

**PaedDr. Vladimíra Benöcz**

Vysoká škola DTI

ORCID: 0009-0002-1444-9418

vbenocz@gmail.com

## **STRES A JEHO ZVLÁDANIE V PROFESII UČITEĽA**

## **STRES I ZARZĄDZANIE NIM W ZAWODZIE NAUCZYCIELA**

## **STRESS AND ITS MANAGEMENT IN THE TEACHING PROFESSION**

### **ABSTRAKT**

Cieľom tejto štúdie bolo posúdiť faktory pracovného prostredia, ktoré pôsobia stresujúco v profesii učiteľa a zistiť, ktoré zo stresorov pôsobia najviac stresujúco na prácu pedagógov.

Súbor tvorilo 83 učiteľov pracujúcich na Strednej zdravotníckej škole a Strednej odbornej škole technickej v Košiciach. Príčiny profesijného stresu boli posudzované dotazníkom Stresory. V rámci indukčnej štatistiky bol použitý Mann-Whitneyho U test, resp. Kruskal-Wallisov test a Spearmanovo rho. Najviac stresujúco pôsobilo na učiteľov nedocenenie práce učiteľov, nezáujem zo strany žiakov, nízka motivácia a nedisciplinovanosť žiakov. Ďalej to boli stresory, ktoré súviseli s nadmernou

pracovnou záťažou (časté zmeny v organizácii, práca v časovej tiesni, nosenie si práce domov a pod.) a nízka miera ocenenia práce učiteľov.

**Kľúčové slová:** stres, zvládanie, profesia učiteľa

### ABSTRAKT

Celem niniejszej pracy była ocena czynników środowiska pracy, które wywierają stresogenny wpływ na zawód nauczyciela oraz ustalenie, który ze stresorów ma najbardziej stresujący wpływ na pracę nauczyciela. Grupa składała się z 83 nauczycieli pracujących w Liceum Medycznym i Technikum Zawodowym w Koszycach. Przyczyny stresu zawodowego oceniano za pomocą kwestionariusza Stressor. W ramach statystyki indukcyjnej zastosowano test U Manna-Whitneya, czyli Test Kruskala-Wallisa i rho Spearmana. Najbardziej stresujący wpływ na nauczycieli miało niedocenywanie pracy nauczycieli, brak zainteresowania ze strony uczniów, niska motywacja i niezdyscyplinowanie uczniów. Ponadto występowały stresory związane z nadmiernym obciążeniem pracą (częste zmiany w organizacji, praca pod presją czasu, zabieranie pracy do domu itp.) oraz niskim poziomem docenienia pracy nauczycieli.

**Słowa kluczowe:** stres, radzenie sobie, zawód nauczyciela

### ABSTRACT

The aim of this study was to assess the factors of the work environment that have a stressful effect on the teaching profession and to find out which of the stressors have the most stressful effect on the work of teachers. The group consisted of 83 teachers working at the Secondary Medical School and Secondary Technical Vocational School in Košice. The causes of occupational stress were assessed by the Stressor questionnaire. As part of inductive statistics, the Mann-Whitney U test was used, or Kruskal-Wallis test and Spearman's rho. Underappreciation of the work of teachers, lack of interest on the part of pupils, low motivation and indiscipline of pupils had the most stressful effect on teachers. Furthermore, there were stressors related to excessive workload (frequent changes in the organization, working under time constraints, taking work home, etc.) and a low level of appreciation of teachers' work.

**Keywords:** stress, coping, teaching profession

## ÚVOD

V súčasnosti je stres všeobecne známym a používaným pojmom. Stres je univerzálny jav, s ktorým sa stretávajú všetci ľudia. Pochopenie stresu, spôsobov ako jedinci na stres reagujú a následkov stresu je veľmi dôležité. Aj v učiteľskej profesii sa často stretávame s viacerými zdrojmi stresu, čoho následkom môžu byť negatívne symptómy, či až určitá mi-era syndrómu vyhorenia.

### 1. STRES

Stres bol predmetom rôznych výskumov v oblasti biológie, fyziológie, psychológie a i. Ako uvádza Křivohlavý (2009), priekopníkmi vo výskume stresu boli Ivan Petrovič Pavlov a Walter Cannon. Na ich prácu nadviazal Hans Seley, ktorý je považovaný za zakladateľa tzv. kortikoidného ponímania stresu. H. Seley vypracoval teóriu stresu ako reakcie. Podľa H. Seleyho je stres nešpecifická odpoveď (reakcia) organizmu na akýkoľvek druh požiadaviek, ktoré sa naň kladú. Stresová reakcia je charakterizovaná rovnakým reťazcom odpovedí, bez ohľadu na príčinu, situáciu či psychologickú interpretáciu. Túto odpoveď nazval Všeobecný adaptačný syndróm (General Adaptation Syndrome, GAS), resp. stresový syndróm. Na odlíšenie príčiny stresu od reakcie na stres zaviedol H. Seley pojem stresor. Pojmom stresor označil akýkoľvek faktor, ktorý vyvoláva stres a narúša rovnováhu v organizme. Prvou reakciou organizmu na stretnutie so stresorom je poplachová reakcia, ktorú charakterizuje mobilizácia obrany tela proti stresoru. Na stresor organizmus reaguje autonómnym nervovým systémom, čo je sprevádzané vyplavením adrenalínu a kortizónu do krvi. Organizmus je tak pripravený na boj. V druhom štádiu dochádza k adaptácii organizmu a v treťom štádiu už stav adaptácie nie je možné udržať, a tak dochádza k vyčerpaniu. Výsledkom je buď odpočinok alebo smrť organizmu. H. Seley vo svojej teórii poukázal najmä na viacero fyziologických zmien v organi-

zme, ktoré súvisia so zvýšenou hladinou adrenalínu v organizme počas stresu (zvýšená kontraktilita myokardu, rozšírenie priedušiek, zvýšený bunkový metabolizmus, zvýšený matabolizmus tukov). Kritikou tohto modelu je jeho biomedicínskeho orientácia, ktorá nezohľadňuje kognitívnu aktivitu človeka.

Jedným z najznámejších psychologických konceptov stresu je kognitívno-transakčný model stresu Lazarusa a Folkmanovej. Stres opisujú ako: „konkrétny vzťah medzi osobou a prostredím, ktorý osoba vníma ako namáhavý, resp. prekračujúci jej osobné zdroje a zároveň ohrozujúci jej subjektívnu spokojnosť“ (Lazarus, Folkman, 1984, s.19).

Vyrovňavania sa so stresujúcou situáciou prebieha v troch fázach:

1. Prvotné hodnotenie (primary appraisal) – jedinec prehodnocuje závažnosť situácie, riziká, či nebezpečenstvá, ale aj výhody či zisky.
2. Sekundárne hodnotenie (secondary appraisal) – je úvahou o tom, čo možno urobiť v záťažovej situácii. Jednotlivec odhaduje svoje príležitosti, reakcie a dôsledky konania. Zvažuje, aké má svoje osobné zdroje zvládania a vlastnosti v ohrozujúcej situácii. Situáciu, ktorú hodnotí ako výzvu, ohrozenie, nebezpečenstvo, či možnú stratu konfrontuje so svojimi zdrojmi zvládania (fyzickými, psychologickými, sociálnymi a materiálnymi). Výsledkom týchto dvoch fáz je výber konkrétnej stratégie zvládania.
3. Prehodnotenie (reappraisal) – hodnotí efekt, účinnosť zvolenej copingovej stratégie. Nastupuje už skôr. Jedinec získava nové informácie, ktoré menia jeho pohľad na situáciu. Môže tiež uplatniť už nadobudnuté skúsenosti s jej riešením.

J. Křivohlavý (2001, s. 170) vymedzuje stres ako „napätie – negatívny emocionálny zážitok, ktorý je sprevádzaný určitým súborom biochemických, fyziologických, kognitívnych a behaviorálnych zmien, ktoré sú zamerané na zmenu situácie, ktorá človeka ohrozuje, alebo na pris-

pôsobenie sa tomu, čo nie je možné zmeniť.“ Pre definíciu stresujúcej situácie je podstatný pomer medzi mierou (intenzitou, veľkosťou) stresogénnej situácie (stresor/stresory) a silou (schopnosťou) jednotlivca danú situáciu zvládnuť. O stresujúcej situácii je možné hovoriť vtedy, keď je intenzita, veľkosť stresora vyššia než schopnosti či možnosti daného jednotlivca túto situáciu zvládnuť. Všeobecne ide o nadhraničnú – nadlimitnú záťaž (Křivohlavý, 2001, s. 170 – 171).

### 1.1. ZDROJE STRESU

Klasickou štúdiou stresových udalostí je výskum Holmesa a Raha (1967 In Křivohlavý, 2009), ktorí zostavili rebríček životných zmien a udalostí – stresorov od najťažších po najľahšie (od smrti životného partnera, cez rozvod partnerov, stratu zamestnania až po dopravný priestupok). Autori predpokladali, že existuje určitá hranica nazhromaždenia stresujúcich udalostí, ktorej prekročenie vedie až k zásadnej zmene zdravotného stavu.

U Křivohlavého (2001, s. 174 – 179) sa stretávame s menovaním širokej palety stresorov vo vzťahu k charakteristikám práce (zamestnania). Za stresujúce faktory pracovného prostredia sa považuje vysoká miera pracovných požiadaviek kladených na človeka kombinovaná s malou možnosťou riadiť beh udalostí. Medzi najčastejšie stresory pracovného prostredia zaraďuje:

- Preťaženie množstvom práce – ide o situáciu, kedy je množstvo práce, ktorú človek musí vykonať vyššie, ako je človek schopný zvládnuť za čas, ktorý má k dispozícii.
- Časový stres – na vykonanie práce potrebuje človek určitý čas. Pokiaľ je času na vykonanie práce menej, môže to viesť k stresu.
- Nadmerná zodpovednosť – ktorú na seba zamestnanec preberá, môže byť stresogénnym faktorom. Zvlášť prípady zodpovednosti za ľudské zdravie a životy kladú na človeka mimoriadne nároky (napr. v práci lekárov, sestier, dispečerov letísk a i.).

- Nevyjasnené právomoci – v mnohých prípadoch nie sú jasne stanovené zodpovednosti a právomoci zamestnancov čo spôsobuje značnú mieru stresu.
- Vysilujúca snaha o kariéru – ľudia, ktorí vstupujú do pracovného procesu majú určité očakávania a ambície, napr. budú môcť preukázať svoje schopnosti a zručnosti, budú vo vzťahu k svojmu výkonu primerane ohodnotení, ich plat sa bude zvyšovať a postúpia na hierarchii pracovných pozícií až na vedúce pozície. Pokiaľ sa tieto očakávania nenaplnia, dôjde k rozvoju stresu.

Vzťahy medzi ľuďmi – styk s inými ľuďmi na pracovisku je daný charakterom práce. Niektoré profesie sa realizujú izolovane, iné v pracovnom kolektíve alebo s častým stykom s ľuďmi.

Profesia učiteľa nepochybne dáva pocit uspokojenia z vykonávanej práce, umožňuje realizovať osobne aspirácie a snahy. Učiteľstvo je náročnou profesiou, ktorá so sebou prináša ťažké situácie, pretože práca učiteľa sa nevykonáva schematicky a nie je presne regulovaná. Učiteľ je stále vystavený situáciám rôzneho druhu, ktoré sú zdrojom stresu. Profesia učiteľa nesie so sebou aj obrovskú zodpovednosť, pretože pedagóg je spoluúčastníkom výchovy, formovania osobnosti a pomáha svojim žiakom hľadať životnú cestu pri využití všetkých svojich schopností a znalostí. Spoločnosť chápe školu ako miesto, v ktorom sa vzdeláva a vychováva budúca skupina intelektuálov národa. Učiteľ je profesia, ktorej neoddeliteľnou časťou je angažovanosť do života svojich odchovcov (Čáp, Mareš, 2001, Synáková, 2015).

## 2. AKTUÁLNE TEORETICKÉ PRÍSTUPY K ZVLÁDANIU STRESU A PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE V PROFESII UČITEĽA

Kyriacou (2001) definuje stres učiteľa z hľadiska výskytu nepríjemných negatívnych emócií, ako sú hnev, frustrácia, úzkosť, depresia a nervozita, ktoré učiteľ prežíva a ktoré sú spôsobené niektorými aspektmi jeho práce. Učiteľia prežívajú stres vtedy, keď požiadavky vyplývajúce z určitej situácie prevyšujú ich schopnosť vyrovnáť sa s nimi.

### 2.1. PRÍČINY PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE, STRESU V PROFESII UČITEĽA

V mnohých výskumoch možno nájsť výpočet rôznych stresorov, záťažových faktorov v profesii učiteľa. Ide najmä o stresory, ktoré sa vyskytujú predovšetkým na inštitucionálnej úrovni. Často uvádzanými sú: nedostatočná autonómia, administratívna práca, neadekvátne finančné ohodnotenie, problémové udržiavanie disciplíny v triede, zlé správanie sa žiakov, časový tlak, zlé pracovné a podmienky, problémoví rodičia a pod. (Kačmárová, Kravcová, 2011, Antoniou et al., 2013, Collie et al., 2017).

Úroveň stresu však ovplyvňujú aj osobnostné faktory (napr. neuroticizmus, osobnosť typu A, kladné sebahodnotenie, optimizmus, self-efficacy a pod.) (Montgomery, Rupp, 2005) a spoločenské faktory (napr. negatívny vplyv médií, negatívne spoločenské ohodnotenie učiteľskej profesie) (Henning, Keller, 1999).

Mlčák (2000) uvádza klasifikáciu zdrojov stresu v profesii učiteľ podľa interakčných oblastí v činnosti učiteľa:

- interakcia učiteľ – učivo, ktorá sa spája s vysokou náročnosťou učiva, ťažkosťami so sprostredkovaním učiva, nedostatkom učebníc a pod.,

- interakcia učiteľ – žiak, kde hlavnými stresormi sú negatívne postoje žiakov k povinnostiam v škole, problémy s disciplínou, agresivita žiakov, výchovné problémy a i.,
- interakcia učiteľ – učiteľ, kde stresujúco pôsobia zlé vzťahy medzi kolegami, nízka miera sociálnej opory, absencia priateľskej atmosféry, zlá spolupráca a pod.,
- interakcia učiteľ – škola; v tomto prípade sú rizikovými, potenciálne stresujúcimi faktormi neadekvátna mzda, ocenenie práce učiteľa, nízka miera autonómie, nadmerná direktíva, nadmerná administratíva, nerešpektovanie vzdelania, nízka možnosť kariérneho rastu, neefektívne vedenie, neadekvátne postoje nadriadených, príliš početné triedy, suplovanie atď.,
- interakcia učiteľ – rodičia; potenciálne stresujúcimi činiteľmi môže byť nadmerná kritika zo strany rodičov, nezáujem o prospech a správanie žiaka a i.,
- interakcia učiteľ – inštitúcia; potenciálnym stresorom môže byť nezáujem iných inštitúcií o spoluprácu, formálna spolupráca a pod.

Výskum ukázal, že učitelia sú na pracovisku vystavení rôznym pôvodcom stresu. Kyriacou (2001) uvádza, že hlavnými z nich sú: výučba nemotivovaných študentov, udržiavanie disciplíny v triede, práca v časovej tiesni, náročné pracovné zaťaženie, vystavenie častému výskytu zmien, hodnotenie inými, prežívanie náročných vzťahov s kolegami, nadriadenými či administratívnymi zamestnancami škôl a zlé pracovné podmienky. Austin, Shah a Muncer (2005) zistili, že k hlavným zdrojom stresu učiteľov patrili: časový manažment, nedisciplinovanosť a nízka motivácia študentov. Kačmárová, Kravcová (2011) sledovali príčiny stresu v profesii učiteľa na Slovensku. Zistili, že na učiteľov pôsobí najviac stresujúco niekoľko faktorov. Išlo najmä o stresory zo strany žiakov, napr. nedisciplinovanosť, nezáujem, nízka motivácia a o faktory pracovného preťaženia: sústavné sledovanie, prehodnocovanie práce



učiteľov, nízky plat, časový tlak a nedocenenie práce učiteľov. Antoniou et al. (2013) v gréckej štúdii zistili, že najväznejšími stresormi v profesii učiteľa boli pracovná záťaž, stresory pôsobiace zo strany žiakov a nízka sociálna opora u nadriadených. Collie et al. (2017) hovorí o dvoch hlavných ohniskách stresu v profesii učiteľa – o kontextuálnych a systémových. Kontextuálne alebo situačné faktory vznikajú na úrovni organizácie a zahŕňajú najmä pracovné preťaženie, správanie žiakov/študentov a nedostatok sociálnej opory. Medzi najzávažnejšie systémové stresory patrilo štandardizované testovanie študentov a zavádzanie inovácií.

### 3. STRES V PROFESII UČITEĽA – VÝSLEDKY

Pracovný stres negatívne ovplyvňuje mnohé aspekty duševného a telesného zdravia učiteľa. To sa následne odráža aj na jeho pracovnom výkone, zníženej pracovnej spokojnosti, zníženej angažovanosti v práci, opustením pracoviska alebo profesie, ústupom zo sociálnych kontaktov a pod. (Chaplain, 2008, Kyriacou, Kunc, 2007, Travers, 2017).

Stres v prípade učiteľskej profesie je jav, ktorému sa nedá vyhnúť. Pedagógovia sú preťažení prácou, nevhodným správaním žiakov, zlými interpersonálnymi vzťahmi, sú stále vystavovaní stresovým situáciám, ktoré v konečnom dôsledku môžu zapríčiniť profesionálne vyhorenie.

#### VÝSKUMNÝ PROBLÉM, CIELE, HYPOTÉZY

Vzhľadom na vyššie uvedené skutočnosti sme stanovili výskumný **problém**:

1. Aké sú najčastejšie stresory v profesii učiteľ na vybraných stredných školách v Košiciach?

V nadväznosti na výskumný problém sme určili tieto **ciele**:

1. Posúdiť faktory pracovného prostredia, ktoré pôsobia stresujúco v profesii učiteľa.

2. Zistiť, ktoré zo stresorov pôsobia najviac stresujúco na prácu pedagógov.

V nadväznosti na skúmané ciele sme určili tieto **hypotézy**:

H1: Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace s nadmernou pracovnou záťažou viac, ako stresory súvisiace so vzťahmi na pracovisku.

H2: Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace so správaním žiakov viac, ako stresory súvisiace s podmienkami na výučbu.

### CHARAKTER ŠTÚDIE A KRITÉRIA VÝBERU VZORKY

Výber učiteľov do výskumu bol podmienený týmito zaraďujúcimi kritériami: vek nad 18 rokov, vykonávanie profesie učiteľ na strednej škole v Košiciach, ochota spolupracovať a podpísaný informovaný súhlas.

Štúdia mala opisný prierezový charakter. Bola realizovaná v mesiaci september – december 2018 na Strednej zdravotníckej škole (SZŠ) Kukučínova 40 v Košiciach a Strednej odbornej škole technickej (SOŠT) Kukučínova 23 v Košiciach so súhlasom vedenia školy.

Spolu bolo emitovaných 100 dotazníkov, návratnosť bola 83 dotazníkov, t.j. 83 %. Jeden respondent neodpovedal v časti demografické a profesijné charakteristiky, ale vyplnil všetky štandardizované dotazníky, preto sme ho zaradili do štatistickej analýzy.

### METÓDY ZBERU DÁT

Učiteľom sme emitovali set dotazníkov, ktorý obsahoval dotazník zameraný na posúdenie stresorov v povolání učiteľa a demografické a profesijné charakteristiky.

Potenciálne zdroje psychickej záťaže (ďalej stresory) v povolání učiteľa boli posudzované dotazníkom „Stresory pracovného prostredia“ autorov Kačmárová a Kravcová (2011). Pôvodne dotazník pozostávajúci z 19 otázok sme doplnili a vytvorili 25 položkovú verziu (príloha A).

Zmenili sme aj hodnotenie jednotlivých stresorov. Respondentov sme požiadali o hodnotenie každej položky na Likertovej škále od 1 – vôbec nie je stresujúca až po 10 – extrémne stresujúca. Dotazník bol reliabilný, Cronbachova alfa dosiahla hodnotu 0,933.

### METÓDY ŠTATISTICKEJ ANALÝZY

Výsledky boli spracované v tabuľkovom procesore MS Excel a štatistickom softvéri SPSS, verzia 20.0. Výsledky sú zobrazené vo frekvenčných a opisných tabuľkách. Výsledky boli hodnotené na hladine štatistickej významnosti  $\alpha = 0,05$ .

Príčiny stresu, stratégie zvládania a miera vyhorenia v profesii učiteľa – deskriptívna a korelačná analýza.

U pedagógov sme zisťovali aktuálnu mieru stresu na 100 bodovej škále, kde 0 znamenala žiadny stres až 100 extrémny stres. Priemerná hodnota stresu u učiteľov nášho súboru bola  $47,48 \pm 26,50$  čo znamená stredne silnú mieru stresu. Niektorí učitelia pociťovali iba mierny stres (minimálna zistená hodnota bola 5), niektorí pociťovali extrémny stres (maximálna zistená hodnota bola).

Potenciálne stresory v povolání učiteľa boli posudzované dotazníkom „Stresory pracovného prostredia“ autorov Kačmárová a Kravcová (2011).

V tabuľke 1 sú uvedené najčastejšie príčiny stresu v profesii učiteľa a ich intenzita (0 – vôbec nie stresujúce až 10 – maximálne stresujúce). Najviac stresujúco pôsobil na učiteľov nedocenenie práce učiteľa ( $M = 7,23$ ), nezáujem zo strany žiakov ( $M = 6,77$ ), nízka motivácia ( $M = 6,70$ ) a nedisciplinovanosť žiakov ( $M = 6,66$ ), ale aj časté zmeny na pracovisku ( $M = 6,58$ ), nízky plat ( $M = 6,52$ ), nízke spoločenské postavenie a prestíž ( $M = 6,30$ ) a práca v časovej tiesni ( $6,23$ ).

**Tabuľka 1 Stresory v profesii učiteľa**

Stresory	Min	Max	Priemer	SD
Nedocenenie práce učiteľa	1,00	10,00	7,23	2,75
Nezáujem zo strany žiakov	1,00	10,00	6,77	2,80
Nízka motivácia žiakov	2,00	10,00	6,70	2,48
Nedisciplinovanosť žiakov	1,00	10,00	6,66	2,79
Časté zmeny vzdelávacích projektov a organizácie školy	1,00	10,00	6,58	2,63
Nízky plat	1,00	10,00	6,52	3,12
Nízke spoločenské postavenie a prestíž	1,00	10,00	6,30	3,09
Práca v časovej tiesni	1,00	10,00	6,23	2,91
Pribúdajúci počet žiakov s poruchami učenia v bežných triedach	1,00	10,00	6,16	3,05
Používanie mobilov žiakmi na hodinách	1,00	10,00	6,12	3,01
Nosenie si práce domov	1,00	10,00	6,12	3,03
Zodpovednosť za bezpečnosť a zdravie žiakov	1,00	10,00	6,10	2,87
Učenie v triedach s veľkým počtom žiakov	1,00	10,00	5,94	2,68
Zavalenie rôznymi mimoškolskými aktivitami	1,00	10,00	5,88	2,78
Konflikty s nadriadeným	1,00	10,00	5,82	3,47
Učenie v triedach s veľmi rozdielnou úrovňou žiakov	1,00	10,00	5,43	2,45
Konflikty medzi kolegami	1,00	10,00	5,29	3,16
Chýbajúca opora zo strany kolegov	1,00	10,00	5,18	2,91
Chýbajúca opora zo strany nadriadených	1,00	10,00	5,14	3,13
Požiadavky rodičov	1,00	10,00	4,56	2,63
Nízka možnosť profesionálneho rastu	1,00	10,00	4,43	2,95
Faktory prostredia (nadmerné teplo/zima, hluk, zlé osvetlenie)	1,00	10,00	4,40	2,81
Nároky na improvizáciu	1,00	10,00	4,19	2,48

Meškanie s učivom oproti tematickému plánu	1,00	10,00	4,17	2,40
Nízka možnosť využitia inovatívnych metód na vyučovaní	1,00	10,00	3,79	2,32

Stresory pracovného prostredia sme kategorizovali do nasledujúcich oblastí (tabuľka 2):

1. Správanie žiakov (zo 6 položiek: zvyšujúci sa počet žiakov s poruchami učenia, nedisciplinovanosť, nezáujem, nízka motivácia, rozdielna úroveň žiakov, používanie mobilov)
2. Pracovná záťaž (7 položiek: práca v časovej tiesni, meškanie s učivom, učenie triedy s veľkým počtom žiakov, nosenie si práce domov, časté zmeny, mimoškolské aktivity, zodpovednosť za zdravie a bezpečnosť žiakov)
3. Vzťahy na pracovisku (4 položky: konflikty s kolegami a nadriadenými, nízka opora kolegov a nadriadených)
4. Podmienky na vyučovanie (4 položky: fyzické podmienky, improvizácia, nízka možnosť využitia inovácií, nízka možnosť profesionálneho rastu)
5. Ocenenie (3 položky: nedostatočné ocenenie práce učiteľa, nízka spoločenská prestíž, nízky plat)
6. Požiadavky rodičov (1 položka)

Skóre na jednotlivých škálach sme získali ako priemer súčtu položiek, ktoré danú škálu tvorili. Skóre stresu podľa kategórií je uvedené v tabuľke 2 zostupne podľa závažnosti stresu (0 – vôbec nie stresujúce až 10 – maximálne stresujúce).

**Tabuľka 2 Stresory pracovného prostredia – sumárne škály**

Stresory	Min	Max	Priemer	SD
Ocenenie	1,67	10,00	6,68	2,37
Správanie žiakov	1,50	9,67	6,31	2,26
Nadmerná pracovná záťaž	1,71	9,43	5,86	1,88
Vzťahy na pracovisku	1,00	10,00	5,36	2,78
Požiadavky rodičov	1,00	10,00	4,56	2,63
Podmienky na výučbu	1,00	8,00	4,20	1,98

## DISKUSIA STRESORY PRACOVNÉHO PROSTREDIA

Najviac *stresujúco* pôsobilo na učiteľov nedocenenie práce učiteľov, nezáujem zo strany žiakov, nízka motivácia a nedisciplinovanosť žiakov, čím sa nám **potvrdila** hypotéza H2: „Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace so správaním žiakov viac, ako stresory súvisiace s podmienkami na výučbu.“

Ďalej to boli stresory, ktoré súviseli s nadmernou pracovnou záťažou (časté zmeny v organizácii, práca v časovej tiesni, nosenie si práce domov a pod.) a nízka miera ocenenia práce učiteľov (nízke ocenenie, nízky plat, nízka spoločenská prestíž). Nízka miera opory u nadriadených alebo konflikty s kolegami či pracovné podmienky pôsobili na učiteľov tohto súboru najmenej stresujúco. Tým sa nám hypotéza H1: „Predpokladáme, že na učiteľov budú pôsobiť stresory súvisiace s nadmernou pracovnou záťažou viac, ako stresory súvisiace so vzťahmi na pracovisku.“ **potvrdila**.

Kačmárová, Kravcová (2011) zistili, že na učiteľov pôsobí najviac stresujúco niekoľko faktorov: psychické (sústavné sledovanie, prehodnocovanie situácie), nízky plat, časový tlak a nedocenenie práce učiteľov. Stresory so strany žiakov (nedisciplinovanosť, nezáujem, nízka motivácia) sa vyskytovali menej frekventovane.

Richards (2012) vo svojej štúdií udáva, že na učiteľov (USA) najviac stresujúco pôsobila nedostatočná opora, nadmerná pracovná záťaž a nízka miera autonómie na pracovisku, čo viedlo k pocitom fyzickej vyčerpanosti, strate entuziazmu či narušeniu vzťahov.

Antoniou et al. (2013) sledovali výskyt pracovných stresorov a ich vzťah k syndrómu vyhorenia a zvládania u učiteľov základných a stredných škôl. Vyššiu mieru stresu prežívali učitelia základných škôl a ženy. Najväznejšími stresormi boli pracovná záťaž, stresory pôsobiace zo strany žiakov a nízka sociálna opora u nadriadených.

Žitniaková Gurgová a Behúňová (2017) posudzovali stresory a syndróm vyhorenia u učiteľov základných škôl. V tejto skupine učiteľov boli najvýznamnejšími stresormi časté zmeny vo vzdelávacom systéme, prítomnosť žiakov so špeciálnymi požiadavkami, nízke spoločenské ohodnotenie a platové podmienky.

## ZÁVER

Cieľom štúdie bolo posúdiť mieru vyhorenia u pedagógov stredných škôl, stratégie zvládania, ktoré učitelia používajú pri zvládaní stresu a najčastejšie stresory, ktoré na učiteľov pôsobia pri výkone ich povolania.

Najviac stresujúco pôsobili na učiteľov nedocenenie práce učiteľov, činitele zo strany žiakov (nezáujem, nízka motivácia, nedisciplinovanosť) a stresory súvisiace s nadmernou pracovnou záťažou (prác v časovej tiesni, nosenie si práce domov a pod.), najmenej nízka miera opory u nadriadených alebo konflikty s kolegami.

Na záver musíme uviesť, že daná štúdia má svoje **limitácie**. Štúdia má prierezový charakter, preto neumožňuje prezentovať kauzálne vzťahy. Ďalšou limitáciou je predovšetkým výber vzorky, ktorý nebol randomizovaný a taktiež veľkosť vzorky. Výsledky sú teda platné iba v tejto skupine respondentov a nemožno ich zovšeobecňovať na celú populáciu.

## LITERATURA

- Antoniou, A.S., Ploumpi, A., Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*. ISSN 2152-7180, 2013, vol. 4, no. 3A, 349–355, <https://doi.org/10.4236/psych.2013.43A051>.
- Austin, V., Shah, S., Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*. ISSN 0966-7903, 2005, vol. 12, no. 2, 63–80, <https://doi.org/10.1002/oti.16>.
- Collie R.J.– Perry N.E.– Martin A.J. 2017 School Context and Educational System Factors Impacting Educator Stress. In: McIntyre T., McIntyre S., Francis D. (eds) *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being*. Springer, Cham. [online]. pp. 3–22. [cit. 2018.09.19]. Dostupné na [www: <https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53053-6\\_1#enumeration>](http://www.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53053-6_1#enumeration). ISBN 978-3-319-53053-6, [https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_1).
- Čáp, J. – Mareš, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X, 656 s.
- Henning, C. – Keller, G. 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6, 99 s.
- Chaplain, R. P. 2008. Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. In *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*. ISSN 0144-3410, 2008, vol. 28, no. 2, pp. 195–209, <https://doi.org/10.1080/01443410701491858>.
- Kačmarová, M. – Kravcová, M. 2011. Zdroje stresu a stratégie zvládania v učiteľskej profesii. In *MVEK*. 2011. [cit. 2015.09.19]. Dostupné na internete: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Istvan1/subor/Kacmarova.pdf>. ISBN 978-80-555-0482-7.



- Křivohlavý, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4, 279s.
- Křivohlavý, J. 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4, 280s.
- Kyriacou, CH. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*. ISSN 2575-7938, 2001, vol. 53, no. 1, 27–35, <https://doi.org/10.1080/00131910124115>.
- Kyriacou, C., Kunc, R., (2007). Beginning teachers' expectation of teaching. *Teaching and Teacher Education*. ISSN 0742-051X, 2007, vol. 23, no. 8, 1246–1257, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.002>.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. USA: Springer, 1984. ISBN 978-0826141910, 456 s.
- Mlčák, Z. 2000. K teoretickému paradigmatu psychické záteže u učitele [online]. In *Pedagogická orientace*. 2000, vol. 10, no. 3, pp. 12-24 [cit. 2018-12-05] Dostupné na internete: <<https://journals.muni.cz/pepor/article/view/8136/7328>>. ISSN 1211-4669.
- Montgomery, C.– Rupp, A. 2005. A Meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. In *Canadian Journal of Education*. ISSN 03802361, 2005, vol. 28, no. 3, pp. 458–486, <https://doi.org/10.2307/4126479>.
- Richards, J. 2012. Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. In *The Educational Forum*. vol. 76, no.3, pp. 299–316, <https://doi.org/10.1080/00131725.2012.682837>.
- Synáková, Z. 2015. Etapy a príčiny bur-out efektu v učiteľskej profesii. In: Dupkalová, M., Hudáková, T. Ištvan I. (Eds.) *Súčasný aspekt pedagógickej profesie*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove, 2015. ISBN 978-80-555-1188-7, s. 63–70.
- Travers, C. 2017. Current Knowledge on the Nature, Prevalence, Sources and Potential Impact of Teacher Stress. In: McIntyre T., McIntyre S., Francis D. (eds) *Educator Stress*. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being. Springer, Cham,

2017, pp. 23–54, Dostupné na <www: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-53053-6>>. ISBN 978-3-319-53053-6, [https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_2).

Žitniaková Gurgová, B. – Behúňová, L. 2017. Stresory a syndróm vyhorenia v práci učiteľa ZŠ. In *Pedagogika*. ISSN 1338-0982, 2017, roč. 8, č. 2, s. 92–108.