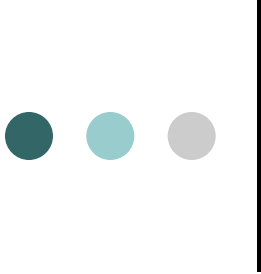




# **Psychická zátěž a zdravotní rizika při práci učitelů**

PaedDr. Jana Škrabánková, Ph.D.



Problémy učitelů a jejich profese  
jsou podobné po celém světě.

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, koncepce vzdělávání učitelů a jejich profesionální dráhu.



# Objektivní determinanty pracovní činnosti učitele

- 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.
- 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



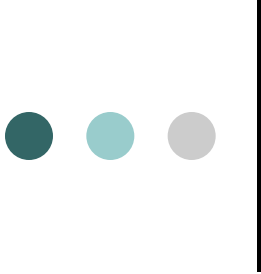
# Podmínky pracovního zařazení

- **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 je část činností určena normativně, některé jako doporučení. Postup práce si učitel stanoví sám.
- **organizace práce v instituci** - dnes existuje samostatnost jednotlivých učitelů a dělba práce dle předmětů a stupňů škol.
- **hodnocení práce** - práci učitele hodnotí: on sám, ostatní učitelé, školská inspekce, ředitel školy, veřejnost, žáci, rodiče, zaměstnavatelé a další typy škol
- **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.



# Subjektivní determinanty pracovní činnosti učitele

- **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.



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. Po skončení vyučování znovu rozebírá jeho průběh a výsledky a koriguje nebo strukturuje vyučovací program.
- vysoký stupeň sociální interakce
- promýšlení závěrů z analýzy vyučování pro další sebevzdělávání popř. jinou činnost



## Má-li být vyučování úspěšné, musí obsahovat následující tvořivé činnosti

- schopnost úspěšně zvládat nestandardní situace, 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 redukuje  
pracovní výkon a snižuje rovněž jeho  
spolehlivost.



# Zátěž

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).



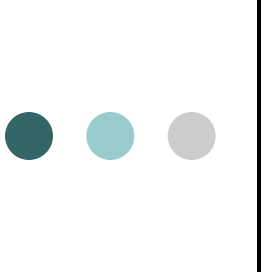
# Klasifikace složek zátěže

- **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.



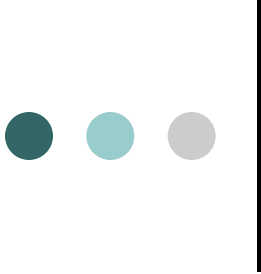
# K zátěžovým situacím patří

- situace nepřiměřených úkolů a požadavků
- situace problémové
- situace frustrující
- situace konfliktové
- situace deprivující a stresové



## Hlavním zdrojem stresu učitelské profese 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 nedocenění práce učitele



## Mezi základní zdravotní rizika při učitelské práci lze zařadit

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





# V čem podle pedagogů tkví příčiny jejich stresu a psychické zátěže?

- **autorita** – a to jak přirozená, tak „oficiální“, daná postavením učitelského povolání, která se od něho vyžaduje jako nezbytný předpoklad úspěšné výchovy
- **diskuse s nadřízenými**
- **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



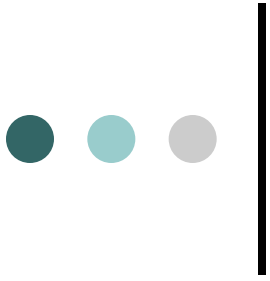
# Veřejnost a její pohled na učitele

- 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 chybujiícího člověka



# Veřejnost a její pohled na učitele

- učitel má mít interdisciplinární dovednosti
- společnost očekává od učitelů příspěvek k jejímu rozvoji – poslání učitele
- profesní kultura a učitelská etika se považují za samozřejmou



**ALE**



# Zároveň tatáž společnost zlehčuje práci učitelů

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



## 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

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.