

STRES V PRÁCI UČITEĽA

TEACHER'S WORK-RELATED STRESS

Ľubica ČERNÁ, Eva GERGELOVÁ

Autori: **Ing. Ľubica Černá¹, PhD., Ing. Eva Gergelová²**
Pracovisko: ¹Ústav priemyselného inžinierstva, manažmentu a kvality, Katedra priemyselného inžinierstva,
²Ústav inžinierskej pedagogiky a humanitných vied, Katedra inžinierskej pedagogiky a psychológie, Materiálovotechnologická fakulta STU
Adresa: Paulínska 16, 917 24 Trnava
E-mail: cerna@mtf.stuba.sk
eva.gergelova@stuba.sk

Abstract

Od učiteľa sa očakáva, aby bol humanistický a splňal požiadavky modernej doby. Z tohto dôvodu je učiteľ vystavovaný nadmernej záťaži, ktorá vyvoláva stres. Učiteľské povolanie sa považuje za stresujúce z dôvodu pracovania s ľuďmi, teda má veľký formujúci vplyv a preto je nutné, aby pôsobil pozitívne. Cieľom príspevku je uviesť čitateľa do problematiky stresu v práci učiteľa, oboznámiť ho s druhmi, prejavmi a príčinami stresu, ako aj informovať čitateľa o výsledkoch výskumu týkajúceho sa stresu v práci učiteľa a možnostiach jeho eliminovania, aby sa predišlo situáciám vyhorenia učiteľov.

From teacher exact the humanism and feasibility of the requirements modern time. Just so the teacher is exhibited to hyperworkload that can cause the stress. Teacher's careers account oneself stressful proper work with people, just so the teacher has an high formalizing impact and so is needs his positive action. The aim of the article is give the reader in problem to teacher's work-related stress, apprise him of types, badges of the stress and stress factors, comment on study result and on elimination facility for prevention of teacher's burn-out.

Key words

stres, učiteľ, škola, práca

stress, teacher, school, work

Úvod

V rámci štátov Európskej Únie uskutočnila organizácia ETUCE (European Trade Union Committee for Education) na jeseň 2007 sériu konferencií [1]. Tieto stretnutia boli zamerané na zlepšenie odbornej vedomosti zástupcov učiteľských profesijných organizácií o príčinách stresu v učiteľskom povolaní, o možnostiach jeho eliminácie a spôsoboch efektívnej implementácie Európskej rámcovej zmluvy o strese súvisiacom s prácou učiteľa sociálnymi partnermi. Súčasťou bol i výskum pracovného stresu učiteľov, ktorého realizácia bola vykonaná v 27 európskych krajinách [2].

Príspevok prezentuje práve problematiku stresu učiteľa v práci, jeho vysvetlenie, druhy, prejavy, príčiny a reakcie naň, ako aj možnosti eliminácie jeho pôsobenia.

Definícia, druhy, prejavy a príčiny stresu

Stres charakterizujeme ako stav, kedy je jedinec pôsobením fyzikálnych, chemických alebo sociálne psychologických vlastností podnetov vystavený takým nárokom, ktoré obvyklým spôsobom svojej činnosti nezvláda. Je to stav organizmu, kedy je nejakým spôsobom ohrozená jeho integrita a je nutné zapojiť všetky sily na jeho obranu [3]. Ide o vzťah činiteľov spôsobujúcich nadmernú záťaž (tzv. **stresory**) a obranných schopností organizmu predikujúcich zvládanie ťažkostí (tzv. **salutory**). Ak je sila stresorov vyššia, dochádza k stresu. Ten vzniká v každej situácii, ktorá vyžaduje adaptáciu [4]. ETUCE konštatovalo, že práve definovanie pojmu stres súvisiaci s prácou učiteľa bolo najzložitejším bodom v priebehu diskusie medzi sociálnymi partnermi [5].

Druhy stresu podľa literatúry[4]:

1. **Eustres** – emocionálne pozitívny, podporuje zdravie, výkonnosť, sprevádza vzrušujúce udalosti.
2. **Under-stres** – sprevádza pocity nudy, beznádeje a telesnej únavy. Má negatívny vplyv.
3. **Over-stres** – prichádza, keď jedinec prekročí svoje možnosti. Má negatívne dôsledky.
4. **Distres** – emocionálne negatívny, prežívame napätie, nervozitu a negatívne emócie, keď sme v nepriaznivých podmienkach. Vyvádza človeka z rovnováhy, vyčerpáva a oslabuje organizmus, spôsobuje psychosomatické ochorenia. Sprevádza ho nevoľnená frustrácia, obava, zlosť, úzkosť.

Cieľom výskumu ETUCE, do ktorého sme sa zapojili, bola identifikácia *stresorov* a spôsob implementácie Európskej rámcovej zmluvy o pracovnom strese učiteľov.¹ Výsledky výskumu ukazujú, že faktory stresu učiteľov na pracovisku majú priame spojenie s *organizáciou a procesmi práce* a tiež *podmienkami a prostredím práce* (pracovná náplň, intenzita práce, vzrastajúca veľkosť triedy na učiteľa, nevhodný školský manažment a pod.) [5,6]. Najvýraznejšími prejavmi stresu respondenti označili depresiu, vyčerpanosť, prejavy syndrómu vyhorenia a kardiovaskulárne problémy.

Z výsledkov výskumu vyplýva, že stres učiteľov na pracovisku sa prejavuje v 3 oblastiach s príznakmi uvedenými v tabuľke 1.

PREJAVY STRESU [4]

Tabuľka 1

	Akútne príznaky	Chronické príznaky
Fyziologická oblasť	sucho v hrdle, zvieranie a potenie rúk, hrbenie ramien, žalúdočné a črevné problémy, búšenie srdca	bolesti hlavy, žalúdka, chrbta, stuhnutie krku, ramien, únava, vyčerpanosť, poruchy spánku
Emocionálna oblasť	nesústredenosť, nervozita, pochybnosť o sebe, prehnaná starostlivosť o seba a iných, negatívne myslenie	podráždenosť, depresia, pocit osamelosti, menejcennosti, bezmocnosti, frustrovanosti
Behaviorálna oblasť	plač, zabúdanie, vrieskanie, sekírovanie a obviňovanie iných	hnev, netrpezlivosť, prejedanie a fajčenie rôzne závislosti

¹ Európska rámcová zmluva bola podpísaná 8.10.2004 medzi európskymi sociálnymi partnermi.

Príčiny vzniku môžu byť rozličné. Individuálne príčiny vzniku stresu podľa literatúry [4] - **psychické** (re-aktívny a pro-aktívny životný postoj, negatívne myslenie, stratenie zmyslu každodennej práce, typy osobnosti), **fyzické** (nezdravý spôsob života, fyzický vek), **inštitucionálne** (charakteristiky pracovného prostredia), **spoločenské** (charakter súčasnej rodiny, masovokomunikačné prostriedky).

Stres nie je len následkom individuálnych a medziľudských problémov, ale vyplýva tiež z nedostatku v riadení a štruktúre školských inštitúcií. V povolani učiteľa sú stresory veľmi špecifické. Znak, ktoré môžu indikovať problém stresu súvisiaceho s prácou sú fluktuácia, interpersonálne konflikty či chorobnosť učiteľov [5,6]. Výsledky výskumu potvrdzujú rovnaké tendencie v oblasti základného i stredného školstva. Obdobný proces sa vyskytuje i u vysokoškolských učiteľov, kde tieto prejavy dopĺňa nechuť k vedecko-výskumnej činnosti, účasti a prezentácii vedy na rôznych podujatiach, nepublikovanie svojich poznatkov, stagnácia vo vednom odbore.

Dôsledkom dlhodobého pôsobenia stresu dochádza k tzv. burn out (syndróm vyhorenia), ktorý chápeme ako stav úplného fyzického, emocionálneho a mentálneho vyčerpania spojený so stratou motivácie. Tento syndróm môže ohroziť každého, osobitne ľudí vysoko výkonných, takých, ktorí vstupujú do práce s nadšením, najmä ak ide o prácu vyžadujúcu kontakt s inými ľuďmi, resp. o prácu pomáhajúceho charakteru [8]. Pedagogický a psychologický terminologický výkladový slovník pod týmto heslom uvádza: „Burn out efekt – z ang., vyhorenie, vypálenie. Je vyčerpanie fyzických, psychických síl, strata záujmu o prácu, rozklad profesionálnych postojov, ktoré sa predovšetkým prejavujú v práci pracovníkov tzv. pomáhajúcich profesií (sociálni pracovníci, poradcovia, pedagógovia, hlavne špeciálni). Veľký podiel na tomto jave majú stres, časová náročnosť zamestnania, administratívne zásahy, ktoré rušivo ovplyvňujú prácu a pod. prevenciou je osvojenie si techník znižovania stresu, plánovanie a management času, oddelenie práce a osobného života, snaha o profesionálny rast a pod. [9].“

Systém regulácie pracovného stresu v učiteľskom povolaní

Základným dokumentom bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci je *Európska direktíva o zdraví a ochrane pri práci*. Členské krajiny implementovali odporúčania direktívy do svojich národných legislatív. Podľa výsledkov prieskumu ETUCE o strese v práci učiteľov systém hodnotenia rizika vzniku stresu v práci učiteľa implementovalo v školách Bulharsko, Chorvátsko, Dánsko, Estónsko, Fínsko a Švédsko ako nástroj pre prevenciu stresu. Ako príklad dobrej praxe uvádzame 24-hodinovú telefónnu linku „The Teacherline“ na pomoc obetiam stresu vo Veľkej Británii.²

Stres v pracovnom prostredí učiteľov by sa mal eliminovať na európskej a národnej úrovni a v inštitúciách prostredníctvom odporúčaní akými sú podľa literatúry [6]:

- podpora implementácie Európskej rámcovej zmluvy o strese v práci učiteľov na národnej úrovni,
- zhromažďovanie skúseností a príkladov dobrej praxe,
- monitorovanie procesov v oblasti ochrany zdravia a bezpečnosti pri práci,
- implementácia problematiky stresu do kolektívnych zmlúv,
- realizácia preventívnych opatrení v inštitúciách.

² <http://www.teacherline.org.uk/>

Individuálne na kontrolu stresoru je nevyhnutné dodržiavať týchto **10 zásad** - *určenie a diagnostika stresora, pravidelný relax, hudba a záľuby, cvičenie, primerané stravovanie a pitný režim, vyhľadávanie úľavy, nový pohľad na stresor, domáce zvieratá, smiech, vizualizácia.*

Na prekonanie stresu je potrebný dostatok spánku, “tichá hodinka” (stres učiteľa pramení z veľkého počtu kontaktov s ľuďmi, preto je dôležité rezervovať si čas pre seba) a tiež pohyb, ktorý je dôležitou súčasťou antistresových programov [7].

Existuje niekoľko metód, spôsobov ako možno stres odstrániť z tela. Je to proces dlhodobejšieho charakteru. Z literatúry [3] uvádzame napr. tieto: *farmakológia* (sedatíva, upokojujúce prostriedky), *aromaterapia* (eukalyptový, levanduľový olej), *fytoterapia* (hloh, chmeľ), *solné lampy* (s jantárom, medovkovým olejom), *liečivé masáže* (očí, temena), *a iné alternatívne metódy* [10].

Záver

Prevenencia stresu súvisiaceho s prácou učiteľa nie je jednoduchá. Je v záujme spoločnosti, aby sa podnikli vhodné kroky pre organizovanie preventívnych opatrení proti stresu v práci učiteľa, zameranie a identifikovanie nebezpečenstiev na pracovisku a elimináciu stresu v práci učiteľov. Preto je treba zvýšiť povedomie o škodlivosti dlhodobého pôsobenia stresu nielen u učiteľov a vzdelávacieho personálu, ale aj u riaditeľov, zamestnávateľov a zriaďovateľov škôl.

Kolektívne opatrenia týkajúce sa organizácie práce v rámci školy by mali zahŕňať ergonomické opatrenia, voľné hodiny učiteľov, prestávky v práci, obmedzený počet žiakov v triedach a zlepšenie pracovných podmienok.

Jedným z možných riešení v rámci prevencie vzniku stresu v práci učiteľa je aj zaradenie obsahu vzdelávania učiteľov o ochrane ich zdravia do inštitucionálneho vzdelávania, teda vo význame jednej z didaktických zásad – zásada trvanlivosti – obsah vzdelávania by sa mal implementovať priamo na pracoviskách učiteľov, v školách. Zahŕňa to i zníženie činiteľov, ktoré zapríčiňujú nadmernú záťaž učiteľov a tých činiteľov, ktoré na nich nepriaznivo vplyvajú ich rušivým účinkom.

K preventíam proti stresu v práci učiteľov môžeme zaradiť zriadenie diskusných klubov či oddychovú miestnosť pre učiteľov na školách, zabezpečenie prítomnosti sociálnych pracovníkov na školách, vzdelávanie učiteľov v psychológii vzťahov, zlepšenie sociálneho a spoločenského postavenia učiteľov.

Aj keď 70 % z 27 krajín, ktoré sa zúčastnili na výsledkoch ETUCE, sú si vedomé existencie Európskej rámcovej zmluvy o strese súvisiacom s prácou učiteľa, iba okolo 40 % z nich realizuje konkrétne kroky implementácie na národnej úrovni a v inštitúciách.

Príspevok je vypracovaný v rámci riešenia úlohy KEGA 3/4155/06 *Východiská hodnotenia a vhodné metódy pre prax pri vyučovaní manažérskych predmetov.*

Zoznam bibliografických odkazov:

- [1] www.csee-etuce.com
- [2] BILLEHOJ, H. *Report on the ETUCE Survey on Teachers' Work-related Stres*. ETUCE, 2007.
- [3] ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učiteľskej profesii*. 1. vydanie. Liberec, 2000. ISBN 80-7083-382-3
- [4] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-774-4
- [5] Materiály ETUCE: SOCIAL DIALOGUE: *Framework agreement on work-related stress*.
- [6] Materiály ETUCE: *Action Plan on teachers' work-related stress*.

- [7] HENNIG, C. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996, 99 s. ISBN: 80-7178-093-6
- [8] DROTÁROVÁ, E. Syndróm vyhorenia u učiteľov a iných pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. In *Psychologická revue*. <http://www.pulib.sk/elpub/FHPV/Kubani2/index.htm>
- [9] ĎURIČ, L., BRATSKÁ, M. a kol. *Pedagogická psychológia. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: SNP, 1997, 47 s.
- [10] KSIAZEK, E. *Autoterapie – relaxační metody k odstranění následků stresu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2004, s. 113 – 121. ISBN 80-7362-002-2