
Vyhořelému učiteli nepomohou ani prázdniny

Vyhořelému učiteli nepomohou ani prázdniny

Psycholožky Irena Smetáčková a Veronika Pavlas Martanová provedly spolu s dalšími odborníky z Pedagogické a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy výzkum týkající se učitelského vyhoření. Jeho výsledkem je zjištění, že zhruba dvě třetiny českých učitelů prožívají dlouhodobý stres a pětina učitelů trpí syndromem vyhoření.



Pro laika, potažmo rodiče malých či školou povinných dětí jsou to celkem alarmující čísla. Překvapila i vás?

Smetáčková: Vlastně ani ne, podobné výsledky vycházejí i v dalších zemích s podobným školstvím a systémem podpory. Spíše bylo zajímavé, že jsme nezaznamenali rozdíly mezi pedagogy jednotlivých stupňů vzdělávání. V zahraničí dopadají mateřské školy lépe než základní.

U vyhořelých mužů dochází ke změnám emocionálního prožívání, cynismu ve vztahu k žákům. U žen se objevuje selhávání na fyzické úrovni.

Jak konkrétně se dlouhodobý stres na učitelích projevuje?

Pavlas Martanová: Liší se to podle pohlaví. U mužů dochází ke změnám emocionálního prožívání, cynismu ve vztahu k žákům, odosobnění, v praxi pak například říkají: „Co zmůžete s tímto materiálem? Podívejte se na ty moje kusy, co já tak s nimi mám dělat?!“ U žen bývají častější vnitřní projevy, objevuje se selhávání na fyzické úrovni – vyšší nemocnost a další zdravotní potíže jako únava, bolest zad nebo hlavy. Problémy jednotlivce se navíc začínou dotýkat členů pedagogického sboru. Kolegové za něho musejí suplovat, v týmu je větší stres. Jde o infekci, jíž jsme se sice ve výzkumu primárně nevěnovali, ale dotazovaní o ní mluví.

Vyhořelý člověk tedy dokáže proměnit atmosféru celé školy?

Smetáčková: Ano, protože nejenom že se s ním velice špatně komunikuje, nezvládá plnit ani běžné úkoly, brání se všemu novému, a přidává tak ostatním práci, ale také šíří špatnou náladu. Jeho náрек je těžké ignorovat, může s sebou stahovat i ostatní.

Pavlas Martanová: Máme pro to dokonce termín – travič studní.



<blockquote class="leftfloat"> <p>Důležitá je profesní sebejistota. Uvědomovat si, že jsem profesionál, kvalitní učitel, který dobře pracuje, ale v půl páté odcházím domů.</p> </blockquote>

Učitelé tvrdí, že jsou zahlceni administrativou, kvůli které se nestíhají věnovat žákům. Jak z toho ven? Když jednomu práci uberete, druhému ji musíte přidat.

Pavlas Martanová: Ne nutně. Jsou to takové misky vah, které je třeba správně rozložit. S úkoly a povinnostmi se dá cíleně pracovat – plánovat, rozlišovat, co je nezbytné a co není. Na některé věci lze přijmout administrativního pracovníka nebo je delegovat, rozložit mezi celý tým. A někdy je prostě nutné říci „ne“. Naprosto zásadním předpokladem spokojeného učitele je umět nastavit hranice – žákům, kolegům, vedení, rodičům a především sobě.

Což je evidentně pro mnoho učitelů problém.

Smetáčková: Důležitá je profesní sebejistota. Když máte jasnou vizi opřenou o pevné odborné přesvědčení jak pracovat, abyste byla dobrá učitelka, pak jste ji schopna hájit, když dojde k nějakému konfliktu. Toto se ale ve školství naplňuje velice obtížně.

Proč?

Smetáčková: Učitelé jsou veřejností neustále kritizováni, znejišťováni a málo respektováni. Tudíž si i méně věří.

Pavlas Martanová: Na druhou stranu je toto povolání považováno za posláni. Říká se, že pedagog by se měl své práci věnovat celým srdcem i životem. Ale tak to není. Je to jenom práce – sice důležitá a záslužná, ale pouze práce.



Jaký by tedy měl být ideální přístup učitele?

Pavlas Martanová: Uvědomovat si, že jsem profesionál, kvalitní učitel, který dobře pracuje, ale v půl páté odcházím domů. Nevyřizují večer papíry, neodpovídám obratem na noční e-maily. Mám své soukromí a věnuji se sobě a své rodině.

<blockquote class="rightfloat"> <p>Projevy vyhoření u učitele jsou dramatické: chce se mu plakat nebo zvracet, když má vejít do třídy. Děti se perou, hádají, chovají neadekvátně, ale on už nemá sílu zasáhnout. Je apatický.</p> </blockquote>

Spousta učitelů, zvláště ti s malými dětmi, nicméně na své profesi oceňují právě časovou flexibilitu. Snaží se být brzy doma, a večer pak opravují sešity.

Smetáčková: Opět jsme u těch hranic. I když se večer rozhodnete věnovat práci, musíte si určit pravidla a ta dodržovat. Pracuji hodinu, a ne víc. Hodnotím testy, ale už neotvírám pracovní e-mail.

Pavlas Martanová: Říká se tomu automanagement a učíme ho i naše studenty na Pedagogické fakultě UK.

Pak je tu ale řada povinností, s nimiž si jednotlivec sám neporadí a efektivní koncepce musí přijít shora. Jaká je úroveň vedení jednotlivých škol?

Smetáčková: Bohužel nemůžeme z našeho výzkumu učinit takto generalizované závěry. Studie měla dvě části – kvantitativní a kvalitativní. Té první se zúčastnilo dva a půl tisíce pedagogů, kvalitativnímu šetření jsme spolu s kolegyní podrobily dvanáct škol, na jehož základě jsme pak pro jejich vedení vypracovaly finální zprávu, jak si jejich škola stojí ve srovnání s ostatními. Poskytly jsme jim také sérii individuálních doporučení.

Pavlas Martanová: Byly to velice osobní informace typu: „Vaši lidé říkají, že by moc stáli o pochvalu“ nebo „Středeční porada každý týden je podle nich neefektivní a nepřiměřená zátěž“. Jestli si z toho něco vzali, nevíme a zjišťovat to ani nebylo naším cílem. Na druhou stranu víme, že jsme vedly rozhovory i s učiteli, kteří po následujících prázdninách školu opustili. Takže jsme tedy opravdu narazily i na krajní případy syndromu vyhoření.



Řešením je tedy odejít z oboru?

Pavlas Martanová: Anebo vyhledat pomoc. Jsou učitelé, kteří prodělali krizi, ale poradili si s ní, překonali ji a nyní jsou ve své profesi spokojeni. Nemusejí jít hned do péče terapeuta, někdy ke změně přístupu a chování postačí rozhovor s kolegy či rodinou. Dalším řešením je snížit alespoň na určitou dobu pracovní úvazek.

<blockquote class="leftfloat"> <p>Dobrým učitelem se člověk nerodí. Je to činnost, ke které se musí propracovat, získat znalosti, dovednosti a profesní návyky a to se týká i zvládnání stresu.</p> </blockquote>

Jak člověk pozná, že už se ho vyhoření týká?

Pavlas Martanová: Projevy jsou skutečně dramatické. Chce se vám plakat nebo zvracet, když máte vejít do třídy. Pokud jste se při dlouhodobém stresu chovala vznětlivě a cynicky, teď už jste ve fázi apatie, kdy je vám všechno jedno. Děti se perou, hádají, chovají neadekvátně, ale vy už nemáte sílu zasáhnout.

Smetáčková: Všichni jsme někdy unavení a ve stresu, ale většinou se náš stav po víkendu nebo po prázdninách zlepší. U vyhoření to takto nefunguje.

Syndrom vyhoření tedy hrozí každému, kdo si nestanoví hned od začátku pevné hranice?

Pavlas Martanová: Dokonce se dá říct, že s čím větším nadšením člověk do této profese jde, jede na začátku na sto padesát procent, nikoho a nic neodmítá, tím spíše a dříve vyhoří.

Smetáčková: Dobrým učitelem se člověk nerodí. Je to činnost, ke které se musí propracovat, získat znalosti, dovednosti a profesní návyky a to se týká i zvládnání stresu.

Pavlas Martanová: Studenti mívají dojem, že pro tuto práci potřebují mimořádný talent. Ano, mezi učiteli jsou skutečné perly a ty to mají snazší. Ale pak je tu spousta dalších, kteří mohou být skvělí pedagogové, pokud budou poctivě trénovat a celoživotně na sobě pracovat.

Doc. PhDr. Irena Smetáčková, Ph.D. , vystudovala psychologii na PedF UK a sociologii na FF UK. Pracovala jako učitelka na odborném učilišti v Praze, poté působila jako psycholožka v Pedagogicko-psychologické poradně pro Prahu 9 a 10 a jako analytička v Centru pro zjišťování výsledků ve vzdělávání. Dlouhodobě se věnuje profesní náročnosti učitelství, ale také tématu rovnosti ve vzdělávání a genderové socializaci. Je členkou Rady vlády pro rovnost žen a mužů a vedoucí katedry psychologie PedF UK.

PhDr. Veronika Pavlas Martanová, Ph.D. , je absolventkou PedF Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, obor český jazyk a dějepis pro střední školy. Na PedF UK Praha vystudovala obory psychologie a speciální pedagogika. Pracovala jako lektorka primární prevence, později jako etopedka ve středisku výchovné péče. Nyní je psycholožkou v Pedagogicko-psychologické poradně pro Prahu 6 a supervizorkou ve školství. Vyučuje na PedF UK, kde se věnuje zejména problematice dětského poradenství a otázkám primární prevence ve školách.