

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE UČITELŮ ČESKÉHO JAZYKA

Lucie KŘEMÉNKOVÁ

Abstrakt:

Příspěvek je zaměřen na problematiku zátěže, respektive na strategie využívané při jejím zvládnutí. Výzkumná data byla získána z probíhajícího šetření zabývajícího se problematikou spokojenosti učitelů obecně. Povolání učitele se drží na prvních místech žebříčku, co se exponované zátěže týče. Zátěž je specifická oblast, která je od tohoto povolání neoddelitelná. Pro práci učitele je proto zásadní naučit se využívat metody a techniky využitelné k rozšíření prostoru potřebného k manipulaci s tímto nežádoucím jevem. Cílem příspěvku je seznámit čtenáře s přístupem učitelů českého jazyka ke zvládnutí stresu a také s jejich schopnostmi a dovednostmi se v této oblasti kompetentně pohybovat.

Klíčová slova:

zátěž, učitel, strategie zvládnutí zátěže

Zátěž

Domníváme se, že problematika zátěže je velmi aktuální. Současná socioekonomická situace je příznivě nakloněna vzniku zátěžových situací. Učitelé jsou stále více zatěžováni vzrůstajícími pracovními povinnostmi, které v kontextu osobních konstelací a společenských tlaků mohou a mnohdy skutečně ústí do vážných psychosomatických obtíží. O nutnosti zabývat se touto problematikou také hovoří fakt, že stále více absolventů učitelských fakult do praxe vůbec nenastupuje, nebo ji velmi brzy opouští (Urbánek, 1999). Jsme přesvědčeni, že kromě finančních incentív daný stav doplňují rovněž aspekty vysokého stresu a nespokojenosti s touto profesí.

Stres je dle slovníku Hartl a Hartlová (2000) vymezen jako nadměrná zátěž neúnikového charakteru, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození. Může plynout ze svízelných sociálních vztahů či situací a jejími ukazateli jsou: ztráta pocitu dobrého zdraví, zesilující pocity nejistoty, rostoucí pocity vnitřního nebo vnějšího ohrožení, neschopnost přizpůsobit se novým situacím a mnohé další.

Zátěž je možné definovat jako interakci mezi požadavky, které jsou na člověka kladeny okolním prostředím a mezi jeho schopnostmi a možnostmi se s nimi úspěšně vyrovnat. V teorii i praxi se můžeme často setkat i s pojmem stres, který je pro mnohé odborníky zástupným termínem pojmu zátěž. Jiní autoři vnímají mezi těmito termíny významový rozdíl a stres chápou jako specifický druh zátěže (Hladký, Žídková, 1999). Stres lze pak definovat jako individuální reakci na nepřiměřenou zátěž, kdy už člověk není schopen zvládnout požadavky, které jsou na něj kladeny.

Problematika zátěže je relativně obtížně vysvětlitelná, neboť dochází k rozrůzněním názorů jednotlivých odborníků v pohledu na tuto problematiku. Do nedávné doby stálo v centru pozornosti vymezení zátěže dle R. S. Lazaruse a S. Folkmanové, které zvládnutí popisovalo jako stále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince, redukovat enormně zatěžující požadavky. V posledních letech však došlo k rozšíření definice (či chcete-li k jejímu obohacení) také o drobné, běžné každodenní nepříjemnosti, jež jsou sice malé, ale při dlouhodobém působení dochází k jejich kumulaci a vzrůstající zátěži (Mareš, 2001).

S určitou zátěží je spojena každá pracovní činnost. Tam, kde výkonová kapacita člověka, požadavky a podmínky, v nichž práce probíhá, jsou v rovnováze a člověk je v dobré

psychofyzické kondici, je možné hovořit o přiměřené celkové zátěži. Naopak nepřiměřená pracovní zátěž vede k porušování této rovnováhy. V těchto případech může docházet k přetížení, ale i nevytížení (monotónnost, malá kompetence, atd.), což může mít za následek pociťování emoční tenze, nechuť pokračovat v dané činnosti, pocit přesycení i nenaplněnosti, apod. Tyto situace pak s velkou pravděpodobností vedou ke kolísající (spíše zhoršující se) kvalitě práce, výkonovým změnám a zvýšení pracovních úrazů (Hodačová, Šmejkalová, Skalská, Bendová, Borská, Fialová, 2007).

V rámci učitelské profese, jak zmiňuje například Průcha (2002), převažuje především zátěž psychická. Co se týče zátěže fyzické, tak za zmínku jistě stojí, že učitel převážnou část své pracovní doby prostojí, či prochodí. Nicméně v souvislosti s touto profesí není možné mluvit o výraznější fyzické zátěži. Specifickou problematikou je ovšem zátěž hlasová, kde je účinnou pomůckou kvalitní hlasová hygiena. Jak již bylo řečeno nejvýrazněji se projevuje psychická zátěž, již je možné ještě rozčlenit na zátěž sensorickou, mentální a emocionální.

Psychická zátěž v pracovním prostředí patří mezi sledované a hodnocené faktory práce a pracovních podmínek. Výzkumem a dlouholetou praxí byla ověřena rizikovost několika základních kritérií a markerů pracovních podmínek z hlediska psychické zátěže (obsahuje je i platná legislativa). Patří k nim především:

- časový tlak a intenzita práce,
- vynucené pracovní tempo,
- nároky v oblasti komunikace a kooperace,
- vlivy narušující soustředění (z hlediska intenzity i kvality),
- hmotná a organizační odpovědnost,
- riziko ohrožení vlastního zdraví a zdraví jiných osob,
- šikana, mobbing a další problémy ve vztazích na pracovišti (Blažková, 2008).

Velmi diskutovaným tématem posledních let je i problematika „**strategií záměrného znevýhodňování**“. Tato strategie spočívá v dopředu vyhledávaném a verbalizovaném alibi, které má okolí upozornit na určité překážky, které se vyskytly (či se mohou vyskytnout) v jedincově prostředí a do určité míry mu neumožňují zvládnout zátěžovou situaci. Exponovaný jedinec tak vytváří snahu o získání polehčujících okolností svého případného selhání, aby nemohl být obviňován či podezříván z nekompetentnosti či neschopnosti. Je zřejmé, že v tomto případě jde o tzv. defenzivní (negativní) strategie zvládnání zátěže. Psychologicky, ale i lingvisticky příznačné jsou časté neosobní konstrukce věty, jenž jsou jedincem používány. Již na konci 40. let zaujaly vynikajícího znalce češtiny P. Eisnera, zde je možné srovnat jím uváděný výrok: „Mně se dnes nechce“ (Mareš, 2001).

Autoři příspěvku jsou přesvědčeni o nutnosti vzdělávat učitele o možnostech a způsobech aktivní práce se zátěží a zátěžovými situacemi. Klademe důraz na připravenost a kompetentnost daného učitele, vyrovnat se s problematickými aspekty jeho zaměstnání. Jako potvrzení tohoto předpokladu je možné zmínit studii, provedenou ve Spojených státech Amerických, která se zabývala podobnou problematikou. Výsledná zjištění potvrdila nutnost pravidelného řízeného snižování zátěže (stresu) mezi učiteli, což bude mít za následek zvyšování efektivity vyučování (Ravichandran, Rajendran, 2007).

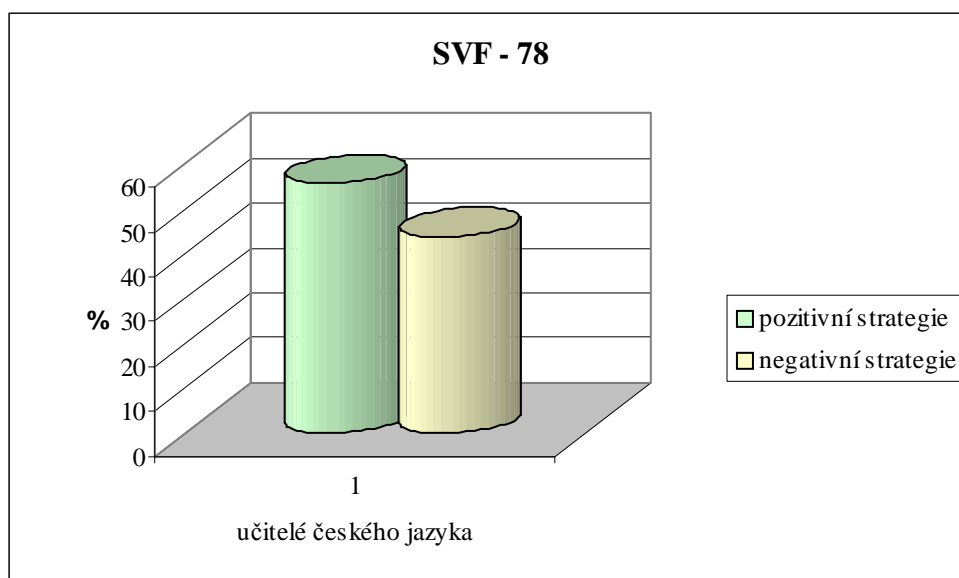
Předběžné sdělení výsledků výzkumného šetření

Výzkumné šetření související s problematikou tohoto příspěvku je součástí širší vědecké práce, přičemž výsledky zde uváděné autoři vybrali ze souboru dat, který je tvořen

učiteli ZŠ a SŠ všech vyučovaných předmětů. Aktuální výzkumný soubor je tvořen učiteli českého jazyka na základních i středních školách. Celkový počet učitelů českého jazyka je 41, z toho 37 žen (90 %) a 4 (10 %) muži.

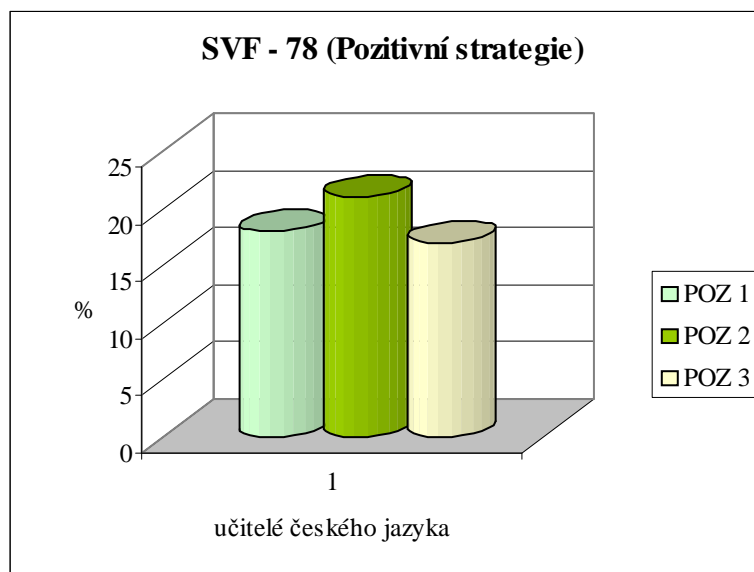
Dotazník **Strategie zvládání zátěže (SVF – 78)** se primárně zabývá způsoby zvládáním zátěže. Jeho autory jsou němečtí psychologové Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová.

Při autorském šetření byla zjištěna data uvedená v grafu č. 1. Z celkového počtu učitelů českého jazyka využívá při zvládání zátěže 58 % z nich pozitivní strategie a 42 % strategie negativní. Pokud bychom měli daný výsledek porovnat s rozložením těchto strategií v celkovém souboru (tvořeném všemi učiteli) došli bychom k tomuto závěru: učitelé českého jazyka využívají o 3 % méně pozitivních strategií. Hodnota tohoto rozdílu je však zanedbatelná. Je tedy možné soudit, že nebyl shledán výrazný rozdíl ve způsobech zvládání zátěže mezi exponovaným vzorkem učitelů a celkovou skupinou.



Graf č. 1: Strategie zvládání zátěže

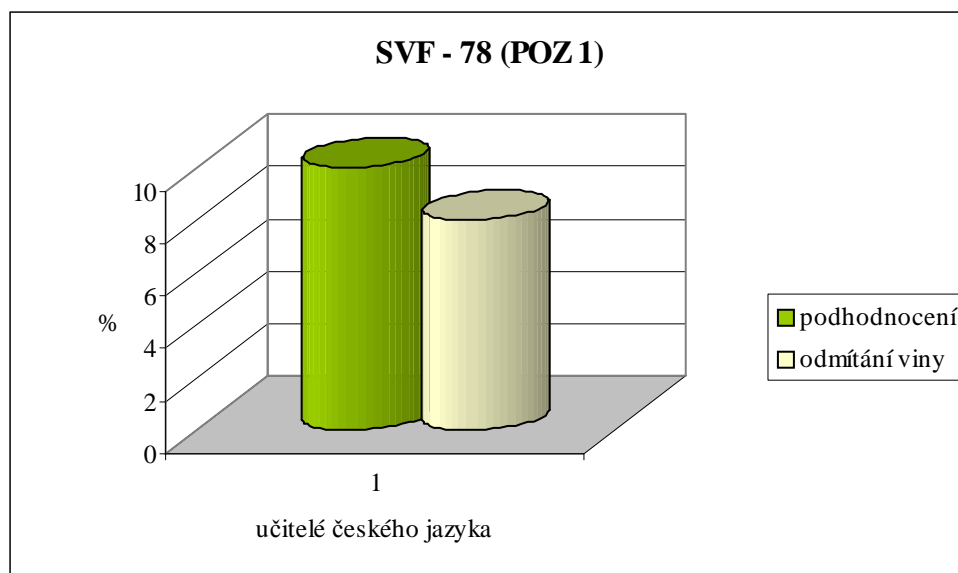
Dotazník SVF – 78 je možné využít i k jemnější diferenciaci daných hodnot. Výše zmíněné rozdělení (graf č. 1) na pozitivní a negativní strategie lze ještě kategorizovat na jednotlivé typy strategií. V rámci těch **pozitivních** se vyčleňují tři podkategorie: pozitivní strategie 1, pozitivní strategie 2 a pozitivní strategie 3, jak je možné sledovat v grafu č. 2. Procentuální rozvrstvení těchto podkategorií ukazuje na nejvyšší procentuální zastoupení hodnot v souboru pozitivní strategie 2 (21 %), zbylé dvě kategorie se rozdělily o hodnoty 18 a 17 %.



Graf č. 2: Strategie zvládnání zátěže (Pozitivní strategie)

Následující graf č. 3 představuje škály související s podkategorií **Pozitivní strategie 1**. Konkrétně jde o škály podhodnocení a odmítání viny. Na základě těchto dílčích výsledků je možné popsat soubor učitelů českého jazyka jako: schopných podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami, případně své reakce hodnotit příznivěji. Tento subtest je výrazným antagonistou negativních strategií a proto jsou jeho relativně vysoké hodnoty u daného souboru velmi důležité.

Exponovaným osobám dále chybí vlastní odpovědnost za zátěž jako takovou, případně konkrétní zátěžové situace. Je možné tvrdit, že jde o jednu z nejvíce defenzivních strategií tohoto testu.

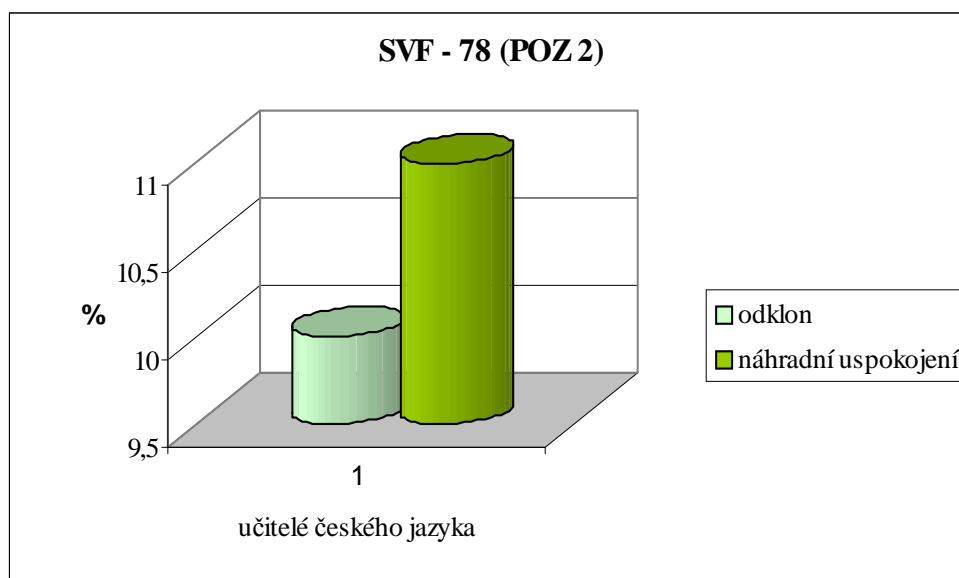


Graf č.3: Strategie zvládnání zátěže (Pozitivní strategie 1)

Pozitivní strategie 2, které jsou podrobně ukázány v grafu č. 4, primárně souvisí s tendencemi člověka odklonit se od stresujících událostí, případně přiklonit se k alternativním situacím, stavům a aktivitám. Uvedená podkategorie je zastoupena škálami odklon a náhradní uspokojení, jejichž procentuální hodnoty jsou téměř totožné (10 a 11 %).

První škála se uvádí do souvislosti se snahou zátěž odvrátit, nebo navodit takové psychické stavy, které umožní zmírnění napětí. Mnohdy bývají tyto hodnoty spojovány se schopností sebeprosazení.

Další škála, prezentována náhradním uspokojením, představuje především jednání zaměřené na kladné emoce, kterou jsou v přímém rozporu se stresem a vztahují se ke schopnosti sebeposílení především vnějšími odměnami (pochválit se nějakou maličkostí apod.).



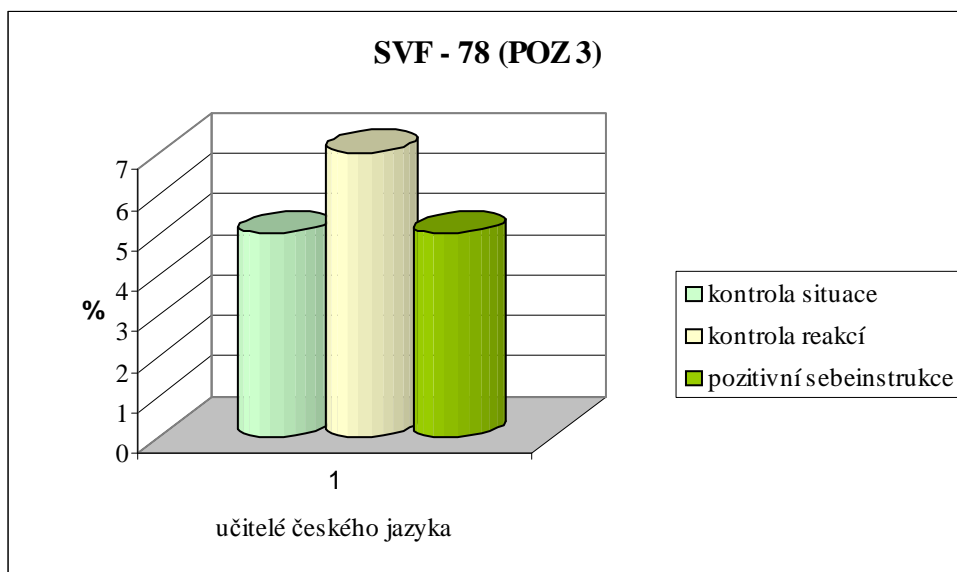
Graf č. 4: Strategie zvládnání zátěže (Pozitivní strategie 2)

Poslední součástí pozitivních strategií jsou **Pozitivní strategie 3**, které představuje graf č. 5. Daná subkategorie je prezentována těmito škálami: kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce.

Kontrola situace je spjata s analýzou aktuální situace a jejího vzniku, plánováním zlepšení a také aktivním zásahem do ní. Zmíněné schopnosti jsou považovány za zvláště konstruktivní při řešení zátěžových situací. Jejich procentuální hodnoty, v popisovaném vzorku učitelů českého jazyka, jsou však velmi malé, stejně jako u celé této poslední subkategorie.

Následující škála kontrola reakcí zachycuje především dva aspekty: nejprve nedovolit, aby došlo k vzrušení (excitaci pod dojmem prožitého či prožívaného stresu) a také nedát jej na sobě případně znát (zachovat klid, nedát se vyvést z míry atd.). V této škále je poměrně velkou měrou zastoupena proměnná věku, kdy se vzrůstajícím věkem dochází ke zvyšování schopnosti kontrolovat své reakce.

Poslední škálou uváděnou v rámci této kategorie je pozitivní sebeinstrukce, která je obrazem schopnosti přisuzovat své osobě kompetence při zvládnání zátěže a dodávání si odvahy. Konkrétně jde především o kladné postoje a myšlenky posilující sebedůvěru a také apely vydržet a nepřipustit rezignaci, ať již myšlenkovou nebo konativní.



Graf č. 5: Strategie zvládnání zátěže (Pozitivní strategie 3)

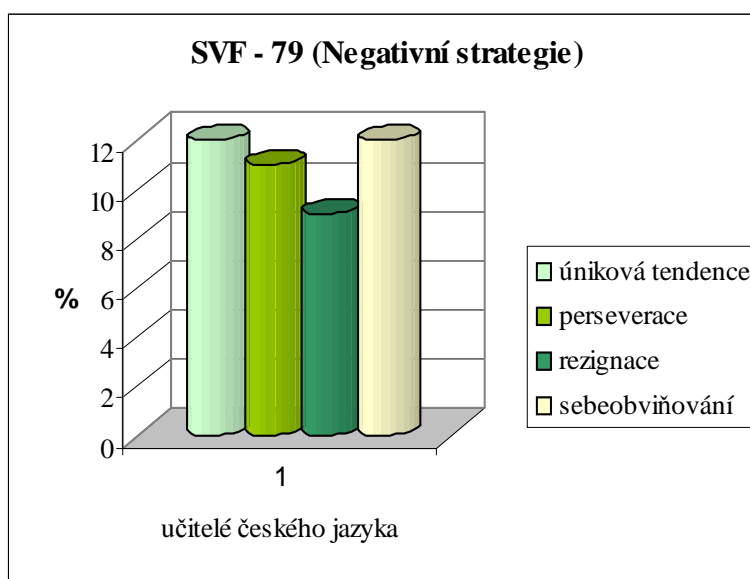
Závěrečným, zde uváděným výsledkem, jsou **Negativní strategie** (graf č. 6), které již nejsou, jako je tomu v případě Pozitivních strategií, dále členěny. Jmenované strategie se pojí se škálami únikových tendencí, perseverace, rezignace a sebeobviňování, které mají tendenci stres spíše posilovat.

Únikové tendence spočívají v potřebě vyváznout ze subjektivně nepříjemné situace a mají silně rezignační ráz. Velmi úzce souvisí se sociální uzavřeností a sebelítostí.

Perseverace bývá definována jako zdoluhavé přemítání ve smyslu neschopnosti se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Negativní představy se neustále vnucují a zabírají myšlenkovou kapacitu po dlouhé časové úseky. Jednou z nejvýznačnějších negativních strategií (par excellence) je právě tzv. myšlenkové ulpívání.

Rezignační tendence jsou charakteristické nedostatkem možností zvládat nepříjemné situace, pocitu bezmoci a vzdáváním bez větší snahy o překonání překážky.

Poslední uváděnou škálou negativních strategií je sebeobviňování vyjádřené pocitu lítosti, sklíčenosti a přisuzováním chyb vlastnímu jednání.



Graf č. 6: Strategie zvládnání zátěže (Negativní strategie)

Závěr

Učitelé českého jazyka a literatury jsou profesionálové působící na všech typech škol, vyučující všechny druhy žáků a studentů a především poskytující informace o jednom z nejdůležitějších předmětů. Na základě těchto tezí jsme přesvědčeni o důležitosti této problematiky nejen pro žáky či studenty a pedagogy, ale také pro celý systém našeho školství. Za základní prioritu v oblasti zátěže (stresu) považujeme osvojení si takových kompetencí, které by pedagogovi umožňovali adekvátní zvládnání zátěžových situací – zátěže obecně. Neboť pedagog, který nejedná pod tlakem stresu je, jak již bylo uvedeno, větším přínosem pro systém školství, ale také spokojenějším a vyrovnanějším člověkem.

Literatura

1. BLAŽKOVÁ, V. *Psychická pracovní zátěž*. Státní zdravotní ústav [online]. 2008 [cit. 2009-04-16], s. 1-2. Dostupný z WWW: <<http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/psychicka-pracovni-zatez>>.
2. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
3. HLADKÝ, A., ŽÍDKOVÁ Z. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5
4. HODAČOVÁ, L., ŠMEJKALOVÁ, J., SKALSKÁ, H., BENDOVIČ, M., BORSKÁ, L., FIALOVÁ, D. *Hodnocení pracovní psychické zátěže u zaměstnanců různých profesí*. Československá psychologie 2007, roč. LI, č. 4, s. 335-346. ISSN 0009-062X
5. ERDMANNOVÁ, G., JANKE, W. *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1
6. MAREŠ, J. *Zvládnání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování*. Československá psychologie 2001, roč. XV, č. 3, s. 311-322. ISSN 0009-062X
7. PRŮCHA, J. *Učitel – současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
8. RAVICHANDRAN, R., RAJENDRAN, R. *Perceived Sources of Stress among the Teachers*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology [online]. 2007, vol. 33, no. 1 [cit. 2009-04-15], s. 133-136. Dostupný z WWW: <<http://medind.nic.in/jak/t07/i1/jakt07i1p133.pdf>>.
9. URBÁNEK, P. *Profesní časové zatížení učitelů ZŠ*. Pedagogika 1999, roč. XLIX. č. 5, s. 277-288. ISSN 3330-3815

STRESS COPING STRATEGIES OF THE TEACHERS OF CZECH LANGUAGE

Summary:

I focus in my article on problems of stress or stress coping strategies respectively. Research data have been acquired from my actual study which is focused on problems of teacher's job satisfaction. With regard to exposed stress, the teaching profession takes foremost place. Stress is a specific area, which is inseparably connected with teacher's job. For working as a teacher is essential to teach oneself how to use methods and techniques, which are usable for extension of needed space, which is required for manipulation with this undesirable phenomenon. The main goal of my article is to introduce readers to approaches

the teachers of Czech use to cope with stress and with their skills and abilities, which allow them behave in this area eligibly.

Key words:

load (stress), teacher, stress coping strategies

Kontaktní adresa:

Mgr. Lucie Křeménková

Katedra psychologie a patopsychologie PdF UP, Žižkovo náměstí 5, Olomouc 771 40

lucie.kremenkova@upol.cz

Tel.: 585 635 201