

## Stresogénne factory v práci učiteľov stredných odborných škôl

### Stressors in the in the work of vocational school teachers

Katarína Zemánková, Peter Vančo

#### Abstract

The work deals with the current issues of stressors in the work of secondary school teachers. The authors focus primary on the personality of the teachers, who have to manage various critical situations every day at the level of communication with superiors and mutual interaction with students, students' parents, increased demands on their professional competences, pedagogical skills, which can lead to subsequent exhaustion in physical and mental spheres. We pay due attention to the dynamic phenomenon of resilience and its important position in the professional life of a teacher. We present the results of the work, the aim of which was, according to certain criteria, to determine and compare the level of resilience of secondary school teachers in relation to various stressors. To verify the chosen goal, we used a questionnaire focused on individual manifestations of general susceptibility to stress and burnout syndrome, which we supplemented with demographic items determining age, gender, length of teaching experience.

**Keywords:** Stress. Stressors. Burnout. Burnout syndrome. Resilience.

#### Úvod

V posledných rokoch sa čoraz viac zdôrazňuje náročnosť učiteľskej profesie, aj napriek takýmto proklamáciám sa v školskom prostredí pozitívne zmeny implementujú veľmi pomaly. Súčasné zmeny v spoločnosti zasahujú výrazným spôsobom aj do školskej sféry, kde do posudzovania rôznych stresových situácií sa dostávajú všetci účastníci pedagogického procesu, preto je nevyhnutné sa venovať problematike zvládania záťažových, stresových situácií tak, aby sa čo najmenej narušila klíma stability, dôvery, pozitívneho prežívania. V čase globálnej pandémie museli učitelia v krátkom čase adekvátne zareagovať na novú výzvu, a to, čo najefektívnejšie nahradiť prezenčnú formu dištančnou. Kombináciou neistoty, ekonomických či sociálnych rizík sa profesia učiteľa stala stresujúcejším a náročnejším povoláním. Učiteľská profesia sa zaraďuje medzi rizikové povolania, v ktorých je prítomný výskyt syndrómu vyhorenia. Výsledky niektorých výskumov zaoberajúcich sa výskytom vyhorenia v učiteľskej profesii ukazujú, že faktory stresu učiteľov na pracovisku majú priame spojenie s organizáciou a procesmi práce, rovnako aj s podmienkami a prostredím práce (Fijałkowska – Klim-Klimaszewska, 2013).

Veľmi často sú medializované informácie o tom, že rôzne typy škôl nemajú dostatok kvalifikovaných učiteľov. Z hľadiska formulovania opatrení, ktoré majú ambíciu **znižit' fluktuáciu učiteľov** je dôležité poznať faktory, ktoré vplývajú na rozhodovanie zmeniť učiteľské povolanie.

Štúdiu TALIS 2018 na Slovensku realizoval Národný ústav certifikovaných meraní vzdelávania (NÚCEM), ktorý spolu s **analytikmi Inštitútu vzdelávacej politiky a v spolupráci s OECD prostredníctvom nástroja Vzdelávanie a zručnosti Online**

**(PIAAC Online) uskutočnili v rokoch 2018 – 2019 výskum na vzorke takmer 900 pedagogických zamestnancov základných škôl a osemročných gymnázií.** Vzorka nie je reprezentatívna a treba ju preto vnímať ako sondu do skúmanej problematiky. Výsledky tejto rozsiahlej štúdie preukázali, že pri rozhodovaní zmeniť svoje pedagogické povolanie majú najväčší vplyv **individuálne faktory**, ako sú vek a predmetová špecializácia. Okrem toho sa ukázalo, že najväčšiu mieru aktivity v hľadaní si nového zamestnania podnikajú učitelia do 35 rokov, čo nie je priaznivý výsledok v kontexte starnúcej učiteľskej populácie. Vnútoraná motivácia zmeniť svoje doterajšiu profesiu učiteľa je ovplyvnená aj mzdovým ohodnotením, najmä v prípade, ak je výrazne nižšie ako mzdové ohodnotenie vysokoškolsky vzdelaných v danom regióne (NÚCEM, 2020).

Ďalší výskum, ktorý identifikoval mieru syndrómu vyhorenia a prežívanie učiteľov počas dištančnej formy vyučovania bol výskum Kohútovej, ktorý prebiehal v mesiacoch november a december 2020. Výskumný súbor tvorilo 323 respondentov – učiteľov zo všetkých typov škôl. Z kvantitatívnej analýzy vyplynulo, že učitelia na všetkých typoch škôl v priemere trpia stredným stupňom emocionálneho vyčerpania, nízkym až stredným stupňom depersonalizácie a stredným stupňom osobného výkonu. Výraznými determinantami, ktoré pôsobili na vyčerpanie učiteľov počas dištančnej formy vyučovania boli zvýšené nároky na prípravu a nezáujem až ľahostajnosť žiakov k vyučovaciemu procesu. Takmer 19 % učiteľov trpelo vysokým syndrómom vyhorenia vo všetkých jeho aspektoch (Kohútová, 2022).

Stres nie je len následkom individuálnych a medziľudských problémov, ale vyplýva tiež z nedostatku v riadení a štruktúre školských inštitúcií. V povolani učiteľa sú stresory alebo inak povedané stresujúce faktory, či činitele veľmi špecifické. Stresory predstavujú determinanty vzniku stresu, resp. ide o spúšťače stresovej reakcie. V odbornej literatúre je klasifikácia stresu i stresorov pomerne rozmanitá. Táto heterogenita je spôsobená vplyvom stresora na daného jedinca, pretože neexistuje podnet, ktorý by bol rovnakým stresorom pre všetkých jedincov, ktorí sú mu vystavení. Dôležité je preto nezabúdať na diferencovanosť vplyvu stresorov. V učiteľskej profesii stresorom môže byť akákoľvek negatívna situácia, napr. neprimeraná túžba po spoločenskom uznaní, prestíži v oblasti osobného i pracovného života, zaťažovanie sa problémami ostatných, nepochopenie prostredím, pocity ohrozenia a pod.

Jeden z najznámejších výskumov zameraných na poznanie najzaťažujúcejších stresorov v práci učiteľa uskutočnili Kyriacou a Sutcliffe (1978), ktorí faktorovou analýzou zistili štyri primárne zdroje učiteľského stresu, ktorými sú nevyhovujúce pracovné podmienky, časový tlak na učiteľa, negatívny mravný základ školy a nevhodné správanie žiakov. Rovnako aj Brown a Ralph (1998) zistili, že medzi najzaťažujúcejšie stresory v práci učiteľa patrí časový tlak a konflikty medzi kolegami. Svoje zistenia doplnili aj o ďalšie stresory ako špecifická charakteristika práce (výskum, písanie, učenie, byrokracia, výbory) a očakávania (svoje očakávania, očakávania druhých) (Enache – Călin, 2014).

V prostredí školy pôsobí na učiteľov viacero rôznorodých stresogénnych faktorov, ktoré spôsobujú pocity napätia a ich potrebu zvládnutia. Vnímanie stresogénnych faktorov ako aj ich posudzovanie je individuálne, nakoľko to závisí na celkovej osobnosti daného jedinca, jeho predchádzajúcich skúseností, a tiež aj mieru intenzity, ktorú k danej situácii prisudzuje.

## **Reziliencia v učiteľskej profesii**

Učiteľská profesia je náročná z mnohých aspektov, kladú sa vysoké nároky na učiteľove pedagogické kompetencie, profesijné zručnosti, vyžaduje sa od neho permanentne

dobrá nálada, zmysel pre humor, empatia, ale taktiež sú kladené vysoké nároky aj na jeho psychickú odolnosť, s ktorou súvisí aj reziliencia. Reziliencia sa spočiatku skúmala ako schopnosť účinne si poradiť s distresom a nepriazňou, ale v dnešnej dobe sa od tohto vymedzenia upúšťa.

Podľa definície APA (Americká psychologická asociácia) je reziliencia proces prispôsobovania sa ťažkým a náročným situáciám, predovšetkým prostredníctvom mentálnej, emocionálnej a behaviorálnej flexibility a ako schopnosť prispôbiť sa vnútorným i vonkajším požiadavkám (APA, 2022).

Rezilienciu možno špecifikovať ako schopnosť, ktorá svojou dynamickosťou dokáže byť nápomocná pri adaptácii sa na záťažovú situáciu a zároveň vytvára priestor pre ovplyvnenie schopnosti človeka. Viacerí odborníci skúmajúci predmetnú problematiku reziliencie sa zhodujú v názore, že reziliencia nie je genetická vlastnosť, ale každý jednotlivец buď je rezilientný alebo sa ním môže stať kedykoľvek, ak sa vysporiadava so stresom či inými životnými situáciami.

Rezilientný jedinec je vtedy, ak dokáže zachovať prijateľnú úroveň individuálnych schopností v rôznych etapách svojho života a jeho správanie výrazne nevybočuje z rámca sociálnych noriem, disponuje funkčnými obrannými mechanizmami. To však neznamená, že je voči záťaži imúnny, len sa naučil, ako s ňou zaobchádzať, ako sa s ňou vyrovnáť, prípadne ako z nej vyťažiť (Barnová – Gabrhelová, 2017).

Ide o multidimenzionálny konštrukt, ktorý v sebe zahŕňa tak vystavenie jedinca záťaži, ako i jeho prístup k ochranným faktorom, ktoré mu napomáhajú k zvládnutiu tejto záťaže, preto je jej rozvoj pre výkon profesie učiteľa, ktorý musí vo svojej práci čeliť širokej škále stresorov, mimoriadne dôležitý (Barna, 2021).

Viaceré výskumy poukazujú na skutočnosť, že rezilientní jedinci sa približujú tvorivým spôsobom k riešeniu vzniknutých problémov. Zároveň prijímajú kontrolu a zodpovednosť za svoje vlastné rozhodnutia, ovládajú svoje pocity, emócie i správanie (Thorová, 2015).

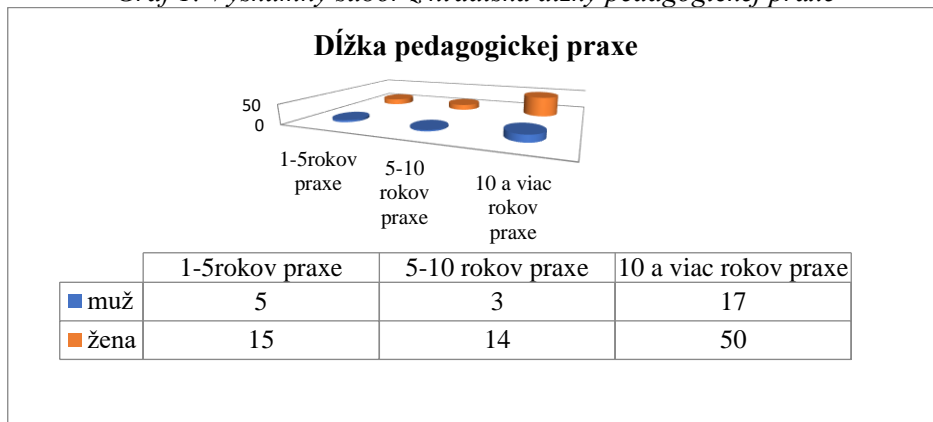
Vzhľadom na význam reziliencie pre učiteľa sa tejto problematike v zahraničí venuje náležitá pozornosť, zatiaľ čo na našom území sa odborníci zameriavajú primárne na výskum reziliencie u detí a mládeže, ale reziliencia učiteľov je doposiaľ nedostatočne prebádaná.

## **Metodológia a výsledky výskumu**

V príspevku prinášame zistenia výskumu zo zberu dát časti práce, kde sme sa primárne zaoberali sledovaním interakcie medzi úrovňou stresu a syndrómu vyhorenia u učiteľov stredných odborných škôl z viacerých aspektov. Primárnym cieľom bolo zistiť a porovnať odolnosť stredoškolských učiteľov v interakcii k rôznym stresorom, ktoré na nich v školskom prostredí pôsobia. Čiastkovým cieľom práce bolo zmapovať mieru odolnosti stredoškolských učiteľov na základe identifikácie stresogénnych faktorov. Základným výskumným nástrojom bol dotazník individuálne prejavy celkovej náchylnosti k stresu a syndrómu vyhorenia od autorov Henning a Keller (1996), ktorý sme doplnili o demografické položky zisťujúce vek, pohlavie, dĺžku pedagogickej praxe, kraj. Výberový súbor predstavovalo 104 respondentov, z toho 79 žien a 25 mužov. Vek zapojených respondentov sa pohyboval v rozmedzí od 30 – 63 rokov.

Pre potreby výskumu sme výskumný súbor rozdelili aj z hľadiska dĺžky pedagogickej praxe na tri základné kategórie, a to učiteľ začiatočník (1 – 5 rokov praxe), učiteľ (5 – 10 rokov) a učiteľ expert (viac ako 10 rokov praxe). Výskumný súbor z hľadiska dĺžky pedagogickej praxe graficky je znázornený v Grafe 1.

Graf 1: Výskumný súbor z hľadiska dĺžky pedagogickej praxe



Zdroj: vlastné spracovanie

Na základe údajov uvedených v Grafe 1 možno konštatovať, že najväčšie zastúpenie respondentov bolo v kategórii učiteľ expert (viac ako 10 rokov praxe), ktorú tvorilo 67 učiteľov (64,6%). Nasledovala kategória učiteľ začiatočník (1 – 5 rokov praxe), ktorú tvorilo 20 učiteľov (19,2%). Najmenšie zastúpenie respondentov mala kategória učiteľ (5 – 10 rokov praxe) v zastúpení 17 učiteľov (16,3%).

Samotný dotazník pozostával z 24 výrokov. Výroky boli rozdelené do štyroch dimenzií: kognitívna, emocionálna, telesná a sociálna. Samotný respondent sa k jednotlivým položkám vyjadroval pomocou 5-stupňovej škály: Nikdy, Zriedka, Niekedy, Často, Vždy.

**Kognitívna dimenzia** predstavuje negatívny obraz vlastných schopností a jej úroveň sme zisťovali v dotazníku položkami 1, 5, 9, 13, 17, 21.

**Emocionálna dimenzia** zisťuje pocity sklúčenosti, bezmocnosti, nervozity či nedostatok uznania pomocou položiek 2, 6, 10, 14, 18 a 22.

**Telesná dimenzia** overuje príznaky v prejavoch na vegetatívnej úrovni cez položky 3, 7, 11, 15, 19, 23.

**Sociálna dimenzia** zisťuje úbytok angažovanosti a motivácie prostredníctvom položiek 4, 8, 12, 16, 20, 24.

Výsledky sme vyjadrili jednak ako doménové skóre (skóre jednotlivých rovín) a tiež ako celkové skóre, ktoré sme získali súčtom bodov zo všetkých štyroch rovín. Celkové skóre vyjadruje celkovú mieru náchylnosti k stresu až syndrómu vyhorenia. Maximálna možná hodnota celkového skóre mohla byť 96 bodov, minimálna 0 bodov. Vyššie skóre znamená väčšiu náchylnosť k stresu či až k syndrómu vyhorenia.

Pri vytváraní nezávislej premennej – dĺžka pedagogickej praxe sme vychádzali z teoretického modelu vývinu vyhorenia podľa Henniga a Kellera (1996), podľa ktorých najvyššie skóre dosahujú učelia medzi 5 – 10 rokom praxe z dôvodu straty ilúzií, frustrácie z práce. Po tomto časovom horizonte odpracovaných rokov praxe sa učiteľ dostáva do stavu rezignácie, apatie, prípadne učiteľské povolanie zanechá.

Tabuľka 1: Prehľad jednotlivých dimenzií úrovne stresu a syndrómu vyhorenia ku skupine respondentov

<b>Dimenzia</b>	<b>Skóre v dimenzii</b>	<b>Celkové skóre vo všetkých dimenziách</b>
<b>Učiteľ začiatočník (dĺžka pedagogickej praxe do 5 rokov)</b>		
<b>Kognitívna dimenzia</b>	5,2	22,4
<b>Citová dimenzia</b>	6,25	
<b>Telesná dimenzia</b>	6,6	
<b>Sociálna dimenzia</b>	4,35	
<b>Učiteľ (5 – 10 rokov praxe)</b>		
<b>Kognitívna dimenzia</b>	5,77	23,88
<b>Citová dimenzia</b>	6,0	
<b>Telesná dimenzia</b>	7,11	
<b>Sociálna dimenzia</b>	5,0	
<b>Učiteľ expert (viac ako 10 rokov praxe)</b>		
<b>Kognitívna dimenzia</b>	5,78	25,25
<b>Citová dimenzia</b>	6,81	
<b>Telesná dimenzia</b>	7,77	
<b>Sociálna dimenzia</b>	4,89	
<b>Komplexne</b>		
<b>Kognitívna dimenzia</b>	5,71	25,06
<b>Citová dimenzia</b>	6,85	
<b>Telesná dimenzia</b>	7,66	
<b>Sociálna dimenzia</b>	4,85	

Zdroj: vlastné spracovanie

Na základe výsledkov výskumných zistení môžeme konštatovať, že stres a syndróm vyhorenia sa v našej výskumnej vzorke prejavili najviac v telesnej dimenzii (7,66), ktorá sa prejavuje výrazným poklesom energie, chronickou únavou, celkovou telesnou slabosťou, rýchlejšou únavnosťou a náchylnosťou k chorobám. Druhá rovina, ktorá sa v našej výskumnej vzorke prejavila bola citová rovina (6,845), pre ktorú sú typické symptómy ako sklúčenosť, bezmocnosť, sebaľútosť, popudlivosť, podráždenosť, nervozitu a pocit nedostatku uznania. O niečo menej sa prejavila u výskumnej vzorky kognitívna rovina (5,709), ktorá sa prejavuje negatívnym obrazom svojich vlastných schopností, prejavy sebaľútosťi, psychické vyčerpanie, strata záujmu o dianie v škole, a pod. najmenším skóre a teda poslednou dimenziou bola sociálna rovina (4,845), ktorá sa prejavuje úbytkom angažovanosti v učiteľskej profesii, nedostatočnou prípravou na vyučovanie, celkový útlm sociability, nechut' k vykonávaniu profesie, postupné narastanie konfliktov nielen medzi pedagogickým zborom, ale aj žiakmi. Celkové skóre všetkých dimenzií predstavovalo hodnotu 25,059, čo znamená existenciu, prítomnosť stresu v celej výskumnej vzorke.

Vo všeobecnosti prevláda názor, že miera vyhorenia u učiteľov súvisí nielen s vekom, ale aj dĺžkou ich pedagogickej praxe. Na základe uvedeného sme sa pokúsili náš výskumný súbor rozdeliť do troch kategórií v závislosti od dĺžky praxe. Vyhodnotením dotazníkov a následným vypočítaním aritmetického priemeru sme zistili, signifikantný rozdiel v celkových hodnotách sa objavil v skupine s praxou od 5 – 10 rokov, konkrétne 23,88 a respondentov s praxou viac ako 10 rokov, kde celkové skóre bolo 25,25. Pri

porovnaní týchto skupín skórovali učitelia s praxou viac ako 10 rokov v miere vyhorenia významne vyššie, ako učitelia s praxou od 5 do 10 rokov, a dokonca v priemere vyššie ako učitelia s najkratšou praxou do 5 rokov praxe (22,4). Iný rozdiel v miere vyhorenia sa medzi týmito skupinami respondentov nepreukázal.

Výsledky prezentovaného výskumu preukázali jednoznačné rozdiely v štruktúre determinantu – dĺžka pedagogickej praxe s mierou vyhorenia. Zo získaných výsledkov je vidieť, že dĺžka pedagogickej praxe je premennou súvisiacou s mierou vyhorenia, ako sa zvyčajne predpokladá. Starší učitelia sa líšia od svojich mladších kolegov v miere psychickej, fyzickej, ale aj sociálnej – spoločenskej vyčerpanosti.

### Záver z výskumu

Výsledky nášho výskumu ukazujú, že pri porovnaní výskytu syndrómu vyhorenia a stresu možno konštatovať, že úroveň odolnosti stresu a syndrómu vyhorenia boli zistené významné rozdiely v telesnej a v citovej dimenzii, ktoré by korelovali s výskumnou vzorkou.

Napriek skutočnosti, že výskum sme realizovali iba na konkrétnej výskumnej vzorke učiteľov stredných škôl, môžu výskumné zistenia poslúžiť na ďalšie skúmanie.

### PodĎakovanie

Štúdia vznikla v rámci grantového projektu Vysokej školy DTI, Dubnica nad Váhom, Slovenská republika č. IGA003DTI/2022 Reziliencia učiteľov stredných odborných škôl - Vocational School Teachers' Resilience.

### Bibliografia

- APA. (2022). *Resiliencia*. [online]. [cit. 2022-05-10] Dostupné na internete: <https://www.apa.org/search?query=resiliencia>
- Barna, D. (2021). Učiteľ strednej odbornej školy z pohľadu reziliencie. In *JUVENILIA PAEDAGOGICA 2021. Aktuálne teoretické a výskumné otázky pedagogiky v koncepcích dizertačných prác doktorandov*. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave: Pedagogická fakulta, s. 12-16. ISBN 978-80-568-0248-9.
- Barnová, S. – Gabrhelová, G. (2017). *Resilience in Schools*. Karlsruhe: Ste-Con, GmbH., 156 p. ISBN 978-3-945862-18-6.
- Enache, R. – Călin, M. (2014). Teacher's Personality and the Burnout Syndrome. In *Journal of Experiential Psychotherapy*. Vol. 17, no. 3, p. 47-55. ISSN 2359-7607.
- Fijałkowska, A. – Klim-Klimaszewska, A. (2013). Comparative analysis of burnout syndrome among teachers in Poland and Slovakia. In *Študent na ceste k praxi II. Zborník príspevkov zo Študentskej vedeckej medzinárodnej konferencie v odbore špeciálna pedagogika a liečebná pedagogika*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2013, s. 53-60. ISBN 978-80-555-0840-5.
- Kohútová, K. (2022). *Pedagogika. Úroveň syndrómu vyhorenia a pohľad učiteľov na dištančné vzdelávanie počas pandémie Covid-19 na Slovensku*. ISSN 2336-2189, roč.72, č.3, s. 391-414. <https://doi.org/10.14712/23362189.2022.2052>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. 424 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

**Ing. Mgr. Katarína Zemánková**

Katedra školskej pedagogiky a psychológie  
Vysoká škola DTI  
Sládkovičova 533/20, 018 41 Dubnica nad Váhom  
*zemankova.katarina@gmail.sk*

**Mgr. et Mgr. Peter Vančo**

Katedra školskej pedagogiky a psychológie  
Vysoká škola DTI  
Sládkovičova 533/20, 018 41 Dubnica nad Váhom  
*p.vanco@festo.sk*