

Učitel a stres

Učitelství je determinováno vnějšími i vnitřními faktory a rozpory mezi nimi přináší problémy. Existuje přesvědčení, že učitelská profese je poznamenána mnoha problémy ve srovnání s jinými profesemi a že to jsou právě učitelé, kteří tyto problémy vytvářejí. Ve skutečnosti jsou škola a učitelé permanentně monitorováni, posuzováni a podrobováni kritice. Ať již žáky, rodiči, veřejností i odpovědnými kontrolními institucemi. Některé odhalené problémy jsou bezprostředně medializovány. Problémy v profesi mohou vyplývat ze specifických úkolů, cílů, vzdělávacího kontextu a podmínek výkonu, které jsou trvalé anebo dočasné.

Zátěž učitelského povolání je jednoznačně prokázána objektivními lékařskými metodami a je považována za nemoc z povolání.

Pracovní psychická zátěž je chápána jako práce vykonávaná pod časovým tlakem, spojená s vysokými nároky v oblasti jednání a vzájemné kooperace a spojená s rizikem ohrožení zdraví jiných osob. Projevuje se především sníženou pozorností a zvýšeným pocitem zodpovědnosti, odráží se i v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v jednání s lidmi, v pracovních i zdravotních rizicích, v napětí, únavě, poklesu pracovní výkonnosti apod.

Řehulka a Řehulková (1998) rozlišují tři složky zátěže:

- **Senzorická zátěž** je v učitelském povolání poměrně velká, učitelé vykonávají svou práci při plném až vyostřeném vědomí, nárok na zrak a sluch je vysoký.
- **Mentální zátěž** je v učitelské profesi tvořena psychologickými otázkami, které vyvstávají při práci s žáky, s vedením a řízením třídy, s poznáváním a formováním osobnosti žáků.
- **Emocionální zátěž** bývá u učitelů základních škol značná, je výraznější než zátěž senzorická nebo mentální, a vzniká z emocionální angažovanosti na sociálních vztazích.

Autoři podotýkají, že ne každý učitel má fyzické a psychické předpoklady tyto zátěže vždy úspěšně zvládnout.

Příčiny psychické zátěže:

- *Konfrontace* s novou generací žáků, jejíž výchova a vzdělávání je stále náročnější a obtížnější.
- *Kritičtí* a negativně naladění *rodiče*, kteří se snaží zbavit svých pedagogických povinností a přesunují odpovědnost za výchovu svých dětí na učitele.
- Napětí a *konflikty* v učitelském sboru, např. problémy s vedením školy.
- *Stoupající věkový průměr* členů učitelského kolektivu, který s sebou přináší snižující se flexibilitu i odolnost vůči zátěži.
- *Negativní obraz* učitelského povolání v očích veřejností nutí mnoho učitelů k nepřetržité obraně a omlouvání svého společenského statusu
- Škola jako instituce je zatěžována *nesplnitelnými požadavky společnosti*. Podle nich by měla podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy a zabezpečovat jejich prevenci, např. prevenci proti drogám. Škola by se s těmito úkoly samozřejmě měla vyrovnávat, ale ne izolovaně, nýbrž jako součást sítě mimoškolských společenských struktur a institucí.
- Přibývající *úsporná opatření* v oblasti financování školství a vzdělávání vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, snižování odborníků v pracovních kolektivech, omezení vzdělávacích programů apod.

Vedle individuálních příčin, teda příčin daných charakterem osobnosti učitele, jsou příčiny problémů *institucionální* a *společenské*.

Institucionální příčiny

Negativní vliv školního prostředí lze již vystopovat z jeho charakteristiky jako pracoviště:

- Nedostatečné prostory
- Špatné osvětlení
- Vysoká hladina hluku
- Špatné vnitřní klima
- Časová zátěž

Všechny tyto fyzikální stresory na učitele denně působí a snižují jejich práh citlivosti pro stresové podněty.

Společenské příčiny

Největší následky pro školu mají změny v rodinách a v psychickém a fyzickém vývoji dětí a mládeže. Dnešní rodina již nepředstavuje základní skupinu, v níž děti vyrůstají v emocionální jistotě. Rodina se změnila v labilní životní formu, která se během dětství a dospívání dítěte stále častěji rozpadá a mění svou podobu. Dovednost rodičů vychovat dítě obecně slábne a mizí. Mezi hlavní projevy patří nedostatek náklonnosti, nezáměr o kulturní dění a péče materiálními hodnoty a také stále větší procento dětí vyrůstá jako jedináčci. Všechny tyto rušivé faktory zvyšují u dětí pravděpodobnost výskytu vývojových poruch a poruch učení a chování, a tak ztěžují práci učitelů ve škole. Poruchy nejsou pouze chybami rodičů, ale také působením a vlivu moderních sdělovacích prostředků – médií. Ty drží děti ve světě snů místo reálné skutečnosti. Negativní vliv médií je pochopitelně nejsilnější tam, kde je nejslabší rodinná výchova. A tak zůstává opět na škole, aby činila potřebná nápravná opatření.

Zhruba 80% učitelů si při každodenní práci stěžuje na stresující faktory v oblasti vztahů. Ačkoliv jsou mnozí učitelé v oblasti vztahů přetěžováni, jejich základní i další vzdělávání rozvíjí především věcné a odborné kompetence. Komunikativní dovednosti, které je třeba neustále průběžně pěstovat a rozvíjet, zůstávají tedy zpravidla nepovšimnuty. Tento deficit v rozhodující míře přispívá ke vzniku **stresu a syndromu vyhoření**.

Stres

Stres je důsledkem existujících problémů učitelů, a to v pracovním prostředí, ve vyučování, v rodině a osobním životě. Vznik stresu je v současné době ovlivněn i podstatně vyšším počtem problémových žáků ve třídách. Zdroje stresu jsou rovněž narušená komunikace a kooperace v učitelském sboru. Chybí zde vzájemná pomoc a podpora kolegů. Dalším stresorem pro učitele je, jestliže vedení školy nevyjadřuje svým pedagogům podporu a důvěru, nevytváří jim vhodné zázemí a zaujímá pouze roli správce a kontrolora provozu školy.

Druhy stresu:

- **Eustres** – pomáhá k vyšším výkonům, motivuje a působí jen krátkodobě.
- **Distres** – působí psychické, fyzické onemocnění a trvá dlouhodobě.

Chronickým stresem trpí především lidé vystavení trvalé zátěži v sociálně-emocionální oblasti. Lékařská klasifikace nemocí z povolání počítá učitele ke skupinám osob zvláště zatížených stresem.

Nedostatek odolnosti vůči stresu

Nervový systém člověka je složitě řízen dvěma „protihrači“ – parasympatickým a sympatickým nervovým systémem. Činnost parasympatiku má na organismus člověka obecně tlumivé účinky. Činnost sympatiku má účinky povzbuzující. Člověk, který je sympatikem uveden do stavu pohotovosti, je připraven k útěku nebo k boji.

Sympatikotonika tedy označujeme za vysoce náchylného ke stresu. Reagují na stresové situace fyzicky i psychicky podstatně prudčeji, a mohou se tak dostat do stavu trvalého vnitřního stresu snáze než vagotonici

Vagotonici snesou na základě nižší vzrušivosti silnější zátěž.

Pro-aktivní a Re-aktivní základní postoj

Při výzkumu stresu osobnosti rozlišujeme tyto dva postoje.

Pro-aktivní lidé se vyznačují tím, že:

- Aktivně utváří svůj život
- Orientují se spíše na přítomnost a budoucnost než na minulost
- Přejímají zodpovědnost za sebe sama
- K problémům přistupují angažovaně, chápou je jako výzvu vlastním schopnostem, pokoušejí se je ovlivnit a vyřešit

Lidé se základním re-aktivním postojem jsou podstatně náchylnější ke stresu a jsou pro ně charakteristické následující způsoby chování:

- Cítí se pasivně vystavováni událostem ve svém životě
- Opakovaně používají sami sebe jako bezmocné oběti
- Svoji vlastní zodpovědnost přenášej na jiné osoby nebo instituce

Stres se může vystupňovat do té míry, že se objeví **syndrom vyhoření**.

Proces, jehož vyvrcholením je vyhoření, většinou trvá mnoho let a probíhá v několika fázích:

1. **Nadšení** – učitel má mnoho ideálů a velmi se angažuje pro školu a žáky
2. **Stagnace** – ideály se nesnaží realizovat, mění se jejich zaměření, požadavky žáků
3. **Frustrace** – učitel vnímá žáky negativně, škola je pro něj velké zklamání
4. **Apatie** – mezi učitelem a žáky vládne nepřátelství, učitel dělá jen to nejnnutnější
5. **Syndrom vyhoření** – úplné vyčerpání

Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav, který se často objevuje u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav se ohlašuje celou řadou symptomů: člověk se cítí špatně, je citově, tělesně a duševně unavený. Má pocity bezmocnosti a beznaděje, nemá chuť do práce, ani radost ze života. Již v roce 1978 dospěl psychiatr Bloch k závěru, že vyhoření učitelů podporují především časté konflikty s agresivními žáky. Postiženi jsou především učitelé tzv. sociálně rizikových škol.

Projevy stresu a syndromu vyhoření:

Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž. Dostane-li se člověk do stresu, mozek je burcován k pohotovosti. V důsledku toho začne tělo ovládat sympatický nervový systém. Vše se mobilizuje, aby bylo tělo připraveno na útok nebo útěk. Zároveň nastupují psychické reakce jako strach, hněv, agrese. Pokud se člověk se stresující událostí nevypořádá ve fázích poplachu a odporu, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se dostane do stavu vyčerpání.

Učitelská profese se nejčastěji vypořádává se situacemi, kde:

- **člověk nenalézá nebo ztrácí v každodenní práci smysl**

Učitelé, kteří trpí pocity nesmyslnosti a marnosti ze své každodenní práce ve škole, případně z učitelského povolání vůbec, se ocitají v začarovaném kruhu. Ztrácí-li pro ně práce smysl, musejí na zvládnutí všedního dne vynaložit mnohem více energie. To v nich zároveň umocňuje pocit stereotypu a monotónnosti z práce a přednost dostane tzv. *vnitřní výpověď*. Důsledkem je nárůst negativních reakcí ze strany žáků, rodičů a kolegů. Tím se zcela jednoznačně posiluje a podporuje vznik stresových situací, stresu a syndromu vyhoření, což vede k další ztrátě smyslu.

Procesy, které souvisejí se ztrátou smyslu:

- Cynismus
- Odosobnění
- Vymizení sebereflexe
- Stav odcizení

Všechny tyto jevy představují destrukci osobnosti, ztrátu referenčních hodnot a vyššího standartu chování.

- **člověk vede nezdravý způsob života**

Nezdravý způsob života se vyznačuje určitými fyzickými faktory. Ty mohou být jak příčinou, tak i důsledkem zátěžových situací.

Kouření, nadměrné užívání alkoholu a léků lze použít jako strategii ke zvládnutí stresu. Výsledek je však zcela opačný – již existující stres se stupňuje a narůstá. Člověk s jakýmkoliv druhem závislosti poškozují své tělo i psychiku, a nemůže proto přiměřeně zvládat stresové situace.

- **společnost špatně hodnotí učitelské povolání**

Aniž by veřejnost věděla cokoli o obtížích pedagogické práce, na učitele se dívá negativním pohledem. Na jejich postavení každý vidí jen klady např. pravomoci, status, dlouhou dovolenou a činí je zodpovědnými za to, jak špatně vychovávají děti a mládež.

- **průměrný věk učitelů dosahuje až 50 let.**

Stárnutí učitelské profese způsobuje nepříznivá situace v nástupech absolventů učitelského studia. Mladí učitelé nejsou spokojeni s nástupními platy, které nedosahují ani výše celostátního průměru. Dále nemají kompenzaci v získání služebního bytu či v materiálních výhodách, které jsou ve srovnatelných profesích běžné (služební byt, příspěvek na dopravu atd.). Absolventi upřednostňují perspektivnější budoucnost. Tedy budoucnost, kde jim jiný zaměstnavatel poskytne víc peněz za odvedenou práci, než rezort školství. V 90. letech byl zaznamenán odliv mladých učitelů, kteří našli výhodné uplatnění na trhu práce, a je možné říct, že odchody v menší míře pokračují dodnes. Neobsazená místa je třeba pokrýt učiteli (důchodci), kteří zvyšují věkový průměr. Na druhé straně, i ženy a muži středního věku (30 – 40 let) s praktickou zkušeností v různých oborech práce, mají zájem být učiteli.

- **je pro profesi typická feminizace**

Jde o permanentní problém vyskytující se ve vzdělávacích soustavách ve světě, přičemž v české republice dosahuje zastoupení žen nejvyšších hodnot v předškolních zařízeních (100%) a na základních školách (80%). Příčin je hned několik.

Studentky projevují vyšší zájem o studium učitelství než studenti. Každým rokem ubývá učitelů – mužů.

Muži často inklinují k typicky „mužským“ profesím. Učitelské platy jsou jimi považovány za nedostačující pro obživu rodiny. Mnozí mají další zaměstnání. Muži nemají osobnostní předpoklady pro pedagogickou práci se žáky. Vyšší zastoupení učitelů – mužů je na středních odborných školách a gymnáziích, což je v souladu s vyšší prestiží středoškolského učitele.

Ženy se ucházejí o učitelkou profesi kromě touhy pracovat s dětmi a mládeží, z několika dalších důvodů. Ženám vyhovuje i méně placené zaměstnání, které přináší jistotu státního zaměstnance. Za výhodu v učitelské profesi je považováno dlouhé období prázdnin. Hraje to pozitivní roli v situaci rodiny s dětmi. Výhodu prázdnin ocení spíše ženy jako matky. Role matky je projektována do role učitelky.

Feminizace vtiskuje profesi charakteristické rysy. Projevují se v pedagogickém rozhodování, jednání a chování učitelek, které často nabývá ryze ženských dimenzí. Negativně působí nerozhodnost, přehnanost, nedůvěřivost, hysteričnost atp. Pozitivně působí laskavost, jemnost, trpělivost, hravost.

„Žensky“ laděný výkon profese evokuje u starších žáků negativní emoce, často i hrubé chování vůči učitelkám. Také mnozí rodiče v jednání s učitelkami uplatňují nadřazenost i agresivitu.

- **klesá profesní sebevědomí**

Učitelé neumějí argumentovat pro svoje požadavky. Protože učitelství považují spíše za poslání než odbornou činnost v oblasti výchovy a vzdělávání. Poslání vnímají jako vyšší společenskou hodnotu než odbornost. V současné době je „poslání“ jen velmi slabý argument pro dosažení úspěchu v žádosti o zvýšení měsíční mzdy. Můžeme usuzovat, že učitelé mají nízké sebehodnocení a z něj vyplývá nízké profesní sebevědomí. Ve srovnání s odborníky na předměty, které vyučují, mají nižší úroveň a rozsah znalostí. To má za následek pokles sebevědomí. Jejich odbornost však spočívá ve sdělování poznatků a jejich sdílení se žáky.

- **profese deformuje identitu jedince**

Jestli se u učitelů projeví silná identita s profesí, vnímají ji výrazněji. Učitelé do svého civilního života přenášejí chování, které používají v komunikaci se žáky, které vyučují. Okolí snadno identifikuje učitele. Má sklony k napomínání, poučování, kontrolování i trestání. Tyto projevy uplatňuje jak ve vlastní rodině, tak v mnoha dalších prostředích, ve kterých se pohybuje (v obchodě, v dopravě, na úřadech, v „šalině“ atp.). Pozitivní projevy vyplývající z charakteru profese jsou: družnost, zvědavost, schopnost organizovat, zájem o druhé a ochota obětavě pomáhat, smysl pro pořádek a řád.

Specifickost učitelské profese

- Učitel vykonává *unikátní výchovnou a vzdělávací službu společnosti*, neboť připravuje mladou generaci pro budoucnost společnosti. Proto je pod neustálým tlakem očekávání a požadavků společnosti.
- Učitel má *mnohonásobnou klientelu*: žáky, jejich rodiče a stát. Každá ze součástí může mít jiná očekávání, jiné požadavky. V průběhu profesního života učitele se klientela proměňuje, vyvíjí a přicházejí nová očekávání a požadavky.
- Žáci, které učitel vyučuje, patří do nižší věkové kategorie a jako sociální skupina mají nižší společenský status. To se promítá i do *společenské prestiže učitelů*.
- Učitel musí disponovat *specifickými vlastnostmi a schopnostmi* jako je rozhodování, sebereflexe, sebeovládání, zodpovědnost, psychická odolnost vůči stresům, profesní sebevědomí.

- Učitelská profese je *feminizovanou profesí*. Ženský element významně vstupuje do pojetí profese a do klimatu třídy a školy.
- Učitelství má status *státního zaměstnance* a je považováno za veřejnou službu.
- *Výkon* profese učitele je *determinován pracovními podmínkami*. Vysoké nároky, které na učitele klade společnost, však nebývají v souladu s podmínkami, jejichž garantem je stát.
- Školství jako systémový rámec učitelské profese prokazuje *setrvačnost ve fungování*, což se promítá do dynamiky profese, která kopíruje stav školství.

Zdroje:

HENNIG, C., KELLER, G., *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996, 99 s. ISBN 80-7178-093-6

ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O., *Učitelé a zdraví*. Brno: Pavel Křepela, 1998, 156 s. ISBN 80-9026-530-8

VAŠUTOVÁ, J., *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004, 190 s. ISBN 80-7315-082-4

LAZAROVÁ, B., *O práci zkušených učitelů / Bohumíra Lazarová a kol.* Brno: Paido, 2011, 158 s. ISBN 978-80-7315-206-2

ZEMAN, V., MÍČEK, L., *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade Mecum, 1997, 195 s. ISBN 80-8604-125-5

Dostupné ze: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>

Dostupné ze: http://www.eftpsychologie.cz/stres-deprese-uzkost-zlost/?utm_source=PPC&utm_medium=Sklik&utm_campaign=stres