skupiny A v počtu učitelů tzv. nad normou stresové citlivosti. Délka praxe zřejmě ovlivňuje odolnost vůči stresu.

Okrajově jsem se zabýval i možnými důvody, které by mohly mít vliv na výsledky diplomové práce, což ovšem nebylo jejím cílem.

Na úplný závěr bych chtěl ještě dodat, že učitel by jistě měl mít děti rád i práci s nimi. Podmínkou je, že to musí jít ruku v ruce s profesionálním odstupem a s citem k odpovědnosti. Teprve pak se stává učitelská práce smysluplná a plnohodnotná.

Přehled prostudované literatury:

- Blažková, V., Hlávková, J., Malá, P.: Intervenční programy zaměřené na snížení rizik kardiovaskulárních onemocnění učitelů
Učitelé a zdraví 3, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2001
- Blažková, V., Malá, P.: Psychická zátěž učitelů a další rizikové faktory
Teachers and Health 6, Řehulka, E. (ed.), Paido, Brno, 2004
- Blažková, V., Šulcová, Z., Malá, P.: Ovlivňuje psychická pracovní zátěž hladinu celkového cholesterolu v krvi?
Teachers and Health 6, Řehulka, E. (ed.), Paido, Brno, 2004
- Doubrava, L.: Učitelé jsou šikanováni, ale neví se o tom
Učitelské noviny, 11 / 2004
- Fontana, D.: Psychologie ve školní praxi
Psychology for teachers, Portál, Praha, 1997
- Holeček, V., Jiřincová, B., Miňhová, J.: Faktory ohrožení osobnosti učitele
Učitelé a zdraví 3, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2001
- Hřebíčková, M.: Emocionální stabilita učitelů: Předběžné výsledky analýzy sebeposouzení a posouzení druhými
Teachers and Health 5, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2003
- Jůvová, A.: Reflexe vztahu výchovy ke zdraví a environmentální edukace v kurikulárních dokumentech České republiky
Teachers and Health 6, Řehulka, E. (ed.), Paido, Brno, 2004
- Koucký, J.: Evropská unie a vzdělávání
Učitelské noviny, 22 – 23 / 2003
- Králík, O.: Ovlivnily ekonomické a politické změny v České republice zdraví učitelů?
Teachers and Health 6, Řehulka, E. (ed.), Paido, Brno, 2004
- Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví a kvality života učitele a žáka
Učitelé a zdraví 3, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2001

- Mallotová, L.: Burn – out neboli syndrom vyhoření
Psychologie dnes 2 / 2000, (www.studovna.cz)
- Múhlpachr, P.: Sociální podmínky výchovy
Teachers and Health 6, Řehulka, E. (ed.), Paido, Brno, 2004
- Nakonečný, M.: Psychologie osobnosti
Academia Praha, 1998
- Paulík, K.: Radosti a strasti učitelské práce
Teachers and Health 5, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2003
- Polák, M.: Nechejme učitele učit
Učitelské noviny, 07 / 2003
- Polák, M.: Pracovní podmínky učitelů – věc veřejná (?)
Učitelské noviny, 10 / 2005
- Prašková, H., Praško, J.: Proti stresu krok za krokem
Grada Publishing, 2001
- Rybář, R.: Hledání zdravé rovnováhy pro tvořivé a odpovědné učitelství
Teachers and Health 5, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2003
- Řehulka, E.: Učitelé a optimismus
Učitelé a zdraví 4, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2002
- Strnadová, V.: Způsoby zvládnání stresu (copingové strategie)
Učitelé a zdraví 3, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2001
- Vašina, L.: Možnosti a meze somatické psychoterapie u lidí se syndromem vyhoření v tzv. pomáhajících profesích
Teachers and Health 5, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2003
- Žaloudíková, E.: Příspěvek k neuropsychické zátěži učitelů
Učitelé a zdraví 3, E. Řehulka, O. Řehulková (Eds.), Nakladatelství Pavel Křepelka, Brno, 2001
- Žaloudková, I.: Hlavní zdravotní rizika a kvalita života
Teachers and Health 6, Řehulka, E. (ed.), Paido, Brno, 2004

Seznam příloh

- Příloha č. 1 Meisterův dotazník – „Mé pocity z práce“
- Příloha č. 2 Graf č. 1 – Porovnání četnosti stupňů neuropsychické zátěže ve skup. A a B
- Příloha č. 3 Graf č. 2 – Porovnání výskytu jednotlivých tendencí v obou skupinách
- Příloha č. 4 Dotazník „BO syndrom“
- Příloha č. 5 Graf č. 3 – Porovnání % vyhoření v jednotlivých skupinách podle stupňů
- Příloha č. 6 Graf č. 4 – Porovnání % vyhoření v jednotlivých skupinách celkem
Graf č. 5 – Porovnání % vyhoření v celém souboru celkem
- Příloha č. 7 Dotazník „Způsoby zvládnání stresu“
- Příloha č. 8 Graf č. 6 – Porovnání výskytu citlivosti učitelů vůči stresu v jednotlivých skup.

A b s t r a c t

My graduation thesis was engaged in study neuropsychical stress, occurrence of the “burn – out” syndrome and perceive of stress in the group of elementary school teachers. I divided this group into two subgroups. The first of them includes teachers with practice until five years and the second one, over five years.

In general, we would say, that younger teachers are subject to feelings of work overload, disillusion and finally it's much easier for them to contract the stress situation.

Příloha č. 1

MÉ POCITY Z PRÁCE

Meisterův dotazník

14817

Příjmení

Jméno

Profese:

Datum narození:

Věk:

Dnešní datum:

U každého tvrzení označte číslo podle toho, **jak souhlasíte či nesouhlasíte s daným tvrzením**.
Posuzujte svou práci jako celek.

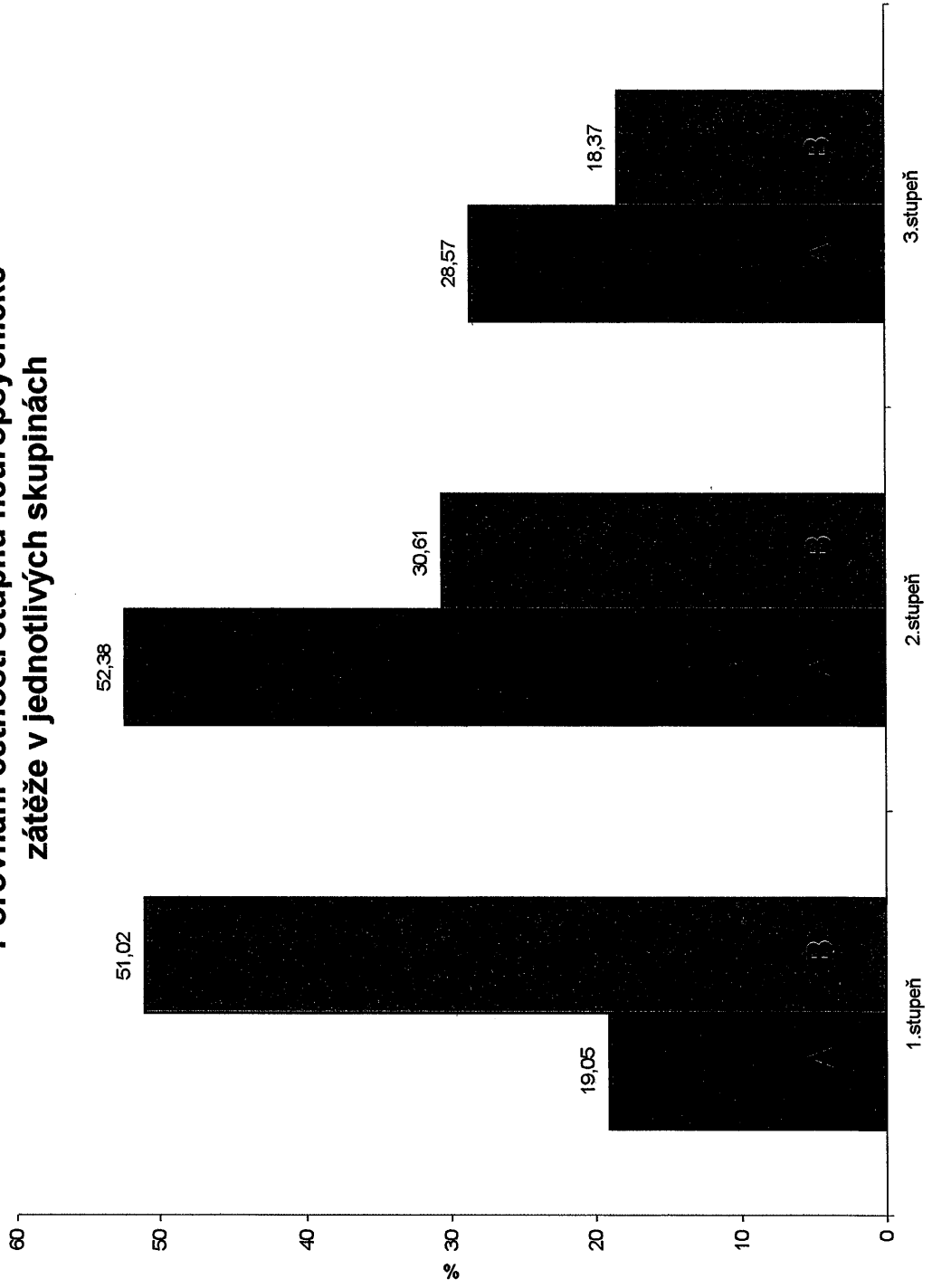
- 1 - NE, vůbec nesouhlasím
- 2 - SPÍŠE NE, spíše nesouhlasím
- 3 - NEVÍM, někdy ano, někdy ne
- 4 - SPÍŠE ANO, spíše souhlasím
- 5 - ANO, plně souhlasím

	NE				ANO
1. Při práci se často dostávám do časové tísně	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Práce mne neuspokojuje, chodím do ni nerad/a	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Práce mě velmi psychicky zatěžuje vysokou odpovědností, spojenou se závažnými důsledky	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Práce je málo zajímavá, duševně spíše otupuje	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. V práci jsou časté konflikty a problémy, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Po několika hodinách mám práce natolik dost, že bych chtěl/a dělat něco jiného	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha č.2

Graf č.1

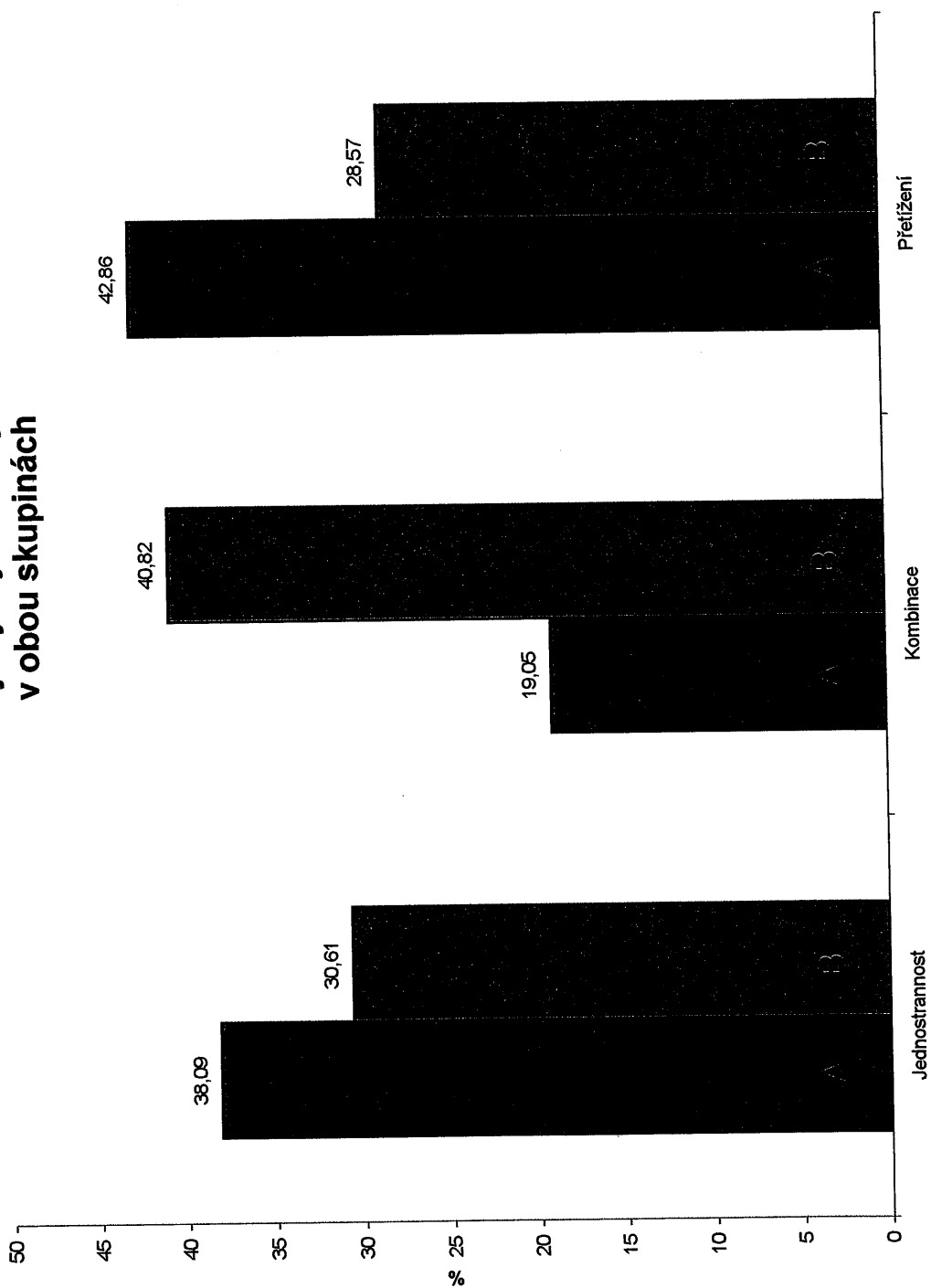
Porovnání četnosti stupňů neuropsychické zátěže v jednotlivých skupinách



Příloha č.3

Graf č.2

Porovnání výskytu jednotlivých tendencí
v obou skupinách



Příloha č. 4

B O

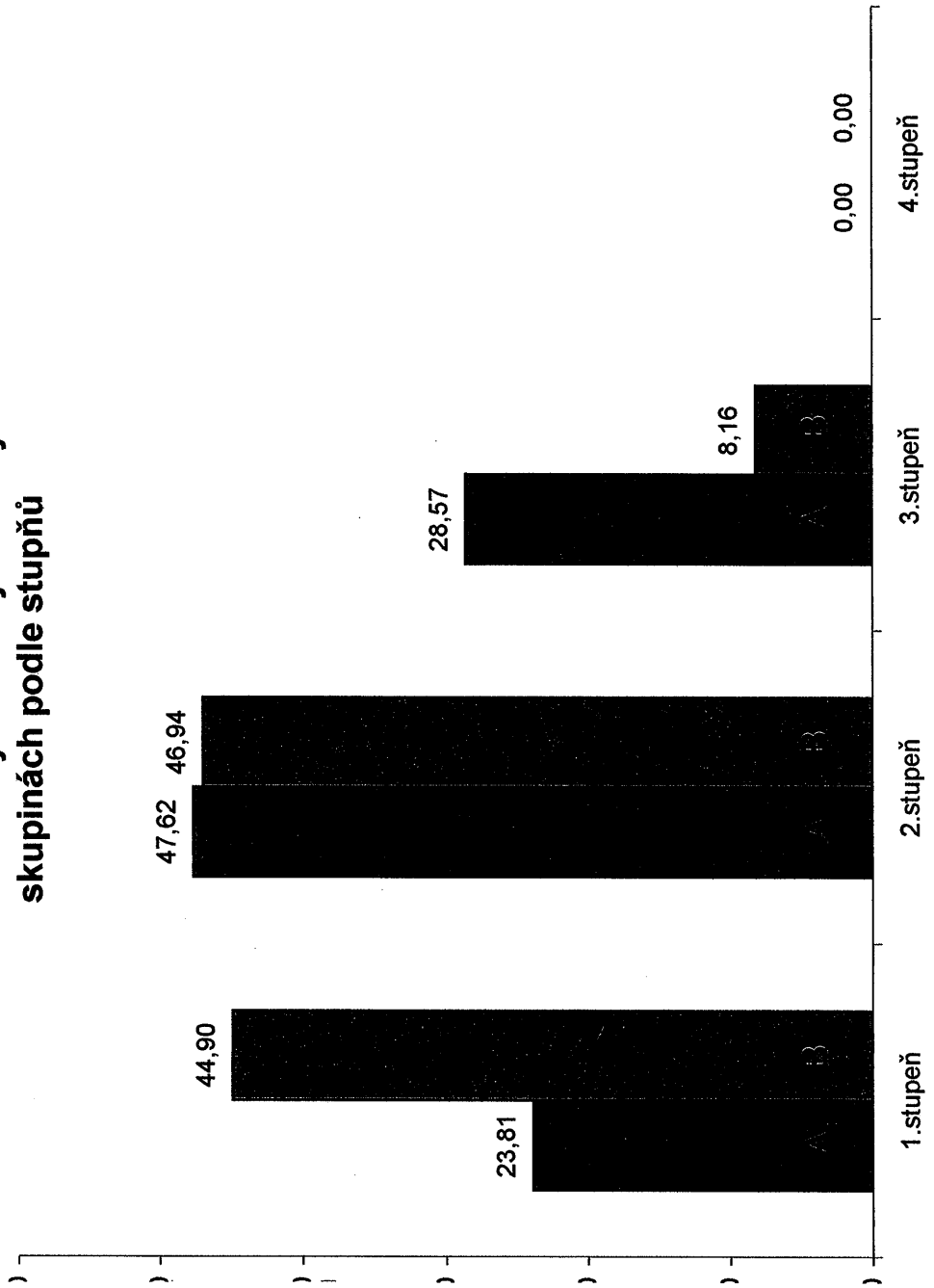
Označte křížkem (X) Vaši odpověď :

		ANO	NE
1.	Když si v neděli odpoledne vzpomenu na to, že zítra zase musím do práce, nestojím už za nic.		
2.	Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu (předčasného, invalidního), udělám to hned zítra.		
3.	Nesnáším už ani spolupracovníky, ty jejich stále stejné řeči jsou k nevydržení.		
4.	To, jak mne dráždí spolupracovníci není nic proti tomu, jak mne dokážou vyvést z míry žáci a jejich rodiče.		
5.	Práce s lidmi mě už ubíjí, vysává mé síly.		
6.	Za poslední 3 měsíce jsem odmítl/a účast na vzdělávacích kurzech, seminářích, konferencích apod.		
7.	Svou práci zvládám „levou rukou“, myslím, že mne už nemůže nic překvapit.		
8.	O své práci se těžko dozvím ještě něco nového.		
9.	Na konci pracovního dne bývám unaven/a tak, jako bych těžce fyzicky pracoval/a.		
10.	Mám pocit, že už je jen málo věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.		

Příloha č.5

Graf č.3

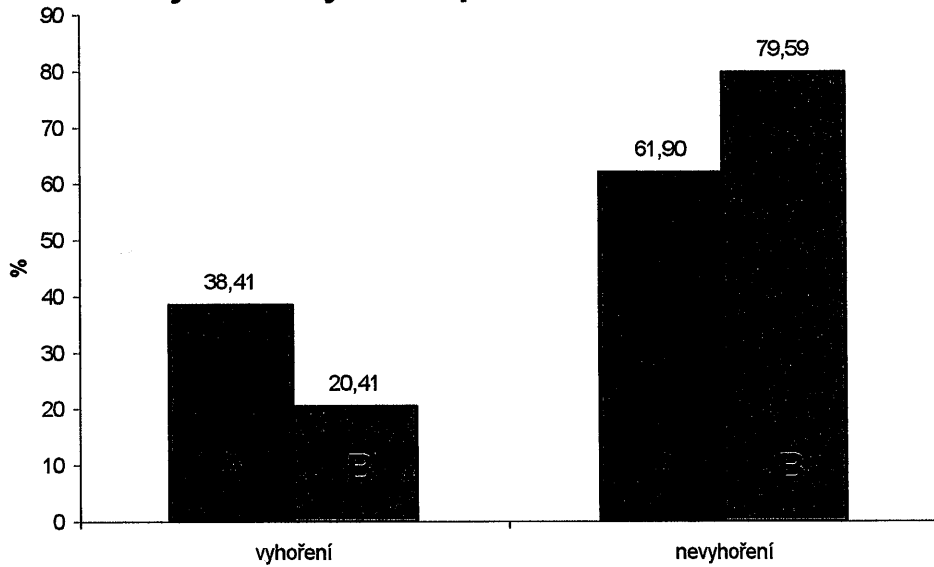
Porovnání % vyhoření v jednotlivých skupinách podle stupňů



Příloha č.6

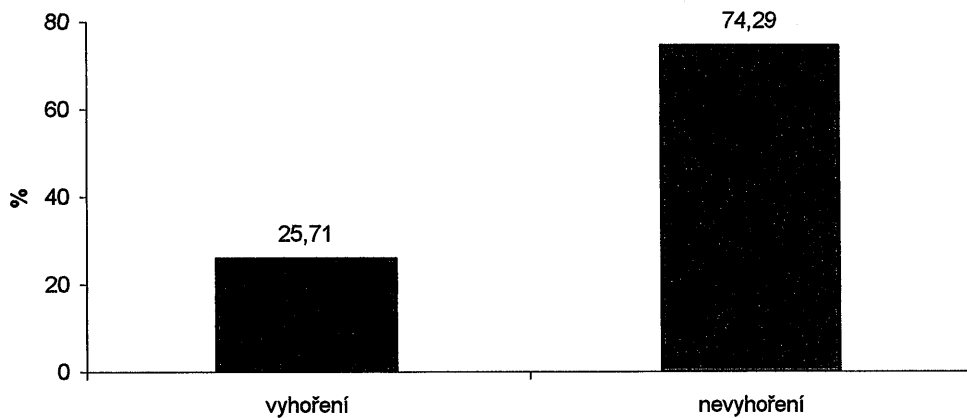
Graf č.4

Porovnání % vyhoření
v jednotlivých skupinách celkem



Graf č.5

Porovnání % vyhoření
v celém souboru celkem



Způsoby zvládání stresu

(Jak jsem vůči stresu citlivý)

(dle R. Beecha, 1987)

Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé „černé myšlenky“	ano	ne
Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo	ano	ne
Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo na nevlídné poznámky	ano	ne
Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu	ano	ne
Často se cítím velmi napjatý a vzrušený	ano	ne
Čas od času se stávám rozčileným, nejistým a utrápeným	ano	ne
Dostí snadno se stávám podrážděným a špatně naloženým	ano	ne
Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí	ano	ne
Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to, co se stane	ano	ne
Stávám se velmi nervózním, když se něco nedaří	ano	ne
Mám sklon se příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch	ano	ne
Nespím příliš dobře a asi se cítím unavenější než druzí	ano	ne

Příloha č.8

Graf č.6

**Porovnání výskytu citlivosti učitelů vůči stresu
v jednotlivých skupinách**

