

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Únava učitelů během školního roku



Bakalářská diplomová práce

Autor: Mgr. Ivana Križáková

Vedoucí práce: PhDr. Eleonora Smékalová, Ph.D.

Olomouc

2012

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Únava učitelů během školního roku“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. března 2012

Děkuji PhDr. Eleonoře Smékalové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	ÚNAVA	8
2.1	Pracovní výkon.....	9
2.2	Únava jako pojem	10
2.3	Fyziologické symptomy únavy	10
2.4	Psychické symptomy únavy	11
2.5	Behaviorální symptomy únavy	12
3	ZDROJE ÚNAVY	13
3.1	Pracovní přetížení.....	13
3.2	Neuspokojená potřeba seberealizace.....	14
3.3	Problémoví žáci.....	14
3.4	Problémoví rodiče	15
3.5	Problémoví kolegové	15
3.6	Nevyhovující pracovní prostředí školy	16
3.7	Vedení, nadřízení	16
3.8	Nedostatek uznání	16
3.9	Sklon k perfekcionismu, puntičkářství.....	17
3.10	Nadbytečná administrativa	17
3.11	Nejasnost cílů	18
3.12	Nekonečné úkoly	18
3.13	Schopnosti učitele.....	19
3.14	Konflikt rolí.....	19
3.15	Finanční ohodnocení	20
4	PŘEDPOKLADY VZNIKU ÚNAVY UČITELŮ	20
4.1	Charakteristické znaky učitelské profese	20
4.2	Pracovní řád učitelů.....	21
4.3	Praxí ověřené požadavky na výkon profese.....	22
5	ZÁTĚŽOVÉ FAKTORY UČITELSKÉ PROFESE	23
5.1	Učitelská role v souvislosti se změnami ve společnosti.....	24
5.2	Pohlaví a zátěžové situace ve škole	25
5.3	Věk a zátěžové situace ve škole	26
6	UČITELÉ A ZDRAVÍ	26
6.1	Pojem zdraví.....	26
6.2	Rizikové faktory ohrožující zdraví učitele.....	27
6.2.1	Nevhodný styl interpersonálního chování	27
6.2.2	Nedostatky v didaktických a výchovných způsobech	27
6.2.3	Nevyhovující osobní vlastnosti.....	28
6.2.4	Jednání, které je nepřiměřené a nevhodné	28
6.2.5	Další zjištěné souvislosti.....	28
7	PREVENCE ÚNAVY A VYČERPÁNÍ	28
7.1	Psychohygiena.....	29
7.2	Nebezpečné strategie zvládání únavy (malcoping).....	30

7.3	Obranné mechanismy ega	31
7.4	Konkrétní strategie zvládnání únavy a získávání odolnosti	32
8	VÝZKUMY ÚNAVY	32
9	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE	33
9.1	Výzkumné cíle, otázky a hypotézy	34
9.2	Organizace výzkumu	35
9.3	Výzkumný vzorek	36
9.4	Charakteristika vzorku	36
9.5	Analýza dat	40
9.6	Možnosti řešení únavy dle vyjádření učitelů	43
10	DISKUSE	47
11	ZÁVĚR	50
12	SOUHRN	51
13	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	53
14	SEZNAM PŘÍLOH	55

1 ÚVOD

Únava – téma často diskutované a skloňované, problém vyskytující se nejen v učitelské profesi, ale ve všech takzvaných pomáhajících profesích. Příznaky únavy jsou velmi blízké příznakům a projevům stresu a posléze i syndromu vyhoření. Odlišení od takzvaného běžného stresu či běžné únavy je velmi problematické.

Žijeme rychle, nároky na každého člověka se zvyšují a ne každý tomuto tempu a všem tlakům a požadavkům odolá. Všichni lidé nemají stejnou úroveň psychické zranitelnosti, a to ani aktuální, ani dlouhodobé, ani setrvalé. Někteří lidé jsou odolnější, resilientnější, zdolávají i těžkosti snadněji, jiní se hroubí i při menších problémech. Jsme zkrátka odlišní. Zvlášť silně mohou být únavou zasaženi lidé, kteří mají zvýšenou biologickou nebo psychologickou predispozici ke zranitelnosti, sklon, náchylnost prožívat stresy tak intenzívně, že jim to působí psychosomatické potíže. S touto skutečností by se mělo počítat zejména ve školství, kde k vyčerpávajícím zážitkům a situacím dochází téměř každý den. Jak víme, ve školství pracují převážně ženy, ty bývají více senzitivní a méně psychicky integrované než muži. Únavou jsou jistě více ohroženi jedinci vyčerpaní po prodělaných chorobách, úrazech a operacích – i po téhle stránce jsou učitelé ohroženi, neboť, jak ukazují demografické křivky, věkový průměr nejen učitelů na školách se posunul do vyššího věku.

Školství se za poslední roky velmi změnilo, nechci spekulovat o tom, zda k lepšímu nebo k horšímu, rozhodně mu neprospívají neustálé změny, které se týkají všech stupňů škol. Za posledních dvacet let se MŠMT projevuje neustálými personálními výměnami ministrů a následnými chaotickými koncepcemi, které mají za úkol zlepšit kvalitu školského systému, zavést nové metodické postupy a ověřit v praxi nové experimenty. Učitelé je pak mají za úkol uvádět v život, ačkoli mnozí praxí zkušenosti pedagogové odhadují nevalný výsledek nedomyšlených snah úředníků (viz ŠVP nebo státní maturity). Tyto experimenty berou učitelům čas, sílu, chuť i odvalu k dalšímu výchovnému procesu, mnohdy se setkáváme s pedagogy rezignovanými, odevzdanými, kteří jenom přežívají, ztrácejí svou původní činnost a smysl svého poslání. Učitelé se také stávají spíše úředníky vyplňujícími ležstra a dobrovolně povinně se zapojují do projektů, jejichž cílem je získat škole tolik potřebné finanční prostředky. Původní poslání učitele jako vychovatele a tvůrce vzdělávacího procesu se potom vytrácí a unavení učitelé se stávají spíše zapisovateli a administrátory všemožných programů na úkor výuky samotné.

Záleží samozřejmě na osobnostní charakteristice každého jednotlivce, na jeho osobní odolnosti vůči různým druhům zátěže. V základním školství, kde, jak už jsem poznamenala, pracuje většina žen, je ohrožení únavou a stresem výrazně vyšší také v souvislosti s posláním ženy a její prvotní ženskou úlohou – partnerky a matky. Není divu, že pod tlakem zvyšujícího se tempa a výkonu jednotlivce se začne více vyskytovat a projevovat syndrom jakéhosi opotřebení. Toto opotřebení se projevuje jak v oblasti psychiky jednotlivce, tak v oblasti fyzické i emoční. Následkem je pak snížení pracovního výkonu, vyčerpání, rezignace a pocity zklamání. Takový jedinec pak upadá do stereotypu a každodenní rutiny, ztrácí smysl dalšího sebevzdělávání a jeho náplní je pouze přežít a nedělat si zbytečné problémy. Důsledkem bývá také stažení se do sebe a svých problémů a následná sociální izolace, jejímž prostřednictvím se bludný kruh uzavírá. Pokud jsou příznaky únavy a s ní spojeného stresu a vyhoření včas odhaleny a správně diagnostikovány, je možné pomocí změn postojů a zdravého životního stylu negativním projevům předejít.

Ve své práci jsem si dala za cíl porovnat únavu učitelů ve dvou klíčových obdobích školního roku a srovnat míru únavy u učitelů ve městě a na venkově.

2 ÚNAVA

Profese učitele patří k psychicky náročným povoláním stejně jako profese společně označované jako pomáhající. Každý den se učitelé potýkají s četnými situacemi, mají hlavní úlohu při tvorbě vyučovací hodiny a vedou sociální interakci se žáky, kolegy, rodiči. Nároky kladené na učitele jsou poměrně velké, vysoká pracovní zátěž je spojená s určitým ohrožením psychického a fyzického zdraví. Čáp (2002, s. 235) uvádí, že *„učitelé jsou také jen lidé a mají právo na změny nálad, každý z nich následně reaguje na zátěžovou situaci rozdílným způsobem“*. Důležitými faktory, které se promítají do vyučovacího procesu a ovlivňují fyzickou i psychickou únavu učitele, je mimo jiné i vztah učitele k předmětu, který vyučuje, ke členům třídy a v neposlední řadě také učitelův soukromý život. V období vyšší zátěže (např. o pololetí nebo na konci školního roku) může být únava opravdu hodně vysoká a hrozí riziko, že ji učitel může přenášet na své žáky a tím nechtěně přispívat k vytvoření stresového prostředí ve třídě.

V této části práce proto popisují příznaky únavy a jejich doprovodných jevů, které bývají obecně příčinou snížené výkonnosti i nižšího pocitu spokojenosti.

2.1 Pracovní výkon

Výkon chápeme v obecné rovině jako výsledek určité cílené činnosti, která má nějaké zaměření a probíhá v určitém čase, v určitém prostředí, za určitých podmínek. Pracovní výkon je ovlivňován řadou činitelů, které mají objektivní i subjektivní povahu. Mezi objektivní činitele patří vnější podmínky, např. pracovní prostředí, užitá technologie, způsob a celkový průběh práce, dále pak sociální a ekonomické podmínky, např. firemní kultura, způsob a styl řízení, formální a neformální vztahy, způsoby hodnocení a odměňování, organizační struktura apod.

Mezi subjektivní činitele ovlivňující pracovní výkon patří například vědomosti a dovednosti pracovníka, jeho specifické osobnostní rysy, intelektová a odborná výkonnost a v neposlední řadě také interakční schopnosti. Mezi osobní determinanty pracovníka řadíme i motivaci, čili vnitřní pohnutky každého jednotlivce, které aktivizují, posilují a zaměřují chování člověka takovým směrem, aby dosáhl požadovaných cílů. Při vedení lidí mají často rozhodující význam techniky a postupy, které zvyšují motivaci pracovníků a mají do jisté míry i vliv na oddálení či úplné vymizení únavy.

Jak již bylo řečeno, každý pracovní výkon probíhá v určitém čase. Z této skutečnosti vyplývá, že důsledkem pracovní činnosti bývá jednak únava, jednak učení v nejširším slova smyslu: pracovník si osvojuje jisté dovednosti a postupy, zacvičuje se a také přijímá určité pracovní návyky. Výkonnost člověka kolísá, mění se nejen během pracovní směny, ale i během celého dne, týdne, roku i života člověka. Výkonnost lidí je také ovlivněna individuálními osobnostními rysy, typem pracovní činnosti a délkou, po kterou určitou práci vykonáváme. Přímými ukazateli (kritérii) výkonu bývají kvantita a kvalita práce. Nepřímými ukazateli jsou: stabilita výkonu v čase, úrazovost, nehodovost, absence či fluktuace, v neposlední řadě pak změny psychických procesů a funkcí (Baštecká 2009, s. 250).

Kopřiva (2006) se domnívá, že pro podporu dobrého výkonu pracovníka slouží jeho hodnocení, které může mít podpůrný nebo naopak devastující vliv na jeho výkonnost. Součástí celkového hodnocení jedince slouží posuzování jako součást způsobnosti jedince k určitému druhu práce. Přímý výkon práce i jeho kvalitu mohou pozitivně ovlivnit ocenění nebo zpětná vazba. V obou případech dostává jedinec informace zvenčí, jak působí, jak pracuje a jaký je jeho přínos celému týmu. Nesmíme zapomínat také na sebehodnocení pracovníka, při kterém sám sebe podrobuje analýze svého výkonu. Podle Kopřivy „*všechny zmiňované skutečnosti pak zpětně působí nejen na samotný pracovní výkon, ale i na pocit spokojenosti a sebevědomí jednotlivce*“ (Kopřiva, 2006, s. 131).

2.2 Únava jako pojem

Únavu chápeme jako jeden z důsledků pracovní činnosti probíhající v určitém časovém rozmezí. Jinými slovy řečeno, únava se dostavuje po určitém čase pracovního nasazení, je individuální a variabilní. Někteří jedinci jsou snáze a rychleji unavitelní, jiní vydrží déle pracovat a posléze mají tendenci také déle odpočívat. Někteří z nás jsou „sovy“ – ráno si raději déle pospí, ale jsou čilí až do nočních hodin, jiní zase fungují jako „skřiváci“ – ráno brzy a bez problémů vstanou, ale večer jsou rychle unaveni. Kopřiva (2006, s. 136) uvádí, že: *„únava se proměňuje také během života, s přibývajícím věkem se dostavuje celá řada komplikací, které mladší jedinec snáší lépe a bez obtíží. Samozřejmě že se k únavě přidává také nezdravý způsob života, zejména nedostatek pohybu, špatně zvolená strava, nadužívání léků a v neposlední řadě i znečištěné životní prostředí.“*

Únava může mít různé formy – svalová, psychická, všeobecně tělesná, zraková nebo chronická. Příčinou všech podob únavy je centrální nervová soustava, oblast mezimozku, jenž aktivuje pocit únavy jedince.

2.3 Fyziologické symptomy únavy

Projevy únavy souvisejí s individuální motivací a mezi nejčastější příznaky únavy podle Paulíka patří:

- *poruchy pohybové koordinace*
- *tinitus nejčastěji v oblasti krční nebo bederní části páteře*
- *úporné bolesti hlavy přecházející až v migrénu – záchvatovitou bolest jedné poloviny hlavy, nejčastěji v oblasti zátylku nebo kolem očí a čela*
- *exantém – nepříjemně svědivá vyrážka v obličeji*
- *nechutenství a plynatost*
- *svíravé a křečovitě bolesti břicha*
- *časté nucení na močení*
- *snížení sexuálního libida*
- *potíže při vidění, případně až dvojitě vidění*
- *bolesti v rukou a nohou – řezavá, palčivá nebo křečovitá bolest (Paulík, 2010, s. 185).*

2.4 Psychické symptomy únavy

V roce 2002 uskutečnil Státní zdravotní ústav v Praze ve spolupráci s Českomoravským odborovým svazem pracovníků ve školství psychologický výzkum stresorů (událostí, činitelů a podnětů vyvolávajících stresové situace, psychosomatické stresové reakce a především všeobecnou únavu) na českých základních školách. Studie se zúčastnilo celkem 87 učitelů z 12 pražských základních škol. Výzkum neobsahoval vzorek učitelů venkovských škol. Byl zaměřen na psychickou pracovní zátěž, stres, hardiness čili odolnost vůči zátěžím, osobnostní nezdolnost, rizikové typy chování a postoje, povědomost učitelů o svém zdravotním stavu a na další zdravotní rizika. Ze závěrů těchto výzkumů jasně vyplynulo, že únava a frustrace profesního původu jsou u českých učitelů velmi časté. Až 80% vyšetřovaných osob vykazovalo neúměrně vysokou pracovní zátěž, téměř 60% nadměrnou únavu, 25% sníženou odolnost vůči stresu a až 90% nedostatky v životosprávě.

Podobný výzkum prováděli odborníci ve Velké Británii, Fontana a Abouserie, v roce 1993. Také z jejich šetření vyplynulo, že ve vzorku učitelů britských základních škol 72% učitelů trpí únavou a mírným stresem a 23% vážným stresem, únavou a somatopsychickými poruchami.

K psychické únavě dochází nejčastěji tam, kde jsou požadovány příliš vysoké nároky na kladné emocionální vztahy mezi lidmi (Křivohlavý, 1998, s. 42). Od učitelů se očekává takřka po celý den, že budou reprezentovat nejen sebe, ale i všeobecně své učitelské poslání, což velmi zavazuje a zároveň vyčerpává. Vysoká psychická nikdy nekončící pracovní zátěž se podílí na vzniku příznaků celkové únavy a frustrace učitelů:

- poruchy soustředění
- zhoršování paměti
- neurotické tendence
- nespavost, v jejím důsledku pak zvýšená únava
- obtížné soustředění pozornosti, projevující se těkavostí, nepozorností v práci
- omezení kontaktu a komunikace s lidmi
- neschopnost projevení emocionální náklonnosti, sympatií nebo empatií
- nečekané a výrazné změny nálad (od radosti ke smutku a opačně)
- sklon k úzkostem až depresím
- trápení se drobnostmi a záležitostmi, které nejsou zdaleka tak důležité
- ztráta radosti z běžných událostí, pocity marnosti a nedostatku motivace

- zvýšená podrážděnost a popudlivost
- přetrvávající duševní i tělesná únava po práci

2.5 Behaviorální symptomy únavy

Chování a jednání unavených učitelů je jasně zřetelné pro okolí (rodina, přátelé) a je zároveň spouštěčem neúměrného a stále narůstajícího opotřebení kantorů. Důvody jsou zřejmé. Na učitele je kladeno stále více nároků a to jak dětmi, tak rodiči, kolegy nebo nadřízenými pracovníky. Učitelé jsou neustále vystaveni požadavku udržet ve třídě kázeň, klid, zvládnout plán osnov, mnozí rodiče mají tendenci přesouvat své rodičovské povinnosti na školu z nedostatku vlastního času, tak se stává, že si učitelé mnoho práce nosí s sebou domů, a tím nemají dost potřebného volného času k osobní relaxaci a obnovení sil k dalšímu výkonu své profese. Únava učitele by neměla zůstat nepovšimnuta kolegy ani rodinnými příslušníky, kteří by měli takto postiženému jedinci pomoci odpočinout si a nabýt tolik potřebné síly. Pokud se tak nestane, hrozí učitelům celkové vyčerpání organismu spojené se syndromem vyhoření a psychosomatickými obtížemi. Nejčastější projevy chování u unavených učitelů jsou například tyto:

- nerozhodnost a odevzdanost při řešení problémů
- zvýšená nemocnost a pomalejší rekonvalescence po nemoci či úrazu
- vyhýbání se úkolům, zbavování se odpovědnosti, horší kvalita odváděné práce
- častější používání výmluv nebo lhaní při jednání a mluvení
- větší sklon k nadužívání farmaceutických preparátů k tlumení bolesti či úzkosti
- sklon k závislosti užívání návykových látek (alkoholu, nikotinu, drog apod.)
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak větší konzumace jídla
- převrácený biorytmus – v noci bdění, ve dne únava a spánek
- narušení spánkového rytmu – problémy s usínáním, časté buzení uprostřed noci, zaspávání a těžkosti při probuzení
- neschopnost ráno „se nastartovat“, velká únava hned při ranním vstávání
- snížení kvality práce i snížené množství vykonané práce
- sklon k nehodovosti při řízení auta, neplynulost, nepozornost a těkavost
- nezájem o dění ve škole i v rodině – negativní vliv na celkovou atmosféru ve vztazích
- nerozumné a přehnané nářky

- vztahovačnost a popudlivost
- odevzdanost a vyhýbání se snahám něco řešit či změnit

3 ZDROJE ÚNAVY

3.1 Pracovní přetížení

Za nejčastější zdroj únavy u učitelů můžeme považovat jejich pracovní přetížení. Co si pod tímto pojmem představit? Hrabal (2010, s. 219) uvádí, že: „*učitelé jsou každý den vystaveni neustálé časové tísní. Musí splnit svůj naplánovaný rozvrh vyučovacích hodin, který je protkán krátkými přestávkami naplněnými dozory či uskutečněním jiných povinností vůči žákům či vedení školy*“. Dost často jsou učitelé postaveni před nečekaný úkol, kterým je náhlé suplování za kolegu, kdy musí rychle zareagovat a sestavit plán vyučovací hodiny v souladu s osnovami předmětu. Hrabal (2010) také dodává, že pokud je učitel během školního roku výrazně unaven a jeho stav by vyžadoval alespoň dočasné přerušení pracovního výkonu, nemůže si vzhledem k organizaci výuky vybrat osobní volno. Tak se velmi často stává, že učitelé nastupují prázdniny totálně vyčerpaní a unavení, mnohdy nemají chuť ani sílu odcestovat někam na dovolenou se svými blízkými, jsou rádi, že nemusejí ráno vstávat.

Významným přispěvatelem k únavě učitelů je také nahromadění úkolů, zejména ve vypjatých obdobích školního roku. Jde především o začátek roku – září, kdy mají učitelé starost s úkoly týkající se školní administrativy (zejména třídní učitelé), potom s blížícím se koncem prvního a druhého pololetí, kdy jsou žáci zkoušeni a hodnoceni a uzavírá se klasifikace. V průběhu školního roku pak učitelé zvládají ještě činnosti spojené s metodickými komisemi, výchovně preventivními sdruženími, výchovným a profesním poradenstvím a v neposlední řadě pracují na svém dalším sebevzdělávání – jazykové kurzy, počítačová gramotnost či nové možnosti ve výuce svých aprobačních předmětů. S příchodem RVP pak učitelům přibyly starosti s tvorbou ŠVP, čímž byla nastolena změna vzdělávacích projektů a kompetencí. Všechny jmenované úkoly vykonávají učitelé pod neustálým tlakem časově termínované práce, kterou často vykonávají na úkor svého volného času. Nezávislé průzkumy zaměřené na zaneprázdněnost učitelů ukázaly, že učitelé věnují přípravě na výuku a plnění svých pracovních povinností až 51 hodin týdně. Na odpočinek, načerpání nových sil a zvládnutí další zátěže pak skutečně učiteli mnoho času nezbyvá (Hrabal, 2010).

3.2 Neuspokojená potřeba seberealizace

Unavenost učitelů podporuje i tato frustrace, která se projevuje ve formě deziluze ve smyslu samotného poslání učitele. Kantoři trpí pocitem nedostatečného ocenění své práce naší společností, což se projevuje nejen nízkým společenským statutem učitele, ale i nedostatečným finančním oceněním této odpovědné a náročné práce. Průcha (2002, s. 325) říká, že: „*společnost učitelům svěřila významný úkol – vzdělání a výchovu příští generace, ale neposkytla jim uspokojivé podmínky a dostatečnou podporu k naplnění této odpovědné činnosti*“, není se pak čemu divit, že mnozí kvalitní učitelé podléhají deziluzi, že jejich práce vlastně nemá smysl a jsou sužováni permanentním stresem a ruku v ruce i únavou. Potřeba seberealizace se ale projevuje i jinak. Učitelé trpí i pocity špatných vyhlídek na zlepšení postavení v práci. Všechny uvedené problémy je možno považovat za příčinu únavy a celkového vyčerpání učitelů, což bývá příčinou ztráty tělesné, duševní a sociální pohody. Pokud se k uvedeným činitelům přidají v určité konstelaci a intenzitě ještě soukromé problémy a završí se mírou osobní senzitivnosti, pak se překročí psychosomatická kapacita jedince velmi lehce a učitel vykročí na cestu psychicky nemocného člověka.

3.3 Problémoví žáci

Únava učitele se dostaví velmi rychle při práci s osobnostně poruchovými žáky. Hennig a Keller (1996) jsou přesvědčeni, že učitelé mívají hluboce zakořeněnou potřebu vyhovět všem nárokům a očekáváním nejrůznějších lidí bez ohledu na skutečnost, že jejich požadavky jsou nesplnitelné či dokonce rozporuplné. Kantoři a zejména kantorky rovněž trpí perfekcionismem – všechno chtějí udělat perfektně, stoprocentně, bez chybičky, a navíc mají ještě potřebu pečovat o druhé, pomáhat jim a starat se o ně víc než sami o sebe. Školský zákon zaručuje právo na vzdělání pro každého, byť narušeného nebo problémového jedince. Spolupráce s dětmi a mládeží s poruchami chování a učení se pak stává pro učitele doslova nepřekonatelným úkolem. Tito žáci soustavně narušují klima třídy a mění zavedená pravidla, takže se učitel každou vyučovací hodinu musí snažit se těmto změnám kompetentně přizpůsobit, což vyžaduje značné úsilí a vyvolává únavu. „*Vývojové poruchy dětí přitom nejsou způsobovány pouze nedostatečnou a chybnou rodičovskou výchovou, ale i působením a silným vlivem moderních masově sdělovacích prostředků, které denně děti „masírují“ ze všech stran*“ (Hennig a Keller, 1996, s. 49). Situace je často komplikována demonstrativním odmítáním spolupráce s učitelem (často

podporovaná samotnými rodiči) a korunována negativním postojem a motivací ke školní práci. Mnozí žáci svůj vztah k povinnostem řeší opakovanými útekami ze školy, nekázní při výuce i mimo ni, agresivitou vůči spolužákům i učitelům a celkovou nedisciplinovaností ve třídě. Není divu, že neustálé řešení takových situací učitele unaví a vyčerpá.

3.4 Problémoví rodiče

Dalším faktorem vedoucí k únavě učitelů jsou samotní rodiče žáků. Tentam je respekt vůči učiteli projevovaný v minulých dobách. Hrabal (2010) dokonce tvrdí, že někdy se může někomu zdát, že učitelé a rodiče mají zcela odlišný cíl. Jakoby mnohdy ztratili společnou řeč a výsledkem je unavený a deprivovaný učitel, znechucený rodič a mezi nimi dítě, které úměrně své zralosti a chytrosti na vzniklé situaci profituje. Učitele doslova dráždí nekritický přístup rodičů k vlastním dětem a naprosto volná výchova bez jasných pravidel, rodiče jsou zase nespokojeni s přístupem učitele, jeho výchovnými a vzdělávacími metodami. Jejich vzájemná vážnoucí komunikace pak vyvrcholí stížnostmi u ředitele školy, u školní inspekce, v krajním případě u soudu. Přibývá také rodičů se stoupající agresivitou a dítě je jen jakýmsi prostředníkem tohoto nevyváženého konfliktu.

3.5 Problémoví kolegové

Převážně ženské kolektivy na školách, podle Hrabala „způsobují konflikty mezi kolegy (např. ve sborovně) projevující se neprofesionalitou, zákeřností, pomluvami či falšemi. Takový kolektiv trpí nedostatkem komunikace, ztrátou kooperace a v neposlední řadě také absencí adekvátní kolegiální podpory a porozumění“ (Hrabal, 2010, s. 157). Mnozí ředitelé škol umístili převážnou část školního kolektivu do sborovny ve snaze zlepšit komunikaci mezi kolegy, přiblížit je k sobě a umožnit pružnost řešení každodenních situací. Došlo tak k paradoxní situaci, že jednotlivci trpěli nedostatkem osobního volného prostoru, komunikace naopak vážla a únava učitelů se neúměrně zvyšovala v souladu s faktem, že jednotliví učitelé neměli ani pár minut během krátkých přestávek pro osobní duševní přípravu na další zátěž. Mnohem lépe se v praxi osvědčil model, kdy učitelé jednotlivých předmětů sdíleli menší kabinety, kde trávili nezbytný čas s kolegy stejných vyučovacích předmětů, měli po ruce kabinet s pomůckami a do sborovny chodili k poradám nebo pro třídní knihu či informace o suplování a změnách ve vyučovacím procesu.

3.6 Nevyhovující pracovní prostředí školy

Řada učitelů naráží i dnes na nedostatek materiálně technických pomůcek, které umožňují motivovat a zaujmout žáky. Pokud se škole podaří nějaké finance sehnat, pak se učitelé předhánějí, kdo bude mít více přístupů k technicky vybavené učebně. Tato situace nutí učitele mnohdy nedobrovolně vstupovat do realizací nejistých a zdoluhavých projektů, jejichž prostřednictvím umožňuje Evropská unie získávat školám v ČR vhodné pomůcky a technická zařízení. Podmínkou k účasti školy v takovém projektu je osobní obětavost učitele: odpovídající znalost anglického jazyka a spousta hodin věnovaných sestavení kvalitního projektu. Výsledek je dlouho nejistý, neboť mnoho předložených návrhů není přijato z důvodu nesplnění přísných kritérií.

3.7 Vedení, nadřízení

Učitelská profese podléhá potřebě adekvátní zpětné vazby, která pomáhá učiteli ve snaze stále se sebevzdělávat, učit se novým poznatkům, zkoušet nové metody, nezakrňt. Samozřejmě že určitá přiměřená míra kritičnosti je nezbytnou součástí této vazby a asertivnímu a přiměřeně sebevědomému učiteli by tato občasná negativní kritika neměla ublížit (Čáp, 2002). Jiná situace nastává v případě, že se neadekvátní a soustavná kritika snese na hlavu unaveného a ze všech stran zaneprázdněného kantora. Takový učitel pak snadno a dlouhodobě podlehne deziluzi nespravedlnosti a pocitům bezmocnosti přerůstajícím ve frustraci. Podle Čápa „*objektivní kritika není jen výčet úkolů, které nebyly splněny nebo udělány, ale obsahuje i možnost nápravy, vyzdvižení drobností, které se povedly a na které je třeba navázat*“ (Čáp, 2002, s. 412). Nadřízenými orgány není jen konkrétní vedení a organizace dané školy, ale i ostatní nadřízené orgány – školský úřad, Česká školní inspekce nebo obecní úřad jako zřizovatel školy. Činnost pedagogů ovlivňují také rozhodnutí školských rad a pedagogických sdružení. Činnost učitele tak podléhá požadavkům mnoha organizací i subjektům, jimž vyhovět po všech stránkách není zrovna jednoduché.

3.8 Nedostatek uznání

Každý člověk touží po zaslouženém ocenění, po zpětné vazbě, která by podpořila jeho nadšení a energii k další práci. Hrabal (2010, s. 65) uvádí, že „*nedostatek zpětné vazby nebo nespravedlivé ocenění výkonu může učitele zdeptat natolik, že ztratí motivaci a zájem více se pracovně angažovat, rozvíjet své tvůrčí schopnosti a dovednosti nebo*

věnovat více ze svého volného času škole“. Ideální odměnou za práci učitele je považováno ocenění nejen ze strany vedení školy, ale hlavně ze strany samotných žáků i jejich rodičů a v neposlední řadě i kolegů. Takto projevená uznání souvisejí s projevem důvěry a pochopení ze strany vedení školy, žáků i rodičů. Ne všichni kolegové jsou však schopni a ochotni upřímně ocenit úspěch svého chváleného kolegy a nezávidět mu zasloužené ocenění.

3.9 Sklon k perfekcionismu, puntičkářství

V každém kolektivu se najdou jedinci, kteří mají sklony k soupeření a předhánění, kdo bude mít nejrychleji a nejlépe vyplněnou třídní knihu, vyplněné a odevzdané katalogové listy či osobní hodnocení žáků, kdo bude mít ve škole nejdokonalejší a nejlépe semknutý třídní kolektiv atd. Tito učitelé často neopomenou připomenout, kolik úsilí a času je dokonalá třída stála a potom na poradách prezentují své mimořádné schopnosti utvořit takový dokonalý kolektiv. V ohledu soupeření velmi schopné ženy a podle Vágnerové *„co se týká administrativy, podléhají často až nezdravému perfekcionalismu a puntičkářství“* (Vágnerová, 2000, s. 631). Pokud jsou tyto vlastnosti součástí jejich osobnostní výbavy, pak jsou rovněž adeptkami předurčenými k chronické únavě a syndromu vyhoření. Muži mají v tomhle ohledu méně zastupitelů, ale pokud se v kolektivu objeví mužský puntičkář, pak podle Vágnerové *„kritizuje a nemilosrdně napadá vše, co je podle něj nedokonalé, přehlíží pokrok a dobře vykonané záležitosti a rigidně ulpívá na starých osvědčených praktikách“* (Vágnerová, 2000, s. 632). Perfekcionalisté trpí nezdravou a sebezničující sebekritikou, nedojdou naplnění v sebeuspokojení a v případě náhlých překážek snáze a rychleji propadají vlivům stresu a únavy.

3.10 Nadbytečná administrativa

Dnes bychom asi těžko hledali člověka z jakéhokoli oboru lidské činnosti, kterého nezatěžuje zbytečná administrativa, která si klade za cíl zkvalitnit a kontrolovat obor lidské činnosti. I vyučovací proces podléhá změnám v rámci legislativy spojené se vstupem ČR do EU. Součástí těchto změn je i respektování a naplňování vyhlášek, koncepcí a zásad, které EU po našem školském systému vyžaduje. Během několika málo let bylo vytvořeno střídajícími se ministry školství mnoho vzdělávacích koncepcí, byla naplněna spousta vizí a v důsledku těchto snah vytvořena spousta byrokratických postupů, které vyžadují mnoho času, znalostí a trpělivosti ze strany pedagogů. Dalo by se říci, že mnohdy se zbytečně

mrhalo lidským potenciálem a silami schopných a ochotných učitelů. Nelze nezpomenout nedávný boom se zaváděním rámcových vzdělávacích programů v podobě dokumentů školních vzdělávacích programů, které jsou v současnosti podrobovány tvrdé kritice. Dokonce se uvažuje o návratu k dřívějším společně zavedeným osnovám jednotným pro všechny školy v republice. Za další nepříliš úspěšný experiment v resortu školství lze označit zavedení státních maturit, které byly hodně diskutovány i odsuzovány a nepřinesly do našich škol nic jiného, než velké nároky na finanční zabezpečení, neúměrně mnoho byrokratické agendy a hořkost z nejistého hazardování se vzdělaností mladých lidí a výdrží učitelů. Naskytá se otázka, proč je školství nejvíce doslova hazardně využívaným resortem, v němž se experimentuje na lidech a celkové vzdělanosti národa. Všechny tyto nedobře promyšlené novinky s nedostatečně připraveným zázemím a nejistým výsledkem oslabují nadšení učitelů, berou potřebnou energii a chuť k další tvůrčí práci a především unavují kantora.

3.11 Nejasnost cílů

Učitelům se často nedostává potřebných informací o práci, která se od nich očekává. Tyto nejasnosti vyplývají z již zmíněných experimentálních a stále se měnících školských koncepcí, které vyvolávají ve školách spíše chaos než jasný řád. Nejsou dostatečně podloženy a vyjasněny ani kompetence učitelů a jejich společenský status. Všechny jmenované skutečnosti pak působí destruktivně nejen na správnou funkci školského systému, ale i na zdraví a spokojenost jednotlivých učitelů.

3.12 Nekonečné úkoly

Ve školách dnes učitelé postrádají jakýsi kolegiální společný postup při řešení nikdy nekončících úkolů, mezi něž patří například omlouvání absence. Učitelé se sice řídí jednotným a závazným školním řádem, klasifikačním řádem či vnitřním řádem školy, mohou pomoci i neformálně přijatá pravidla ustanovená uvnitř třídního kolektivu. Ve skutečnosti se však liší mírou své tolerance vůči absenci svých žáků a vůči příliš benevolentním rodičům, kteří svým potomkům viditelně a za každou cenu tzv. kryjí záda. Hrabal (2010) uvádí, že ženy – učitelky jsou ve svých zásadách vytrvalejší a důslednější, muži – učitelé často vzniklé problémy řeší radikálně, neboť jim velmi brzy dojde trpělivost.

Mezi další nikdy nekončící úkoly patří také soustavná byrokracie a papírování v podobě sestavování individuálních vzdělávacích plánů jednotlivých předmětů pro děti se specifickými poruchami učení a chování (těchto dětí rok od roku přibývá), přes vypracování posudku pro soudy v případě rozvodu rodičů, střídavé péče, finančního zabezpečení rodiny atd. Před lety vypracovávali učitelé také posudky pro jednotlivé žáky při odchodu z deváté třídy na střední školu. Tato hodnocení musela být projednána se žáky, pak s jejich rodiči a přikládala se k přihlášce na střední školu. I tyto nekonečné úkoly učitele zbytečně vyčerpávají.

3.13 Schopnosti učitele

Ne všichni kandidáti na učitelskou profesi plánovali stát se učitelem. Mnozí z nich se hlásili původně na jinou školu, kde se nedostali, a tak zvolili jako náhradní možnost studium učitelství. Mnozí jsou také oslněni prázdninami a volnem (oceňují hlavně ženy), často však přitom zapomínají, že stát na druhé straně barikády – za učitelskou katedrou – přináší i jistá úskalí a že školní atmosféra se za dobu, kdy školu sami opustili, zajisté změnila. Při střetu s realitou školní praxe pak mnozí podle Hrabala „*docházejí k rozčarování a ke ztrátě svých původních ideálů*“ (Hrabal, 2010, s. 67). Takový učitel se pak musí rozhodnout, zda setrvá v téhle neuspokojivé situaci, zvýší své úsilí a vynaloží energii navíc, aby vyrovnal svůj deficit, nebo odejde z této profese. Pokud setrvá, pak vynakládá příliš mnoho ze své energie, což ho dostává do začarovaného kruhu vyčerpání a únavy.

3.14 Konflikt rolí

„*Jde o důsledek pozičního pluralismu, jenž je u učitelů a zvláště u učitelek neobyčejně silný: sloučit roli učitelky s rolí matky či manželky je velice náročné*“ (Řehulka, 2001, s. 53). Tento konflikt rolí je nesmírně složitý také proto, že učitel je nucen plnit neslučitelné role: vedle hlavní role – informátora (informuje a předává poznatky) plní také roli přítele a laskavého a všechápajícího rodiče (nejčastěji matky), tím si získává důvěru dětí a přidává k tomu všemu role rádce i terapeuta. Na druhou stranu musí plnit i roli dozorce, vyšetřovatele a perzekutora - zajišťuje kázeň ve vyučování i o přestávkách, trestá a vyšetřuje přestupky.

3.15 Finanční ohodnocení

Resort školství rozhodně nepatří mezi finančně lukrativní oblasti. I to je zřejmě jeden z důvodů, proč jej muži opouštějí a hledají si finančně zajímavější uplatnění. Učitelé často tráví spoustu let ve škole za účelem získání odborné kvalifikace, posléze v praxi na sobě neustále odborně pracují, v poslední době zaznívají hlasy z ministerstva školství o požadavcích na atestace učitelů, podobně jako se atestují lékaři. Mnozí učitelé se pro školu angažují vysoce nad rámec svých pracovních povinností a ve finále se dočkají mizerného finančního ohodnocení. Získají tak pocit bezmocnosti a zbytečně vynaložené energie, která byla vyčerpána a patřičně neohodnocena. Zatím byli učitelé hodnoceni podle délky školní praxe, uvažuje se o jiném systému hodnocení, který by byl soustředěn do rukou ředitelů škol. Už teď je ale jasné, že tyto pravomoci ředitelů budou opět zdrojem další nespravedlnosti při rozdělování financí.

4 PŘEDPOKLADY VZNIKU ÚNAVY UČITELŮ

4.1 Charakteristické znaky učitelé profese

Podle Zákona č. 563/2004 Sb. (Zákon o pedagogických pracovnících) „*je pedagogickým pracovníkem ten, kdo koná přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen „přímá pedagogická činnost“), je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy nebo zaměstnancem státu nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociální péče.*“ Učitel je tedy zaměstnancem státu, jenž je reprezentován školním zařízením, v jehož čele stojí ředitel školy. Podle jmenovaného zákona může být pedagogickým pracovníkem jedinec, který splňuje tyto předpoklady:

- je plně způsobilý k právním úkonům
- má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává učitel I. nebo II. stupně základní školy vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu
- je bezúhonný
- je zdravotně způsobilý

- prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak (před lety byla podmínkou přijetí ke studiu pro elementární školství a také pro učitelství českého jazyka zkouška na foniatrii a logopedii, aby se vyloučily veškeré vady řeči u učitelů těchto oborů)

Za bezúhonného se pro účely tohoto zákona považuje ten, kdo nebyl pravomocně odsouzen

- a) za úmyslný trestný čin, nebo
- b) za trestný čin nedbalostní spáchaný v souvislosti s výkonem činnosti pedagogického pracovníka, pokud se na něj nehledí, jako by nebyl odsouzen.

4.2 Pracovní řád učitelů

Povinnosti učitele jsou dány Pracovním řádem pro zaměstnance škol a školských zařízení, vydaným MŠMT, č. j. 14 269/2001-26 a vyhláškou č. 263/2007 Sb., které rozvádějí Zákoník práce č. 262/2006 a dalších právních předpisů. Tento nový pracovní řád je závaznou právní normou určenou pro pracovníky všech druhů škol a školských zařízení, které byly zřízeny Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, kraji a obcemi a nezáleží na tom, zda mají či nemají právní subjektivitu.

V článku 6 Pracovního řádu se mimo jiné dočteme:

Pracovní doba učitelů je vymezena na:

- A) přímou vyučovací činnost nebo přímou výchovnou činnost
- B) práci přímo související s touto činností, čímž se rozumí:
 - příprava na vyučování na přípravu na výchovnou činnost
 - příprava učebních pomůcek
 - vedení předepsané pedagogické dokumentace
 - oprava písemných a grafických prací žáků
 - dozor nad žáky ve škole a při akcích organizovaných školou
 - spolupráce s ostatními pedagogickými pracovníky, s výchovným poradcem, se školním metodikem prevence
 - spolupráce se zákonnými zástupci žáků
 - nezbytná odborná péče o kabinety, knihovny a další zařízení sloužící potřebám vzdělávání

- práce spojené s funkcí třídního učitele
- účast na poradách svolaných ředitelem školy
- samostudium
- účast na různých formách dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků

Článek 8 Pracovního řádu zase hovoří o povinnostech pedagogických pracovníků:

- vykonávat výchovně vzdělávací činnost s přihlédnutím k ochraně žáků před riziky poruch jejich zdravého vývoje
- dodržovat učební plány, učební osnovy, případně jiné schválené učební dokumenty, organizační předpisy a předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a při vyučování a výchově
- informovat žáky o výsledcích jejich vzdělávání, v případě nezletilých též jejich zákonné zástupce
- spolupracovat s výchovným poradcem školy, školním metodikem prevence, případně se zařízením pro pedagogicko – psychologické poradenství a orgány sociálně právní ochrany dítěte

4.3 Praxí ověřené požadavky na výkon profese

Samotný vyučovací proces představuje v souboru aktivit učitelů cca jen 1/3 celkového objemu času věnovaného školním povinnostem za týden. Tato doba je stanovena jako přímá vyučovací činnost a je dána týdenním rozvrhem hodin. Další činnost učitele souvisí přímo s vyučováním, tvoří také zhruba cca 1/3 objemu pracovního času, a jde o přípravu na výuku, sestavování a opravy písemných prací, kontrolu domácích úkolů, přípravu různorodých projektů atd.

V procesu výuky se automaticky formuje vztah žáka a učitele, a nejen to, Čáp (2002) dokonce tvrdí, že žákovy pracovní výsledky a vědomosti jsou pod přímým vlivem vztahu žáka k učebnímu předmětu. Tyto vztahy současně ovlivňují i domácí žákovu přípravu na vyučování a v neposlední řadě i vztah žáka ke škole vůbec.

Skutečné požadavky na výkon učitelské profese jsou tyto:

- neustále se soustředit
- všeobecně i odborně se vzdělávat (znalost oboru, kterému vyučuje)
- pedagogicky a psychologicky se vzdělávat (zkvalitňuje průběh výuky a výchovy)

- budovat pedagogický takt a cit (důležité při jednání s mládeží)
- znát dětskou a všeobecně lidskou psychiku
- dbát o morální profil (odpovědnost, čestnost, pracovitost, skromnost, vyrovnanost, cit pro spravedlnost, lidskost)
- být společensky způsobilý, budovat vztah k mládeži a učitelství
- být ochoten zabývat se mladými lidmi, mít radost z kontaktu s nimi
- pečovat o osobnostní způsobilost (umění ovládat se, být trpělivý, cílevědomý, rozhodný a důsledný)
- dbát o estetickou stránku své osobnosti (kultura projevu, vystupování, řečová kultura, estetický zevnějšek)
- dbát o estetickou stránku ve vnější oblasti (péče o prostředí školy, třídy, dílny, kabinetu), mít pozitivní vztah ke kultuře a umění
- pěstovat estetiku ve vztahu k přírodě
- celkově být fyzicky zdatný a mít dobrý zdravotní stav
- pěstovat vysokou úroveň paměti, myšlení, pozornosti, vnímání
- mít dobré organizační schopnosti
- vysoký stupeň motivace (láska ke své práci, k žákům, k objevování něčeho nového)
- přirozený temperament

5 ZÁTĚŽOVÉ FAKTORY UČITELSKÉ PROFESE

Únava a stres je průvodním jevem dnešní učitelské profese. Oba faktory je celkem nemožné eliminovat, neboť jsou dnes součástí nejen učitelské profese. Máme na mysli jak vzdělávací problémy, tak přibývající problémy výchovné a v neposlední řadě i problémy vztahové. Problémy výchovné a vzdělávací vyplývají z celkového způsobu života dnešní společnosti, z nastaveného hodnotového žebříčku, společenského tlaku na učitelskou profesi i z celkové úrovně vzdělávací politiky našeho státu. Hrabal (2010, s. 236) se domnívá, že: „většina učitelů rezignuje na možnost podstatných změn s vědomím, že únava a stres jsou neoddělitelnou součástí jejich profese“. Negativním faktorem promítajícím se převážně do vztahů je pokračující feminizace školských kolektivů, v jejichž důsledku se deformují také vztahy učitelů k žákům.

5.1 Učitelská role v souvislosti se změnami ve společnosti

V souvislosti s poklesem demografické křivky zaznamenává česká společnost pokles celkového počtu žáků zejména na vyšším stupni základních škol a na středních školách. To má za následek nastolení až nezdravého soupeření mezi školami o každého jednotlivého žáka. Tato tendence je patrná například u odlivu talentovaných žáků ze základních škol na víceletá gymnázia a mnohé střední školy úplně upustily od přijímacích řízení, čímž žáci ztratili motivaci a nastal výkonnostní propad. S těmito fakty se hůře vyrovnává řada učitelů, u nichž dochází k disharmonii mezi vlastními nároky a schopnostmi či dovednostmi žáků, kteří přicházejí do škol. Tato situace se stává mnohdy spouštěcím mechanismem vzniku chronické únavy, následně syndromu vyhoření až celkovému zkolabování organismu učitelů.

Učitelé se dnes setkávají s novou generací žáků, sociologové je nazývají počítačovou generací, jejíž nároky na vzdělání a výchovu se podstatně mění. Dnešní mladí lidé jsou podle Průchy přímo *„zahlceni novými informacemi, dynamikou a barevností vnějšího světa, tudíž smysluplně je ve škole zaujmout je mnohdy nad lidské síly. V poslední době také přibývá dětí s nižší schopností soustředění a pozornosti, přestože jsou jinak naprosto zdravé“* (Průcha, 2001, s. 472).

Také rodiče jsou vůči škole více kritičtí a negativně naladěni, v mnohých případech se snaží přesunout na školu i svou rodičovskou zodpovědnost v důsledku nedostatku času se dětem věnovat. Na učitele je pak kladena zodpovědnost nejen za úroveň vzdělání, ale i za celkovou výchovu dítěte. Tento jev je patrný od roku 1989, kdy se podstatně změnilы poměry v naší společnosti a kdy se řada lidí snažila za každou cenu prosadit v tržní ekonomice. Celá situace pak napomohla k propadu významu a funkce rodiny, nárůstu počtu rozvedených rodičů se všemi dopady na děti.

Mnoho učitelů je nespokojeno s vytvářením negativního obrazu učitelského povolání v očích široké veřejnosti a mají snahu se neustále bránit a ospravedlňovat. Všechny tyto faktory pak mají vliv i na celkovou atmosféru v převážně ženských kolektivech českých sboroven.

Na školu klade dnešní společnost nespelnitelné úkoly. Učitelé mají nejen naučit, ale i podchytit a preventivně zajistit sociálně patologické jevy jako jsou například vandalství, užívání alkoholu, drog, kuřáctví. Učitelé mají v rámci předmětů upevnit žákům základy zdravého životního stylu, naučit je bránit se falešné a zavádějící reklamě, umět si vybrat z množství nabídek, prozíravě odhadnout své finanční možnosti a zbytečně se nezadlužovat atd. Jako by společnost zapomínala na fakt, že základem této prevence je

správně fungující rodina, která dává základ všem pravidlům lidského chování a jednání, nenahraditelný rodičovský příklad ovlivňující dítě od počátku jeho existence. Škola může pomoci upevňovat a rozšiřovat to, co už dětem bylo dáno doma. Učitelé také mohou spolupracovat s mimoškolními společenskými institucemi a přirozenou formou dětem pomáhat vyznat se v těchto nástrahách a složitostech života.

V neposlední řadě je třeba připomenout úsporná opatření ve financování školství, která samozřejmě působí kontraproduktivně nejen v uskutečňování cílů školního působení, ale i v podpoře snahy učitelů a v prevenci jejich profesního vyčerpání. Jsou ukončovány podpůrné programy a opatření, zvyšují se počty žáků ve třídách, snižují se objemy finančních prostředků určených k výbavě škol i k dalšímu vzdělávání učitelů. To má opět za následek zvyšující se riziko vyčerpání a únavy pedagogů.

5.2 Pohlaví a zátěžové situace ve škole

O feminizaci školství se hovoří stále, proč tomu tak je, o tom můžeme spekulovat. Jedním z možných faktorů je jisté charakter profese, který vyžaduje určité osobnostní předpoklady pro pedagogickou práci s mladšími kategoriemi žáků – u žen se například projevuje projekce role matky do role učitelky nebo také ženy se více emočně angažují. Paulík (2002, s. 38) uvádí, že: „*mezi další faktory lze zařadit i nižší společenský status a poměrně nízký plat v porovnání s platy jiných profesí*“, mnoho adeptů na učitelské povolání pochází z učitelských rodin, ve kterých buď jeden z rodičů, nebo oba jsou učitelé, v poslední době bývá také volba pedagogického směru jakýmsi východiskem z nouze – náhradním řešením s poměrně snadnou dostupností magisterského titulu. Dle statistických údajů je v předškolních zařízeních zaměstnáno 100% žen a na základních školách přibližně 80% žen. V mém vzorku učitelů je zastoupení žen cca 94%, mužů pouze 6%, v městských školách je poměr mužů a žen vyrovnanější, na vesnicích převažují cca v 98% ženy.

Tato skutečnost utváří určitá specifika učitelské profese. Například v oblasti jednání, chování, rozhodování se projevují typicky ženské rysy jako je přehnaná úzkostlivost, citovost, nerozhodnost nebo kritičnost. Naopak trpělivost, laskavost či hravost působí na žáky pozitivně, zvláště pak v nižších ročnících. Starší žáci podrobují učitele přísným a kritickým měřítkům, do kterých se mnohé příslušnice ženského pohlaví nevejdou. Učitelka je pak nemilosrdně kritizována nebo i hrubě urážena, často tyto reakce sytí i mnozí rodiče svým postojem ke škole vůbec. Podle Paulíka (2002) by posílení

mužského elementu, který mnohdy chybí nejen ve školách, ale i doma, určitě velmi prospělo celkovému klimatu i interpersonálním vztahům.

5.3 Věk a zátěžové situace ve škole

Průměrný věk v učitelské profesi se zvyšuje, tato skutečnost souvisí jistě také s demografickou křivkou stárnutí české populace, v mém vzorku má učitel průměrný věk 43 let. Praxe na českých základních školách je taková, že mladých a začínajících učitelů bývá minimum, v mém vzorku je cca 3,8% učitelů do 30 let. Převažuje většina kantorů středního věku do 55 let cca 70%, zbytek tvoří učitelé důchodového a předdůchodového věku.

6 UČITELÉ A ZDRAVÍ

6.1 Pojem zdraví

„Zdravý člověk má mnoho přání, nemocný jen jedno“, indické přísloví.

V průzkumu agentury Median, který se uskutečnil v průběhu dubna až září 2007 v ČR, jehož se zúčastnilo celkem 7200 respondentů ve věku 12 až 79 uvedlo jako nejdůležitější hodnotu lidského života právě zdraví, potom život bez násilí, štěstí, mít dobrou rodinu, bydlení, lásku, děti a přátele.

Zdraví obvykle obecně chápeme, podle Křivohlavého *„jako stav absence nemoci, jako schopnost jedince vyrovnat se s denními aktivitami či jako způsobilost vyrovnat se a přizpůsobovat se novým životním výzvám“* (Křivohlavý, 2001, s. 62). V každém organismu je zdraví chápáno jako stav homeostázy. Znamé je programové prohlášení Světové zdravotnické organizace (WHO) z doby jejího vzniku po druhé světové válce: *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci a neduživosti“* (Baštecká, 2009, s. 292). Prohlášení se řadí k teoriím, které charakterizují zdraví jako ideální stav. Přestože lze tuto definici chápat jako přesnou, v praxi se může jevit idealisticky, neboť dle ní by bylo 70-95% lidí této planety nezdravých. Člověk je buď zdravý, nebo nemocen, třetí možnost neexistuje, ale z praktického života vnímáme skutečnost, že mezi zdravím a nemocí existuje řada přechodových stupňů. Pak tedy zdraví vnímáme spíše jako přiměřenou celkovou úroveň zdatnosti, která člověku umožňuje vykonávat denní úkoly a jednat. Jiné teorie považují zdraví za osobní sílu, která je dána

člověku z určité harmonie mezi ním a silami, které jej přesahují. Existují však i teorie o pojetí zdraví jako zboží. Shrnující současnou definici zdraví podává opět WHO: „*Zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování životních funkcí, společenských rolí a schopností organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí*“ (Baštecká 2009, s. 290). Zajímavé jsou také myšlenky Vymětala, který uvádí, že: „*zkoumáním podmínek pevného, nezdolného zdraví vzdor nepříznivým vlivům prostředí se zabývá poměrně mladý obor – salutogeneze. Klade si otázky typu – jak to, že někteří lidé jsou odolní a neonemocní, zatímco většina jiných onemocní? Jaké faktory, kromě biologické a psychické odolnosti, určitých hygienických návyků a celkového stavu organismu, hrají klíčovou roli v otázce zdraví jedince? Jedná se o základní postoje k sobě a ke světu, které mají stránku poznávací (kognitivní) a prožitkovou (emocionální)*“ (Vymětal, 2003, s. 98).

6.2 Rizikové faktory ohrožující zdraví učitele

6.2.1 Nevhodný styl interpersonálního chování

Učitelé si často kladou na sebe i své žáky příliš vysoké požadavky, v důsledku toho pak podléhají permanentní frustraci a následné únavě a vyhoření. Je třeba z některých požadavků slevit, tolerovat chyby a nedokonalosti a radovat i z malých dílčích úspěchů či pouhé snahy něčeho dosáhnout.

I učitel má právo myslet jen na sebe, odmítnout požadavek nebo požádat o pomoc, pokud cítí, že je na něj kladeno příliš mnoho zátěže. Nenechat se využívat a otevřeně i přiměřeně komunikovat s kolegy i s nadřízenými, naučit se asertivně odmítnout, pokud je požadavků neúměrně moc.

Umění být připraven na kázeňské konflikty žáků a střety se žáky i rodiči není snadné a učitelé podstupují podobné zatěžkávací situace dnes a denně. Důležité je ale uvědomit si, jaké způsoby řešení jsou adekvátní a jak velký manévrovací prostor je k dispozici. Drobnější prohřešky je někdy lépe přejít s humorem a nadsázkou, než se v nich podrobně vrtat.

6.2.2 Nedostatky v didaktických a výchovných způsobech

Každou vyučovací hodinu je třeba si strukturovat a dobře připravit. Je známo, že každá hodina je jiná, i když učitel učí stejné učivo v paralelních třídách. V tomto ohledu je učitelské povolání velmi variabilní a pestré, na druhou stranu Čáp (2002) hovoří o určité

připravenosti k pohotovosti a částečně i k improvizaci. Záleží samozřejmě na složení kolektivu třídy, na pořadí ve sledu vyučovacích předmětů, i na tom, jak „si sedne“ třída s daným učitelem. Pak se taky stává, že do detailů připravená hodina v jedné třídě vyjde mimořádně úspěšně jak pro učitele, tak pro žáky, a v jiné třídě nevyjde vůbec a učiteli ještě chybí čas.

6.2.3 Nevyhovující osobní vlastnosti

Učitelé často podléhají jen jakési iluzi výkonu a úspěchu a zapomínají také na vřelost, pochvalu či empatii. Často se také potýkají, zvláště ženy – učitelky, s emoční nestabilitou a nízkou sebedůvěrou. Mnohým přístupům a inovacím ve výuce brání i určitá míra nezdravé rigidity.

6.2.4 Jednání, které je nepřiměřené a nevhodné

Žáci mají zvýšenou citlivost na sebemenší projev nespravedlnosti či ponižování ze strany učitele. Rovněž působí negativně i agresivní, ironické a diskriminující chování.

6.2.5 Další zjištěné souvislosti

Podle výzkumných zjištění se až 91% učitelů domnívá, že udržet kázeň ve třídách je dnes daleko těžší než před 10 lety, 93% učitelů by přivítalo větší pravomoci pro práci s problémovými žáky a 79% by bylo pro ustanovení pozice veřejného činitele pro kantory.

„Ženy se častěji stávají obětí agrese při vyučování i přímé fyzické agrese, častěji také přiznaly strach z konkrétního žáka a následně i úvahy o ukončení učitelské kariéry. Muži jsou častěji obětmi nadávek a agrese mimo vyučování a mnohem častěji jsou jim ničeny jejich osobní věci“ (Fontana, 1997, s. 257).

7 PREVENCE ÚNAVY A VYČERPÁNÍ

Už samotný význam slova prevence¹ předurčuje skutečnost, že chceme něčemu předejít nebo se něčemu vyhnout či se před něčím ochránit. V knize „Antistresový program pro učitele“ autorů Henniga a Kellera můžeme najít mnoho důležitých upozornění a námětů, jak zmírňovat stres a únavu a předejít tak syndromu vyhoření. V pozadí těchto námětů je snaha o dosažení individuálního zdravého životního stylu učitelů jako jednotlivců. Pojetí kvality života a životního stylu vyplývají z celkového systému hodnot člověka a z relativní důležitosti jednotlivých životních aspektů. Jedinec si stanoví

¹ Prevence – předcházení (čemu), ochrana (před čím, proti čemu).

maximálně pět životních cílů – cílových oblastí (např. rodina, práce, sport, kultura atd.) Nejde ani tak o vyjmenování těchto oblastí, ale o posouzení jejich důležitosti a také pořadí. Každý jedinec si pak zváží, jaké priority stanoví, a jak je spokojen s dosavadním plněním dílčích cílů v jednotlivých oblastech. Důležitou úlohu zde hraje i úroveň individuální motivace k dosažení cíle, zhodnocení a posouzení překážek či bariér.

Spojení učitelské profese s únavou a stresem je natolik podstatné, že se běžně hovoří o učitelském stresu (teacher stress) nejen v odborných kruzích. Hladina únavy pak vychází z negativního hodnocení a prožívání vlastní profesionální situace učitelem v souvislosti s nároky překračujícími jeho pracovní kapacitu – osobní dispozice, odolnost (Řehulka, 2001, s. 44).

7.1 Psychohygienu

„Když se ve stresu dostaneme do situace, která je pro nás výzvou k boji, pak je dobré si uvědomit, že může končit ztrátou nebo ziskem. Jak tato situace skončí, to závisí do značné míry na naší schopnosti reagovat konstruktivně či destruktivně (tvůřivě či bouřlivě). Je přitom důležité znát pravidla hry.“ H. Selye

Zvládat únavu a stres – v angličtině slovo coping, znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou a téměř nezvládnutelnou situací (Křivohlavý, 1994, s. 86). Základní strategií je pozitivní vztah k sobě a ke světu, což usnadňuje další aktivity, ujasnění si vlastních životních hodnot a cílů. V neposlední řadě jde také o schopnost poskytování a přijímání pomoci, vypracování a plnění vlastního individuálního programu zlepšování fyzické kondice a s tím souvisejícího psychického zdraví.

Zvládnout únavu a stres můžeme buď pasivně, nebo aktivně. Například relaxovat² neznamená jen žádoucí uvolnění svalů v tenzi, např. zádových nebo okohybných, ale i svalů celého těla, neboť únava se přesunuje do celého těla a přitom negativně ovlivňuje veškerou psychickou stránku člověka.

Je nutno odlišit termíny coping a adaptace. Oba se vztahují k adaptaci jedince v těžké životní situaci. Adaptací rozumíme vyrovnání se se zátěží, která je víceméně „v normě“, je obvyklá, běžná a pro člověka poměrně dobře zvládnutelná. U copingu hovoříme o nadlimitní zátěži, Křivohlavý (1994, s. 92) říká, že: „*zasáhne nepřiměřeně, silově a razantně a navíc trvá dlouho*“. V souvislosti s oběma termíny je dobré zmínit ještě pojem

² Relaxovat – z lat. latus=volný, relaxovat – uvolnění svalů.

anticipace³. „Označují se jím procesy, které probíhají před tím, než se jedinec dostává do těžké životní situace. Předjímá „střetnutí s drakem“ a ve své mysli se na ně předem připravuje. Jedná se o přípravu nejen myšlenkovou (kognitivní), ale i emocionální a volní, o přípravu vhodných strategií, vytváření zdrojů sil, specifických dovedností, plánování efektivních aktivit, cvičení se v určitých postupech, které zvyšují odolnost a naději na zvládnutí těžkostí“ (Řehulka, 2001, s. 96).

Pod pojmem strategie bychom mohli chápat pečlivě vypracovaný plán, postup nebo způsob k dosažení zcela určitého stanoveného cíle. Samozřejmě že se jedinec musí zaměřit nejprve na samotný problém, musí si uvědomit, v čem spočívá a co s ním vlastně chce udělat. Orientuje se pak na svou činnost, své chování i prožívání a zpracovává ten problém na úrovni jak kognitivní, tak emocionální. Je třeba mít na mysli také fakt, že se problém v průběhu času mění, že se nějak vyvíjí, tím se mohou měnit a formovat i hodnocení a prožívání jedince. Při volbě strategie zvládnutí těžkostí hraje roli osobní charakteristika člověka a jeho individuální pohledy na okolní svět i na sebe sama. Z tohoto úhlu pak vytváří svá přesvědčení a volí strategie, které mu dle jeho přesvědčení pomohou.

V oblasti kognitivní (myšlenkové) jde o řešení a rozhodování se tak, že si jedinec představuje, co se asi stane, když bude situaci řešit tím či oním způsobem. Pak tedy zvažuje a následně se rozhoduje pro určitou variantu.

V oblasti emocionální (citové) se jedinec vyrovnává s celou řadou různorodých často ambivalentních emocí, bere v úvahu obavy, strachy, pocity ohrožení a úzkosti, často převažují právě tyto negativní emoce. Jedinec může pocítit až úlevu či menší tenzi, pokud se podaří snížit intenzitu působení negativních emocí.

Do oblasti volní projevující se chováním (činností) jednotlivce se promítají strategie zvládnutí, o kterých se rozhodl, že je použije. Volní oblast je vlastně výslednicí všech myšlenkových pochodů, citů a dalších působení na jednotlivce.

7.2 Nebezpečné strategie zvládnutí únavy (malcoping)

Tenze, úzkost a únava působí někdy tak silně, že se je jedinec je snaží změnit jakýmkoli způsobem. Chce úlevu, a to okamžitou, žádá zapomnění na to, co ho trápí, a tak sáhne po tom nejdostupnějším, co přinese rychlou ale bohužel jen dočasnou úlevu. Zdánlivě snadné uvolnění tak přinese cigareta, alkohol nebo droga. Úleva žádoucím směrem přichází pouze dočasně, nastupují však negativní účinky těchto „rychlých

³ Anticipace – předjímání, předvídaní, předzvěst.

berliček“. Soudobé vědecké výzkumy přináší nové poznatky o negativních vlivech kouření na fungování mozku, zejména na zpomalování mozkové činnosti a o negativním vlivu na emocionální projevy. Americký fyziolog Nesbitt dokázal svými pokusy, že nikotin vede ke zvýšení úrovně celkového vzrušení organismu (podobně jako činnost sympatického nervového systému), toho, který nám při větší zátěži dělá problémy. Kouření toto vzrušení ještě podpoří a kuřáci paradoxně vnímají místo skutečné excitace (nabuzení) uklidnění.

Podobně alkohol ve stresové situaci má v malých dávkách stimulační účinek, zvyšuje úroveň nervového vzrušení, tím se pravděpodobně zvyšuje motivace znovu se napít, aby měl člověk dobrou náladu a cítil se uvolněně. Při větších dávkách alkoholu pak lidé ztrácejí ohledy na druhé, zveličují, mají pocit neomezené osobní moci a cítí se subjektivně silnější. Navíc alkohol působí jen dočasně, pak se stává problémem a už vůbec nevede ke snížení napětí, naopak napětí vyvolává a podporuje. Křivohlavý (1994, s. 128) říká, že: „*dlouhodobé užívání alkoholu dokonce zvyšuje obavy, strachy a úzkosti, kterým se původně chtěl člověk vyhnout*“.

Mezi malcopingové strategie patří také nadměrné pití černé kávy nebo čaje, nadužívání psychofarmak nebo jiných léků, přejídání se či časté střídání partnerů. Výsledky takového životního stylu jsou obdobné jako při kouření nebo pití alkoholu.

7.3 Obranné mechanismy ega

Jejich úkolem je zkreslovat skutečnost a nevědomky za každou cenu chránit ohrožené ego. Jsou rigidní, neměnné, strnulé, často i přehnané vzhledem k situaci, v níž se s nimi setkáváme. Pokud přesáhnou únosnou mez, pak hovoříme o patologických formách řešení životních situací. S. Freud popsal a vysvětlil celkem devět obranných mechanismů, A. Freudová pak přidala ještě pět dalších obranných mechanismů a dnes jich najdeme v odborné literatuře přibližně čtyřicet různých druhů.

7.4 Konkrétní strategie zvládnání únavy a získávání odolnosti

“Jak se k věcem stavím, tak se cítím.” Claus Blickhan

1. Vědomě snižovat počet stresových situací během dne
2. Zmírnit emoční vzrušení
3. Změnit postoj k věcem, které nemohu změnit
4. Denně věnovat aspoň ½ hodinku pro sebe – vyvěsit telefon, zklidnit se
5. Poznamenat si na papír všechny starosti, ty méně aktuální na jiný papír
6. Seřadit starosti dle významu
7. Soustředit se na každý bod seznamu, pokusit se podívat na problém z jiného úhlu
8. Pokud najdu řešení, zapíšu
9. Položit si otázku, co by se mohlo stát v nejhorším případě
10. Pro vedení škol a školské orgány – méně dozoru a více užitečných rad, rozšířit autonomii učitelů i škol

8 VÝZKUMY ÚNAVY

V roce 2010 se uskutečnil výzkum na téma „Strategie zvládnání únavy a stresu a jejich vztah k dalším charakteristikám u řidičů záchranné služby“. Cílem bylo popsat, které strategie zvládnání únavy a stresu používají řidiči sanitek a jaký je vztah těchto strategií k jiným proměnným (typ temperamentu, množství nehod a přestupků, aspirační úroveň apod.). Výzkumný soubor tvořilo 60 řidičů zdravotní záchranné služby, z toho 59 mužů a 1 žena, věkový průměr byl 36,8 let. Testové metody vyplňovali v rámci stáže z dopravní psychologie, která byla součástí jejich dalšího vzdělávání. Probandi měli v průměru praxi v řízení jako řidiči záchranné služby 5,25 roku a celkovou průměrnou praxi v řízení motorového vozidla 19,6 let. Účast na výzkumu byla z jejich strany dobrovolná, byli informováni, že výsledky budou zpracovány anonymně a jen pro účely výzkumu. Aby byla zvýšena motivovanost účastníků při vyplňování dotazníků, bylo jim nabídnuto, že budou v případě zájmu seznámeni s výsledky – o tuto možnost projevila zájem většina řidičů. Výsledky šetření ukázaly na souvislost negativních strategií zvládnání stresu a vysoké míry neuroticismu, dále pak nízké aspirační úrovně. Skupina řidičů sanitek se ukázala jako psychicky odolnější – například více využívala pozitivní strategie zvládnání stresu a únavy. Výsledky jim byly poslány buď v elektronické podobě, nebo s nimi byli osobně seznámeni.

Zajímavý projekt uskutečnili také na Pedagogické fakultě UP v Olomouci v roce 2001. Katedra antropologie a zdravotní vědy ve spolupráci s MŠMT ustavila Středisko zdravého životního stylu. Jeho činnost byla především zaměřena na výchovu k podpoře zdraví v pregraduálním i postgraduálním studiu učitelů. „*V současné době pořádáme kurzy pro metodiky prevence a tyto kurzy koordinujeme se všemi pedagogickými fakultami v ČR. Jsme také servisním střediskem výchovy k podpoře zdraví v regionu*“ (Reiterová, Šteigl, Krátoška, 2001, s. 173).

V roce 2002 uskutečnili pracovníci Státního zdravotnického ústavu studii týkající se fyzické a psychické únavy učitelů, jež se odráží v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v napětí i ve zdravotních rizicích. Výsledky jasně hovoří o tom, že téměř 80% učitelů má problémy s fyzickou kondicí – jsou zvýšeně dlouhodobě unaveni a následně krátkodobě nemocní, až 60% vykazuje vegetativní disregulaci – bolesti hlavy, závratě, špatné snášení horka i chladu a téměř 75% dotazovaných trpí subjektivními psychickými obtížemi. Výzkumy také poukázaly na fakt, že: „*učitelé obecně velmi málo regenerují, následné bolesti hlavy, krční a bederní páteře souvisejí s celkovým přetížením organismu*“, tvrdí Mgr. Karel Opravil, ředitel Krajské pedagogicko-psychologické poradny ve Zlíně. Součástí studie byl průzkum příčin profesní poruchy hlasu učitelů. U pedagogů se vyskytuje poměrně často, je uvedena v seznamu nemocí z povolání a v podstatě je to jediná diagnóza, kterou jako nemoc z povolání lze u pedagogů uznat. Prevence je obtížná, neboť dřívější povinné foniatrické vyšetření při vstupu do učitelské profese bylo zrušeno a hlasová porucha se většinou vyvine až za delší dobu.

9 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Školství je druhou oblastí, kde je vysoké nebezpečí únavy a následného vyhoření, skladbou svých nároků je řazeno k povoláním velmi náročným. „*Zvýšená zátěž učitelů, pokud přesahuje aktuálně či dlouhodobě jejich adaptační možnosti, přináší řadu negativních důsledků. Patří k nim pocit únavy (někdy se dokonce hovoří o specifické pedagogické únavě) až vyčerpání (pro učitele, jejichž práce je spojena s permanentními kontakty s dětmi i dospělými, je také příznačný exhaustivní syndrom burnout*“ (Paulík, 1998, s. 36).

9.1 Výzkumné cíle, otázky a hypotézy

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou únavy učitelů v průběhu školního roku. Cílem práce je prozkoumat, jak učitelé únavu prožívají, co si o ní myslí a jaká řešení vedoucí k jejímu odstranění používají. Chtěla bych analyzovat a následně porovnat únavu učitelů v červnu s únavou v září a prokázat či vyvrátit souvislost mezi únavou a délkou pedagogické praxe. Předpokládané výstupy by měly potvrdit nebo vyvrátit předpoklady, že únavou trpí více učitelé v městských základních školách, které navštěvuje více žáků a jsou v nich také větší učitelské kolektivy a početnější třídy. Na venkově učí učitelé v méně početných třídách, sborovny jsou přehlednější, kantoři zpravidla více spolupracují.

Křivohlavý (1998, s. 24) uvádí, že: *„nejvíce podléhají únavě učitelky základních škol na konci školního roku, s největší únavou se setkáváme právě u těch původně nejlepších, které vstupovaly do zaměstnání s velkým nadšením a do jisté míry i s idealistickými představami. Ve škole se však setkaly s tvrdou realitou školní praxe – malým zájmem až nezájmem žáků, se špatnou kázní, nedostatkem pravomocí a v neposlední řadě i chybnou komunikací či špatnými mezilidskými vztahy v učitelském sboru“.*

Učitelská profese je zatížena velkou zodpovědností za výchovu a vzdělání mladých lidí, kterou na učitele klade společnost. Autorka Vašutová (2006) uvádí, že učitelé mají velký smysl pro povinnost ve škole a zodpovědnost za žáky, což jim často brání v uplatňování nátlakových akcí pro dosažení profesních požadavků. U většiny učitelů je tento přístup ještě živen výchovným a neutuchajícím optimismem. Důsledkem všech těchto činitelů je posléze stále větší celková únava, která vede v lepším případě k rezignaci a ztrátě chuti „něco s problémy udělat“, v horším případě k somatopsychickým poruchám a syndromu vyhoření. Předpokládám, že učitelé budou po téměř dvou měsících dovolené odpočatí, nabití novou energií a chutí do další pedagogické práce a míra jejich únavy bude signifikantně nižší právě v září.

Ředitelé ve snaze překlenout období menšího počtu žáků ve třídách a pokud možno vystačit si s původním kolektivem upravují úvazky učitelům dle potřeby školy. Tak se často stává, že zvláště jazykáři mají více hodin nad běžný úvazek. Velmi významnou roli v podléhání únavě hrají osobnostní faktory jednotlivých učitelů a jejich individuální náchylnost - míra odolnosti, míra osobní tvrdosti, životní styl a životospráva, celkové

ladění osobnosti i životní zkušeností umožňující únavě účinně odolávat. Mezi protiúnavové faktory patří i zdravá sebereflexe.

Na základě všech těchto otázek jsem si stanovila tyto pracovní hypotézy.

Hypotézy:

H1 – Učitelé našeho výzkumného vzorku prožívají signifikantně vyšší únavu v červnu než v září.

H2 – Učitelé ve městě prožívají signifikantně vyšší únavu než učitelé na venkově.

H3 – S přibývajícím věkem a délkou pedagogické praxe se signifikantně únava zvyšuje.

9.2 Organizace výzkumu

Úkolem mé práce bylo porovnat, jak jsou na tom učitelé s únavou na konci a na začátku nového školního roku. Jaké mají předpoklady, aby svou únavu zvládli, jak ji v běžném pracovním tempu vnímají a jak se s ní vypořádávají. Osobně jsem oslovila ředitele čtyř základních škol a požádala jsem je o spolupráci. Dotazníky se zaměřením na výše uvedenou problematiku jsem ředitelům předala osobně. První návštěva se uskutečnila na přelomu května a června, kdy jsem předpokládala největší zátěž a tedy i únavu. Požádala jsem o spolupráci celkem čtyři školy, z toho dvě městské a dvě venkovské. Postupně, někdy se značnými časovými prodlevami, se mi podařilo dotazníky získat zpět do ukončení školního roku. V průběhu září jsem stejné dotazníky opět distribuovala učitelům již oslovených škol. Rozdíl byl v tom, že v červnu dostali učitelé ještě dodatek s návrhy, ve kterých se mohli vyjádřit a zaujmout stanovisko k řešení únavy ve školách. V září již tento dodatek nedostali, neboť předpokládám, že jejich názor by se v tomto ohledu neměnil. Učitelé přistupovali k dotazníkům odpovědně, což potvrzuje i fakt, že z celkového počtu 150 dotazníkových zadání se jich ke zpracování vrátilo 124 zpět, z tohoto množství jsem pět vyloučila pro neúplnost nebo formální nedostatky. Pro výzkumné účely zůstalo tedy 119 (78,3 %) vyplněných dotazníků. Někteří oslovení učitelé otevřeně odmítli účast na dotazníkovém šetření pro nedostatek času.

9.3 Výzkumný vzorek

Jako výzkumný soubor pro mou práci jsem si zvolila pedagogické kolektivy dvou velkých základních škol v centru našeho města Nového Jičína. Obě školy jsou spádové pro navzájem opačné části města. Další součástí výzkumného souboru jsou také dva pedagogické kolektivy ze srovnatelných venkovských základních škol. Obě školy fungují ve vesnicích nedaleko Nového Jičína, počtem žáků i velikostí pedagogického kolektivu jsou srovnatelné a fungují v celém rozsahu 9 tříd i přes znatelný úbytek žáků v posledních letech. Obě školy mají po jedné třídě v ročníku. Oslovila jsem učitele I. i II. stupně a po dohodě s řediteli jsem je osobně požádala o spolupráci. Pokud dotyčný učitel vyjádřil souhlas, seznámila jsem jej s účelem výzkumu a podala všechny potřebné instrukce k vyplnění dotazníků. Všichni byli informováni, že se jedná o výzkum, který má být součástí diplomové práce. Ředitelé měli pro tento výzkum pochopení a velmi obětavě mi pomáhali jak s distribucí dotazníků, tak také se sběrem již vyplněných archů. U všech respondentů jsem zajistila anonymitu odpovědí tak, že respondenti své záznamové archy odevzdávali anonymně v příložených zalepených obálkách do připravené určené schránky ve sborovnách škol, termín odevzdání vyplněného dotazníku byl stanoven na 21 dní.

9.4 Charakteristika vzorku

Do výzkumného vzorku jsem zahrнула jmenovitě tyto školy:

Základní škola Komenského 68, Nový Jičín – navštěvuje ji 460 žáků, se kterými pracuje 24 učitelů ve 20 třídách, 4 vychovatelky a 4 asistenti pedagoga. Škola má dlouhou tradici, je dlouhodobě zaměřena na žáky sportovně talentované hlavně v oblasti plavání. Škola využívá blízkosti plaveckého bazénu a vychovala již řadu juniorských mistrů republiky.

Základní škola Tyršova 1, Nový Jičín – tato základní škola má zřejmě nejstarší tradici ve městě, leží přímo v centru Nového Jičína, v letošním školním roce ji navštěvuje cca 648 žáků ve 26 třídách s 41 učiteli a 4 vychovatelkami. Škola je dlouhodobě zaměřena na rozšířenou výuku cizích jazyků, v 90. letech byla pilotní školou, která tento projekt jako jedna z prvních v republice rozjížděla. Další její zaměření souvisí s blízkostí ZUŠ Nový Jičín. Řada žáků navštěvuje obě školy a je členy známého pěveckého sboru Ondrášek.

Základní škola Hodslavice – škola se pyšní dlouhou historií spojenou s osobností našeho historika Františka Palackého, proto je velmi podporována místními zastupiteli a také je

velmi dobře vybavena PC, odbornými pracovními a přilehlými hřišti. Během mého dotazníkového šetření došlo k výměně vedení školy – dosavadní pan ředitel odešel do důchodu a v září nastoupila nová paní ředitelka, nové šetření jsem domlouvala již s ní. V zásadě tato skutečnost neměla vliv na výsledky mé studie. Škola disponuje celkem 9 třídami, které navštěvuje 117 žáků s 10 učiteli a 1 paní vychovatelkou, v minulém školním roce byla ke škole přičleněna ještě mateřská škola.

Základní škola Mořkov – do jisté míry je konkurenční školou vůči předcházející základní škole, je to dáno sousedící polohou obou vesnic a přibližně stejným počtem obyvatel, v minulých letech prošla škola výměnou vedení a následně celkovou rekonstrukcí. Se 126 žáky v 9 třídách pracuje 12 učitelů, 2 vychovatelé a 2 asistenti pedagoga.

Poznámka: pro snadnější orientaci v tabulkách a grafech jsem školám přidělila kódy.

ZŠ Komenského 68 – ZŠM1

ZŠ Tyršova 1 – ZŠM2

ZŠ Hodslavice – ZŠV1

ZŠ Mořkov – ZŠV2

Tabulka č. 1: Počty navrácených dotazníků ZŠ 6/2011

	ženy	muži
ZŠM 1	16	1
ZŠM 2	18	7
ZŠV 1	4	1
ZŠV 2	8	1
celkem	46	10

Tabulka č. 2: Počty navrácených dotazníků ZŠ 9/2011

	ženy	muži
ZŠM 1	20	1
ZŠM 2	15	4
ZŠV 1	11	1
ZŠV 2	10	1
celkem	56	7

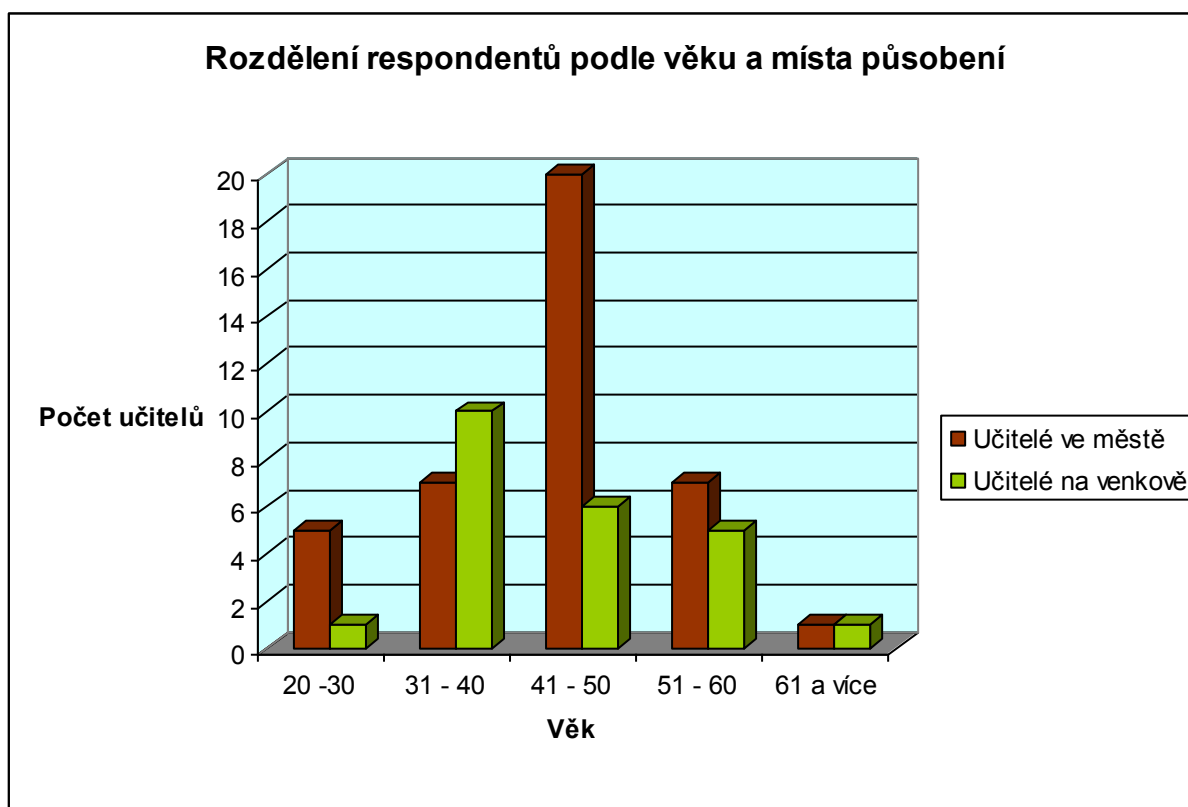
Tabulka č. 3: Celkový počet učitelů ZŠ

	ženy	muži
ZŠM 1	21	3
ZŠM 2	32	9
ZŠV 1	9	1
ZŠV 2	10	2
celkem	72	15
celkem v %	82,76%	17,24%

Tabulka č. 4: Rozdělení učitelů ZŠ podle věku a místa působení

Věk	20 -30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	61 a více	Celkem
Učitelé ve městě	5	7	20	7	1	40
Učitelé na venkově	1	10	6	5	1	23
Celkem	6	17	26	12	2	63

Graf č. 1

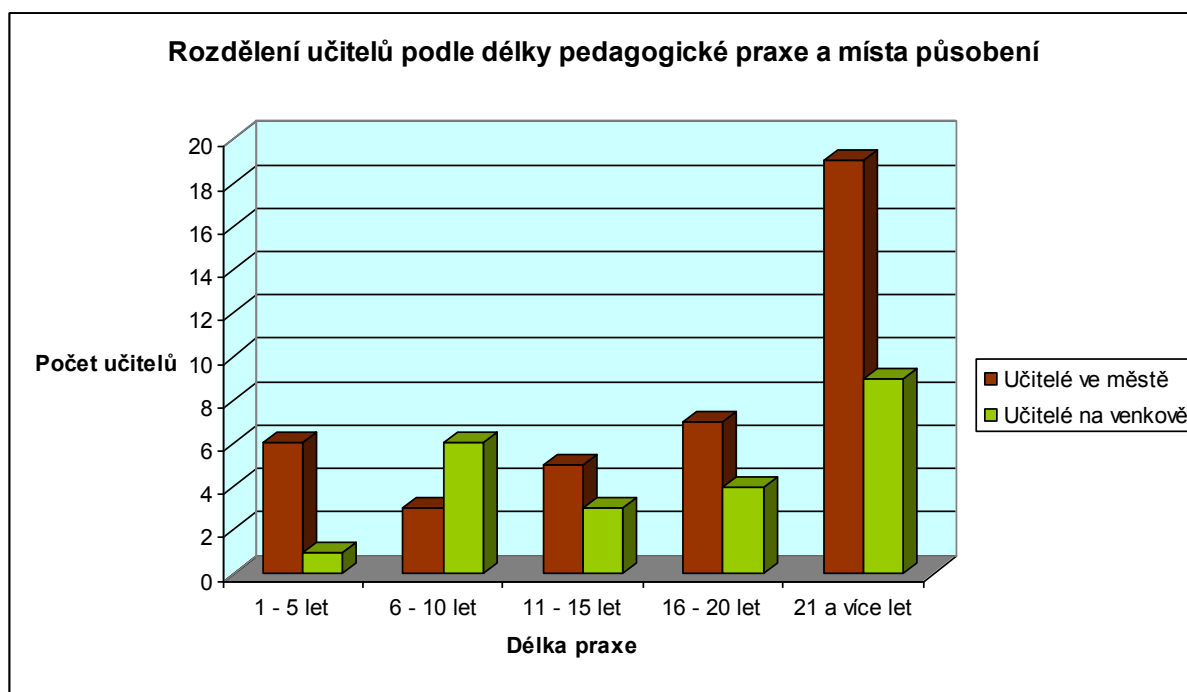


V tabulce č. 4 a v grafu číslo 1 je zobrazen počet pedagogů zahrnutých do výzkumu a rozdělených podle věku a působiště učitele – ve městě či na venkově. Nejpočetnější skupinou ve sledovaných městských školách byli učitelé věkového rozmezí 41 – 50 let, tvořili rovných 50%, pro srovnání v tomto věkovém rozmezí byli venkovští učitelé v 26% zastoupení. Na venkově pak nejpočetnější skupinu pedagogů vytvářeli učitelé v nižší věkové kategorii, 31 – 40 let, a to 43%. Z grafu je také patrné, že na školách působí málo učitelů důchodového věku (4%), většinou vypomáhají pouze krátkodobě jako zástup za mateřskou dovolenou nebo náhlé onemocnění kolegy. Poměrně nízké je také zastoupení mladých pedagogů, a to hlavně na venkově, věkově nejnižší kategorii 20 – 30 let tvořili učitelé shodně s důchodci, pouhá 4%.

Tabulka č. 5: Rozdělení učitelů podle délky pedagogické praxe a místa působení

Délka praxe	1 - 5 let	6 - 10 let	11 - 15 let	16 - 20 let	21 a více let	Celkem
Učitelé ve městě	6	3	5	7	19	40
Učitelé na venkově	1	6	3	4	9	23
Celkem	7	9	8	11	28	63

Graf č. 2



V tabulce č. 5 a v grafu č. 2 jsem rozdělila respondenty podle počtu odpracovaných let a také opět podle toho, zda učí na venkově nebo ve městě. Je vidět, že největší rozdíly

v délce pedagogické praxe jsou u kantorů ve městě, 21 a více odpracovaných let má bezmála 48% učitelů, na venkově tato skupina věkově nejzkušenějších pedagogů tvořila 39%. Početně nejnižší skupinu učitelů ve městě tvořili ti, kteří působí ve školství 6 – 10 let, něco přes 7% a na venkově byla početně nejslabší skupina učitelů s praxí do 5 let, 4%.

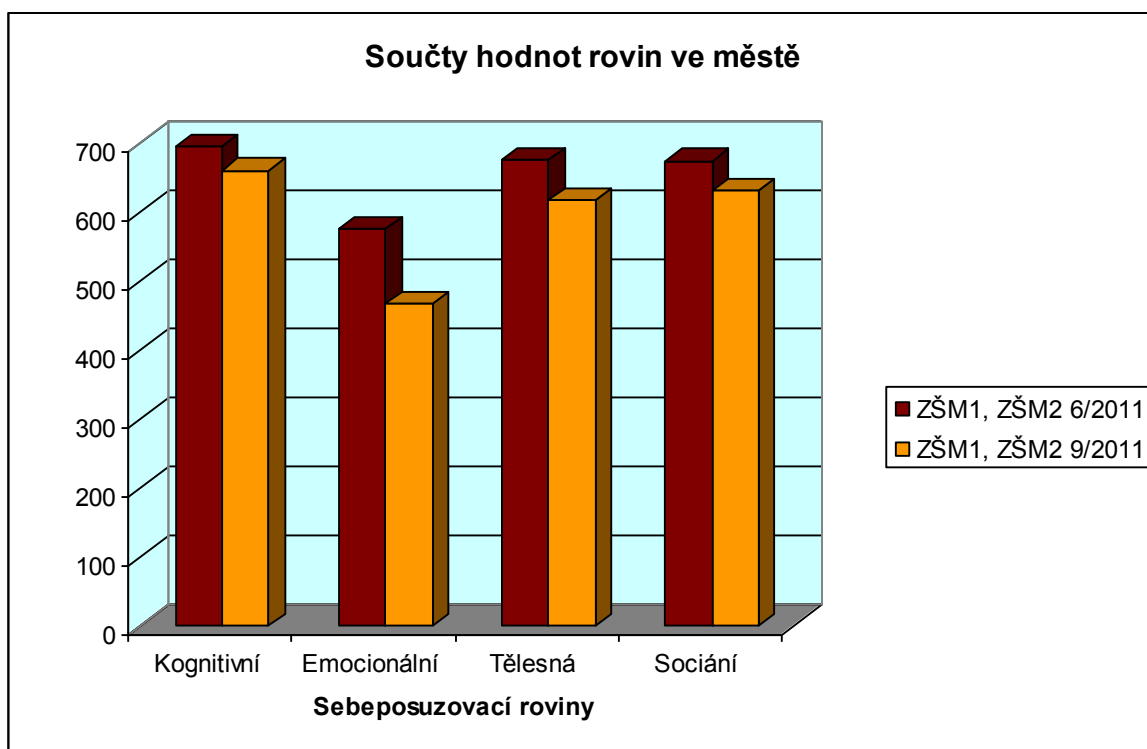
9.5 Analýza dat

K dotazování učitelů ohledně jejich únavy z práce jsem upravila sebeposuzovací dotazník autorů Henninga a Kellera, podobnou verzi dotazníku pod názvem Inventář syndromu vyhoření sestavili manželé Tošnerovi pro účely sociálně psychologického výcviku určeného pracovníkům školství v roce 1997. Lékařka Tamara Tošnerová a psycholog Jiří Tošner z národního dobrovolnického centra Hestia ho sestavili pro pomáhající profese z pohledu několika rovin: roviny rozumové, emocionální, tělesné a sociální. Dotazník je dostupný v odborné literatuře, ale ve studentských pracích je využíván málo. Pro porovnávání únavy učitelů jsem si dotazník upravila tak, aby měl 20 otázek, z každé dimenze jsem jednu otázku vypustila z důvodu zkrácení archu. Odpovědi respondenti zaznamenávali na pětistupňové škále: 1 - souhlasím, 2 - částečně souhlasím, 3 - nevím, 4 - mírně nesouhlasím, 5 - nesouhlasím. Součtem všech čtyř rovin získáme celkovou míru náchylnosti k únavě, stresu a syndromu vyhoření. Z dosažených hodnot lze vyčíst individuální stresový profil a orientovat se, ve kterých složkách osobnosti není vše v pořádku. Kolísavé hodnoty součtu bodů v některé z uvedených rovin napovídají, které složce své osobnosti je třeba věnovat více pozornosti. Výsledky dotazníku nejsou závislé na osobnosti tazatele, způsobu předkládání a vyhodnocení. Tento způsob zjišťování, jak se učitelé cítí v posledních dnech, jsem si vybrala proto, že ho pro praxi považuji za velmi věrohodný a přínosný a také proto, abych svoji práci odlišila od ostatních prací s podobnou tematikou.

Tabulka č. 6: Součty hodnot rovin ve městě 6/2011 a 9 /2011

Sebeposuzovací roviny	Kognitivní	Emocionální	Tělesná	Sociální
ZŠM1, ZŠM2 6/2011	695	575	674	673
ZŠM1, ZŠM2 9/2011	659	467	616	631

Graf č. 3

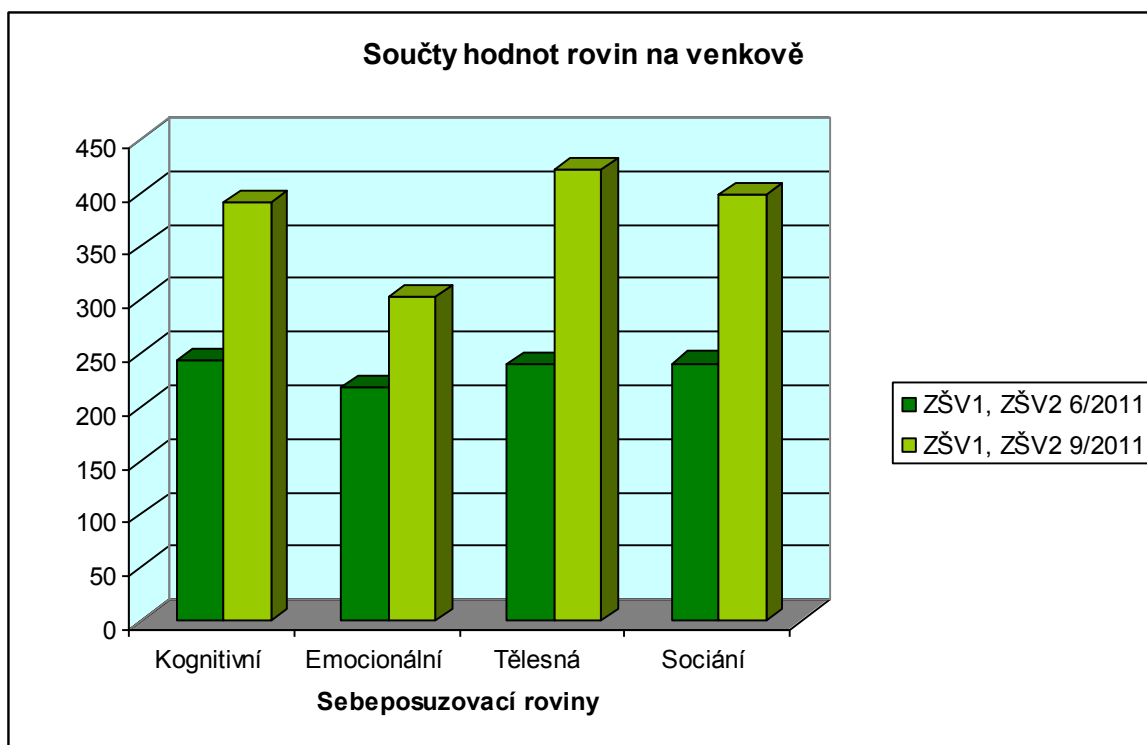


V tabulce č. 6 a v grafu č. 3 jsou zaznamenány výsledné součty v jednotlivých rovinách, které jsou testovány v rámci sebeuposuzovacího dotazníku. Z tabulky i grafu je patrné, že učitelé ve městě nevykazují signifikantně významný rozdíl v prožívání únavy v červnu a v září. Nepatrný rozdíl, ale statisticky nevýznamný, zaznamenáváme v emoční rovině, kdy učitelé v září vykazují určitou nestabilitu a rozkolísanost.

Tabulka č. 7: Součty hodnot rovin na venkově 6/2011 a 9/2011

Sebeuposuzovací roviny	Kognitivní	Emocionální	Tělesná	Sociální
ZŠV1, ZŠV2 6/2011	243	218	239	240
ZŠV1, ZŠV2 9/2011	391	302	421	398

Graf č. 4



V tabulce č. 7 a v grafu č. 4 najdeme výsledné hodnoty v jednotlivých rovinách sebeuposuzovacího dotazníku učitelů na venkově. Z tabulky i grafu je opět patrné, že ani na venkově neprožívají učitelé únavu signifikantně odlišně v červnu i v září. V září je opět vidět menší nestabilitu v emoční rovině, není ale statisticky významná.

Tabulka č. 8 Průměrné hodnoty v jednotlivých rovinách

Sebeuposuzovací roviny	Kognitivní	Emocionální	Tělesná	Sociální
	Ø	Ø	Ø	Ø
ZŠM 1, ZŠM 2 6/2011	16,55	13,69	16,04	16,02
ZŠM 1, ZŠM 2 9/2011	16,48	11,68	15,40	15,78
ZŠV 1, ZŠV 2 6/2011	17,36	15,57	17,07	17,14
ZŠV 1, ZŠV 2 9/2011	17,00	13,13	18,30	17,30

V tabulce č. 8 jsou zaznamenány průměrné hodnoty jednotlivých rovin v porovnání mezi učiteli z města a učiteli z venkova a také porovnání jednotlivých rovin mezi průměrnými hodnotami naměřenými v červnu a v září. Z průměrných hodnot zaznamenaných v tabulce se potvrzují skutečnosti, že učitelé nevykazují signifikantně vyšší únavu ve městě a ani neprožívají vyšší únavu v červnu.

Hypotéza H1 - Učitelé našeho výzkumného vzorku prožívají signifikantně vyšší únavu v červnu, než v září se nepotvrdila, neboť při šetření významnosti rozdílu dvou aritmetických průměrů dle Studentových t-testů byla vypočítaná hodnota porovnaná s tabulkovou hodnotou na hladině významnosti $\alpha=0,05$. Můžeme říct, že není statisticky významný rozdíl mezi průměry v sebeposuzovacích rovinách v červnu a v září ani ve městě ani na venkově.

Hypotéza H 2 – Učitelé ve městě prožívají signifikantně vyšší únavu než učitelé na venkově se rovněž nepotvrdila. Na základě výpočtů nebyl zjištěn signifikantně významný rozdíl mezi pedagogy působícími ve školách městských a venkovských.

Tabulka č. 9

Červen		Celkem únavu
Praxe	r	-,332
	p	,013
	N	56

Září		Celkem únavu
Praxe	r	-,208
	p	,101
	N	63

Hypotéza H 3 – S přibývajícím věkem a délkou pedagogické praxe se signifikantně únavu zvyšuje - se nepotvrdila, použila jsem opět Studentův t-test pro nezávislé výběry. F – testem jsem ověřila, zda jsou rozptyly základního souboru stejné, v našem případě nebyly, proto jsem použila t-test pro rozdíl výběrových průměrů dvou nezávislých výběrů. Z šetření vyplynulo, že naopak učitelé s větší pedagogickou praxí podléhají pracovní únavě méně než jejich mladší kolegové.

9.6 Možnosti řešení únavy dle vyjádření učitelů

Součástí dotazníku, který dostali pedagogové do rukou v červnu, byly i návrhy, jak vzniklou únavu řešit v podmínkách školy během školního roku. Šlo mi o to, zjistit, která řešení jsou učitelům blízká, a jakým směrem se mohou ubírat snahy vedení škol pomoci

v tomto směru učitelům řešit jejich mnohdy nelehkou situaci. Pedagogové hodnotili stupnicí: 1 nejvíce vyhovující..... až 5 nevyhovující, nereálné.

Předložila jsem celkem pět návrhů:

11. Učitelé I. i II. stupně by měli mít po uzavření cyklu školní docházky „své“ třídy alespoň jeden rok bez třídnictví.
12. V průběhu školního roku mít k dispozici školního psychologa nejen pro potřeby a problémy žáků, ale i pro osobní pohodu a prevenci únavy.
13. Uspořádání team buildingu zaměřeného na posílení zdravé kolektivní atmosféry a prevenci mobbingu na pracovišti.
14. Rozšíření pravomocí učitele ve smyslu působení zejména na výchovnou stránku žáků a těsnější spolupráce s rodiči.
15. Jiný návrh, vlastní, který učitele napadl.

Návrhy řešení vedoucí ke zmírnění únavy dle požadavků učitelů – viz příloha č. 2.

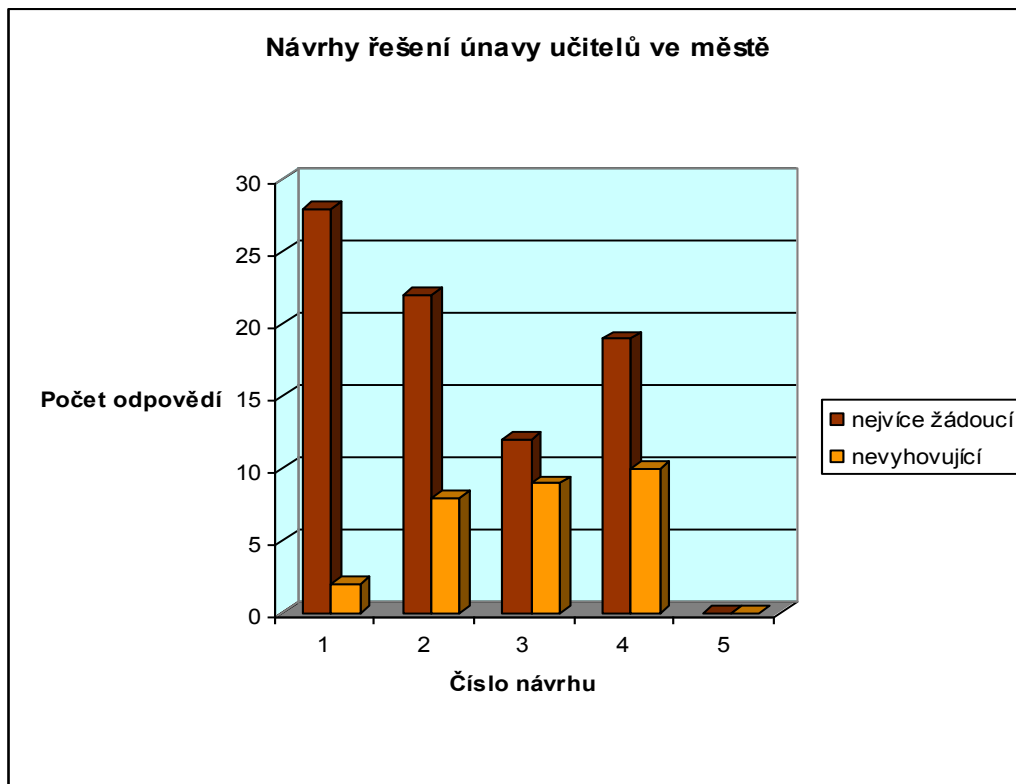
Tabulka č. 10 Návrhy řešení krizové únavy učitelů

Návrh č.		1	2	3	4	5
Učitelé ve městě	nejvíce žádoucí	28	22	12	19	0
	nevyhovující	2	8	9	10	0

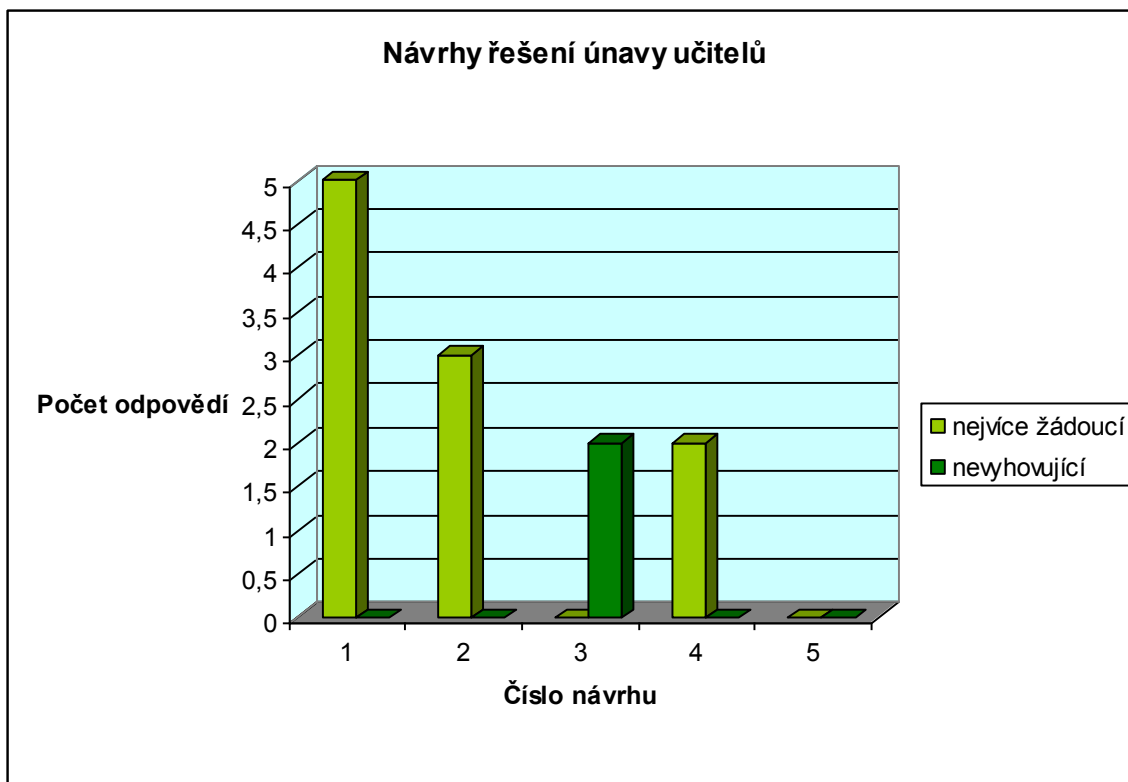
Tabulka č. 11 Návrhy řešení krizové únavy učitelů

Návrh č.		1	2	3	4	5
Učitelé na venkově	nejvíce žádoucí	5	3	0	2	0
	nevyhovující	0	0	2	0	0

Graf č. 5



Graf č. 6



Z grafů i tabulek je patrné, že učitelé upřednostňují nejdostupnější a v praxi nejlépe proveditelné řešení – alespoň jeden školní rok bez třídnictví, což u větších škol nebývá problémem a navíc toto řešení nic nestojí. Situace je náročnější pro menší venkovské školy, které nemají mnoho učitelů „navíc“, tedy netřídních, aby mohli alternovat za unavené, a také složitěji se to bude provádět na I. stupni ZŠ. Záleží na organizaci a vedení školy, jak tuto situaci zvládne, v praxi by to znamenalo upravit úvazky učitelů a upravit počet vyučovacích hodin ve třídách, ale je to nejsnadnější a také nejlevnější řešení.

I druhá varianta, tedy přítomnost školní psychologa, je mezi učiteli vítaná zvláště ve městě. Řada škol již tuto možnost v praxi využívá a zatím se osvědčuje hlavně ve velkých základních školách na sídlištích. Je potěšitelné, že psychologové mají tuto důvěru a učitelé i vedení škol vnímají jejich roli jako nezbytnou.

10 DISKUSE

Cílem této práce je zaměření na jednotlivé aspekty učitelské profese a také zamyšlení nad tím, jaké možné jevy a vlivy působí na pedagogy v jejich pracovním nasazení. Zajímavé jsou předpoklady jednotlivých hypotéz týkajících se únavy pedagogů. Výzkumné studie ukazují, že učitelské povolání patří k psychicky nejnáročnějším profesím s vysokou mírou opotřebení organismu. Únava a s ní spojený stres či postupné vyhoření organismu patří mezi jevy, kterým učitelé více či méně odolávají. Lékaři dokonce hovoří o učitelském stresu jako o nemoci z povolání. Unavený a vystresovaný učitel má tendenci přenášet své problémy nejen na členy své vlastní rodiny, ale i na své žáky. Tato skutečnost se následně projeví v nepříznivé atmosféře ve třídě i ve výkonech a nastavení samotných žáků. Veřejnost zpravidla tyto problémy nevidí, často pouze mnozí lidé závidí učitelům jejich volné dny a kratší pracovní dobu. Příprava na vyučování, opravování písemných prací, realizace projektů a další aktivity zůstávají před očima veřejnosti skryty.

Nepříznivě působí i fakt, že ve školách populace učitelů stárne, jak vyplynulo z dotazníků, převážná většina kantorů pracuje ve školství více než dvacet let. Na venkově je situace příznivější, učí tam nejvíce učitelů ve věkové kategorii 31 až 40 let. Tato skutečnost se samozřejmě odráží i v délce pedagogické praxe a následně i v projevech a prožívání únavy. Na otázku, zda přemýšlejí o změně povolání či odchodu z učitelské profese, odpovídali v převážné většině ne (32 respondentů v červnu a 35 respondentů v září). Můžeme tedy usuzovat, že učitelé zatím ze školství neutíkají, možná se na této skutečnosti projevila i probíhající krize a následný nárůst počtu nezaměstnaných, tudíž i omezení možností výběru jiné profese.

Skutečnost stárnutí populace učitelů se samozřejmě promítá do celkové atmosféry ve škole, u starších kantorů převažuje mnohdy apatie, rezignace a nechuť cokoli měnit nebo zkoušet. Navíc mají stále před očima měřítko dřívějšího stavu školství, kterým srovnávají stávající vzniklé situace. Mladí učitelé přicházejí s určitými ideály a nedostatkem praxe do vyučovacího procesu, rozhlížejí se, často se jim podaří v poměrně krátké době najít lépe placené místo mimo školství (patrné zvláště u jazykářů a učitelů ICT) a odcházejí. Střední generace učitelů střídavě zkouší nové metody, snaží se dovzdělávat se, pracovat na sobě, někteří časem rezignují a ti služebně nejstarší se těší do důchodu. S těmito atributy souvisí i otázka spravedlivého odměňování učitelů ve školách. Ředitelé využívají možnosti osobních příplatků či jiných zvýhodnění k motivaci několika

mužů, kteří v základních školách zůstávají a také k udržení učitelů cizích jazyků, mnohdy na úkor finančního ohodnocení jiných kvalitních pedagogů.

Pokud se zamyslím nad tím, proč učitelé v obou zkoumaných lokalitách neprožívají jinou míru únavy, konkrétně v červnu vyšší než v září, pak můžeme hledat odpověď například ve fungování psychologického efektu očekávání prázdnin a volných dnů. Tady mě napadá spontánní odpověď jedné z učitelek městské školy při výběru možností řešení únavy, že odmítá team building a podobné aktivity právě z toho důvodu, že si nejlépe odpočine, když tráví volno mimo učitelský kolektiv. S tímto názorem jsem se setkala nesčetněkrát. Učitelé také své povolání v převážné většině berou jako své poslání a únavu či vyčerpání vnímají již jako nezbytnou součást své profese. Pokud se učiteli dlouhodobě nedaří uspokojivě zvládnout určité situace, pak by se měl zamyslet nad tím, jak změnit svůj přístup a následně své chování v konfliktech, aby našel jiné možnosti, jiné sociální interakce, a aby se pokusil o uspokojivou komunikaci. Třídě je třeba sdělit již na počátku výuky cíl hodiny, kterého mají žáci pod vedením učitele dosáhnout, jaké formy práce budou užívat a jaká pravidla si společně stanoví. Učitel pak může během vyučování použít osvědčené rituály k odlehčení tématu, střídat různé formy práce a to vše zpříjemnit kapkou humoru. Je třeba vyhnout se výhrůžkám a negativistickému jednání i myšlení. Radovat se z toho, co už umíme a tam, kde je to možné, chválit a povzbuzovat. Učitelé také nesmí zapomínat na nutnost dílčích přestávek a uvolněné činnosti. Jsou nutné k obnovení ztracené energie žáků i samotných kantorů.

Druhá hypotéza, ve které jsem vyslovila předpoklad, že učitelé ve městě prožívají signifikantně vyšší únavu než učitelé na venkově, se také nepotvrdila. Zřejmě rozdíly v podmínkách městských a venkovských škol nebudou tak velké, jak jsem předpokládala. Je také možné, že zapůsobil i fakt, že mnoho učitelů působících na venkově, bydlí ve městech a do školy pouze dojíždějí. Při vyhodnocování dotazníků mne překvapil výsledek, který hovoří o tom, že služebně starší učitelé nejsou tolik unaveni jako jejich mladší kolegové. Tento předpoklad v souvislosti s třetí hypotézou zřejmě vyplývá ze skutečnosti, že starší učitelé mají své osvědčené strategie zvládnání únavy, nebo jsou na vysokou míru únavy a vyčerpání zvyklí. V tomto bodě nebyl signifikantní rozdíl ani mezi venkovskými a městskými učiteli.

Situace učitelů na základních školách je složitá mimo jiné i v tom, že školy bojují o každého žáka nejen mezi sebou navzájem, ale také s víceletými gymnázii, která chtějí naplnit ročníky a přitom zachovat stávající kapacitu učitelů. Základní školy jsou pak nuceny v rámci konkurenčního boje o žáky vymýšlet nové strategie, aby získávaly nové

prvňáčky a zároveň udržely na své škole co nejvíce žáků až do devátého ročníku. Známa je situace devátých tříd základních škol, kdy žáci jsou si až moc dobře vědomi, že díky vysoké nabídce středních škol se dostanou bez problémů a bez větší námahy na většinu z nich. Jejich chování se pak právě po přijetí na střední školy radikálně mění a dochází často k rozvolnění učiva a velkým problémům s kázní.

Nelze zapomenout také na důležitou roli ředitelů škol. Osobnost ředitele a styl řízení se hluboce promítá do celkové atmosféry fungování školy i mezilidských kolegiálních vztahů.

Úvahy nad výsledky průzkumu mne vedou k možnostem dalšího prozkoumání, jaké konkrétní individuální strategie a taktiky učitelé pro zvládnání únavy používají, jak tyto strategie fungují a jak se navzájem liší. Jak bojují s únavou starší kolegové a jak začínající učitelé. V tomto směru vidím další možnosti zkoumání této aktuální a zajímavé tematiky.

11 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjistit, jak učitelé prožívají únavu, co si o ní myslí a jaké možnosti zvládnutí únavy považují za přínosné. Výsledky výzkumného šetření nelze vzhledem k rozsahu vybraného vzorku zobecňovat na celou populaci učitelů, poskytly však rámcový pohled o stavu únavy učitelů v menším okresním městě a na vesnici. Na základě těchto výsledků lze konstatovat, že únava učitelů zkoumaných základních škol nedosahuje vysoké úrovně a nepředstavuje pro výkon pedagogické profese větší riziko. Respondenti, kteří vykázali únavu nebo s ní spojené syndromy, by měli vzniklou situaci řešit buď svými osvědčenými protiúnavovými technikami, nebo vyhledat odbornou psychologickou či psychoterapeutickou pomoc.

Profese učitele bude i nadále náročná jak z hlediska odborného, tak i z hlediska výchovného. Proto je třeba v budoucnu únavě a stresu učitelů předcházet, a to projekty, které by měly za cíl průběžně sledovat a diagnostikovat únavu v pravidelných časových intervalech a pomocí terapie účinně předcházet následnému stresu a vyhoření učitelů.

12 SOUHRN

Bakalářská diplomová práce Únava učitelů během školního roku je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou, které jsou obsaženy v deseti kapitolách.

Úvodní kapitoly jsou věnovány únavě, jejím symptomům a projevům a také tomu, jakým způsobem může únava ovlivnit pracovní výkon. Následně jsem se zamyslela nad klíčovými zdroji únavy a nad tím, do jaké míry zvyšují pracovní únavu učitelů. Všechny zdroje únavy působí negativně a mají také vážné zdravotní důsledky. Hodně prostoru jsem věnovala předpokladům vzniku únavy u učitelů, které vyplývají ze samotných principů učitelské profese a obecně požadavků na učitele kladených, větší část pak zaujímají osobnostní rysy učitelů, které mohou mít klíčový význam pro vznik únavy a vyčerpání. V souvislosti s prožíváním únavy jsem se věnovala také motivaci učitelů ve školství a konfrontovala jsem ji přímo se situacemi ve školách.

Nelze zapomenout také na současné změny ve společnosti i v učitelské profesi jako zátěžové faktory, důležité jsou i vzájemné souvislosti mezi věkem, pohlavím a únavou. Tato skutečnost utváří určitá specifika učitelské profese například v oblasti jednání, chování nebo rozhodování. Problematice zdraví a rizikovým faktorům, které mohou ohrozit zdravotní stav učitelů, jsem věnovala poměrně mnoho prostoru, zajímavá je zmínka o pojmu salutogeneze, který se zabývá fyzickou a psychickou odolností, určitými hygienickými návyky a celkovým stavem organismu jedince. Všechny zmiňované faktory pak hrají klíčovou roli v otázce zdraví učitelů a jejich postojů k vlastnímu zdravotnímu stavu.

Prevence únavy a vyčerpání, zdravá psychohygienu, získávání odolnosti organismu i nebezpečné strategie zvládnání únavy – to jsou témata, která otevírají prostor k dalším úvahám a otázkám. Část textu jsem věnovala také souboru doporučení, která mohou pracovní únavu zmírnit, patří sem zmínka o principech zdravého životního stylu, aktivní relaxaci i potřebě mimopracovních zájmů a koníčků.

Další části práce zkoumaly míru únavy a náchylnosti k únavě učitelů základních škol ve městě a na vesnici. Vytyčila jsem výzkumné cíle, otázky a hypotézy. Popsala jsem zkoumaný soubor, nastínila jeho vlastnosti a následně jsem se věnovala organizaci výzkumu. Pro zjišťování míry únavy učitelů jsem použila upravený sebeposuzovací dotazník Henninga a Kellera a v příložených tabulkách a grafech jsem dokládala jednotlivá zjištění. Cílem srovnávání bylo porovnat míru únavy učitelů ve městě a na venkově

v červnu a v září a také porovnat míru únavy učitelů v souvislosti s délkou pedagogické praxe. Analyzovala jsem zjištěná data a dokládala jsem výsledky v příložených tabulkách a grafech. Zjistila jsem, že rozdíl v míře únavy mezi hodnotami naměřenými v červnu a v září není statisticky významný a také není statisticky významný rozdíl mezi hodnotami naměřenými u učitelů ve městě a na venkově. Při hodnocení míry únavy učitelů v souvislosti s délkou pedagogické praxe se také neprojevil signifikantní rozdíl mezi zkoumaným vzorkem učitelů, pouze vyšla najevo zajímavá skutečnost, že služebně starší pedagogové vykazují menší pracovní únavu, než jejich mladší kolegové.

13 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- Císařová, P. (2002). *Chybovat je lidské. Psychologie dnes*. Praha: Portál.
- Čáp, J. (2002). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál.
- Hennig, C., Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál.
- Hrabal, V. (2010). *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál.
- Joski, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kohoutek, R., Ouroda, K. (2000). *Psychologie osobnostních typů učitele*. Brno: CERM
- Kohoutek, R., Řehulka, E. (2011). *Psychologické aspekty profesionálního rozvoje učitelů: rezistence vůči změně*. Dostupné z <http://www.scholar.google.cz>.
- Kopřiva, K. (2006). *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál.
- Kožená, L., Kolancia, L. (2006). *Zdravotní stav, životaspráva a pracovní zátěž učitelů. Škola a zdraví 21*. Brno: projekt Zdravá škola.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2002). *Co obtěžuje učitele různých typů škol. Učitelé a zdraví 4*. Brno: MU a Psychologický ústav AV ČR.
- Průcha, J. (2002). *Moderní pedagogika*. Praha: Portál.
- Reiterová, E. (2004). *Statistické metody*. Olomouc: UP.
- Reiterová S., Šteigl J., Krátoška, J. (2001). *Učitelé a zdraví 3*. Brno: MU a Psychologický ústav AV ČR.
- Řehulka, E., Řehulková, O. (2001). *Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání. Učitelé a zdraví 3*. Brno: MU a Psychologický ústav AV ČR.
- Smékal, V. (2008). *K sobě, k druhým, k profesi: teorie, programy a metody osobnostního a sociálního rozvoje pedagogických pracovníků*. Brno: MU.
- Vágnerová, M. (2000). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Vašutová, M. (2006). *Dětská agresivita a šikana ve školním prostředí*. Ostrava: OU.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.

Žídková, Z., Martinková, J. (2003). Psychická zátěž učitelů na ZŠ. České pracovní lékařství č.3. Praha: Státní zdravotní ústav.

Pracovní řád pro zaměstnance škol a školských zařízení, vydaný MŠMT, č. j. 14 269/2001-26 a vyhláška č. 263/2007 Sb.

Zákon č. 563/2004 Sb. (Zákon o pedagogických pracovnících)

Internetové zdroje:

<http://www.scholar.google.cz>

<http://www.scholaonline.cz>

<http://www.msmt.cz/dokumenty>

14 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha č. 2: Sebeposuzovací dotazník pro učitele

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2011/2012

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: null (null)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:

Mgr. Ivana Križáková

ADRESA:

Pod Skalkou 16, Nový Jičín

OSOBNÍ ČÍSLO:

110090

TÉMA ČESKY:

Únava učitelů během školního roku

NÁZEV ANGLICKY:

Tired of teachers during the school year

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Eleonora Smékalová, Ph.D.

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

viz další list

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Baštecká, B. Goldmann, P. (2001). Klinická psychologie v praxi. Praha: Portál.
Čáp, J. (2002). Psychologie pro učitele. Praha: Portál.
Fontana, D. (1997). Psychologie ve školní praxi. Praha: Portál.
Hennig, C., Keller, G. (1996). Antistresový program pro učitele. Praha: Portál.
Hrabal, V. (2010). Jaký jsem učitel. Praha: Portál.
Joski, V. (2007). Stres a zdraví. Praha: Portál.
Kopřiva, K. (2006). Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál.
Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha: Grada.
Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Grada.
Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada
Průcha, J. (2002). Moderní pedagogika. Praha: Potál.
Vágnerová, M. (2000). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.

Podpis studenta:.....

Datum: 29. 4. 2011

Podpis vedoucího práce:.....

Datum:.....

Zásady pro vypracování:

1. Studium literatury z oblasti psychologie osobnosti, vývojové, pedagogické a klinické psychologie (zaměřené na otázky pracovní zátěže, stresu a únavy u učitelů, další témata: nároky na práci učitele, výskyt negativních emocí u učitelů v kontextu školy, otázky klimatu učitelského sboru a příbuzné pojmy).
2. Zpracování osnovy teoretické části práce – porovnat různá teoretická pojetí stresu v souvislosti s prací učitelů, vybrat jedno z pojetí jako východisko pro výzkumnou část, přidat přehled těch situací, které přinášejí negativní emoce u učitelů, (pracovní zátěž, nahromadění úkolů, špatné vztahy atd.....), zaměřit se na situace navozující únavu, vyčerpání až syndrom vyhoření.
3. Zpracování projektu výzkumu – doporučen je kvantitativní rámec výzkumu – zformulování výzkumného problému, výzkumného záměru, stanovení cílů a hypotéz, výběr výzkumného vzorku, metod a způsobů zpracování.
4. Průběžné zpracování teoretické části práce – doplnění dle výzkumného zaměření a dílčích výstupů z výzkumu.
5. Realizace výzkumu dle zpracovaného projektu (oslovení vedení škol, promyšlení způsobu administrace, analýza a vyhodnocení získaných údajů), písemné zpracování praktické části práce.
6. Diskuse, přínosy práce.

Příloha č. 2: Sebeposuzovací dotazník pro učitele

Vážení učitelé,

předkládám vám dotazník, který bude součástí mé bakalářské práce. Dovoluji si vám nabídnout 20 otázek, které se týkají únavy a stresu během školního roku. Stejný dotazník obdržíte na začátku nového školního roku. Zároveň Vás chci požádat o vyplnění dotazníku týkajícího se způsobů zvládnání stresu.

Děkuji vám za pochopení a ochotu odpovědět na předložené otázky.

Pohlaví: ženamuž

Věk:.....let

Velikost učitelského sboru:do 15 osob

.....od 15 do 50 osob

.....nad 50 osob

Vaši školu řídí:žena (ředitelka)

.....muž (ředitel)

Působíte na:I. stupni ZŠ

.....II. stupni ZŠ

Váš hlavní vyučovací předmět je:.....

Vaše škola je:městská

.....venkovská

Vaše škola má:méně než 150 žáků

.....150 – 300 žáků

.....více než 300 žáků

Máte třídnictví?ano

.....ne

Máte případně ještě další funkci?

(metodik prevence, výchovný poradce, koordinátor ŠVP atd.)

.....

Kolik let přibližně působíte ve školství?let

Váš pracovní úvazek je:plný

.....částečný

Dotazník obsahuje 20 otázek, které si pozorně přečtete a křížkem X vyznačte svoji odpověď na připojené škále. Odpovídejte prosím podle toho, jak se cítíte v posledních dnech.

(1- souhlasím, 2- částečně souhlasím, 3- nevím, 4 - mírně nesouhlasím, 5 - nesouhlasím).

1. Rychle se unavím a hůře získávám novou energii. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
2. V pondělí ráno se těším do práce. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
3. Vyčerpává mě neustále se výchovně angažovat. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
4. Po příchodu z práce potřebuji chvíli absolutní klid. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
5. Ztrácím zájem o témata týkající se mé profese. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
6. Mám problémy se spánkem (budím se, necítím se odpočatý). 1 - 2 - 3 - 4 - 5
7. „Vážně“ komunikace s kolegy. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
8. Jsem více nervózní a popudlivý. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
9. Obtížně se soustřeďuji. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
10. Raduji se z výsledků své práce. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
11. Ve vypjatých situacích se cítím bezmocný. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
12. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
13. Často pocítuji nedostatek uznání či ocenění. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
14. Nové poznatky a zážitky mě nezajímají. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
15. Rozčiluje mě, jak žáci jednají. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
16. Frustrace ze školní práce narušuje mé soukromé vztahy. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
17. Mívám bolesti hlavy. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
18. Pocítuji neurčité psychické napětí. 1 - 2 - 3 - 4 - 5
19. Hledám „únik“ ve svých zálibách (sport, hudba). 1 - 2 - 3 - 4 - 5
20. Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ještě mi, vážení učitelé, dovoluňte několik otázek, které se týkají návrhů na řešení krizové únavy u kantorů. Opět pomoci škál rozhodněte, jaké návrhy by byly nejpřínosnější a zároveň reálné ve školní praxi, aby se učitelé cítili co nejméně unaveni a vyčerpani. (hodnocení: 1 nejvíce žádoucí, ... až 5 nevyhovující, nereálné)

Návrh č. 1:

Třídní učitelé na I. i II. stupni by měli mít po uzavření cyklu školní docházky „své“ třídy alespoň jeden rok bez třídnictví.

Hodnocení:.....

Návrh č. 2:

V průběhu školního roku mít k dispozici školního psychologa nejen pro potřeby a problémy žáků, ale i pro osobní pohodu a prevenci syndromu vyhoření.

Hodnocení:.....

Návrh č. 3:

Uspořádání team buildingu zaměřeného na posílení zdravé kolektivní atmosféry a prevenci mobbingu na pracovišti.

Hodnocení:.....

Návrh č. 4:

Rozšíření pravomocí učitele ve smyslu zdravějšího působení zejména na výchovnou stránku žáků a těsnější spolupráce s rodiči. V tomto smyslu se již dlouhou dobu uvažuje o tzv. „smlouvách“ mezi školami a rodiči, ve kterých se rodiče zavazují, že zajistí dodržování pravidel chování týkajících se jejich dětí. Co vy na to? Považujete toto řešení za jedno z mnoha, které přispěje k celkové pohodě a spokojenosti učitelů ve škole?

Hodnocení:.....

Návrh č. 5:

Jiný, Váš, něco, co mě nenapadlo...