

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE

PaedDr. Viera Onderčová, PhD.

KTO JE VYHORENÝ UČITEĽ ?

2003

KTO JE VYHORENÝ UČITEĽ ?

„Ludia, ktorí sú živí, ale nekonajú, môžu byť opísaní ako ľudia postihnutí syndrómom vyhorenia.“

P. J. Howard

Žijeme v období globálnych zmien. Mení sa spoločnosť - z industriálnej na informačnú, učiacu sa spoločnosť. Kvalita prírody a množstvo energetických zdrojov sa zreteľne vyčerpáva a neobnovuje sa tak rýchlo, ako by sme potrebovali. Konflikty vznikajúce z nerovnomerného rozdelenia peňazí na planéte sú na každodennom poriadku... v podobných katastrofických úvahách by sa dalo pokračovať donekonečna. Človek sa však našťastie narodil ako tvor optimistický, neustále dúfajúci, že sa všetko napokon k dobrému obráti, až kým sa jedného dňa nezobudí a nezistí, že nevládze, ba dokonca, že už ani nechce ďalej bojovať o svoje miesto na slnku, o primeranejší spoločenský status, či vyšší plat...jednoducho upadá do nihilizmu a depresie, ktorá je žiaľ priamo úmerná nadšeniu, s ktorým na tento svet prišiel - človek vyhorel !

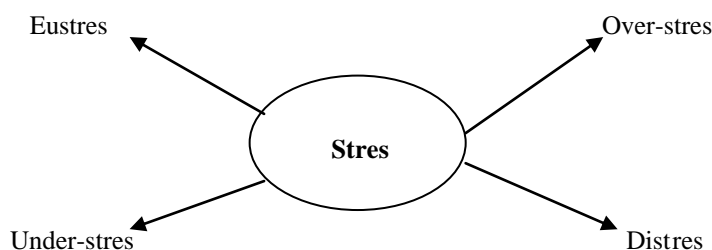
V živote sa môže stať, že po dlhšom, pomerne pokojnom období, sa naraz pred človekom objaví prekážka, ktorá sa mu zdá byť neprekonateľná. To, čo doteraz zvládol bez problémov, sa odrazu zvládnuť nedá. Dochádza k situácii, kedy mobilizuje všetky sily a rezervy. Dostáva sa do stresu. Pod týmto pojmom najčastejšie vnímame zaťažujúce faktory vonkajšieho sveta, neskôr zlyhanie adaptívnych mechanizmov, ktorých úlohou je udržať homeostázu organizmu. Stres je definovaný ako vzťah medzi dvoma silami, ktoré pôsobia protikladne. Na jednej strane tejto dvojice protikladných síl je súbor zaťažujúcich faktorov, tzv. **stresorov**. Tie pôsobia negatívne. Na druhej strane je to súbor tzv. **salutorov**, tzn. obranných schopností organizmu, predikujúcich zvládanie ťažkostí. Ak sú tieto dvojice síl vyrovnané, alebo ak je sila salutorov vyššia, nič sa nedeje. Ale ak je súhrnná sila stresorov vyššia než salutorov, dochádza k stresu. Ak presahuje tento nepomer určitú zvládnuteľnú hranicu, hovoríme o distrese, tzn. patologicky pôsobiacom strese.

Stres je emócia, ktorého súčasťami sú úzkosť a strach. Pochádza z potreby ukončiť, uniknúť, vyhnúť sa záporne posilňujúcej spätoväzbovej udalosti (Howard, 1998). Dlhotrvalý stres je pre človeka vážnym ohrozením, nakoľko zapríčiňuje vznik rôznych ochorení, a to od bežných viróz a nachladnutí až po alergie rôzneho druhu, kožné choroby a zhubné nádory. Existuje jediný spôsob ako obmedziť zhubné pôsobenie stresorov na náš organizmus - ich kontrola! Jedine ak vyhlásime boj stresorom, dokážeme ich vplyv eliminovať. Rezignácia je najhorším spôsobom reakcie na stres.

Aj keď to znie čudne, stres môže byť aj pozitívny. Ide o tzv. **eustres** – stres, ktorý v živote doprevádza vzrušujúce udalosti ako sú výhra v lotérii, preteky na kolieskových korčuliach a iné. Táto pozitívna forma stresu, by v živote rozhodne nemala chýbať. Opakom je **under-stres** - stres, ktorý sprevádza pocity nudy, beznádeje, a telesnej únavy. Jeho vplyv je negatívny.

Over-stres prichádza vo chvíľach, keď jedinec prekročí svoje možnosti, v obchodnej činnosti rovnako ako pri maratónskom behu. Má tiež negatívne dôsledky. **Distres** je opäť negatívnou a veľmi nebezpečnou formou stresu. Jeho sprievodnými javmi sú nevoľnené frustrácie, obavy, zlosť a úzkosť.

Poznanie toho, že sme stresovaní, nebýva ťažké. Ťažšie je poznanie stupňa vlastnej stresovanosti. Ten môže byť zistený podľa množstva príznakov stresovanosti a intenzity týchto príznakov zhruba v troch základných oblastiach: fyziologickej, emocionálnej a behaviorálnej.



Prejavy stresu vo fyziologickej oblasti

krátkodobé prejavy

búšenie srdca
sucho (vyprahlosť) v hrdle
zvieranie rúk
hrbenie ramien
potenie dlaní
črevné problémy (nútenie na stolicu)
nutkanie k vymočeniu
pocit vysušnosti

dlhodobejšie prejavy

bolesti hlavy
bolesti žalúdka alebo napätie
bolesti chrbta
stuhnutie krku a ramien
únava, vyčerpanosť

Prejavy stresu v emocionálnej oblasti

akútne príznaky

cítim sa vzrušený
nedokážem sa sústrediť
pochybnosti o sebe
mysel sa túla
mysel je nesústredená
cítim sa nervózny
veľa sa starám
negatívne myšlienky

chronické príznaky

podráždenosť
poruchy koncentrácie
pocity menejcennosti
zaťažený starosťami
pocity frustrovanosti
depresivita
pocity bezmocnosti
pocity osamelosti
nepružnosť, neprispôsobivosť

Prejavy stresu behaviorálnej oblasti

akútne príznaky

plačlivosť
zabúdanie
zvyšovanie hlasu, vrieskanie
obviňovanie druhých
sekírovanie druhých

chronické príznaky

hnevivosť
netrzeplivosť
agitovanosť
nutkavé prejedanie
nutkavé fajčenie

INDIVIDUÁLNE PSYCHICKÉ PRÍČINY VZNIKU STRESU

1. Re-aktívny a pro-aktívny životný postoj

Z psychologického pohľadu rozlišujeme pri výskume stresu ľudí s re-aktívnym alebo pro-aktívnym životným postojom.

Ľudia so základným **re-aktívnym** postojom sú podstatne náchylnejší k stresu a sú pre ne charakteristické nasledujúce spôsoby správania:

- ▶ cítia sa pasívne vystavení udalostiam, ktoré im prinesie život, pripadajú si ako vodiči, ktorí nevedia riadiť vozidlo,
- ▶ opakovane vnímajú sami seba ako bezmocné obeť, ako hračku v rukách svojho okolia,
- ▶ svoju zodpovednosť prenášajú často na iné osoby alebo inštitúcie.

Pro-aktívni ľudia sa vyznačujú tým že:

- ▶ aktívne utvárajú svoj život,
- ▶ orientujú sa skôr na prítomnosť a budúcnosť ako na minulosť,
- ▶ preberajú zodpovednosť sami za seba,
- ▶ k problémom pristupujú iniciatívne, chápu ich ako výzvu vlastným schopnostiam (Hennig, Keller, 1996).

2. Negatívne myslenie

Človek nemôže ovplyvniť životné situácie, ktoré ho stretnú, ale môže ovplyvniť to, ako o týchto udalostiach uvažuje a ako s nimi zaobchádza. Veľmi zjednodušene môžeme teda povedať, že tak, ako môžeme vďaka spôsobu myslenia a svojmu životnému postojom ochorieť, môžeme sa ich prostredníctvom uzdraviť.

Stratenie zmyslu každodennej práce

Učitelia, ktorí trpia pocitom nezmyselnosti a márnosti zo svojej každodennej práce v škole prípadne z učiteľského povolania, sa ocitnú v začarovanom kruhu. Ak stratila pre nich práca zmysel, musia vynaložiť na zvládnutie bežného dňa oveľa viac energie. To v nich zároveň zvyšuje pocit stereotypu a monotónnosti z práce. Dôsledkom je nárast negatívnych reakcií zo strany žiakov, rodičov a kolegov. Tým sa podporuje vznik stresových situácií, ktorých výsledkom je strata zmyslu života. Vlastnosti človeka, ktoré prednaznačujú stratu zmyslu života sú podľa Henniga a Kellera: cynizmus, odosobnenie, vymiznutie sebareflexie a stav odcudzenia.

3. Typy osobnosti

Intenzita podnetov musí mať určité hodnoty, aby sa zapol stresový automat. Organizmus si dokáže výkyvy ustáleného stavu po určitý prah vyrovnávať sám. Tejto schopnosti hovoríme **homeostáza**¹. Moment, kedy sa zapne automatický stresový servis na záchranu je u jednotlivcov rozdielny. Veľký vplyv na to má odolnosť organizmu na veľkosť záťaže.

Psychológovia popísali dva základné typy osobnosti, z ktorých jeden je viac náchylný k stresu ako druhý. „Typ A“ je osobnosť notoricky náchylná k stresu, jej správanie a spôsob života trvalo vyvolávajú fyzické vzruchy. Tento typ je netrepezlivý, ambiciózny, súťaživý, agresívny, tvrdo pracuje, stanovuje si vysoké ciele a požiadavky pre seba, ale aj pre druhých. Je zvlášť náchylný k anticipačným emóciám.

„Typ B“ má úplne opačný profil. Ide o osoby rozvážne, pokojné, uvoľnené, nie otvorene ambiciózne, ktorým hrozí menšie riziko stresu a srdечných chorôb. Málokto má vyhranené všetky charakteristické rysy len jedného typu. Všeobecne skôr prevláda jeden alebo druhý.

INDIVIDUÁLNE FYZICKÉ PRÍČINY VZNIKU STRESU

1. Nezdravý spôsob života

Nezdravý spôsob života okrem všetkých psychických príčin sa vyznačuje tiež určitými fyzickými faktormi. Tie môžu byť príčinou a tiež dôsledkom záťažových situácií. Fajčenie, nadmerné užívanie alkoholu a liekov sa môže zdanlivo použiť ako stratégia na zvládnutie stresu. Výsledok je však opačný, pretože už existujúci stres sa týmto spôsobom iba stupňuje a narastá. Fajčenie, alkohol a lieky môžu fungovať aj ako príčina vzniku stresu. Človek s akýmkoľvek druhom závislosti poškodzuje svoje telo aj psychiku a následne na to nemôže primerane zvládať stresové situácie.

2. Inštitucionálne príčiny

Stres nie je len následkom individuálnych a medziľudských problémov, ale vyplýva tiež z nedostatku v riadení a štruktúre spoločenských organizácií. Na rozdiel od iných profesií sú stresory v učiteľskom povolaní veľmi špecifické.

Vplyv školského prostredia

Pre školské prostredie sú charakteristické niektoré negatívne vplyvy:

- ▶ nedostatočné priestory,
- ▶ zlé osvetlenie,
- ▶ vysoká hladina hluku,
- ▶ zlá vnútorná klíma.

Všetky tieto fyzikálne stresory pôsobia každý deň na učiteľa a znižujú jeho prah citlivosti na stresové podnety.

Príliš veľa povinností, nedostatok času

Obrovská záťaž pramení rovnako z časového faktoru. Záťažová je štruktúra a organizácia vyučovacieho dňa: 45 minútové úseky sa striedajú s veľmi krátkymi prestávkami. Učiteľ sa presúva podľa rozvrhu hodín z triedy do triedy, bez dostatočnej príležitosti odpočinúť si a duševne sa pripraviť na ďalšiu záťaž. Príliš veľa povinností, nedostatok času a z toho postupne vznikajúca prepracovanosť, to sú určite najčastejšie zdroje učiteľských stresov. Najčastejšie stresory súvisiace so školou sú: *príliš veľa žiakov v triede, nezaujím žiakov o učenie, disciplinárne problémy v škole, vyšší počet problémových žiakov v triede, problémy s riaditeľom, dusná atmosféra v pracovnom kolektíve, teror na pracovisku (mobbing – ide o šikanovanie a intrigy medzi kolegami, pretváрку, podrazy), problémy mužských a ženských zborov, riziko izolácie, postavenie učiteľov.*

¹ Homeostáza je pôsobenie proti výkyvom, odchýlkam.

Na rozdiel od iných sociálnych profesií sú stresory v učiteľskom povolání veľmi špecifické. Samozrejme, ak sa chceme týmto zdrojom stresu vyhnúť, musíme ich najskôr poznať.

Hlavnými stresormi v školstve sú :

- 1. Žiaci so zlými postojmi a motiváciou k práci.**
- 2. Žiaci, ktorí vyrušujú a sú nedisciplinovaní.**
- 3. Časté zmeny vzdelávacích projektov a organizácie školy.**
- 4. Zlé pracovné podmienky.**
- 5. Časový tlak (zvonenie, kontroly príchodov do triedy).**
- 6. Konflikty s kolegami (napr. v čase udeľovania odmienných príplatkov).**
- 7. Pocity spoločenského nedocenenia práce učiteľov (Kyriacou, 1996).**

STRATÉGIE PREKONÁVANIA STRESU

V odbornej literatúre sa používa pojem *copping* ako kognitívne a behaviorálne úsilie zvládnuť vonkajšie alebo vnútorné požiadavky, ktoré jednotlivec vníma ako záťažové alebo prekračujúce jeho možnosti. Existuje niekoľko modelov zvládania hraničných situácií. Do pozornosti odporúčame model **J. Křivohlavého** (1988), **Lazarusa** (Lazarus, 1969, In: Zelina, 1997), či návod na protistresové správanie podľa **C. Henninga** a **G. Kellera** (1996).

Dostatok spánku

Nesmie sa zabúdať na rovnováhu času stráveného pri práci a oddychu, s rodinou a osamote. Pri normálnom osemhodinovom pracovnom dni by mali ostať aspoň dve hodiny na odpočinok, či cvičenie.

Každodenná „tichá hodinka“

K dosiahnutiu správnej rovnováhy využívania času s inými ľuďmi a osamote je potrebné mať jednu hodinu súkromia na každú hodinu strávenú v dave alebo niekoľkými ďalšími ľuďmi. Učiteľ je každý deň vystavený stresu, ktorý pramení z veľkého počtu kontaktov z množstvom ľudí. Je preto dôležité rezervovať si časový priestor pre seba.

Pohyb

Dôvody, prečo pohyb nesmie chýbať v antistresových programoch:

- ▶ pohyb odbúrava city, blokády a fyzické napätie podmienené stresom,
- ▶ umožňuje redukciu nadváhy,
- ▶ spôsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi, ktorý je často dôsledkom stresu,
- ▶ reguluje krvný tlak,
- ▶ posilňuje činnosť srdca a obehového systému,
- ▶ upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti,
- ▶ poskytuje možnosť, aby sa človek podľa potreby pohyboval buď sám, alebo v spoločnosti,
- ▶ zvyšuje odolnosť organizmu voči záťaži,
- ▶ posilňuje imunitný systém,
- ▶ prehĺbuje dýchanie.

Stres sa môže odbúravať pri rýchlych a silových športoch, ktoré vyžadujú veľa energie: tenis, squash, horolezectvo. Pre fyzické a psychické zdravie sú však výhodnejšie, tzv. vytrvalostné športy, ktoré vyžadujú rovnomerný a rytmický pohyb, napríklad chôdza, jazda na bicykli, plávanie atď.

Jednou z možností ako prežiť roky školovania v zdraví je naučiť sa pravidlá asertívneho správania sa. Človek môže na stimuly prichádzajúce z prostredia reagovať štyrmi spôsobmi - ústupom, čiže pasivitou, útokom, čiže **agresivitou**, okľukou, čiže **manipuláciou** a priamo, čiže **asertivitou**.

Ukazuje sa, že tam, kde sa človek dlhodobo pohybuje v stresovej situácii, a zvlášť tam, kde sa dostáva do distresovej situácie, ohrozuje ho nebezpečenstvo totálnej straty energie a chuti do života - vyhorenie. Styk s ľuďmi býva podstatne vyšším zdrojom stresov než práca s neživými predmetmi. Preto povolanie učiteľa alebo psychológa, lekára alebo novinára je neporovnateľne vyčerpávajúcejšie než povolanie knihovníka, či záhradníka. Najviac vyčerpáva styk s neurotickými alebo agresívnymi jedincami, s ľuďmi s charakterovými úchylkami.

Vyhorenie (*burn out*) je odborný termín, ktorý sa objavil v psychológii a psychoterapii v sedemdesiatych rokoch 20. storočia. Po prvýkrát ho použil Herbert Freudenberg. Označil ním jav, ktorý bol dobre známy, no dovtedy nepomenovaný. Freudenberg mu dal názov *burn out*. Termín *burn out* bol pôvodne používaný pre označenie stavu ľudí, ktorí celkom prepadli alkoholu, či inej droge a z toho dôvodu stratili záujem o všetko ostatné. V ďalšom období sa termín *burn out* používal i pre ľudí,

ktorí boli tak opojení svojou prácou, že nič iné, než to, čo robili, ich nezaujímalo. V práci sa doslova utápali. V asociácii na podobné prejavy, ktoré možno vidieť aj u alkoholikov, ich nazývali „workoholici“.

Burn out je stavom emocionálneho vyčerpania, depersonalizácie a zníženia osobného výkonu. Burn out môže viesť k zníženiu kvality i kvantity práce alebo služby, ktorá je ľuďom poskytovaná. Burn out je faktorom, ktorý úzko súvisí s častou fluktuáciou a absenciami, s nízkou morálkou a pracovnou nespokojnosťou. Jeho sprievodnými javmi sú: fyzická vyčerpanosť, nespavosť, zvýšená konzumácia alkoholu a drog. Psychické vyčerpanie súvisí i s manželskými problémami typu straty zamilovanosti a vyhasínania manželskej lásky.

Pre zaujímavosť uvádzame niekoľko definícií vyhorenia, ako ich uvádzajú odborníci z radov psychológov a pedagógov:

„Burn out je konečným štádiom procesu, pri ktorom ľudia, ktorí sa hlboko niečím emocionálne zaoberajú, strácajú svoje pôvodné nadšenie a svoju motiváciu“ (Freudenberger, In: Křivohlavý, J., 1998, s. 47).

„Burnout nie je neurózou, alebo neurotickou reakciou, hoci sa aj ona môže objaviť, nie je to ani vyčerpanie a únava, hoci aj tá je súčasťou „vyhorenia“. Je to znechutenie, vybitie energie, je to absencia pozitívnych hodnôt, strata ilúzií a cieľov, strata zmyslu života.“ (Zelinová, M., 1998, s. 165).

Zelina definuje špecifické charakteristiky burn out efektu pre učiteľov takto: „Vyhorenie“ nie je len únava a vyčerpanie, ba nie je to len neurotizácia učiteľa, je to ešte niečo širšie, je to strata záujmu o prácu, deti, školu, je to strata ideálov, strata chuti zdokonaľovať sa a robiť na sebe, je to demotivácia, ktorá je spojená so stresmi, únavou, dezilúziou.“ (1997, s. 6).

Pedagogický a psychologický terminologický výkladový slovník (1997, s. 47) pod týmto heslom uvádza: „Burnout efekt – z angl., vyhorenie, vypálenie. Vyčerpanie fyzických, psychických síl, strata záujmu o prácu, rozklad profesionálnych postojov, ktoré sa predovšetkým prejavujú v práci pracovníkov tzv. pomáhajúcich profesií (sociálni pracovníci, poradcovia, pedagógovia, hlavne špeciálni). Veľký podiel na tomto jave majú stres, časová náročnosť zamestnania, administratívne zásahy, ktoré rušivo ovplyvňujú prácu a pod. Prevenciou je osvojenie si techník znižovania stresu, plánovanie a management času, oddelenie práce a osobného života, snaha o profesionálny rast a pod.“

FÁZY PROCESU VYHORIEVANIA

Upozornili sme, že jav zvaný vyhorenie, vyčerpanie psychických síl a nadšenia – nie je javom statickým, ale procesom, ktorý má svoj začiatok, priebeh a výsledný stav. Niekedy je práve pre tento charakter časového priebehu prirovnávaný k ľudskému životu. Aj tam môžeme pozorovať zrod, priebeh a kulmináciu. Je dokonca možné pozorovať fázy tohoto procesu.

Počet fáz, ktoré psychológovia v procese vyhorenia vyčlenili je rôzny. Najjednoduchším je štvorfázový model Christiny Maslach (In: Křivohlavý, J., 1998, s. 61):



Vyhorenie je proces, ktorý prebieha v čase. Ten je na obrázku zobrazený šípku s označením t. Uvedené sú charakteristiky jednotlivých fáz tohoto procesu vyhorenia tak, ako sa s nimi stretávame, keď pozorujeme ľudí, ktorí sa postupne dostávajú do situácie vyhorenia:

1. Idealistické nadšenie a preťažovanie.
2. Emocionálne a fyzické vyčerpanie.
3. Dehumanizácia iných ľudí ako obrana pred vyhorením.
4. Terminálne štádium: stavanie sa proti všetkým a proti všetkému, objavenie sa syndrómu burnout v celej jeho pestrosti.

Iné delenie uvádzajú Hennig, Keller (1996, s. 17), ktorí rozpracovali fázy burnout efektu špeciálne pre učiteľov:

1. *Nadšenie*: Učiteľ má vysoké ideály a veľmi sa angažuje v prospech školy a žiakov.
2. *Stagnácia*: Ideály sa nedarí realizovať, mení sa ich zameranie, požiadavky žiakov, rodičov a vedenia školy začínajú učiteľa obťažovať.
3. *Frustrácia*: Učiteľ vníma žiakov negatívne, na problémy s disciplínou častejšie reaguje donucovacími prostriedkami. Škola pre neho predstavuje veľké sklamanie.
4. *Apatia*: Medzi učiteľom a žiakmi vládne nepriateľstvo. Učiteľ robí len to najnutnejšie a vyhýba sa odborným rozhovorom a akýmkoľvek aktivitám.
5. *Syndróm vyhorenia*: Je dosiahnuté štádium úplného vyčerpania.

Podľa K. Mallotovej (2000, s. 15) existuje namiesto fázy vyhorenia, fáza, ktorú nazýva *intervencia*. V tejto etape vyhorenia človek akoby chytil druhý dych. Impulzom môže byť akákoľvek radosť životná udalosť (narodenie dieťaťa v rodine, nový byt, či prijatie syna na vysokú školu). Touto fázou sa človek vlastne dostáva opäť na začiatok reťazca ďalších cyklov vyhorenia.

Symptómy syndrómu vyhorenia u učiteľov

U väčšiny jedincov, ktorí sú postihnutí syndrómom vyhorenia sú zasiahnuté centrálné psychofyzické funkcie, ale často v rôznom stupni. Všeobecný odraz symptómov syndrómu vyhorenia zasahuje 4 roviny:

Duševná (kognitívna) rovina: negatívny obraz vlastných schopností, negatívny postoj k žiakom a rodičom, negatívne hodnotenie pôsobenia školy, strata záujmu o profesné témy, únik do fantázie, ťažkosti so sústredením pozornosti.

Citová rovina: sklúčenosť, pocity bezmocnosti, sebaľútosť, popudlivosť, nervozita, pocit nedostatku uznania.

Telesná rovina: rýchla unaviteľnosť, zvýšená náchylnosť k nemoci, vegetatívne problémy (srdce, dýchanie, trávenie), bolesti hlavy, svalové napätie, poruchy spánku, vysoký krvný tlak.

Sociálna rovina: zníženie výchovnej angažovanosti, zníženie snahy pomáhať problémovým žiakom, obmedzenie kontaktov s rodičmi a žiakmi, obmedzenie kontaktov s kolegami, pribúdanie konfliktov v súkromí, nedostatočná príprava na vyučovanie.

Autori Biehler a Snowman (In: Daniel, 1997) naznačujú spôsoby zvládania burnout-u v učiteľskom povolání, ktoré možno zhrnúť do troch oblastí:

1. **Výber kandidátov pre učiteľskú profesiu**. Ukazuje sa, že súčasný stav, keď sa výberové metódy obmedzujú na úroveň odborných vedomostí, nemožno považovať za vyhovujúci. Úspešnosť a tým aj zvládanie záťaže v praxi bude však závisieť od štruktúry osobnosti (stabilita, empatia, komunikatívnosť, odolnosť voči záťaži).
2. **Príprava učiteľov**. Významnejšiu úlohu ako doteraz majú mať poznatky psychológie a pedagogiky, pričom príprava by mala byť hlavne v praktickej úrovni. Významné je najmä poznanie kladných a záporných čŕt vlastnej osobnosti.
3. **Dodržanie zásad mentálnej hygieny v práci a v živote učiteľa**. Po zlepšení ekonomických podmienok by mala byť učiteľská profesia nie núdzovým zamestnaním ale povoláním s vysokým poslaním, pre ktoré je určitý stupeň nadšenia a vysokej motivácie samozrejmosťou.

Podľa Zelinu (1997, s. 7) máme na Slovensku 29% učiteľov s burn out efektom. Problémy postihujú zvlášť učiteľov zo škôl s vysokým počtom problémových žiakov a služobne i vekovo starších pedagógov. Ak sa vychádza z faktov, že problémov na školách je stále viac a vekový priemer pedagógov stále stúpa, je potrebné počítat s tým, že v budúcnosti bude čoraz viac učiteľov postihnutých burn out efektom.

Osobnosť učiteľa, predovšetkým jeho duševná vyrovnanosť, má zásadný význam pre duševnú rovnováhu detí. Zisťuje sa, že nervozita učiteľov, ich nepokoj, celková duševná nevyrovnanosť, zanecháva relatívne výrazné a trvalé stopy v psychike detí. „*Vyhorený učiteľ nemôže dobre motivovať žiakov, nenaučí ich veľa, nie je empatický a poskytuje identifikačný a imitačný model znechuteného a unaveného človeka. Nie je ani direktívny, je skôr „vypáleným“ subjektom, ktorý dáva najavo, že ho nič ne baví, na ničom mu nezáleží, ale z niečoho musí žiť. Takýto model správania prezentuje denne na vyučovaní svojim žiakom a generáciám žiakov.*“ (Zelinová, 1998, s. 165).

Podľa psychológov v každej profesii za stav svojich pracovníkov je zodpovedný vedúci, či riaditeľ. Ten, v snahe dodržiavať princíp participatívnej demokracie na pracovisku, občas dostatočne objektívne nezohľadní podiel zodpovednosti za plnenie úloh a nerovnomerne rozdelí či už mzdové prostriedky alebo iné formy ocenenia svojich pracovníkov. V tomto prípade sa odporúča reagovať niektorou z asertívnych zásad správania sa a primeraným spôsobom vyjadriť spätnú väzbu, ktorej utlmovanie by v konečnom dôsledku iba kumulovalo vnútorné napätie a stresovalo by náš organizmus. Psychológovia odporúčajú nielen poskytovať pravidelnú spätnú väzbu svojmu zamestnávateľovi, ale aj žiadať jeho vyjadrenie o našej práci, čím sa v konečnom dôsledku odbúrávajú komunikačné bariéry na oboch stranách vedúce

ku zbytočným tenziám na pracovisku. Výcviky asertivity, či komunikačných zručností sú dnes súčasťou mnohých aktivít profesionálnych odborníkov a vrelo ich odporúčame do pozornosti širokej učiteľskej obce, hlavne manažmentu škôl. Existujú len dve rady ako možno prežiť roky učiteľovania bez vážnejšej újmny na zdraví :

1. Vybudujte si pevné hranice svojej osobnosti.
2. Problémy nechajte občas rozplynúť! (Vraj, ak sa problém tri dni nerieši, vyrieši sa aj sám).

V šesťdesiatych rokoch sa americkí lekári T. H. Holmes a R. H. Rahe (In: Míček, Zeman, 1997) pokúsili „objektívizovať“ príčiny stresovanosti. Stresor videli v každej zmene životných podmienok. Uvádzajú 41 pozitívnych a negatívnych životných udalostí, hodnotených podľa stupňa prispôsobenia, ktoré je potrebné vynaložiť k vyrovnaniu sa s touto udalosťou. Dosiachnutie viac ako 300 bodov počas jedného roka podstatne zvyšuje riziko ochorenia, zatiaľ čo počet bodov 150 znamená len malú pravdepodobnosť ochorenia. Pokúste sa vypočítať si vlastné rizikové skóre pomocou nižšie uvedených údajov a nezabudnite, že aj pozitívne udalosti v našom živote môžu spôsobiť narušenie rovnováhy, a preto by sme ich mali prežívať s patričným nadhľadom a chladnou myslou.

<u>Životná udalosť</u>	<u>Body rizika</u>
1. Smrť partnera	100
2. Rozvod	73
3. Odlúčenie	65
4. Uväznenie	63
5. Smrť blízkeho člena rodiny	63
6. Osobné zranenie alebo ochorenie	53
7. Svadba	50
8. Prepustenie z práce	47
9. Zmierenie sa s partnerom	45
10. Odchod do dôchodku	45
11. Zmena zdravotného stavu člena rodiny	44
12. Tehotenstvo	40
13. Problémy v sexuálnom živote	39
14. Nový člen rodiny	39
15. Zmeny v zamestnaní	39
16. Zmeny vo finančnej situácii	38
17. Viac hádok s partnerom	35
18. Väčšia hypotéka	32
19. Prepadnutie vecí, slúžiacej ako záruka	30
20. Zmena pracovnej náplne	29
21. Syn alebo dcéra opúšťa domov	29
22. Nezhody s príbuznými manžela	29
23. Vynikajúci osobný úspech	28
24. Partner nastupuje/opúšťa zamest.	26
25. Začatie alebo ukončenie školy	26
26. Zmena životných podmienok	25
27. Prehodnotenie osobných návykov	24
28. Nezhody z nadriadeným	23
29. Zmena pracov. doby alebo podmienok	20
30. Zmena bydliska	20
31. Zmena školy	20
32. Zmena spôsobu trávenia voľného času	19
33. Zmena v náboženských aktivitách	19
34. Zmena v spoločenských aktivitách	18
35. Menšia hypotéka alebo pôžička	17
36. Zmena doby spánku	16
37. Zmena v počte rodinných stretnutí	15
38. Zmena stravovacích návykov	15
39. Dovoľenka	13
40. Vianoce	12
41. Menšie porušenie zákona	11

Jedným z prostriedkov na udržanie si zdravého sebavedomia a vysokej sebaúcty, je asertívne správanie. Je to také správanie, ktorým človek presadzuje svoje práva, no zároveň dbá o to, aby nepoškodzoval práva druhého človeka. Ide teda o **správanie sebaapresadzujúce, no nepoškodzujúce ani neobmedzujúce druhých ľudí**. Dovoľte, však aby sme pri definovaní asertívnych práv, poukázali aj na existenciu manipulatívnych povier, ktoré sa používajú v každej spoločnosti, či spoločenstve dodnes:

10 ASERTÍVNYCH PRÁV

1. **Mám právo sám posudzovať svoje konanie a byť zaň i jeho dôsledky zodpovedný.**

Manipulatívna povera:

Svoje správanie by si mal posudzovať v závislosti na posudkoch iných ľudí. Musíš byť posudzovaný podľa vonkajších pravidiel a autority, ktorá je múdrejšia ako ty.

2. **Mám právo neposkytovať žiadne výhovorky, vysvetlenia, ani ospravedlnenia za svoje správanie.**

Manipulatívna povera:

Za svoje správanie si zodpovedný druhým ľuďom, máš im skladať úcty a všetko čo robíš, by si mal zdôvodňovať a ospravedlniť.

3. **Mám právo posúdiť, či a nakoľko som zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.**

Manipulatívna povera:

Voči iným inštitúciám a ľuďom máš väčšie záväzky než voči sebe. Mal by si obetovať svoje vlastné hodnoty a prispôbiť sa. V tejto súvislosti ma napadá výrok jednej feministky, ktorá po návšteve Slovenska vyhlásila - "sebaobetovanie slovenských matiek by som považovala za trestný čin."

4. **Mám právo zmeniť svoj názor**

Manipulatívna povera:

Akonáhle si si už urobil určitý názor, nikdy by si ho nemal meniť! Musel by si sa ospravedlniť, alebo priznať, že si sa mylil, a to znamená, že si nezodpovedný.

5. **Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný sám sebe.**

Manipulatívna povera:

Nesmieš robiť chyby! Ak ich robíš, musíš mať pocit viny! Ostatní ľudia by ťa mali kontrolovať.

6. **Mám právo povedať : "Ja neviem!"**

Manipulatívna povera:

Mal by si poznať odpoveď na každú otázku. Ak to nevieš, nie si si vedomý problémov, ktoré spôsobuješ ostatným ľuďom. Si nezodpovedný a mali by ťa kontrolovať.

7. **Mám právo byť nezávislý na dobrej vôli iných ľudí. /Občas sa niekoho dotkneme/**

Manipulatívna povera:

Ľudia, ktorých poznáš, by ťa mali mať radi. Predsa ich potrebuješ, bez ľudí sa nedá žiť. Je dôležité, aby ťa mali všetci radi.

8. **Mám právo činiť nelogické rozhodnutia.**

Manipulatívna povera:

Drž sa zdravého rozumu, mal by si vedieť zdôvodniť všetko, čo robíš. Ak sa niečo nedá logicky zdôvodniť, tak by si to nemal robiť - čo si malý?

9. **Mám právo povedať: Ja ti nerozumiem.**

Manipulatívna povera:

Musíš byť vnímavý a vedieť predvídať potreby svojich blízkych. Ak nechápeš, čo druhí chcú, si ignorant alebo hlupák.

10. Mám právo povedať: Je mi to jedno!

Manipulatívna povera:

Musíš sa snažiť byť stále lepší, dokonalejší. Aj keď sa ti nepodarí byť perfektný, si povinný sa o to snažiť. Ak ti niekto naznačí, ako by si si mohol vylepšiť, si povinný ho počúvať. Ak to neurobiš, si lenivý, bezcenný a degenerovaný, nezaslúžiš si úctu.

Cieľom pôsobenia pedagóga je eliminovať agresivitu, pasivitu, ale najmä manipuláciu u svojich žiakov. Práve z toho dôvodu sú vypracované celé programy na tréning asertivity, asertívnej komunikácie, či vyrovnania sa s kritikou a manipuláciou /Zelina /.

Na záver dovolíte uviesť základné prvky asertívneho správania:

1. vyjadrenie vlastných pocitov a citov primeranou formou,
2. schopnosť požiadať o to, čo potrebujeme,
3. nehovoriť áno, keď chceme povedať nie,
4. prijať odmietnutie bez urážky a vzťahovosti,
5. umenie vyjadriť kritiku a pochvalu druhému človeku /akceptujúce odmietnutie - čin odmietnuť, no uznať právo na tento názor/.

LITERATÚRA :

1. Daniel, J. : Burnout v učiteľskom povolání a jeho zvládnutí. In: Psychológia a patopsychológia dieťaťa, roč. XXX, 1997, č. 2, str. 183.
2. Hennig, C. – Keller, G. : Antistresový program pro učitele. Portál, Praha 1997.
3. Howard, P. J. : Příručka pro uživatele mozku. Portál, Praha 1998.
4. Křivohlavý, J. : Jak neztratit nadšení. Grada, Praha 1998.
5. Křivohlavý, J. : Rozhovor lékaře s pacientem, Praha, ILF 1988.
6. Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Grada , Praha 1994.
7. Kyriacou, Ch. : Klíčové dovednosti učitele. Portál, Praha 1996.
8. Mallová, K. : Burn-out neboli syndrom vyhoření. Psychologie dnes, roč. 6., 2000, č.2, str. 14 – 15.
9. Míček, L. – Zeman, V. : Učitel a stres. Vade mecum, Opava 1997.
10. Praško, J. – Prašková, H. : Asertivitou proti stresu. Grada, Praha 1996.
11. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. Pedagogický slovník. Portál, Praha 1995.
12. Zelinová, M. : Učitel a burnout efekt. Pedagogika roč. XLVIII, 1998.

PRÍLOHA

SYNDRÓM VYHORENIA - JEHO DIAGNOSTIKOVANIE A MOŽNOSTI PREVENCIE.

Každý zažije niekedy trochu nešťastia, často ako následok nejakej zmeny, či už v podobe nejakej prekážky alebo straty, alebo jednoducho, ako povedal Freud „každodenného utrpenia“. Bolestné pocity, ktoré sprevádzajú tieto udalosti, sú obyčajne adekvátne, potrebné, prechodné a môžu sa dokonca stať príležitosťou pre osobný rast. Avšak pokiaľ tento stav a narušuje bežný denný život, potom môže byť uvažovaná indikácia depresívneho ochorenia. K faktorom, ktoré rozlišujú bežný smútok od depresívneho ochorenia patrí ťažoba depresie, jej doba trvania a súčasný výskyt aj iných príznakov. V akejkol'vek forme postihuje depresia na celom svete 20 percent žien, 10 percent mužov a 5 percent dospelých. Od depresie je už iba malý krôčik k vyhoreniu.

Keď Komenský napísal: "Učiteľ musí byť ako horiaca pochodeň, ktorá zapáľuje," iste netušil, že psychológovia v 20. storočí vynájdu dovetok: „no horieť môže len dovtedy, kým nevyhorí !“ Vyhorenie, alebo syndróm vyhorenia (burnout efekt) definujú niektorí psychológovia a pedagógovia ako citové vyčerpanie a konečný stupeň demotivácie (Howard), organizačnú podobu depresie (Golembiewski), či dôsledok nezvládnutého stresu a absenciu pozitívnych hodnôt, stratu ilúzií a cieľov - stratu zmyslu života (Zelinová).

Stres je emócia, ktorého súčasťami sú úzkosť a strach. Pochádza z potreby ukončiť, uniknúť, vyhnúť sa záporne posilňujúcej spätoväzbovej udalosti (Howard, 1998). Dlhotrvalý stres je pre človeka vážnym ohrozením, nakoľko zapríčiňuje vznik rôznych ochorení od bežných viróz a nachladnutí až po alergie rôzneho druhu, kožné choroby a zhubné nádory. Existuje jediný spôsob ako obmedziť zhubné pôsobenie stresorov na náš organizmus - ich kontrola ! Jedine ak vyhlásime boj stresorom, dokážeme ich vplyv eliminovať. Rezignácia je najhorším spôsobom reakcie na stres.

Skôr ako uvedieme stratégiu na boj proti stresorom je potrebné poukázať na rozdiel medzi stresom ako istým **druhom emócie** a stresorom ako **zdrojom** stresu.

Na kontrolu stresoru je nevyhnutné dodržiavať týchto 10 zásad :

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. stresor sa musí určiť a zdiagnostikovať,
(niekedy aj za pomoci lekára) | 6. vyhľadávať úľavu, |
| 2. pravidelne relaxovať, | 7. nový pohľad na stresor, |
| 3. útek k hudbe a koníčkam, | 8. domáce zvieratá, |
| 4. cvičiť (jogging, plávanie, chôdza), | 9. smiech, |
| 5. primerane sa stravovať a pitný režim
(ten totiž normalizuje kyslosť žalúdka), | 10.vizualizovať. |

Možno povedať, že pociťovanie prílišnej únavy u pracovníkov jednotlivých rezortov je priamo úmerné ich spoločenskému oceneniu. Z tohto hľadiska ku dlhodobo podhodnoteným patria učitelia. Na rozdiel od iných sociálnych profesií sú stresory v učiteľskom povolání veľmi špecifické. Samozrejme, ak sa chceme týmto zdrojom stresu vyhnúť, musíme ich najskôr poznať:

Hlavnými stresormi v školstve sú :

- 1. Žiaci so zlými postojmi a motiváciou k práci.**
- 2. Žiaci, ktorí vyrušujú a sú nedisciplinovaní.**
- 3. Časté zmeny vzdelávacích projektov a organizácie školy.**
- 4. Zlé pracovné podmienky.**
- 5. Časový tlak (zvonenie, kontroly príchodov do triedy).**
- 6. Konflikty s kolegami (napr. v čase udeľovania odmien a osobných príplatkov).**
- 7. Pociť spoločenského nedocenenia práce učiteľov (Kyriacou, 1996).**

Dlhoročným pôsobením týchto, ale aj mnohých ďalších v osobnom živote pôsobiacich patogénnych vplyvov sa narúša duševná, citová, telesná i sociálna rovnováha učiteľa a dochádza k prvým prejavom vyhorenia :

- človek začína brať svoju prácu iba ako zdroj peňazí,
- jeho prvopočiatkové nadšenie sa postupne mení na apatiu,
- prestáva viesť diskusie na odbornú tému,
- vyhýba sa mimopracovným stretnutiam s kolegami,
- úlohy navyše ho frustrujú,
- neposkytuje žiadne návrhy na prípadné zlepšenie pracovného výkonu,
- začínajú sa prejavovať zdravotné problémy, častá je práceneschopnosť - človek je úplne vyčerpaný.

Syndróm vyhorenia má svoje **fázy** a každý učiteľ (dokonca už aj študenti učiteľstva) nimi v priebehu profesionálnej dráhy niekoľkokrát cyklicky prechádza. V podstate ide o päť fáz, ktoré sa v štruktúre osobnosti človeka môžu prejaviť v rôznej intenzite.

FÁZY VYHORIEVANIA UČITEĽOV

1.FÁZA: NADŠENIE - Mladý učiteľ prichádza na svoje prvé pôsobisko väčšinou plný ideálov a snáh zmeniť svet. Angažuje sa pre školu i žiakov a chce robiť všetko lepšie a skôr ako iní. Získať takéhoto pracovníka je potešením pre každého riaditeľa, no predzvesťou budúcej pohromy pre samotného učiteľa.

2. FÁZA: STAGNÁCIA - Ideály sa nedarí realizovať. Požiadavky žiakov, rodičov i vedenia školy už začínajú učiteľa obťažovať.

3. FÁZA: FRUSTRÁCIA - Učiteľ vníma žiakov negatívne a to sa prejavuje v jeho problémoch s udrжанím disciplíny. Na zvládnutie správania sa žiakov používa donucovacie prostriedky, ba utieka sa aj k fyzickým trestom. Škola je pre neho veľkým sklamaním !

4. FÁZA: APATIA - Medzi učiteľom a žiakmi vládne otvorené nepriateľstvo. V práci robí učiteľ len to najnevyhnutnejšie, vyhýba sa odborným rozhovorom a mimoškolským aktivitám.

5. FÁZA: SYNDRÓM VYHORENIA - Je dosiahnuté štádium úplného vyčerpania, ktoré zasiahlo všetky oblasti osobnosti učiteľa :

kognitívnu,

citovú,

telesnú a sociálnu, aj keď nie každú v celkom rovnakej miere. Dobrou pomôckou pre diagnostikovanie vyhorevania je test autorov C. Henniga a G. Kellera (In: Antistresový program pro učitele, 1996) nachádzajúci sa na strane 19. Nemeckí psychológovia na základe svojich výskumov vypracovali systém opatrení, ktoré majú zamedziť pôsobeniu stresorov v školstve a zároveň pôsobiť proti vyhorevaniu učiteľov.

VŠEOBECNÉ NÁVRHY ANTISTRESOVÝCH OPATRENÍ

1. Zaviesť **sabatikl** (v USA učelia po 5 rokoch praxe majú nárok na sabatikl – je to rok plateného voľna, kedy dostávajú 60% svojho platu, i keď nechodia do práce. V tomto čase väčšinou učelia realizujú kvalifikačné štúdium, aby mohli prejsť do vyššej triedy. Často navštevujú iné krajiny, aby načerpali výskumný materiál pre svoju graduáciu²).
2. Vzdelávať učiteľov v psychológii **vzt'ahov** (coping³, komunikácia).
3. Zriadiť diskusné **kluby** učiteľov.
4. Viac **radit'** – menej kontrolovať.
5. Školám dať viac skutočnej **autonómie**.
6. Zriadiť na školách oddychovú **miestnosť** pre učiteľov.
7. Zabezpečiť prítomnosť **sociálnych pracovníkov** na školách.
8. Vylepšiť **status** učiteľskej profesie.

Namiesto záveru :

„Šéf je na to, aby ľudia radostne a tvorivo pracovali.“

(J. Kusá , Rozhlasová relácia Kontakty zo dňa 27. 7. 1999).

² Graduovať sa znamená získať vedeckú hodnosť na vysokej škole. Napríklad PaedDr, PhD, Doc...

³ Koping je stratégia na zvládanie stresu.