

# Učitel' a stres

Adam Fajnor

# Záťaž učiteľského povolania

Pracovná psychická záťaž:

- Senzorická
- Mentálna
- Emocionálna

# Príčiny psychickej záťaže

- Konfrontácia so žiakmi



# Príčiny psychickej záťaže

- Kritickí a negatívne naladení rodičia



# Príčiny psychickej záťaže

- Konflikty v učiteľskom zbore



# Príčiny psychickej záťaže

- Stúpajúci vekový priemer
- Negatívny obraz učiteľov v očiach spoločnosti
- Nesplniteľné požiadavky spoločnosti voči škole
- Úsporné opatrenia

# Inštitucionálne príčiny problémov

- Nedostatočné priestory
- Zlé osvetlenie
- Vysoká hladina hluku
- Zlé vnútorné klíma
- Časová záťaž

# Spoločenské príčiny

- Zmeny v rodinách
  - Rodina nepredstavuje emocionálnu istotu
  - Rozpad rodín
  - Slabá zručnosť rodičov vychovať dieťa
- Negatívny vplyv médií
- Vzťahy



# Stres

Druhy stresu:

- Eustres
- Distres

Sympatikotonik vs. Vagotonik

Pro-aktívny vs. Re-aktívny typ osobnosti

Vystupňovanie stresu -> **Syndróm vyhorenia**

# Problémy s ktorými sa učitelia vyrovnávajú:

- Učiteľ nevidí zmysel v každodennej práci
- Nezdravý spôsob života
- Zlé hodnotenie učiteľstva spoločnosťou
- Priemerný vek dosahuje až 50 rokov
- Pre profesiu je typická feminizácia
- Klesanie profesijného sebavedomia
- Deformácia identity jedinca

# Špecifickosť učiteľskej profesie

- Výchova a vzdelávanie spoločnosti
- Mnohonásobná klientela
- Spoločenská prestíž
- Špecifické vlastnosti a schopnosti
- Feminizovaná profesia
- Štátny zamestnanec
- Výkon determinovaný pracovnými podmienkami
- Zotrvačnosť vo fungovaní

Ďakujem za pozornosť