**5. Zvládanie záťažových situácií, psychohygiena a prevencia stresu v učiteľskej profesii**

**Pokiaľ ide o osobnú rovinu na úrovni učiteľa**, nadmernému stresu a syndrómu vyhorenia môžu pedagógovia predchádzať:

***a) ak si prvom rade uvedomia***, že profesia síce ponúka možnosti na sebarealizáciu, ale nie je jediným dosiahnuteľným cieľom na ceste za sebanaplnením. Akonáhle si pedagóg uvedomí prvé príznaky fyzickej a psychickej vyčerpanosti, môže sa pokúsiť aspoň o minimálnu *zmenu* v inak bežnom pracovnom stereotype, alebo zakomponovať nové prvky do vyučovacieho procesu. Ak je to možné, je potrebné poľaviť vo vnútorných očakávaniach, ktoré sú častokrát reálne nedosiahnuteľné a to tak v pedagogickej ako aj výskumnej činnosti.

***b) ak budú rešpektovať zásady psychohygieny****:*

psychohygiena (duševná hygiena) je systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy, duševného zdravia. Ide o takú úpravu životných podmienok človeka, ktoré by u neho vyvolali pocit spokojnosti, osobného šťastia, fyzickej a psychickej výkonnosti, zlepšenie vzťahov, adekvátny rozvoj osobnosti a jej frustračnej tolerancie. V neposlednom rade má psychohygiena (resp. duševná hygiena) význam z hľadiska prevencie somatických a psychických ochorení. Nie je to len správna životospráva, rozumné striedanie práce a odpočinku, aktívne trávenie voľného času, ale v oblasti psychohygieny existuje celý rad ďalších techník a odporúčaní: fyziologické techniky, techniky na princípe flow-efektu, dychové cvičenia, wellnes techniky, autogénny tréning a relaxačné techniky, biofeedback, techniky osobnostného rozvoja, rozvoja self-efficacy, reziliencie, a pod. – tu je možné zaradiť aj rozvoj profesionálnych kompetencií, sebaskúsenostné semináre, supervíziu, koučing, bálintovské skupiny, atď.

***c) ak sa budú riadiť overenými skúsenosťami***, pričom k prevencii vyhorenia sa najčastejšie uvádzajú nasledujúce *odporúčania*:

* Sociálna opora - blízkosť dôvernej osoby (kolega, členovia rodiny, priatelia), ktorá poradí, prípadne ponúkne adekvátnu spätnú väzbu, je veľmi dôležitá.
* Naučiť sa hovoriť „nie“- správať sa asertívne a venovať sa svojim stanoveným prioritám. Nepodávať neustále pomocnú ruku s tým, že vlastné povinnosti odkladáme na neskôr.
* Relaxácia - pravidelne si vymedziť čas na uvoľňujúce cvičenia, počúvanie príjemnej hudby, wellness víkend, prechádzky v prírode, čítanie knihy, ai.
* Zmysel pre humor - ukazuje sa, že u ľudí, ktorí nemajú zmysel pre humor, je vyššia pravdepodobnosť prepuknutia syndrómu vyhorenia s oveľa vyššou intenzitou.
* Časový manažment - správne hospodárenie s časom. V rámci časovej úspory je vhodné mať usporiadané pracovné dokumenty, či už v počítači, alebo priamo v kancelárii (abecedné zoznamy, označené zakladače, ai.). Kontrola e- mailových správ v presne určenú dobu (napr. ráno, pred odchodom z práce), taktiež šetrí čas.
* Stanovenie priorít - vhodné je vypracovať si časový plán a nezabúdať na oddychové prestávky. Práca nie je všetko - každý je nahraditeľný. Dôležité je vážiť si svoj čas a zbytočne neplytvať energiou.
* Eliminovať negatívne myslenie - nestrácať čas zaoberaním sa tým, čo sa nám nepodarilo a ľutovať sa, ale predovšetkým myslieť na dosiahnuté úspechy a vychutnávať to, čo má pre nás hodnotu.
* Pracovať na zvyšovaní sebadôvery – nápomocné je neustále sebavzdelávanie. Brať náročné pracovné úlohy ako výzvy, byť otvorený novým možnostiam a skúsenostiam.
* Vyjadrovanie svojich pocitov- úprimne a otvorene vyjadriť svoj názor. Taktiež je dôležité vedieť vyjadriť nesúhlas, nedusiť negatívne emócie v sebe. Nedať sa vtiahnuť do niečoho, s čím vnútorne nesúhlasíme.
* Rozvaha - jej zachovanie v záťažových situáciách je nesmierne dôležité. Aj negatívne skúsenosti nás posúvajú vpred a mnohému nás naučia. Podstatné je vedieť si uvedomiť, ako sa v týchto situáciách správame a  postupne sa snažiť naučiť reagovať efektívnejšie.

Kebza a Šolcová (2003) podobne informujú o konkrétnych *protektívnych faktoroch* vo vzťahu k zvládaniu stresu a prevencii syndrómu vyhorenia, medzi ktoré patria dostatočná asertivita, schopnosť relaxovať, pracovná autonómia a premenlivosť pracovnej činnosti, reziliencia (schopnosť čeliť záťažovým situáciám napriek nepriaznivej životnej skúsenosti), hardiness (odolnosť, resp. nezdolnosť) pocit dostatku vlastných schopností zvládať situáciu - self-efficacy (vnímaná sebaúčinnosť, zdatnosť), dispozičný optimizmus, interná lokalizácia kontroly, (pocit internej kontroly nad svojim životom), sociálna opora či pocit well-being.

**Hennig a Keller (1999) uvádzajú tri základné východiská zvládania, či prevencie stresu**:

1. zníženie počtu stresových situácií počas pracovného dňa
2. zmiernenie emočného vzrušenia, ktoré sprevádza stres
3. zmena spôsobu zaobchádzania so stresovými situáciami, ktoré nemožno ovplyvniť

**Kyriacou (2001) delí individuálne zvládacie stratégie učiteľov na:**

* **priame aktívne techniky** – patrí sem všetko, čo učiteľ robí, aby eliminoval zdroje stresu. Prvým krokom je uvedomenie si zdrojov stresu. Potom nasleduje aktivita, ktorá buď vedie k zvládnutiu stresujúcej požiadavky, alebo k jej odstráneniu. Tieto techniky vyžadujú napr. efektívnejšie organizovanie, získavanie nových vedomostí, zručností a pracovných schopností.
* **paliatívne techniky** – sú zamerané na znižovanie pocitov stresu, ktorý sa objaví:
* mentálne – sú založené na zmene hodnotenia stresujúcej situácie
* fyzické – aktivity, ktoré pomáhajú učiteľovi získať a udržať schopnosť relaxovať

**Nagelová a Brownová (2003) navrhli ABC model manažovania učiteľského stresu, ktorý pozostáva z troch krokov**:

**A = Acknowledge** – prvým krokom je uznanie toho, že určité veci učiteľa stresujú

**B = Behavior modification** – v rámci modifikácie správania autorky odporúčajú napr. kreatívne riešenie problémov (pozostáva z piatich krokov: 1. popísať problém, 2. vytvoriť nápady na jeho vyriešenie, 3. vybrať najvhodnejšie riešenie a vylepšiť ho, 4. uskutočniť riešenie, 5. zhodnotiť výsledok), stratégie časového manažmentu (napr. škatuľkovanie - dôležité úlohy zaradiť do „krabice“ A, menej dôležité do „krabice“ B a zostávajúce do C) a kognitívnu reštrukturáciu (kognitívne prerámovať stresor tak, že získa pozitívny alebo neutrálny význam).

**C = Communication** – vo verbálnej komunikácii odporúčajú autorky dodržiavanie zásad asertívnej komunikácie (naučiť sa hovoriť nie, bez pocitov viny a pod.). Ďalej upozorňujú na dôležitosť neverbálnej komunikácie, ktorou učiteľ významne ovplyvňuje správanie svojich žiakov. Reč tela môže učiteľ najlepšie kontrolovať vtedy, ak sa naučí zostať v kľude (napr. zavrieť oči a zrelaxovať sa vo vypätej situácii).

**Hennig a Keller (1999) odporúčajú nasledovné stratégie prekonávania stresu v učiteľskej profesii:**

* **Zmena myšlienkových a pocitových vzorcov, ktoré vyvolávajú stres** – iracionálne myšlienkové vzorce významnou mierou prispievajú k stresu a vedú k negatívnym citovým reakciám na vonkajšie udalosti. U učiteľov sa často vyskytujú tieto iracionálne presvedčenia:
* učiteľ má byť obľúbený a uznávaný čo najväčším počtom osôb
* dobrý učiteľ nerobí chyby
* je katastrofálne, ak sa veci nedejú podľa ideálnych predpokladov
* je stále ťažšie vychovávať a učiť deti
* len učiteľ sám je zodpovedný za blaho žiakov a musí sa pre nich obetovať

Takéto myšlienkové vzorce vedú napokon k hnevu, sklamaniu, rozmrzenosti v zamestnaní a sebadevalvácii osobnosti. Pre odbúranie stresu z povolania je dôležité tieto vnútorné stresory nájsť, rozobrať každú myšlienku, preskúmať jej správnosť a nájsť racionálnejší spôsob myslenia.

* **Prerušenie negatívnych pocitových stavov** – významnú úlohu hrá v situáciách, kde učiteľ nemôže ovplyvniť okolnosti vyvolávajúce stres. Tu pomáhajú predovšetkým stratégie imunizácie proti stresu, ktoré stavajú na nezlučiteľnosti kľudného dychu a uvoľneného tela so stresovými reakciami. Dôležité je natrénovanie kľudného dychu a predstavy obľúbeného miesta spojenej s nejakým pohybom tela.
* **Sebaisté vyrovnávanie sa s nárokmi druhých** – učiteľ je vystavený rôznym nárokom od žiakov, ich rodičov, kolegov, vedenia školy aj verejnosti. Tieto očakávania sú veľmi vysoké a často si navzájom odporujú. Učiteľ by si mal ujasniť, ktoré očakávania ho najviac stresujú, vymedziť si voči nim určité hranice a naučiť sa hovoriť nie, ak sa od neho žiada príliš moc.
* **Zvyšovanie pracovnej kvalifikácie** – sem patrí kritická analýza profesionálnych zručností a ich korekcia. Obvykle sa narazí na oblasti plánovania práce, riadenia vyučovania a motivácie žiakov k učeniu.
* **Zlepšovanie komunikácie a spolupráce v učiteľskom zbore** – tu je nutná súčinnosť celého kolektívu. Možnými spôsobmi zlepšenia sú:
* efektívnejšie usporiadanie pedagogických rád a konferencií
* vytvorenie burzy nápadov pre výuku
* pedagogické rozhovory
* vzájomné hospitácie učiteľov na vyučovaní
* komunikatívnejšie usporiadanie zborovne a kabinetov
* vypracovanie pravidiel, ako zachádzať s konfliktmi
* dohoda o konštruktívnom prístupe k prehreškom žiakov ai.

**Podľa Míčka a Zemana (1992) sú najstresujúcejšími faktormi** v povolaní vysoké psychické nároky, medziľudské vzťahy, sociálne práva, zmysluplnosť činnosti, kontakt s príjemcom práce a miera zlučiteľnosti práce s rodinným životom. Z týchto poznatkov autori vychádzali pri formulovaní zásad, ktoré by mali znižovať stresovanosť a zvyšovať spokojnosť v učiteľskom povolaní:

* **Plná možnosť uplatnenia osobnostných predpokladov a rozvinutia osobného štýlu v práci** - učiteľ môže byť pri svojej práci tvorivou osobnosťou. Preto by sa mal neustále vzdelávať a zdokonaľovať vo svojom obore, metódach učenia, spôsoboch porozumenia žiakom aj samému sebe a ako zdokonaľovať vlastnú osobnosť.
* **Uplatnenie vlastného rozhodovania, široký priestor pre samostatnú prácu** -v súčasnosti sa od učiteľa vyžaduje iniciatívny prístup k riešeniu problémov. Mal by preto disponovať dostatočným množstvom času na plnenie svojich povinností, do organizácie ktorých mu nikto nezasahuje.
* **Zmiernenie intenzity psychických nárokov** - povolanie učiteľa, ktorý je zodpovedný za vedenie výchovy aj výuky žiakov je psychicky náročné. Učiteľom by preto malo byť umožnené sebavzdelávanie a dostatok času pre regeneráciu síl.
* **Sociálne práva** - v školách by rozhodovanie malo byť postavené na súhlase väčšiny členov učiteľského zboru. Učitelia musia mať tiež právo na sťažnosť, či hájenie svojich záujmov a požiadaviek prostredníctvom odborov.
* **Sociálne kontakty** - povolanie učiteľa poskytuje pomerne široké spektrum kontaktov (od kolegov až po širšiu učiteľskú a neučiteľskú verejnosť). Tie by mal učiteľ pre svoj rozvoj bohato využívať.
* **Spoločenské uznanie učiteľovej práce** - predpokladom k znovunadobudnutiu spoločenského uznania pedagogickej profesie je jej odhalenie pred verejnosťou. Jednotlivé školy by preto napríklad mohli preukazovať svoje kvality v zdravej súťaži.
* **Dlhodobý dopad učiteľovej práce (spätná väzba)** - učitelia zanechávajú stopu v charakteroch svojich žiakov a bývajú zdrojmi inšpirácie v hodnotovej orientácii mladých ľudí, hlavne v mravnej oblasti.
* **Ovplyvnenie rodinného života** - na jednej strane predstavuje povolanie učiteľa príspevok k porozumeniu vlastným deťom a ich výchove. Naopak, vysoká osobná angažovanosť a únava zo sociálnych kontaktov ale môže brzdiť angažovanosť vo vlastnej rodine.

Otázky:

1. Myslíte si, že učiteľská profesia je spojená s väčšou mierou stresu ako iné profesie? Ak áno - prečo, ak nie - prečo?
2. Cítite sa dostatočne pripravení (osbnostne) a pripravovaní (školou) na zvládanie záťaže spojenej s učiteľskou profesiou?