

## ÚNAVA UČITELŮ

---

*Evžen ŘEHULKA*

**Abstrakt:** Studie ze zabývá únavou učitelů, které je v současné době věnována relativně malá pozornost. Je podána definice únavy, jsou ukázány její druhy a projevy. Prostřednictvím dvou dotazníků je zkoumána únava učitelů z hlediska své struktury a obecných hodnot. Charakteristiky únavy dobře ukazují na speciální a aktuální nároky učitelské práce. Některé zjištěné údaje únavy učitelů jsou psychohygienicky velmi závažné a mohou varovat před zdravotním i psychickým poškozením a snížením profesního výkonu.

**Klíčová slova:** únava, druhy únavy, profese učitele, psychohygienu učitele

Psychologická či psychofyziologická analýza práce učitelů je v současné době frekventovaným tématem, podobně jako u dalších profesí. Dnešní doba je orientovaná na výkonnost, která se zkoumá v širokém pojetí, a to nejen z hlediska kvantitativního, ale v poslední době i kvalitativního. U řady profesí je nutné, aby se podával nejen velký výkon, ale aby tento výkon byl také kvalitní, dlouhodobý a bez negativních dopadů na pracovníka. Zkoumá se tak většinou stres a zátěž či obecně výkonnost s určitým zaměřením nebo takové fenomény jako je např. syndrom vyhoření, pracovní spokojenost atd. V rámci učitelské profese máme jen u nás množství takto orientovaných výzkumů.

Poněkud v pozadí zůstává v dnes výzkum únavy, jenž je často nahrazován zkoumáním výše uvedených fenoménů, které mají zpravidla větší teoretické a metodologické zázemí a – neboť i tento aspekt musíme zvažovat – jsou v současné vědě modernější. V aktuální české odborné literatuře máme z poslední doby jen několik titulů, které se věnují únavě, a i v nich jde zpravidla o práce orientované spíše na syntézu dřívějších či současných poznatků než na vytváření nových teorií nebo koncipování originálních výzkumů. Máme zde na mysli monografii J. SEDLÁKA z roku 1981 nebo překlad drobné francouzské studie J. SCHERRERA, která u nás vyšla v roce 1995. Příslušné krátké kapitoly o únavě nacházíme podle očekávání zpravidla ještě také v učebnicích nebo monografiích z fyziologie, a to obecné (např. TROJAN, S. a kol., 2003), patologické (např. MÁČEK, M., VÁVRA, J., 1988) nebo pracovní (např. JIRÁK, Z., VAŠINA, B., 2005). Ze světové literatury je stále zajímavá monografie německého autora H. SCHMIDTKA z roku 1965.

Určité oživení zájmu o únavu začalo v souvislosti s vymezením tzv. chronického únavového syndromu (CFS – chronic fatigue syndrome), kde je však orientace na únavu poněkud zavádějící, nebo jde v podstatě o imunologické onemocnění, při kterém je úna-

va jen jedním z hlavních projevů. Více se o chronickém únavovém syndromu můžeme dočíst v dostupných publikacích našich autorů (NOUZA, M., SVOBODA, J., 1998; PRAŠKO, J., ADAMCOVÁ, K., PRAŠKOVÁ, H., VYSKOČILOVÁ, J., 2006).

Pro naše další zkoumání mají velký význam práce slovenského psychologa Ladislava ĎURIČE, který se únavou zabýval v několika svých monografiích, kde zkoumal únavu žáků (1965, 1975) a učitelů (1969). V této oblasti se pochopitelně objevovaly různé další studie a úvahy, někdy pracující s výzkumnými daty (ŘEHULKA, E., 1978) nebo pouze sdělující zkušenosti. V každém případě tyto práce dokumentovaly to, že otázky únavy ve škole, ve výchově a ve vzdělávání jsou aktuální.

Podívejme se nyní stručně na současné poznatky o únavě.

Únava představuje pocit, který každý zná, s nímž se každý setkal, a každý člověk s ním má své zkušenosti. Únava, pocit únavy, malátnost, přepětí, vyčerpání, vysílení, zemdlenost, schvácenost atd. jsou pojmy, které často používáme a jimiž vyjadřujeme zcela konkrétní pocity. Únava je jakýmsi signálem, že bychom měli končit nějakou činnost a odpočinout si. Z tohoto hlediska můžeme chápat únavu jako „pojistku“ zajišťující další výkonnost. Z jiného pohledu nás pocit únavy informuje také o tom, jaké jsou naše další možnosti pracovat, být činný. J. PRAŠKO a kol. (2006) uvádí, že asi 10–30 % lidí v různých zemích si stěžuje na stálou únavu a vyčerpání.

Význam slova „únava“ se tak rozšířil, že ho nepoužíváme jen při charakterizování stavů a pocitů člověka, ale tento pojem je ve stejném významu úspěšně používán v technice, kde se mluví např. o únavě materiálu nebo o únavě konstrukce, či v přenesenějším, ale významově stejném smyslu, o únavě společnosti nebo vyčerpání určitých sociálních systémů.

Definice únavy jsou různé, ale v podstatě obvykle charakterizují únavu jako „sníženou schopnost vykonávat činnost, které vyplývá z předchozího úsilí“ (P. a H. HARTLOVI 2000) nebo jako „celkový stav organismu, který je následkem tělesného nebo psychického zatížení“ (MÁČEK, M., VÁVRA, J., 1988).

Únava se studovala především v oblasti fyziologie, v pracovním nebo sportovním lékařství (viz SCHERRER 1995) a tak se často kladl důraz hlavně na únavu svalovou. Únava má však také nezanedbatelné příčiny psychologické, které se ale obtížněji měří, jsou subjektivně vázány na osobnost člověka, na jeho motivaci a vůli.

Obecně můžeme říci, že *únava je psychofyziologickým stavem, který signalizuje vyčerpávání tělesného i psychického potenciálu pro činnost a upozorňuje na nutnost odpočinku nebo na změnu činnosti.*

x x x

Únavu můžeme lépe pochopit, jestliže ji budeme charakterizovat podle určitých kritérií. Potom můžeme nacházet tyto **druhy únavy**:

- *únava subjektivní a objektivní*

Objektivní únava jsou fyziologické a psychofyziologické změny, které vznikají při či po výkonu. Subjektivní únava je percepce vlastní objektivní únavy a promítá se do ní i vztah k činnosti, která pocit únavy vyvolala a také řada osobnostních vlastností.

- *únava tělesná, psychická, senzorická a tenzí*

Jde o rozdělení podle kritéria, po kterém druhu činnosti únava vzniká. Může to

být práce tělesná, duševní, práce s nároky na smysly nebo práce při nedostatku informací, vysoké odpovědnosti a emocionálního napětí.

- *únava po statické či dynamické práci*

Dynamickou činností rozumíme práci spojenou s pohybem, při které se projevuje střídání napětí a uvolnění, což vede k lepšímu udržování praceschopnosti. Únavnější je práce statická, která souvisí s udržováním napětí.

- *únava celková a místní*

Únava je svou podstatou vždy celková, tedy zasahuje celý organismus a všechny psychické projevy. Místní (lokální) únava vzniká, jestliže je dlouhodobě nebo intenzivně zatěžován činností jeden orgán nebo jedna psychická funkce.

- *únava primární a sekundární*

Kritériem zde obvykle bývá stupeň adaptace na danou činnost. Prvotní únava vzniká ve fázi zapracování, u nové činnosti, kdy se k základní námaze přidává ještě adaptace na novou práci. Druhotná únava nastupuje později, a to u jedince, který již danou činnost dobře ovládá a únava zde nastupuje po dlouhodobém nebo intenzivním vykonávání této aktivity.

- *únava akutní a chronická*

Kritériem je zde obvykle efekt odpočinku. Akutní únavou rozumíme zpravidla stávající, běžnou únavu, které je přímým důsledkem probíhající činnosti. Naproti tomu únava chronická vzniká protrahováním akutní únavy a začíná se rozvíjet, když se kumulují zbytky únavy, které nebyly odstraněny nejbližším odpočinkem.

- *únava normální a patologická*

Normální únava se pohybuje v mezích fyziologické tolerance a může být pocíťována i jako subjektivně příjemný prožitek („být příjemně unaven“) a únava patologická překračuje tyto hranice. Patologii únavy se věnujeme dále.

**Symptomatologie únavy** je velmi rozmanitá a jednotliví autoři ji různě klasifikují. Tak např. psycholog L. ĎURIČ (1965, s. 121–122) rozděluje příznaky únavy do tří oblastí:

- *podle vztahu k práci a výkonu*: nechuť k práci, nezám, nejistota, zhoršování kvalitativních i kvantitativních parametrů výkonu, nerovnoměrnost výkonu, pokles iniciativy atd.
- *podle vztahu člověka k sociálnímu a pracovnímu prostředí*: podrážděnost, nevrlost, konfliktovost, neadekvátní reakce na sociální podněty, zhoršení spolupráce v pracovní skupině, snížení tolerance k nedostatkům pracovního prostředí atd.
- *podle změn v poznávacích a v dalších psychických procesech a jevech*: výrazné změny v pozornosti, zejména úmyslné (koncentrace vyžaduje více úsilí, dochází k fluktuaci pozornosti, zmenšení kapacity psychických funkcí atd.), objevují se poruchy v percepci, zhoršuje se paměť, myšlenkové operace jsou zpomalené, snížena je úspěšnost v řešení úloh, zjednodušuje se řeč atd.

Podobně psychologické příznaky vypočítává H. SCHMIDTKE (1965, s. 151–195), který uvádí:

- percepční změny, tj. změny v činnosti receptorů (rušení příjmu informací),
- poruchy ve vnímání prostoru a složitějších obrazů,
- poruchy v senzomotorické koordinaci,
- poruchy v koncentraci pozornosti,

- poruchy v oblasti paměti,
- poruchy vigilance,
- poruchy v oblasti myšlení,
- poruchy v oblasti osobnosti,
- poruchy v oblasti motivace,
- poruchy v sociálních vztazích.

Při studiu únavy je nutně neopomenou **diferenciálně-diagnostické hledisko** ve vztahu k psychickému nasycení a k monotónii, což je zvláště důležité při zvládání únavy.

Psychické nasycení vzniká obvykle při dlouhodobé činnosti, která má opakovací charakter a která není pro pracující subjekt zajímavá. Rozdíly mezi psychickou únavou a psychickým nasycením je zejména v tom, že únava vzniká po každé činnosti, kdežto k nasycení dochází u činnosti, k níž má subjekt specifický vztah.

Pocit monotónie vzniká v důsledku jednotvárné, opakující se činnosti, která probíhá v podnětově chudém prostředí a obvykle při nižší energetické úrovni pracujícího subjektu. Hlavním subjektivním prožitkem monotónie bývá ospalost, nuda a otupělost.

Podobně jako u psychického nasycení mají i u monotónie velkou úlohu individuální vlastnosti člověka a specifická pracovní situace.

I když běžná únava je normálním psychofyziologickým stavem, může se stát, že při nerespektování psychohygienických zásad může překročit hranice **patologie**. (Nemluvíme zde o syndromu chronické únavy [CFS], což je jiná problematika.) Patologické únavě zpravidla předchází normální psychofyziologická únava. Únava patologická se může podle MÁČKA a VÁVRY (1980) projevit ve dvou stupních s následujícími příznaky:

- I. *stupeň (lehké přetížení, přepětí)*: pocit slabosti, bolesti hlavy, oční skotomy, závratě, nauzea, pokles systolického tlaku, zpomalené reakce a podněty střední intenzity, poruchy řeči, křeč mimického svalstva („maska únavy“), poruchy tvorby slin (pocit sucha v ústech), zkratové reakce
- II. *stupeň (schvácenost)*: zsinalost obličeje, cyanóza sliznic, pokles tlaku, svalová ochablost, poruchy termoregulace, iracionální myšlení, ochranný útlum.

J. SEDLÁK (1981, s. 35) mluví v této souvislosti o dělení únavy podle stupně závažnosti a rozlišuje potom tři základní stupně únavy: malátnost (pocit normální únavy), přepětí (pocit silné únavy) a vyčerpání (exhausece).

Patologická únava je závažným psychofyziologickým stavem, může signalizovat mimořádné vyčerpání nebo různá onemocnění a musí být řešena medicínsky.

## Výzkum únavy u učitelů

Na základě výše uvedené teorie jsme provedli výzkum, kde jsme chtěli zjistit informace o únavě učitelů. Je možno zjišťovat určité konkrétní údaje o velikosti únavy učitelů, ale takto postavené otázky mají většinou smysl, když jsou učitelé srovnávaní s jinými profesemi, přičemž i takto koncipovaný výzkum naráží na řadu interpretačních problémů. Pokusili jsme se o jiný pohled na výzkum únavy u učitelů, který by přinesl – podle našeho názoru – hlubší pochopení podstaty učitelské práce. Tento přístup vidíme v tom, že se budeme zabývat strukturou učitelské únavy, ve smyslu výše prezentovaných poznatků.

Výzkum jsme provedli u 158 učitelek základních škol v 2. polovině roku 2005; průměrný věk těchto zkoumaných osob (dále z.o.) byl 42, 1 let, nejmladší z.o. měla 28 let a nejstarší 55 let.

Výzkum probíhal pomocí dvou dotazníků, a to *Dotazníkem subjektivních pocitů únavy* (Subjective Symptom of Fatigue) a *Dotazníkem na druhy únavy*.

*Dotazník subjektivních pocitů únavy* byl vyvinut v Japonské asociaci průmyslového zdraví a uvádí 32 příznaků únavy, na které z.o. odpovídají, zda tento symptom pociťují silně, mírně, nebo vůbec ne. Autor tohoto dotazníku Yoshitake uvádí, že metoda přináší údaje o:

1. únavě CNS,
2. úbytku motivace,
3. somatických příznacích únavy.

Metodiku i informace o ní přebíráme z publikace HLADKÝ, A., ŽÍDKOVÁ Z. (1999).

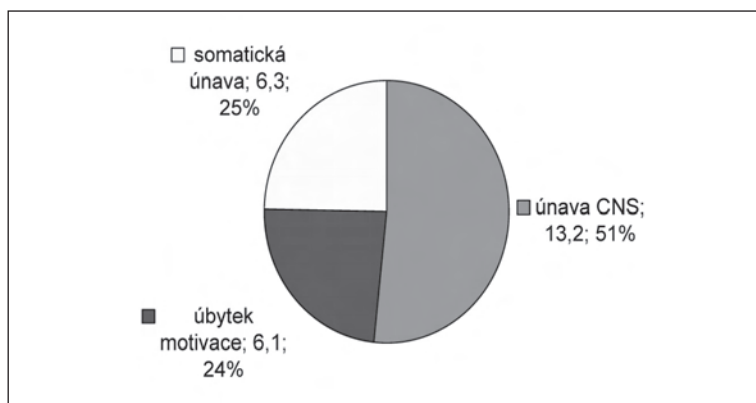
Druhá metodika *Dotazník na druhy únavy* měla 15 otázek a zjišťovala informace o velikosti jednotlivých druhů únavy tak, jak jsme je rámcově uváděli v úvodu této studie (ŘEHULKA, E. 2000).

Výsledky získané *Dotazníkem subjektivních pocitů únavy* uvádíme v tab. 1 a grafu 1.

Celková průměrná hodnota zkoumaného vzorku v subjektivních pocitech únavy je 25,6 (s.d. 5,3), což je hodnota relativně vysoká, srovnáme-li ji s údaji v textu HLADKÉHO a ŽÍDKOVÉ (1999). Celkově by tento údaj chtěl speciální interpretaci, neboť někteří badatelé používají *Dotazník subjektivních pocitů únavy* tak, že ho administrují na začátku pracovního výkonu a po jeho skončení. Zajímavé je, že z celkového skóre únavy je největší „únavu CNS“ a relativně menší hodnoty má „úbytek motivace“ a „somatická únavu“ (graf 1). Lze tedy říci, že výkon práce našich z.o. se projevuje hlavně v psychické únavě, což lze u činnosti učitelek očekávat.

SUBJEKTIVNÍ POCITY ÚNAVY	PRŮMĚRNÉ HODNOTY	S.D.
ÚNAVA (celkem)	25,6	5,3
únavu CNS	13,2	4,2
úbytek motivace	6,1	2,1
somatická únavu	6,3	3,1

Tab. 1 Výsledky získané *Dotazníkem subjektivních pocitů únavy*

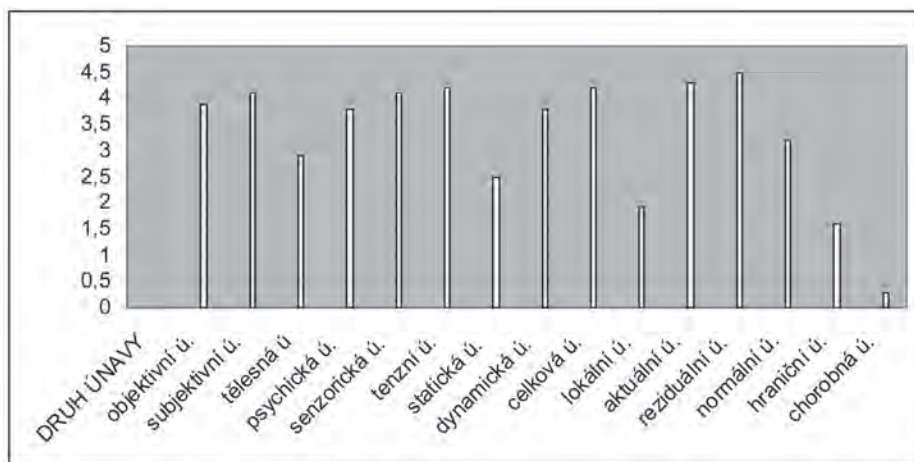


Graf 1 Struktura subjektivních pocitů únavy

Další informace o charakteru únavy učitelů jsme získali prostřednictvím *Dotazníku na druhy únavy*; údaje z tohoto dotazníku uvádíme v tab. 2 a grafu 2. (Čím vyšší hodnota údajů, tím je vyšší pozitivní odpověď na otázku o vlivu příslušného druhu únavy; pro srovnání viz *Dotazník na druhy únavy* v příloze této studie.)

DRUH ÚNAVY	průměr	s.d.
objektivní ú.	3,9	1,2
subjektivní ú.	4,1	2,1
tělesná ú.	2,9	1,1
psychická ú.	3,8	2,1
senzorická ú.	4,1	1,9
tenzní ú.	4,2	1,9
statická ú.	2,5	1,2
dynamická ú.	3,8	2,2
celková ú.	4,2	2,8
lokální ú.	1,9	1,3
aktuální ú.	4,3	2,9
reziduální ú.	4,5	2,5
normální ú.	3,2	2,1
hraniční ú.	1,6	1,1
chorobná ú.	0,3	0,1

Tab. 2 Výsledky získané *Dotazníkem na druhy únavy*



Graf 2 Velikost jednotlivých druhů únavy

Pokusíme-li se o jednoduchý popis a interpretaci výše uvedených údajů, můžeme konstatovat, že učitelky pocítují únavu výrazně jako subjektivní stav a méně dovedou posoudit únavu jako objektivní stav. Tento výsledek je v podstatě obvyklý, navíc je celkem pozitivní, že i posouzení objektivní únavy má poměrně vysokou hodnotu.

Z hlediska kritéria druhu činnosti, která vedla k únavě je podle očekávání relativně nejmenší únava tělesná, vyšší je únava psychická, vyšší hodnoty má také únava senzorická spolu s únavou tenzí. Tyto výsledky nás nepřekvapily, neboť dnešní styl pedagogické práce klade nároky na smysly (práce s výpočetní technikou, zraková a sluchová pozornost věnovaná žákům při výuce atd.) a na vyrovnávání se se situacemi, které vyvolávají emocionální a sociální tenzi.

Statická únava je podle očekávání u učitelské profese poměrně malá. Vyšší hodnoty dynamické únavy ukazují, že učitelé ve svém stylu práce upřednostňují pohyb a aktivitu, což je psychohygienicky správné.

Relativně dost vysoké hodnoty celkové únavy ukazují, že učitelská práce je psychofyziologicky i psychologicky velmi pestrá, a současně velmi zatěžující, a komplexně zasahuje celého jedince, což koresponduje i s údaji v tab.1. Celkem pochopitelné je, že lokální únava je pocítována málo.

Závažné údaje ukazují zjištění ohledně aktuální a reziduální únavy. Obě tyto hodnoty jsou relativně vysoké. Ukazují, že aktuální každodenní pedagogická práce vede ke značné únavě a že tato únava je zcela nedostatečně odstraňována, dále se kumuluje a může se stát chronickou.

Přes tato varovná zjištění si učitelé myslí, že jejich únava je spíše normální a jen málo ji považují za hraniční ve vztahu k patologii. Z. o. se mohly rovněž vyjádřit, jestli svou únavu považují za chorobnou, ale souhlasné odpovědi jsou pouze sporadické.

Celkově tedy můžeme říci, že učitelé si fenomén únavy uvědomují a v podstatě s ním dovedou sebereflexivně pracovat. Únava učitelů dobře odráží nároky této profese a – což je velmi závažné – je relativně vysoká. Únava učitelů může být faktorem, který

se promítá do zdravotních a psychologických rizik této profese a může poškozovat i její optimální výkon.

## Závěry

Únava učitelů je v současné době relativně málo zkoumaným jevem, i když přináší důležité poznatky o této profesi.

Učitelé si fenomén únavy uvědomují a byli by schopni s ním sami v psychohygienické prevenci pracovat.

Únava učitelů v některých složkách ukazuje velmi vysoké hodnoty, které je možno perspektivně považovat za varující.

Nedostatečná péče věnovaná únavě učitelů může vést ke snižování profesionálního výkonu práce učitele.

## PŘÍLOHA

### DOTAZNÍK NA DRUHY ÚNAVY

Po normálním výkonu běžného pracovního dne pocit'uji únavu s těmito charakteristikami:

1. vnímám únavu jako objektivní stav, který dovedu posoudit [ne 1 2 3 4 5 ano]
2. pocit'uji únavu především jako subjektivní stav [ne 1 2 3 4 5 ano]
3. moje únava je po tělesné práci [ne 1 2 3 4 5 ano]
4. moje únava je po duševní práci [ne 1 2 3 4 5 ano]
5. moje únava vzniká v důsledku namáhání smyslů [ne 1 2 3 4 5 ano]
6. moje únava je z napětí, očekávání, nejistoty a odpovědnosti [ne 1 2 3 4 5 ano]
7. moje únava je z napětí a nedostatku pohybu a uvolnění [ne 1 2 3 4 5 ano]
8. moje únava je z dynamické pohybové práce, ze střídání napětí a uvolnění [ne 1 2 3 4 5 ano]
9. cítím únavu jako celkový tělesný a psychický stav [ne 1 2 3 4 5 ano]
10. cítím únavu určitého místa na těle nebo určité psychické funkce [ne 1 2 3 4 5 ano]
11. cítím únavu jako aktuální psychofyziologický stav [ne 1 2 3 4 5 ano]
12. únavy se nemohu zbavit odpočinkem, jenž mám k dispozici [ne 1 2 3 4 5 ano]
13. myslím si, že moje únava je normální [ne 1 2 3 4 5 ano]
14. myslím si, že moje může vést k onemocnění [ne 1 2 3 4 5 ano]
15. myslím si, že moje únava je projevem onemocnění [ne 1 2 3 4 5 ano]

## TEACHER FATIGUE

**Abstract:** The author examines the issue of teacher fatigue, which is at present given relatively little attention. He gives a definition of fatigue, and discusses its types and manifestations. Using two questionnaires, teacher fatigue was examined from the



point of view of its structure and general values. Fatigue characteristics clearly point out some special and topical demands on the teaching profession. Some teacher fatigue data found are very serious from the psychohygiene point of view, and may be warning signs of health and mental damage and a decrease in professional performance.

**Keywords:** fatigue, types of fatigue, teaching profession, psychohygiene of teachers