

## STRESORY UČITELŮ ZÁKLADNÍCH A STŘEDNÍCH ŠKOL V ČESKÉ REPUBLICE (zejména stresory způsobené učitelům žáky)

---

*Rudolf KOHOUTEK, Evžen ŘEHULKA*

**Abstrakt:** Příspěvek se zabývá psychologickými výzkumy stresorů na českých školách., informuje např. o výsledcích výzkumu Státního zdravotního ústavu z roku 2002, V. Holečka z roku 2001, Z. Mlčáka z roku 1999 a 2002, K. Paulika z roku 1998, K. Provazníka a o výzkumu Fontany a Abouserie z roku 1993 na britských základních škola, Z. Židkové a J. Martinkové z roku 2003, výzkumu E. Urbanovské z roku 2006 a z roku 2009, M. Blahutkové a M. Charváta z roku 2009 o výzkumu R. Kohoutka z roku 2009, který se specializoval na stresy učitelů způsobené žáky. Nejčastěji jsou tyto stresy a psychotraumata způsobené během sociální komunikace žáky se závadami a poruchami chování a úrazy žáků.

**Klíčová slova:** *stresory na školách, stresy a psychotraumata učitelů, české školy, britské školy, difficulty, žáci s poruchami chování, úrazy ve školách*

Podle psychologičky Z. Židkové trpí v Evropské unii stresem profesního původu asi 28 % populace. Učitelé a učitelky základních a středních škol tam nesporně patří.

Výzkumů **stresorů učitelů a učitelek** ve smyslu činitelů, událostí nebo podnětů, které spouštějí stresovou psychosomatickou reakci učitelů na českých základních a středních školách, je však dosud poměrně málo.

Podáme zde nejprve informaci o několika z nich. Nejprve se zmíníme o výzkumu Státního zdravotního ústavu ze začátku třetího tisíciletí (2002).

Výsledky studie pracovníků *Státního zdravotního ústavu* potvrzují:

*vysokou psychickou pracovní zátěž téměř u 80 % učitelů,*

*nadměrný stres u 60 %,*

*sníženou odolnost vůči stresu u 25 %,*

*nedostatky v životosprávě u 90 % učitelů.*

Studie byla (ve spolupráci s Českomoravským odborovým svazem pracovníků školství) uskutečněna v roce 2002 a účastnilo se jí 87 učitelů z 12 pražských základních škol (13 učitelů a 74 učitelek). Tento vzorek je poměrně malý a neobsahuje výzkum učitelů venkovských. Výzkum byl zaměřen na psychickou pracovní zátěž, stres, hardiness (odolnost vůči zátěžím, osobnostní nezdolnost, zvýšená rezistence), rizikové typy

chování a postojů, povědomost učitelů o vlastním zdravotním stavu a na další zdravotní rizika.

Zvýšená psychická pracovní zátěž byla u učitelské profese prokázána opakovaně v celé řadě výzkumných projektů. Dále šlo o zvýšený výskyt rizikových faktorů vzniku kardiovaskulárních onemocnění a další zdravotní rizika. V tomto průzkumu se navíc jednalo o to, že dotazníkovou metodou byly zjišťovány postoje a vědomosti učitelů k problematice zdravého životního stylu.

Výsledky potvrzují téměř u 80 % vyšetřovaných osob vysokou psychickou pracovní zátěž, na níž se zvýšenou měrou podílí tyto okolnosti a rizikové faktory práce:

- *nedostatečné finanční i společenské oceňování práce, nejistota postavení;*
- *tlak na stálou přítomnost v práci bez ohledu na zdravotní a osobní důvody (nutné suplování kolegů);*
- *psychická pracovní zátěž (jde o práci pod časovým tlakem, spojenou s vysokými nároky v oblasti jednání a vzájemné kooperace a spojenou s rizikem ohrožení zdraví jiných osob);*
- *fyzikální faktory (především hluk).*

Pracovní psychická zátěž, která se projevuje především sníženou pozorností a zvýšeným pocitem zodpovědnosti, se odráží i v motivaci k práci, ve vztazích na pracovišti, v jednání s lidmi, v pracovních i zdravotních rizicích, v napětí, únavě, poklesu pracovní výkonnosti apod.

Somatický zdravotní stav zhruba 60 % učitelů vykazoval problémy s výkonností a fyzickou kondicí (zvýšená únavnost, krátkodobá nemocnost), vegetativní dysregulaci (bolesti hlavy, závratě, pocení, mdloby, nesnášení horka, chladu).

Psychický stav téměř 75 % učitelů vykazoval četné subjektivní obtíže, například poruchy soustředění, horší paměť, neurotické tendence, frustraci, nespavost, depresi, přetrvávající duševní i tělesnou únavu po práci.

Vyhodnocením odpovědí dotazovaného souboru se prokázalo, že nadměrný stres asi u 60 % osob je vyvolán především čtyřmi hodnocenými zátěžovými situacemi: špatnými postoji žáků k práci, náročnou výukou žáků se špatným chováním, nízkou společenskou prestiží učitelů a neodpovídajícím finančním ohodnocením.

(V. Blažková, P. Malá. *Rodina a škola*, 1/2007).

Brněnská psycholožka Zdeňka Žídková a Jaroslava Martinková publikovaly v *Českém pracovním lékařství* č. 3, 2003 studii *Psychická zátěž učitelů na základních školách*.

Učitelé základních škol jsou v odborné literatuře na základě četných studií řazeni mezi profese se zvýšenou psychickou zátěží. Náplň činnosti učitelů se podle Žídkové a Martinkové v posledních 10 letech výrazně změnila, důraz je kladen nejen na složku edukační, ale také na zvýšené nároky na sociální interakci. Cílem práce bylo předložit podklady o psychické zátěži učitelů pro účely kategorizace prací. Výzkumu pomocí dotazníků se zúčastnilo 142 učitelů (ze 13 základních škol v různých obcích okresu Blansko), sledováno bylo subjektivní hodnocení pracovní psychické zátěže, fyzické příznaky únavy, dlouhodobé neurotické potíže, 8,5 % uvedlo při subjektivním hodnocení zdravotního stavu dlouhodobé zdravotní potíže, obtíže související se syndromem vyhoření (10 %), spokojenost s povoláním a pracovní stresy. Výsledky

ukázaly zvýšenou psychickou zátěž při práci, negativně byl hodnocen zvláště časový tlak, zatěžující zodpovědnost a úbytek výkonnosti. Přetížení se projevilo ve zvýšené nervozitě a psychické únavě na konci pracovního dne, třetina učitelů uváděla dlouhodobé neurotické potíže, desetina silné příznaky vyhoření. Nejvíce zastoupenými stresory byly:

- postavení učitele ve společnosti (33,3 %),
- problémy s žáky (např. 21,1 % uvedlo nezáměr žáků o učení),
- kázeňské problémy uvedlo 12,0 %,
- odpovědnost za zdraví a bezpečnost jiných uvedlo 21,12 % učitelů a učitelek.

Zvýšená psychická zátěž učitelů základních škol je opakovaně diskutována našimi i zahraničními výzkumníky a také tato studie potvrzuje, že učitelům jako exponované profesi z hlediska psychické zátěže je nutno věnovat zvýšenou pozornost

Z výzkumu Fontana a Abouserie v roce 1993 vyplynulo, že ve vzorku učitelů britských základních škol 72 % učitelů trpí mírným stresem a 23 % vážným stresem. Důvody jsou zřejmé. Na učitele je vznášeno mnoho nároků, a to jak dětmi, tak rodiči, kolegy, nebo nadřízenými pracovníky. Učitelé jsou neustále vystaveni požadavku udržet ve třídě kázeň a klid. Nemají striktně vymezené hodiny potřebné k výkonu své práce. Mnoho práce si nosí domů, a tím se ochuzují o část svého volného času a také času k relaxaci. Jsou vystaveni kritice z mnoha stran - ze strany rodičů, inspektorů, ředitelů škol. Nemají dostatek možností, popř. finančních možností pro další vzdělávání. Učitelská profese je náročná také z toho důvodu, že učitel pracuje celý den v relativní izolaci, osamocen jen s dětmi, bez možnosti bezprostřední konzultace problémů s kolegy a adekvátní opory.

Fontana a Abouserie (1993) také zjistili těsnou korelaci mezi neuroticismem a vysokou úrovní stresu a také mezi introverzí a stresem (zvláště u mužů).

Podle Kyriacoua hlavní zdroje učitelského stresu spadají do sedmi oblastí:

- *žáci se špatnými postoji a motivací k práci;*
- *žáci, kteří vyrušují, a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě;*
- *časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy;*
- *špatné provozní podmínky (stav a vybavení budov a tříd, financování provozu školy), včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení;*
- *časový tlak;*
- *konflikty s kolegy;*
- *pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.*

(Kyriacou 2004, s.151)

Zdroje učitelského stresu nachází Z. Mlčák (1999) v těchto základních interakčních oblastech:

- učitel a učivo (např. příliš náročné učivo),*
- učitel a žáci (např. záporný vztah žáků ke škole),*
- učitel a pedagogický sbor (např. chybějící opora u kolegů a kolegyně),*
- učitel a škola (např. mnoho administrativy, nízký plat),*
- učitel a rodiče (např. nedostatek respektu a korektnosti),*
- učitel a vnější instituce.*

U učitelů a z hlediska učitelů základních a středních škol zkoumal v České republice stresory spjaté s učitelskou profesí olavský psycholog a vysokoškolský pedagog profesor Karel Paulík a plzeňský psycholog a vysokoškolský pedagog pracující na pedagogické fakultě Západočeské univerzity V. Holeček.

**K. Paulík** (1998) podle výzkumu, který prováděl s dotazovanými učiteli, sestavil hierarchii čtrnácti stresorů (zátěžových faktorů):

1. *nízké společenské hodnocení – prestiž,*
2. *neodpovídající plat,*
3. *podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí,*
4. *nedostatek času pro odpočinek a relaxaci,*
5. *učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,*
6. *nedostatečná spolupráce s rodiči,*
7. *špatné postoje žáků k práci,*
8. *nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování,*
9. *špatné chování žáků,*
10. *učení ve třídách s velkým počtem žáků,*
11. *práce spojená se shonem a chvatem,*
12. *mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky,*
13. *potíže s motivováním žáků,*
14. *nedostatek prostoru pro skupinovou práci.*

Podle K. Paulíka má 10 % učitelů nevyhovující zdraví. (uvádí Židková, 2003).

**V. Holeček** (2001), stanovil ve svém výzkumu s 317 učiteli konaném v letech 1999-2001 sedm stresorů, které uvádíme v pořadí jejich výskytu v jeho výzkumu od nejčastěji se vyskytujících po méně často se vyskytujících:

- *pracovní přetížení učitelů a učitelek;*
- *vedení školy nadřízenými orgány;*
- *problémoví žáci;*
- *neupokojená potřeba seberealizace („frustrace“);*
- *problémoví rodiče;*
- *nevyhovující pracovní prostředí školy;*
- *problémoví kolegové.*

**Pracovním přetížením** se míní časové tlaky termínovanou prací, rychlé změny vzdělávacích projektů, nahromadění úkolů, časovou tíseň, krátké přestávky, nadbytečnou administrativu.

**Vedení** v tomto výzkumu se myslí nejen konkrétní vedení a organizace dané školy, ale i ostatní nadřízené orgány, tj. školský úřad, Česká školní inspekce, obecní úřady, jejich neadekvátní hodnocení, nepřiměřené požadavky apod.

**Problémoví žáci** jsou děti a mládež s poruchami chování a učení, žáci, kteří nespolupracují s učiteli, mají špatný postoj a motivaci ke školní práci, utíkají ze školy, jsou bez kázně, stoupá jejich agresivita a nedisciplinovanost ve třídě.

**Neupokojená potřeba seberealizace** („frustrace“) je částečná deziluze, špatné vyhlídky na zlepšení postavení v práci, pocit nedocení práce učitele společností, nízké finanční ocenění náročné práce.

**Problémoví rodiče** jsou rodiče se stoupající agresivitou, s nekritickým přístupem ke svému dítěti, neadekvátně vyhrožující učitelům a učitelkám policií, soudy apod.

**Nevyhovující pracovní prostředí školy** má špatné materiálně technické a psychohygienické podmínky, tj. stav a vybavení budov a tříd, ale i nedostatek financí na optimální provoz školy, nákup vhodných pomůcek a zařízení.

**Problémoví kolegové** mají mezi sebou konflikty (např. ve sborovně), někteří bývají neprofesionální, nedostatečně kooperativní, zákešní, vyskytuje se u nich i alkoholismus, neposkytují kolegům a kolegyním adekvátní oporu a podporu apod.

V některých případech se stresory kombinují (např. problémoví žáci a jejich problémoví rodiče). Jindy se učitelské stresory školní kombinují se stresory souvisejícími se soukromým životem učitele (např. problémy se žáky a problémy s rozvodem).

Všechny tyto uvedené stresory je možno v určité konstelaci a intenzitě, a zejména při jejich kombinaci se soukromými stresey (např. rodinnými) a s mírou osobní senzitivnosti považovat za přetěžující psychosomatickou kapacitu a ohrožující zdraví učitelů a učitelky, tedy jejich pohodu tělesnou, duševní a sociální.

Citlivostí -náctiletých ke školní zátěži se zabývala Eva Urbanovská (2006) z UP Olomouc.

Všímalá si stresových situací především ve vztahu učitel a žák, ve školní klasifikaci, v oblasti tzv. výchov (tělesné, hudební, výtvarné), v oblasti podmínek učebního procesu, v interpersonálních vztazích žáků, ve školní jídelně a stravování.

Svým dotazníkem zjišťujícím míru subjektivní psychické zátěže a citlivosti (senzitivity) na některé počiny personálu škol získala tyto nejvíce stresující (nejfrekventovanější) odpovědi:

*Učitel si prohlíží tvé osobní věci.*

*Učitel při mluvení prská nebo je mu cítit z úst.*

*Píšeš více písemek v jeden den.*

*Není ti dobře a učitel tě nepustí na WC.*

*Učitel nikdy neuzná tvůj názor.*

*V jídelně kuchařky dávají jídlo na talíř rukou.*

*Učitel některým žákům viditelně nadržuje.*

*Nepřipravil ses na zkoušku a hrozí ti vyloučení.*

*Do druhého dne se máš naučit velké množství učiva.*

*Známka se ti zdála být nespravedlivá.*

*Píšeš nečekanou písemku, tzv. přepadovku.*

Zabývali jsme se výzkumně primárně stresey učitelů **způsobené z jejich hlediska žáky**.

Kolaboratorní ohniskovou výzkumnou skupinu tvořilo náhodně vybraných 25 učitelů a 75 učitelky moravských i českých středních škol.

Požádali jsme tyto učitelky a učitele, aby nám písemně popsali stresové situace způsobené žáky, které učitelé během své praxe ve škole prožili a označili, které z nich mohly poškodit jejich zdraví (fyzickou, sociální a psychickou pohodu).

Metodu dotazníku jsme doplnili metodou skupinového rozhovoru a individuálních rozhovorů.

Dosáhli jsme těchto výsledků:

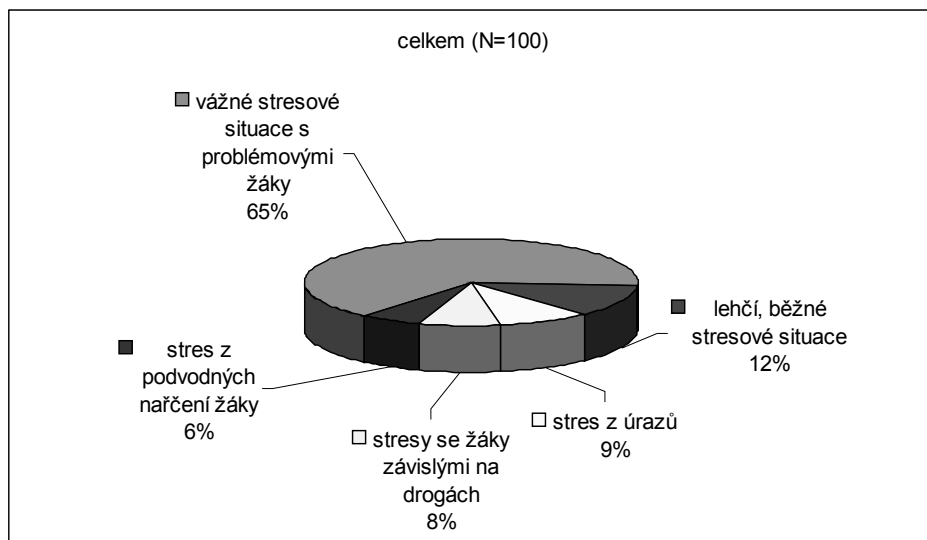
65 % **učitelů a učitelů** prožilo během své dosavadní praxe **vážné stresové situace** kvůli žákům se závadami a poruchami chování (tito žáci vykazovali difcility, poruchy osobnosti a psychické poruchy, nekázeň, nedisciplinovanost, krádeže, ničení majetku školy, záškoláctví, intelektuální pasivitu (extrémní nezáměr o výuku), verbální agresivitu a někteří se dokonce dopustili i brachiálního násilí vůči učitelům a učitelkám);

12 % učitelů a učitelů prožilo během své praxe pouze lehčí, **běžné stresové situace** zapříčiněné většinou verbální agresivitou žáků;

9 % učitelů a učitelů uvádělo stres z **úrazů a sebepoškozování** žáků ve škole (ojedinele šlo i o smrtelné úrazy a suicidia);

8 % učitelů a učitelů uvedlo vážné stresy plynoucí z **rizikového chování** žáků závislých na drogách, alkoholu a nikotinu;

6 % učitelů a učitelů uvedlo stres plynoucí z vylhaných, křivých a podvodných **nařčení žáků** z neprofesionálního chování.



Rozložení těchto zjištění u učitelů mužů a učitelů žen mělo obdobné parametry.

Výsledky u **mužů** (N= 25)

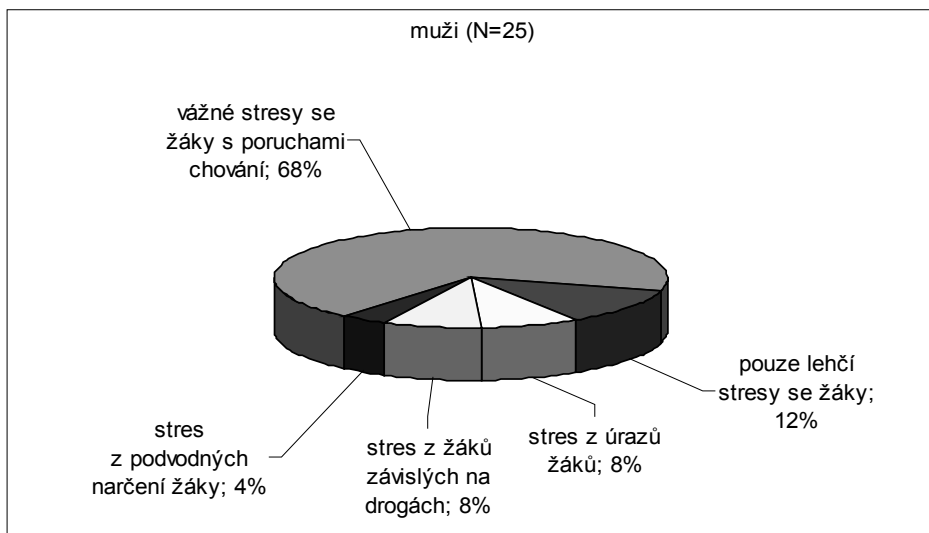
68 % (tj. 17 mužů) mělo **vážné stresy** během edukativní komunikace se žáky se závadami a poruchami chování;

12 % (tj. 3 muži) prožilo pouze **lehčí stresy** se žáky;

8 % (tj. 2 muži) uvedli stres z **úrazů** žáků;

8 % (tj. 2 muži) prožívali stres kvůli chování a komunikaci žáků **závislých na drogách**, alkoholu a nikotinu;

4 % (tj. 1 muž) prožil stres plynoucí z vylhaných, amorálních a podvodných **nařčení žáků**.



#### Výsledky u žen (N= 75):

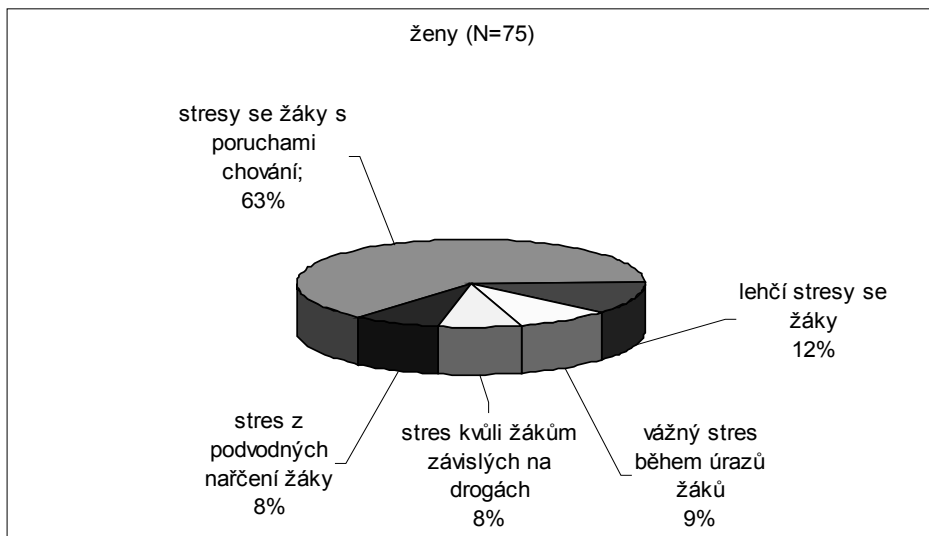
64 % ( tj. 48 žen) mělo **vážné stresy** během edukativní komunikace se žáky se závadami a poruchami chování;

12 % (tj. 9 žen) mělo jen běžné a **lehčí stresy** během edukativní komunikace se žáky;

9 % mělo prožívalo vážný stres během **úrazů a sebepoškozování** žáků;

8 % prožívalo stres kvůli chování a komunikaci žáků **závislých na drogách**, alkoholu a nikotinismu;

8 % prožilo stres plynoucí z vylhaných, amorálních a podvodných **nařčení žáky**.



Je třeba uvést, že jiné výsledky přináší výzkum stresorů ve škole z hlediska žáků a studentů. Tam hrají velkou roli učitelé a také spolužáci.

## Klasifikace psychotraumatizace učitelů

Jak makrotraumatizaci, tak mikrotraumatizaci si můžeme rozdělit na primární a sekundární. Další možné třídění je na psychickou traumatizaci individuální a skupinovou, která je pro školství dost typická.

**Primární** psychická traumatizace znamená situaci, v níž je učitel přímo osobně, sám obětí šikany, tělesného trestu (který třeba byl určen původně i někomu jinému), ponižování, např. prožívá emoční nepohodu (např. úzkosti, strach, děs, ponižení, stud), bezmoc, neúspěšnost, dehonestaci, hostilitu ze strany okolí, averzi, pocity nespravedlivosti, posměch, ironii, uštěpačnost, ztrapňování, mocenskou manipulaci, perzekuci.

**Primární psychotraumatizace** bývá většinou prožívána ze všech typů traumatizace nejintenzivněji. Poškozuje duševní a emoční pohodu nejintenzivněji. Hormonální a nervová reakce organismu na stres je zde patrně nejintenzivnější a značně vyčerpávající. Dlouhodobá, chronická primární traumatizace může postupně natolik vyčerpát organismus, že např. u učitelů dochází až k tzv. **syndromu vyhoření (resp. syndromu burn-out)**. Ten je pro tzv. pomáhající profese dost typický (učitelé, lékaři, zdravotnice, psychologové, policisté) .

Němečtí psychologové Hennig a Keller (1995) uvádějí, že počet učitelů postižených vysokým stupněm vyhoření se pohybuje mezi 15-20 %. V České republice patrně půjde o statistiku obdobnou..

Primární psychotraumatizace krátkodobá i chronická může být způsobena úmyslně, intencionálně i nezáměrně, neúmyslně. Počet traumatizací, kterým jsou učitelé vystaveni je vážným důvodem proto, aby učitelé získali statut veřejného činitele.

Příkladem na primární psychotraumatizaci je zážitek učitele automobilového učiliště:

*Po Novém roce začal učitel opět učit a žáci plní silvestrovských zážitků se rozhodli vyděsit ho. Když stál před tabulí, tak mu hodili pod nohy dělbuch . Vyděšený učitel sice neutrpěl fyzické zranění, ale byl řadu týdnů v pracovní neschopnosti pro psychické obtíže. Ještě dnes se mu zdají sny, co vše se mohlo stát nejen jemu, ale i dalším studentům ve třídě, jaká zranění i psychická traumata z toto mohla vzniknout.*

Pozoruhodný příklad primární psychotraumatizace na základní škole uvádí třídní devátého ročníku:

*Volala mi matka jednoho žáka, že „devátáci“ posilnění notnou dávkou marihuany nutili mladšího spolužáka, aby se obnažil a tancoval přitom, a to za bílého dne na zastávce autobusu. Bylo to nahráno na video na mobilním telefonu. Pozvaní rodiče devátáků omlouvali na ředitelství školy své syny, kteří kouřili marihuanu, že je to jejich věc, že se jim nebudou plést do jejich života. Že nutil tančit nahého spolužáka omlouvala jedna matka (podnikatelka) / tím, že její syn nesnáší sociálně slabší spoluobčany a podle toho se k nim chová. Učitel z těchto reakcí rodičů měl řadu dní neurotické potíže.*

Za **sekundární psychotraumatizaci** považujeme situaci, když pedagogové nejsou přímo vystaveni traumatizaci své vlastní osoby, nejsou přímou obětí, ale byli svědky *přímé* traumatizace někoho, kdo je jim blízký, např. kolegy či kolegyně. Sociálně percipovali jejich traumatizaci, což mělo nepříznivý vliv na jejich vlastní prožívání a i na jejich vlastní psychickou nepohodu.

Ta však bývá většinou méně intenzivní než psychotraumatizace primární.



Příkladem na sekundární traumatizaci učitele je zážitek učitele na chmelové brigádě:

*Žáci si při navazování háčku, pomocí kterého byl drátek zavěšen ve čtyřmetrové výšce dávali kvůli zrychlení práce do úst z brašny jeden háček navíc a při dalším navazování si ho z úst vyňali. Háčky byli špinavé, tak to učitelé hned poznali a žáky opakovaně napomínali. Jeden žák při nahození tyče nahoru zaklonil hlavu a háček mu zaskočil do úst a poté ho spolknul. Parťák přiběhl říci co se stalo. V první chvíli tomu učitelé vzhledem k velikosti háčku nevěřili. Navíc dotyčný žák šel a zapil háček čajem a pokračoval v práci. Nechali ho odvést do nemocnice v Podbořanech, kde tomu také nechtěli věřit. Až po rentgenu bylo jasné, že háček je v žaludku žáka.*

*Učitelé se složili a nechali dotyčný háček po vynětí ze žaludku pozlatit a věnovali ho žákovi na památku.*

## Symptomy psychické traumatizace

Prvním a nejčastějším projevem psychické traumatizace je **hyperarousal**, hyperexcitace, hypervigilita, tj. nadměrné vzrušení, nadměrná bdělost a aktivace až hyperaktivace, psychická tenze, nabuzenost, vylekanost, vyplašenost, stálé očekávání nebezpečí, konfliktu, nového stresu, frustrace. Může být pouze situační, krátkodobá nebo i dlouhodobá.

Zda se, že pro některé učitele je v důsledku jejich poruch osobnosti, temperamentu nebo profesní deformace taková reaktivita setrvalým stavem typickým pro jejich chování a jednání. Žáci a studenti většinou hovoří o tom, že tito učitelé mají „cholerické jednání“ nebo cholerický temperament, provázený sklonem ke křiku, nadávkám, posměchu, ironii, svévoli, tělesným trestům a dehonestování žáků a studentů, které takový učitel považuje za nějak problémové.

Dalo by se říci, že učitelé se stabilizovaným hyperexcitovaným chováním považují toto chování a jednání za užitečnou zstrašovací přizpůsobovací techniku, která redukuje značnou část hyperaktivit, asertivit až agresivit ze strany aktivních a sebevědomých žáků a studentů, protože u nich vyvolává úzkostné reakce, nebo dokonce pocit strachu z učitele.

Druhým nejčastějším příznakem psychické traumatizace bývá **intruzivní** chování a prožívání, které je tvořeno otravnými, neodbytnými, obsesně se vracějícími pocity z psychické traumatizace, a někdy dokonce i sklony ke kompulzím. Neustále představování si traumatické situace a přemýšlení o tom, co se stalo, bývá provázeno tzv. flashbaky, zpětnými záblesky, které vedou k podobným prožitkům, jaké vyvolala původní skutečná traumatická situace.

Třetím častým příznakem psychické traumatizace bývá tzv. **psychická konstrikce**, jakési vnitřní duševní stažení, sevření, jakési psychické imobilizující zaškrcení, zúžení, které může mít nejen akutní, ale i chronický ráz. Jde o deformované vnímání, které má ráz pasivního obranného přizpůsobovacího mechanismu. Způsobuje i jakousi dočasnou anestezii vůči prožívané psychické traumatizaci. Jde o únikovou reakci.

Učitelé uváděli např. tyto symptomy své psychotraumatizace:  
– pocit vyčerpanosti nebo zvýšené únavy,

- redukce sebedůvěry,
- poruchy soustředění,
- návaly paniky,
- vnitřní neklid,
- pocity vnitřního napětí,
- bolesti zad,
- úzkost a strach,
- bolesti hlavy,
- plačtivost,
- náladovost,
- afektivní labilita,
- poruchy spánku,
- nechutenství,
- zvýšená konzumace psychofarmak,
- vyšší konzumace cigaret,
- bolesti břicha, zvracení,
- střevní a žaludeční problémy,
- celkovou nevolnost až mdloby,
- alergické potíže,
- subdeprese a deprese,
- celkově zvýšený neuroticismus,
- podrážděnost, popudlivost,
- apatie,
- pocity psychosomatického vyhoření (job burn out),
- pracovní neschopnost.

## Úroveň psychické vulnerability (zranitelnosti)

Všichni lidé, tj. ani děti, ani dospělí nemají stejnou úroveň psychické zranitelnosti, a to ani aktuální, ani dlouhodobé, setrvalé.

Někteří lidé jsou odolnější, zdočnější, resilientnější. Mají tzv. *hroší kůži*, ale jiní lidé jsou senzitivní, nebo dokonce hypersenzitivní. Odolnost vůči zátěžím, osobnostní nezdolnost, vzdornost, hardiness je ovšem vhodné trénovat a rozvíjet.

S touto skutečností by se mělo počítat zejména ve školství.

K psychickým traumatům jsou náchylnější lidé senzitivní až hypersenzitivní, vyčerpání po prodělaných chorobách nebo úrazech a operacích, osoby s malou sebedůvěrou a sebestjítostí, málo psychicky integrované.

Do jisté míry může jít i o vrozenou, geneticky podmíněnou záležitost.

Senzitivní osobnost prožívá sama psychické trauma, když nechtěně, nezáměrně traumatizovala někoho ve svém okolí.

## Terapie psychických traumatizací

*Psychosociální a pedagogická opora a pomoc při zjištění akutní psychické traumatizace*

Především je třeba osobě psychicky traumatizované umožnit **defusing**, tj. možnost spontánně se svěřit a uvolnit se v rozhovoru (alespoň částečně) z nahromaděných a neodreagovaných explozivních emocí. Jde i o laickou sociální oporu kolegů a kolegyň, neodborníků, přátel, spolupracovníků či příbuzných. I dospělý, který prošel akutní psychickou traumatizací, by měl mít možnost vyplakat se, vykřičet se, postěžovat si, vynadávat si, odreagovat se, relaxovat se. Není vhodné přesvědčovat ho, že je statečný, a že si proto pomůže i bez nařikání a pláče a i bez pomoci ostatních.

Další vhodný postup je zajistit osobám postiženým osobám **debriefing**, tj. jednorázovou oficiální poradu (často skupinovou), na které bude provedena neodkladná odborná analýza traumatické události a navržena adekvátní antitraumatická intervence nebo nápravná odborná péče.

Někdy je třeba zajistit i odbornou a specializovanou **antitraumatickou intervenci**. Jde o dlouhodobější odbornou poradenskou nebo psychoterapeutickou péči, kterou realizují psychologové nebo psychiatři a speciální i sociální pedagogové, příslušníci tzv. pomáhající profese (helping professions). Řešením bývá i změna třídy nebo i školy.

Dlouhodobě působící neregulovaná zátěž vede dříve či později k vyčerpání organismu, uvádí Pavla Císařová (2002) v časopisu *Psychologie dnes* a pokračuje:

„Nemalou roli v otázce zátěže u učitelů hraje **fyzické prostředí**, ve kterém se pohybují. Nedostatek času a prostoru na regeneraci v průběhu pracovního dne má na lidskou psychiku neblahé důsledky. To není nic nového. Učitelé, kteří většinou sdílejí kabinet s několika dalšími kolegy, pak mohou zatoužit po malé místnosti, ve které by mohli být alespoň chvíli sami.

Představa takové místnosti se většinou spojuje s kuřárnou, která například pro nekuřáky místem odpočinku není. „V práci se stresem se v některých zahraničních firmách osvědčuje vybudování **antistresové místnosti**,“ říká Hana Kasíková. „Je to zvukově izolovaná místnost, kde se může člověk, který to potřebuje, vykřičet a vybit nahromaděný stres.“ Otázka, nakolik je něco takového možné v podmínkách našich škol, může zůstat otevřená stejně jako otázka dlouhodobé účinnosti takové strategie vyrovnávání se stresem. Může však být lepší vykřičet se o samotě než před třídou.

Účinnější se zdá trend zaměřený na **sebe-poznávání učitelů** v rámci skupin, poznávání možností sociální opory a její využívání. Ukazuje se také potřeba systematictějšího vzdělávání učitelů v prvních dvou letech, kdy nastoupí do praxe. „Na rozdíl od některých dalších profesí, například lékařů, mohou učitelé jen omezeně využít specializovaný podpůrný personál, který by mu pomohl zvládat problémy,“ upozorňuje Václav Mertin. „Kdybychom odmítli před operací rentgen, biochemický rozbor, jiná potřebná vyšetření, lékař nás nepřevzme do péče. Učitel musí učit každé dítě přesto, že rodiče odmítnou navštívit s problémovým dítětem psychologa, logopeda či psychiatra.“

„Kromě výpadků paměti, nechuti k práci dochází ke ztrátě originálních asociací,“ míní Hana Kasíková. „V kurzech osobnostní výchovy pro učitele se proto vracíme k základům tvořivosti jako občerstvujícímu zdroji energie.“

Podle Václava Mertina by měla jít prevence syndromu vyhoření u učitelů dvojím směrem. „Učitel se musí učit lépe zacházet se svým profesním životem – mít i neškolní zájmy, přátelské skupiny, stejně jako by např. vrcholový sportovec měl víc dbát na rege-

neraci. Existuje však i cesta celospolečenské prevence. Každý učitel by se měl povinně celoživotně vzdělávat. Každým rokem alespoň 14 dní. Vzdělaný učitel se méně bojí jít do školy s tím, co si na něj připravili žáci, rodiče, vedení nebo inspekce, je sebevědomější, lépe obhájí svou práci, je méně závislý na jednom jediném povolání.“

Psycholog Antonín Mezera se domnívá, že by učitelé měli po několika letech povinně změnit školní prostředí a populaci žáků, které učí. „Učitelé by měli mít možnost a i povinnost například po pěti až deseti letech učit nejen na základní škole, ale i na gymnáziu, střední odborné škole nebo ve speciální škole. Měli by mít možnost věnovat se například práci výchovného poradce, metodika či inspektora. V oblasti teorie managementu se této metodě říká **job rotation**, ale školství je bohužel vůči změnám tohoto typu dost rezistentní.“

V podmínkách našich škol se kromě „křičící místnosti“, uvádí Pavla Císařová, zdá prozatím fantaskní i alternativa, kterou představují C. Hennig a G. Keller ve svém *Antistresovém programu pro učitele*. Jedná se o zavedení **sabatiklu**, tzv. volného roku. „Podobně jako ve Švýcarsku (...) by měl mít každý učitel příležitost prožít po 7–8 letech vyučování tzv. volný rok. Může ho využít podle osobní potřeby k načerpání síl, k dalšímu vzdělávání atd. Finančně lze sabatikl zabezpečit tak, že se učiteli bude poskytovat plat snížený měsíčně o 1/7–1/8.“

Křivohlavý (2001) doporučuje interní a externí metody a postupy prevence vyhoření, a to interní a externí. Mezi **interní postupy** řadí: neklást na sebe nespílitelné nároky, aktivně rozvíjet pozitivní myšlení, stanovit si priority, hledat smysl života. Mezi **externí postupy** řadí: sociální oporu, zlepšení klimatu organizace a úpravu pracovního prostředí.

Urbanovská (2009) se podrobněji zabývá copingovými strategiemi zvládnání stresu (u středněškolské mládeže). Popsala např. tzv. strategie kontroly, strategii vyhýbání, strategii rezignace.

Blahutková a Charvát (2009) zdůraznili význam výrazného podílu sportu a pohybových aktivit na odbourávání stresů.

Profesní zátěž učitelů a učitelek na českých základních i středních školách je tak vážná, že je třeba věnovat jí větší diagnostickou, edukativní a terapeutickou pozornost a péči odborníků než doposud.

## Literatura

- BLAHUTKOVÁ, M.; CHARVÁT, M. Stres ve škole. In *Aktuální otázky výchovy ke zdraví*. Brno: MU, 2009, s. 69-74.
- BLAŽKOVÁ, V.; MALÁ, P. *Rodina a škola*, č.1, 2007.
- CÍSAŘOVÁ, P. Chybovat je lidské. *Psychologie dnes*, 21.6.2002.
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2006.
- HENNIG, C.; KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995.
- KOŽENÁ, L.; KOLACIA, L. *Zdravotní stav, životospřáva a pracovní zátěž učitelů z projektu Zdravá škola*. In *Škola a zdraví* 21, BRNO, 2006.
- KYRIACOU, Ch. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál, 2004.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.

- MLČÁK, Z. *K teoretickému a výzkumnému paradigmatu psychické, zátěže učitelů*. In Učitelé a zdraví, č.2 , BRNO, 1999, s. 107-121.
- PAULÍK, K. *Co obtěžuje učitele různých typů škol*. In Učitelé a zdraví. Brno, 1998, s. 35-40.
- ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání*. In Učitelé a zdraví, Brno, 1998, s.99-104.
- URBANOVSKÁ, E. *Citlivost – náctiletých ke školní zátěži*. (Analýza dotazníku stresových situací). Evžen Řehulka et al. 2. Konference Škola a zdraví 21, Brno, 2006. 257-271 s.
- URBANOVSKÁ, E. *Strategie zvládnání stresu u středoškolské mládeže*. In *Aktuální otázky výchovy ke zdraví*. Brno: MU, 2009, s. 75-87.
- ŽIDKOVÁ, Z.; MARTINKOVÁ, J. *Psychická zátěž učitelů základních škol*. In *České pracovní lékařství* č. 3, 2003.

## STRESSORS IN THE WORK OF PRIMARY AND SECONDARY TEACHERS IN THE CZECH REPUBLIC

**Abstract:** The author deals with psychological research of stressors at Czech primary and secondary schools. He discusses the results of State Health Institute research from 2002, the research projects of V. Holeček (2001), Z. Mlčák (1999), K. Paulík (1998) and Fontana and Abouserie (1993) who did their reserach at British primary schools. He presents the results of his own research from 2009, in which he focused on stress of secondary teachers caused by pupils. This type of stress and psychotrauma occurs during social communication with the pupils with difficult behaviour and behavioural disorders and in the situations when pupils are seriously injured.

**Key words:** stressors at schools, stress and psychotraumias of teachers, Czech schools, British schools, difficulties, pupils with behavioural disorders, seriour injuries at schools