

PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY UČITELSKÉ PROFESE

Alexandra AIŠMANOVÁ, Lenka NOVOTNÁ

Abstrakt: *Psychohygiena jako předpoklad duševní rovnováhy učitelů, dodržování psychohygienických zásad a správné životosprávy, metoda škálového dotazníku, kvalitativní interpretace zjištěných výsledků.*

Klíčová slova: *psychohygiena, stres, stresor, denní režim, životní styl, aspekty životosprávy, osobnost učitele.*

Výkon učitelské role je značně ovlivněn osobní spokojeností a stupněm duševní vyrovnanosti každého učitele. Učitelské povolání patří mezi značně náročné a stresující profese. Duševní rovnováha učitelů má výrazný vliv na dětskou psychiku, což platí zejména u dětí 1. stupně ZŠ. Učitel ovlivňuje motivaci žáků k učení, stimuluje jejich kognitivní procesy a celkově ovlivňuje výkonnost, vztahy ve třídě a vytváření optimálního emočního klimatu.

Dlouhodobé výzkumy učitelů ZŠ, které jsou realizovány řadu let na katedře psychologie PEF ZČU v Plzni, poukazují na neuspokojivou situaci a značnou míru stresovanosti většiny pedagogů. Z tohoto důvodu je aktuální dodržování základních psychohygienických zásad jako jednoho z možných prostředků prevence stresu a minimalizace jeho negativních následků.

Svoji pozornost jsme zaměřili na oblast dodržování základních psychohygienických zásad učiteli 1. stupně některých plzeňských škol. Hlavním cílem bylo získat obraz o psychohygienických aspektech života učitelské populace 1. stupně ZŠ. Chtěli jsme zjistit, jak učitelé dodržují základní pravidla životosprávy a zdravého životního stylu. Výzkum byl realizován pomocí nestandardizovaného dotazníku s kvantitativní variantou uzavřených otázek škálového typu.

Škálové otázky dotazníku se týkaly zejména těchto oblastí:

- 1) denní režim, hospodaření s časem
- 2) spánek a odpočinek
- 3) pohybová aktivita
- 4) výživa
- 5) stres
- 6) zaměstnání

Jednotlivé otázky vztahující se k dílčím oblastem byly kvantitativně i kvalitativně analyzovány. Výsledky chápeme jako sondu do způsobu života dnešních učitelů 1. stupně ZŠ.

Vzhledem k feminizaci školství se jednalo převážně o respondenty ženského pohlaví ve středním věku zhruba 31–45 let. Z oslovených učitelů 1. stupně jsme získali odpovědi od 125 respondentů. Při interpretaci výsledků jsme vycházeli z jednotlivých oblastí, kterých se dotazníkové položky týkaly.

1. Denní režim, hospodaření s časem

Většina učitelů si promýšlí denní aktivity a snaží se dodržovat denní režim. Jak uvádí S. Sládková (2007), učitelé většinou mají pravidelný denní režim a každodenní rytmus činností, které pak příznivě ovlivňují celý organismus. Naprostá většina učitelů si rozděluje úkoly podle důležitosti a snaží se účelně využívat časové ztráty během dne. Rezervy zůstávají v nevyužívání času k regeneraci a odpočinku během dne.

2. Spánek a odpočinek

Pravidelný spánek a usínání nečiní učitelům problémy, což je potěšující. V průběhu dne na krátký spánek nezbyvá čas a stejně tak je mnohdy málo času i na aktivní odpočinek. Lze konstatovat, že učitelé v tomto věku nejsou výrazně stresováni problémem nespavosti či přerušovaného spánku. Většinou spí 6 až 8 hodin denně a snaží se dodržovat optimální dobu i prostředí ke spánku.

3. Pohybová aktivita

Pohyb je důležitou aktivitou a vhodnou kompenzací zvláště pro učitele na 1. stupni ZŠ. Sport či fyzická činnost pomáhají v regeneraci organismu a jsou příjemným zpestřením víkendů. Téměř polovina respondentů se věnuje turistice, jízdě na kole, běhu či v zimě lyžování.

4. Výživa

Z vyhodnocených odpovědí vyplývá, že většina respondentů má správné stravovací návyky a snaží se dodržovat pitný režim. Více než polovina z nich pravidelně konzumuje čerstvé ovoce a zeleninu a omezuje příjem tuků. Naprostá většina respondentů se vyhýbá nadměrné konzumaci alkoholu a kávy. Téměř polovina dotazovaných přiznává, že se stravuje ve stresujícím prostředí školních jídelen. Problémem je i absence pravidelné snídaně u řady dotázaných (M. Šnajdrová, 2006).

5. Stres

Nervové vypětí a stres pociťuje třetina dotazovaných učitelů. Nejčastějšími stresory jsou: mnoho pracovních úkolů (zvláště před uzavíráním klasifikace),

kázeňské problémy ve třídě, problémoví žáci, organizační změny ve školství. Vztahy na pracovišti nejsou stresující, problémy v meziosobních vztazích se týkají soukromého života učitelů.

6. Zaměstnání

Potěšující je, že oslovení učitelé 1. stupně ZŠ jsou se svojí profesí spokojeni, práce je těší a přináší jim radost. Učitelé na 1. stupni v naprosté většině mají dobré vztahy jak se žáky, tak s jejich rodiči. Též vztahy mezi spolupracovníky a vedením školy jsou učiteli 1. stupně percipovány jako pozitivní.

Závěr

Obecně lze říci, že dodržování psychohygienických aspektů v práci učitelů 1. stupně ZŠ je na uspokojivé úrovni. Velmi dobré ukazatele byly zaznamenány v oblasti výkonu vlastní profese a mezilidských vztazích na pracovišti. Rezervy zůstávají hlavně v pravidelném zařazování odpočinku do denního režimu, v pravidelné snídani a klidném prostředí k obědu. Někteří učitelé pracují v časové tísní a pracovní úkoly plní i v době svého osobního volného času.

Duševní rovnováha je jednou ze zásadních podmínek úspěšnost a spokojenosti učitele. Jedním z prostředků k jejímu dosažení je dodržování správné životosprávy, což by nemělo být realizováno pouze intuitivně, ale promyšleně a cílevědomě. Pravidelné uplatňování psychohygienických zásad by se mělo stát součástí životního stylu učitelů 1. stupně ZŠ.

PSYCHO-HYGIENIC ASPECTS OF TEACHING PROFESSION

Abstract: Psycho-hygiene as a prerequisite for mental balance of teachers, preserving psycho-hygienic principles and healthy lifestyle, scaled questionnaire method, qualitative interpretation of the findings.

Keywords: psycho-hygiene, stress, stressor, daily routine, lifestyle, healthy diet aspects, teacher personality.