

Psychická zátěž a zdravotní rizika při práci učitelů

Jana Škrabánková

Motto: Prohrajeme tehdy, když si prohru připustíme.

Učitel je nositelem vzdělání a je jeho zprostředkovatelem. Je nositelem společenských požadavků na výchovu a péči o žáka. V celosvětovém měřítku je považován za klíčový fenomén vzdělávacích systémů a koncepcí. Problémy učitelů a jejich profese jsou podobné po celém světě.

Učitel má ve výchově a vzdělávání stále klíčovou úlohu. Na něm do jisté míry závisí realizace cílů a obsahu výchovy a vzdělávání. Podstatně se podílí na motivaci žáků k učení, na stylu, kterým se žáci učí, podílí se i na utváření postojů žáků.

Základním hlediskem pro analýzu učitelského povolání je rozbor objektivních činitelů, které určují obsah a charakter práce.

Objektivní determinanty pracovní činnosti učitele

Jedná se o makropodmínky, které vyplývají z legislativy a učitel je nemůže ovlivnit. Zahrnují odměňování učitelů, vyučovací úvazek, normou daný počet žáků třídy, koncepcí vzdělávání učitelů a jejich profesionální dráhu.

- ekonomické, politické a kulturní prostředí společnosti
- společenská komunita - obec, vesnice nebo část města, jejich tradice, sociální složení, zvyky, životní úroveň. Působí nejen na pracovní výkon učitele, ale i na jeho chování ve volném čase. Místní společenství působí i na učitelský sbor. Klima školy závisí nejen na učitelském sboru, řediteli a programu školy, ale i žácích, složení učitelů a na společenské komunitě.
- rodinné prostředí - podmínky materiální (plat) a časové, lepší je když učitel pochází z učitelské rodiny, protože dochází k pochopení pro jeho povolání.
- podmínky pracovního zařazení

způsob a styl řízení - učební plány a osnovy, učebnice, klasifikační řád pro učitele a další zákonné normy. Učitel zde potřebuje určitou volnost.

technologie, postup práce - v učitelské profesi jsou určeny některé věci normativně, některé jako doporučení. Postup práce si učitel stanoví sám a závisí na zkušenostech mnoha učitelských generací.

organizace práce v instituci - dnes je příznačná samostatnost jednotlivých učitelů a dělba práce dle předmětů a stupňů škol. Dříve vykonával učitel všechny funkce sám, tj. hodnotící, výkonnou a kontrolní.

hodnocení práce - ovlivňuje výsledky práce a má vliv na hodnotitele. Práci učitele hodnotí: on sám, ostatní učitelé, školská inspekce, ředitel školy, veřejnost, žáci, rodiče, zaměstnavatelé a další typy škol.

sociální vybavení pracoviště

vnější pracovní podmínky - tj. uspořádání učeben, sboroven, architektura školy, osvětlení, množství žáků ve třídě, apod.

situační vlivy - tj. stabilita a výhled zajišťující dostatek klidu a jistoty

Subjektivní determinanty pracovní činnosti učitele

Jedná se o vnitřní podmínky vycházející z osobnosti jednotlivého učitele. Zahrnují jeho charakterové vlastnosti, vnitřní motivaci, fyzickou a psychickou způsobilost k výkonu profese apod.

- odborná způsobilost - ovládnutí svého předmětu a ovládnutí způsobu, jak ho učit jiné
- výkonová způsobilost - fyzická, neuropsychická, emocionální a volní odolnost vůči zátěži učitelského povolání
- osobnostní způsobilost - jedná se o míru shody osobnostní stránky pracovníka s požadavky profese, jakými jsou zralost, vůle a charakter
- společenská způsobilost - u učitele má významnou úlohu potřeba mezilidských vztahů, pedagogického působení a sebevzdělávání a zároveň potřeba odpovědnosti za žáky
- motivační způsobilost - povaha učitelského povolání sdružuje dvě hlavní motivační úrovně. Zájem o vyučovací předmět a tvůrčí činnost.

Jedním z významných rizikových faktorů z hlediska ochrany zdraví při práci a před vznikem nemocí je psychická zátěž, v rámci hodnocení pracovních rizik povinně hodnocená ve vztahu ke kategorizaci prací. Jde o faktor, který v praxi zahrnuje celou řadu jevů, významně ovlivňujících především zdraví, pracovní pohodu, spokojenost pracovníků a jejich pracovní produktivitu.

U učitelů umocňují možnost vzniku psychické zátěže jejich specifické profesní dovednosti, které jsou podmíněny nutností tvořivé práce učitele. Má-li být vyučování úspěšné, musí obsahovat následující tvořivé činnosti:

- myšlenková, abstraktní etapa činnosti, při níž učitel svou práci napřed promýšlí, představuje si ji a plánuje ji. Patří sem i etapa, ve které učitel po skončení vyučování

znovu rozebírá jeho průběh a výsledky a koriguje nebo strukturuje vyučovací program.

- vysoký stupeň sociální interakce
- promyšlení závěrů z analýzy vyučování pro další sebevzdělávání popř. jinou činnost
- schopnost úspěšně se vyrovnat s nestandardními situacemi, improvizace (stabilita, odolnost a síla)
- učitel se spolupodílí na stanovení vzdělávacích cílů, obsahů a metod vyučování a jeho tvořivost se projevuje ve stupni osvojení učiva žáky
- pracovní činnosti učitele se překrývají s mimopracovními (učitel pracuje i doma)
- angažovanost celé osobnosti učitele, tj. vztahy k lidem, píle, zaujetí,...

Nadměrná psychická zátěž zejména redukuje pracovní výkon a snižuje rovněž jeho spolehlivost. Detekce, hodnocení a prevence psychické pracovní zátěže je v současnosti nedílnou součástí moderních systémů ochrany zdraví pracovníků.

Zátěž se v psychologii práce a psychohygieně chápe jako nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi, tedy mezi tím, čemu je vystaven (expozice) a tím, jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout (dispozice) .

Klasifikace složek zátěže:

- senzorická zátěž - učitelé pracují při plném až vyostřeném vědomí, s vysokými nároky na zrak a sluch aj.
- mentální zátěž – převážně je tvořena psychologickými problémy při práci s žáky, s řízením třídy, s poznáváním a formováním osobnosti žáka aj. Nesouvisí tolik s odbornou specializací či obsahem učiva
- emocionální zátěž – nejvýraznější. Vzniká z učitelovy emocionální angažovanosti na sociálních vztazích, vznikajících v jeho práci.

Psychická zátěž je vnímána jako souhrn psychických stavů a s nimi souvisejících psychických neurofyzických reakcí, které jsou vyvolány psychickými zátěžovými situacemi.

K zátěžovým situacím patří:

- situace nepřiměřených úkolů a požadavků
- situace problémové
- situace frustrující

- situace konfliktové
- situace deprivující a stresové

Velikost a kvalita prožívané zátěže závisí na vztahu mezi nároky vnějšího prostředí, předpoklady člověka se s nimi vyrovnat a subjektivním viděním a prožíváním vnějších nároků a vlastních možností (1).

Setkáváme se také s pojmem stres, který souvisí s výkonem učitelské profese. Hlavním zdrojem stresu jsou podle empirických výzkumů:

- žáci se špatnými postoji k práci a žáci vyrušující
- rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy
- špatné pracovní podmínky včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci
- časový tlak
- konflikty s kolegy
- pocit společenského nedocení práce učitele

Podle výzkumů často prožívá stres značná část učitelů (3).

Psychická zátěž a stres učitelů jsou společensky závažným tématem, které se dostává do popředí zájmu nejen pedagogické veřejnosti. S rostoucími ekonomickými nároky společnosti, její akcelerací a měnícími se hodnotami jsou učitelé vystaveni každodennímu psychickému tlaku, který má mnoho podob.

Výsledky studií potvrzují vysokou psychickou zátěž téměř u 80 % učitelů.

V odborné literatuře se setkáváme s pojmem psychická deprivace. Je definována jako duševní stav vzniklý následkem takových životních situací, kde subjektu není dána příležitost uspokojovat některé základní psychické potřeby v dostatečné míře a po dosti dlouhou dobu (4).

Jsou uváděny čtyři takovéto základní potřeby:

- potřeba určitého množství, proměnlivosti a druhu podnětů (uspokojení této potřeby umožňuje naladit organismus na určitou žádoucí úroveň aktivity)
- potřeba základních podmínek pro standardní prožívání života (potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech, tj. „smysluplného světa“. Uspokojení této potřeby umožňuje, aby se z podnětů, které by jinak byly chaotické a nezpracovatelné, staly zkušenosti, poznatky a pracovní strategie)

- potřeba sociálních společenských vztahů (zaměstnání, koníčky, společnost), to umožňuje účinnou základní integraci osobnosti. Uspokojování této potřeby člověku přináší pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní integraci osobnosti.
- potřeba společenského uplatnění umožňujícího osvojit si rozličné společenské role a hodnotové cíle

Učitelé tyto potřeby mají, ale nejsou vždy naplněny. Proto mohou deprivace (situace osamělosti, odpírání a nedostatku) trvale narušit další vývoj jejich osobnosti, neboť všechna energie může být i nadále stále znovu vynakládána na to, aby se přece ještě dosáhlo uniklého uspokojení, jistoty a bezpečí. Strádání se mohou projevit tendencí k regresivní (ústupné) snaze po závislosti, k touze po nadměrném bezpečí a osobní starostlivosti ze strany druhých (hospitalismus), nebo k životu naplněnému beznadějí a ztrátě jeho smyslu (deprese).

Deprivace tedy mohou nastávat, je-li tvrdě a bezohledně porušována elementární důvěra subjektu v sebe sama, kdy beznadějně a bezmocně subjekt ztrácí trvalý, stálý pocit víry, naděje a lásky a deprivace nastává právě ve chvíli, kdy se tato přirozená rovnováha prodlužuje.

Můžeme se ptát, v čem je učitelské povolání méně „odolné“ vůči negativním vlivům na psychiku? Odpověď hledejme zejména ve specifickém charakteru učitelské profese ve spojení s dnešní dobou, která se často negativně podepisuje na psychickém zdraví vykonavatelů učitelského povolání.

Pedagogické teorie a výzkum se zabývají:

- zdravím učitele
- pracovní spokojeností učitele
- rizikovými faktory práce učitele (stres apod.)
- odolností zvládání rizikových faktorů.

Řešením těchto problémů se zabývají spíše psychologové a lékaři. Mezi základní zdravotní rizika při učitelské práci lze zařadit:

- bolesti hlavy, migrény
- onemocnění hlasivek
- neurotické projevy
- kouření, kofeinismus
- alkoholismus

To, že učitel patří k výrazně zátěžovým profesím, si uvědomují zejména mladí adepti pedagogických profesí. Pokud jsou schopni sebereflexe, mohou využít konzultace u psychoterapeuta nebo psychiatra již v průběhu svého studia. Tím, že mají zájem o vlastní zkušenost s psychoterapií nebo jinou technikou, mohou chránit svou psychiku před očekávanou zátěží lépe a účinněji.

V čem podle pedagogů tkví příčiny jejich stresu a psychické zátěže? Jsou to:

- autorita – a to jak přirozená, tak „oficiální“, daná postavením učitelského povolání, která se od něho vyžaduje jako nezbytný předpoklad úspěšné výchovy
- diskuse s nadřízenými, resp. řešení otázek typu co dělat, když praxe za katedrou je v rozporu s některými nařízeními „shora“
- vztahy v pracovním týmu – zejména generační rozdíly a fakt, že na většině škol převažují ženy
- náročnost profese spojená s vysokou profesionální zodpovědností
- náročnost související s měnící se žákovskou populací a koncepcí vyučování
- postupné zklamání a vyhasínání učitele vlivem trvalého vypětí

Veřejnost a její pohled na učitele

Současní učitelé mají méně možností, jak postihnout nežádoucí chování žáků a studentů. Překážkou bývají i agresivní postoje některých rodičů, kteří nesnesou kritiku a v přátelském upozornění, že se jejich dítěti něco nepodařilo, hned vidí útok na svou osobu.

Společnost očekává, že škola vychová sebevědomého, schopného, cílevědomého a vzdělaného člověka za použití minimálního množství účinných výchovných prostředků.

Tento rozporuplný nárok představuje pro pedagogy obrovskou zátěž. Kromě pevných nervů to vyžaduje mnoho kreativity, „vynalézavosti“ a tvůrčích impulzů.

Problémem laické veřejnosti, který nepřispívá k psychické pohodě učitelů, stále zůstává odsuzování jejich zdánlivě „krátké“ pracovní doby a dvou měsíců prázdnin. Samozřejmě, že prázdniny učitelům skýtají možnost aktivní činnosti i poznávání, ovšem finanční ohodnocení pedagogy nutí k výrazné skromnosti, což společnost v podstatě nezajímá.

Zároveň se však mnoho lidí distancuje od možnosti vykonávat toto povolání.

Veřejnost klade na učitele příliš velké nároky a nereálná očekávání jejich skutků, která prohlubují úzkostnost pedagogů:

- učitel má být osobnost, která bude neochvějná ve svých společenských a politických postojích
- učitel má mít vysokou úroveň znalostí
- u učitelů se nejedná jen o osvojení potřebných poznatků, ale i o vytváření poznatků nových
- učitel má na veřejnosti vystupovat s převahou a budit dojem minimálně chybujícího člověka
- učitel má mít interdisciplinární dovednosti
- společnost očekává od učitelů příspěvek k jejímu rozvoji – poslání učitele
- profesní kultura a učitelská etika se považují za samozřejmou

Zároveň tato společnost zlehčuje práci učitelů například názory, podle nichž:

- se zkušený učitel nemusí připravovat na výuku
- učitel si „odučí“ a má volno
- učitelé nižších stupňů škol nepotřebují k výkonu profese hluboké odborné znalosti
- se u učitelů projevuje zřetelná profesionální deformace

Zdroje tohoto posuzování mohou vycházet z následujícího:

- v učitelské profesi pracuje mnoho lidí, hlavně ženy
- učitelská profese je hierarchizována dle stupňů škol
- sociální původ učitelů je obecně nižší než např. u lékařů nebo advokátů
- profesionální dráha učitele je plochá
- interdisciplinární znalosti učitelů jsou stavěny proti vysoce specializovaným znalostem odborníků v daném oboru
- z vymezení podmínek školního vyučování

Učitel a jeho pohled na žáka

Na psychickém stavu učitelů se projevuje také to, že děti jsou dnes „jiné“ než dříve. Současní žáci a studenti:

- hůře se soustředí
- působí agresivnějším dojmem
- jejich hodnotové žebříčky bývají až nepochopitelně odlišné od dob, kdy byli učitelé sami mladí
- někdy jim chybí smysluplná náplň volného času
- životním motivem se jim stává nuda

Může učitel stres a další zátěže „regulovat“ přímo při výkonu práce?

- vypětí ve vyučovacích hodinách vyvažovat o přestávkách odpočinkem v prostoru, kde je zachováno soukromí pro ty učitele, kteří preferují ticho a klid
- v naprostém soukromí si zacvičit nebo jen uvolnit mimiku
- omezit celodenní pobyt s kolegy ve sborovně či kabinetu, přestože poskytuje možnost vypovídat se z mnoha starostí (ale obvykle jen těm, kdo pobyt v kolektivu preferují)
- kontaktovat se s psychoterapeutem

Závěrem

Každá profese má své klady a zápory, které se mohou stát motivujícími nebo demotivujícími. U učitelů by měly být vyvážené, případně by měly převažovat klady tohoto povolání. V dnešní době tomu tak zcela jistě není.

Hlasy tvrdící, že učitel pracuje poctivě jen tehdy, tráví-li osm a půl hodiny v budově školy a pak si třeba písemné práce opravuje doma v soukromí dokazují, že o enormní psychické zátěži učitelů nic nevědí.

Každý učitel by měl při odpočinku kombinovat fyzickou zátěž v podobě například sportovní aktivity s možností relaxace na kulturních akcích. Jenže služby, jejichž využití by mohlo pedagogům (zejména většinové skupině učitelek) přinést více volného času, jsou často nákladné (úklid domácnosti, wellness centra, víkendové relaxační pobyty), také literatura k dalšímu sebevzdělávání je drahá. A tak řada učitelů v pozdních odpoledních hodinách spěchá do dalšího zaměstnání, někdy i odlišného od jejich původní kvalifikace. Málo odpočívají, jedí ve spěchu.

Neméně důležitý je prostor, který by měl mít každý učitel pro svou rodinu. Napětí v soukromém životě hrozí negativním přenosem do jiných mezilidských vztahů. To je další velké nebezpečí pro pedagogy. Proto pokud se nezačne bez odkladu a intenzivně řešit problematika stresu, deprivace a psychické zátěže učitelů, může nastat doba, ve které se bude na špičkové a zároveň empatické učitele jen vzpomínat.

Sebehodnocení žáka

Jana Škrabánková

Motto: A tomu říkáte hra, pane Komenský?

Výchova a vzdělávání má směřovat k rozvíjení žáka v autentickou osobnost. Škola proto vyvíjí nejrůznější didaktické strategie k tomu, aby k naplnění tohoto požadavku docházelo. Jednou z možností jak utvářet žákovu osobnost je sebehodnocení žáků.

Sebehodnocení je nejvyšší formu hodnocení. Lze je chápat jako výchovný prostředek neformálního charakteru. Sebehodnocení se zaměřuje jak na průběh, tak na výsledek školní práce. To znamená, že je zacílené na zvýšení účinnosti procesu dosahování kognitivních, afektivních, sociálních i psychomotorických cílů žáka vzhledem k předem danému kritériu bez ohledu na výkony spolužáků (6).

Sebehodnocením dochází k odhalování chyb v práci žáka. Sebehodnocení je východiskem k odstranění těchto chyb analýzou příčin a vyvozením důsledků. Je doplňkem oficiálních forem hodnocení, daných zákonem.

Funkce sebehodnocení

Sebehodnocení plní zpravidla funkci informativní a formativní.

Informativní funkce spočívá v tom, že díky sebehodnocení si žák uvědomuje proces svého učení a výsledky, kterých dosáhl. Sebehodnocení žáka je zpětnou vazbou také pro učitele a rodiče. S tím souvisí funkce **diagnostická**, umožňující učiteli určit pedagogickou diagnózu, týkající se žákovského sebevědomí, učebního stylu a stanovení příčin neúspěchu. V závislosti na tom učitel vybírá vhodné metody a formy vyučování, konkrétní učivo a celkově individualizuje výuku. Dochází ke kontrole splnění cíle, a tak sebehodnocení funguje jako **kontrolní** mechanismus.

Adekvátní sebehodnocení, pokud jsou ve vyučování využita jeho specifika, je vždy výchovným prostředkem, plní funkci **formativní (výchovnou)**. Formuje pozitivní vlastnosti a postoje, podílí se na regulaci procesu vzdělávání, je stimulem rozvoje osobnosti žáka, impulsem k dalšímu poznávání. Není tedy zaměřeno pouze na kognitivní složku žákovy osobnosti, ale zasahuje též oblast konativní a postojovou.

Smysl hodnocení z hlediska žáka

Při sebehodnocení žák:

- pochopí aktuální stav úrovně znalostí, dovedností, vědomostí, (sebehodnocení se vztahuje i na chování)
- hledá příčiny a vyvozuje důsledky jednání
- je vnitřně motivován pro vlastní jednání, k výkonu
- analyzuje vlastní chování, navrhuje opatření
- pracuje s chybou, přičemž se učí nepovažovat chybu za fatální, odsuzující práci, ale chápe ji jako výzvu, stimul ke zdokonalení
- poznává osobní hodnoty, odhaluje své potencionální možnosti, uvědomuje si své silné stránky, na kterých buduje svoji sebedůvěru, ale i své slabiny, na kterých intenzivně pracuje; uvědomuje si, že jako osobnosti mají všichni žáci stejně vysokou hodnotu
- přijímá odpovědnost za své učení (oblast kognitivní i emotivní)
- získává zpětnou vazbu, stejně tak jako učitel a rodiče
- cvičí se v komunikačních schopnostech, rozšiřuje slovní zásobu
- je spokojený (dochází k eliminaci kázeňských problémů k navození pozitivní sociální atmosféry ve třídě)

Nejvýraznějším problémem sebehodnocení je nerealističnost žáků (přílišná sebekritičnost nebo naopak absence sebekritiky).

Žákovské hodnocení vlastní osoby je pro školní prospěch nesmírně důležité, protože v závislosti na adekvátnosti sebehodnocení se žák méně obává neúspěchu. Ochetně překonává potíže. V důsledku toho dochází ke stimulaci školního výkonu. Naopak nízké sebehodnocení se podepisuje na práci pod úrovní vlastních schopností a může být paralyzována žákova aktivita.

Sebehodnocení je ovlivňováno:

- *vnějšími činiteli* - příkladem je výchova v rodině, vztah učitele k žákovi; objektivita a spravedlnost hodnocení žáka ze strany učitele, stereotypy v hodnocení žáka učitelem a komunikační schopnosti učitele; výběr učiva, který díky pestrosti umožní žákovi prožitek úspěchu
- *vnitřními činiteli* - dosavadní osobní zkušenost žáka s vlastním úspěchem nebo neúspěchem od samého počátku školní docházky („dobrý start“), zkušenosti s výkonem spolužáků; vztah žáka k učiteli, identifikace žáka s vrstevnickou skupinou třídy

Atributy žákovského hodnocení

Mají-li být využita specifika sebehodnocení, pak má sebehodnocení žáka následující atributy:

- vymezení kritérií pro posouzení kvality žákovské práce
- poskytnutí vzoru hodnocení učitelem

- průběžná reflexe pokroků v učení a chování vzhledem ke stanovenému kritériu
- formulace úrovně, na které se na cestě k cíli žák nachází
- naznačení postupu, kterým se na cestě k cíli má žák ubírat
- regulace sebehodnocení učitelem

Účinné využívání specifík sebehodnocení závisí na adekvátní kombinaci rozmanitých typů sebehodnocení.

Typy sebehodnocení z hlediska frekvence

- okamžité
- shrnující vyučovací jednotku
- shrnující tematickou či projektovou práci
- uzavírající určité časové období

Typy sebehodnocení z hlediska časově-organizačního

- průběžné
- sumativní (týdenní, měsíční, čtvrtletní, pololetní, závěrečné)

Typy sebehodnocení z hlediska osob, kterých se týká

- jako zpětná vazba pro žáka
- jako zpětná vazba pro učitele
- jako zpětná vazba pro rodiče

Typy sebehodnocení z hlediska vývojového

- symbolické
- verbální

Typy sebehodnocení z hlediska míry obecnosti

- obecné
- konkrétní

Typy sebehodnocení z hlediska hodnocení dílčích výstupů

- dílčích dovedností
- klíčových kompetencí

- očekávaných výstupů

Typy sebehodnocení z hlediska organizace forem vyučování

- ve vztahu k frontální společné práci
- ve vztahu k frontální individuální práci
- ve vztahu ke skupinové práci

Typy sebehodnocení z hlediska nástrojů sebehodnocení

- ústní
- písemné

Typy sebehodnocení z hlediska normy, ke které se vztahují

- vztahující se k charakteru třídy
- vztahující se k psychologii žáka
- vztahující se k logice předmětu (6).

Použitá literatura:

- (1) BRATSKÁ, M. *Vieme riešiť záťažové situácie?* Bratislava: SPN, 1992.
- (2) MAZANEC, J., HAVLICOVÁ, A. *Učitelé dnes majú méně možností, jak postihnout nežádoucí chování.* Rodina a škola, 1/2007.
- (3) PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník.* 3. rozšířené vydání. Praha: Portál, 2001, str. 240.
- (4) elektronický zdroj: http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana
- (5) elektronický zdroj: <http://www.blisty.cz/art/41903.html>
- (6) elektronický zdroj: <http://ludum.rvp.cz/clanek/290/1965>

Klíčová slova:

Zátěž, psychická zátěž, prevence zátěže, regulace zátěže, stres, psychická deprivace, zdravotní rizika, sebehodnocení, atributy, funkce a typy sebehodnocení.

PaedDr. Jana Škrabánková, Ph.D.
Katedra pedagogiky PdF MU Brno