

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FILOZOFICKÁ FAKULTA

PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY UČITEL'SKEJ
PROFESIE

Bakalárska práca

2012

Jozef Varga

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FILOZOFICKÁ FAKULTA

PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY UČITEĽSKEJ
PROFESIE

Bakalárska práca

Študijný program: učiteľstvo anglického jazyka a literatúry a psychológie

Študijný odbor: učiteľstvo akademických predmetov

Školiace pracovisko: Katedra pedagogickej a školskej psychológie

Školiteľ: PaedDr. Anežka Hamranová, PhD.

Nitra 2012

Jozef Varga



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Filozofická fakulta

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Jozef Varga
Študijný program: učiteľstvo anglického jazyka a literatúry a psychológie
(Učiteľské štúdium, bakalársky I. st., denná forma)
Študijný odbor: 1.1.1 učiteľstvo akademických predmetov
Typ záverečnej práce: Bakalárska práca
Jazyk záverečnej práce: slovenský

Názov: Psychohygienické aspekty učiteľskej profesie

Anotácia: Záverečná práca analyzuje psychohygienické aspekty učiteľskej profesie.

Školiteľ: PaedDr. Anežka Hamranová, PhD.

Katedra: KPSP - Katedra pedagogickej a školskej psychológie

Vedúci katedry: PhDr. Viktor Gatíal, PhD.

Dátum zadania: 27.09.2010

Dátum schválenia: 04.10.2010

PhDr. Viktor Gatíal, PhD.
vedúci/a katedry

Abstrakt

VARGA, Jozef: *Psychohygienické aspekty učiteľskej profesie* [Bakalárska práca] – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Filozofická fakulta; Katedra anglistiky a amerikanistiky. Školiteľ: PaedDr. Anežka Hamranová, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár (Bc.) – Nitra: FF UKF, 2012. 46s. + CD nosič

Autor sa v tejto bakalárskej práci zaoberá psychohygienickými aspektmi učiteľskej profesie. Autor vo svojej práci použil odbornú literatúru, ktorá pojednávala o danej problematike. Bakalárska práca je rozdelená na tri hlavné kapitoly a tie sa ďalej delia na niekoľko podkapitol. V prvej kapitole sa autor venuje charakteristike pojmu psychohygiena a ďalších pojmov, ktoré sú pre pochopenie jej významu nevyhnutné. Druhá kapitola sa zameriava na charakteristiku učiteľa, jeho profesie a tiež popis požiadaviek na profesiu učiteľa. V tretej kapitole je venovaná pozornosť rôznym psychohygienickým aspektom učiteľskej profesie. Spomína sa tu stres, pracovná záťaž a syndróm vyhorenia. Tiež sú tu spomenuté rady ako ich zvládať a vyrovnáť sa s nimi. Je tu uvedených aj niekoľko výskumov zaoberajúcich sa touto problematikou.

Kľúčové slová

Psychohygiena, psychohygienické aspekty, pracovná záťaž, syndróm vyhorenia, profesia učiteľa.

Abstract

VARGA, Jozef: *Mental hygienic aspects of the teaching profession*. [Bachelor thesis] – Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Philosophy; Department of British and American studies. Supervisor: PaedDr. Anežka Hamranová, PhD. Degree of Professional Qualification: Bachelor (Bc.) – Nitra: FF UKF, 2012. 46p. + CD

In this bachelor thesis the author deals with mental hygienic aspects of the teaching profession. The author used specialized literature in his thesis which dealt with the given topic. The bachelor thesis is divided into three main chapters which are then further divided into a number of subheads. In the first chapter, the author deals with characterizing mental hygiene and other terms which are necessary in order to understand the meaning of mental hygiene. The second chapter aims to characterize the teacher, his profession and also the requirements of this profession. Attention in the third chapter is aimed at different mental hygienic aspects of the teacher's profession. Stress, workload and burnout syndrome are mentioned. The author gives advice on how to handle them and cope with them. Some research considering these issues is also mentioned.

Key words

Mental hygiene, mental hygienic aspects, workload, burnout syndrome, teaching profession.

Obsah

ÚVOD	7
1 Pohľad na psychohygienu a iné dôležité pojmy	9
1.1 Psychohygienu a jej význam	9
1.1.1 Historické pozadie a definícia pojmu psychohygienu	9
1.1.2 Ciele a význam psychohygieny	11
1.1.3 Zásady psychohygieny	13
1.2 Duševné zdravie	14
1.3 Adaptácia	17
1.4 Stres	18
2 Učiteľ a jeho profesia	20
2.1 Ako definovať učiteľa	20
2.2 Osobnosť učiteľa	21
2.3 Charakteristiky a požiadavky profesie učiteľa	23
3 Stres a záťaž v profesiách učiteľa	25
3.1 Učiteľ a jeho boj so stresom	25
3.2 Záťaž a povolanie učiteľa	28
3.2.1 Zdroje záťaže učiteľov	30
3.2.2 Ako zvládať záťaž v profesiách učiteľa	32
3.2.3 Výskyt záťaže u učiteľov	34
3.3 Riziko vyhorenia v profesiách učiteľa	35
3.3.1 Fázy procesu vyhorenia	36
3.3.2 Ako rozpoznať a zvládnuť syndróm vyhorenia	37
ZÁVER	40
Zoznam použitej literatúry	43

ÚVOD

Profesia učiteľa patrí medzi najdôležitejšie a zároveň najnáročnejšie povolania aké na svete existujú. Učitelia nesú na svojich bedrách zodpovednosť za odovzdávanie vedomostí a informácií novým generáciám. Toto povolanie nie je určené pre každého. Vykonávať by ho mal človek, ktorý je pripravený brať ho ako svoje poslanie. Učiteľ musí prijať skutočnosť, že sú na jeho profesionalitu a osobnosť kladené vysoké požiadavky. Musí denne denne preukazovať svoju pripravenosť, vedomosti a tiež schopnosť rýchlo a efektívne riešiť často neočakávané problémy. Práve kvôli vysokým požiadavkám, ktoré sú na učiteľov kladené zaradujeme toto povolanie medzi tie najnáročnejšie. Na učiteľov neustále pôsobia rôzne stresujúce činitele či iná záťaž, u niektorých sa dokonca objavuje vyhorenie. Našťastie existuje vedecká disciplína zvaná psychohygiena. Dodržiavanie jej zásad môže pomôcť učiteľom zlepšiť kvalitu ich života. Prispeje aj ku schopnosti lepšie odolávať ťažkostiam a záťaži vyplývajúcim z ich náročnej profesie.

Tému psychohygienické aspekty učiteľskej profesie sme si zvolili najmä z dôvodu aktuálnosti danej problematiky. Učitelia sú naozaj neustále pod obrovským tlakom a to sa negatívne podpisuje na ich duševnom zdraví. Ďalšou motiváciou bola možnosť praktického využitia poznatkov z psychohygieny v reálnom živote.

Cieľom pri vypracovávaní tejto bakalárskej práce bolo získať čo najviac informácií o tom aké faktory negatívne vplyvajú na zdravie učiteľov, dozvedieť sa čo ovplyvňuje ich schopnosť naplno vykonávať ich povolanie a tiež zistiť akú dôležitosť by mala mať psychohygiena v živote učiteľov. Z názvu témy vyplýva zameranie na profesiu učiteľa a preto sme sa v našej práci zamerali aj na podanie charakteristiky tejto profesie a požiadaviek, ktoré by mal spĺňať jednotlivec, ktorý ju chce vykonávať. Jedná sa vskutku o obširnu tému, ktorá v sebe skrýva potenciál poskytnúť množstvo užitočných informácií.

Práve pre jej rozsiahlosť sme sa v záujme zachovania prehľadnosti našej práce rozhodli rozdeliť ju na tri hlavné kapitoly a tie sme potom rozdelili na niekoľko menších podkapitol. V prvej kapitole je venovaný priestor charakteristike psychohygieny a zdôrazneniu jej dôležitosti. Tiež sa tu nachádza popis iných dôležitých pojmov úzko súvisiacich so psychohygienou. Tieto pojmy je potrebné charakterizovať a pochopiť aby sa mohol človek hlbšie venovať snahe pochopiť dôležitosť psychohygieny ako takej. Druhá kapitola je venovaná charakteristike učiteľa a jeho profesie. Je tu tiež venovaná pozornosť

popisu osobnostných charakteristík, ktoré by mali byť u učiteľa prítomné a požiadaviek, ktoré by mal učiteľ spĺňať ak chce svoju profesiu vykonávať správne. V tretej kapitole je venovaný priestor jednotlivým psychohygienickým aspektom vyskytujúcim sa v profesii učiteľa. Popisujeme tu činitele ako sú stres a pracovná záťaž. Upozorňujeme tiež na problematiku a riziká syndrómu vyhorenia. Venujeme sa charakteristike týchto aspektov a dávame rady ako sa s nimi vyrovnávať a ako ich zvládať. Uvádzame tiež niekoľko výskumov, ktoré sa venovali spomínaným aspektom profesie učiteľa.

1 Pohľad na psychohygienu a iné dôležité pojmy

Pojem psychohygienu rezonuje v našich ušiach stále častejšie a častejšie. Stretávame sa s ním, no možno netušíme čo presne si pod týmto pojmom predstaviť. Keďže je tento pojem pre túto bakalársku prácu kľúčový, považujeme za dôležité presne ho definovať. Tiež sa budeme venovať definíciám iných pojmov, ktoré považujeme za nevyhnutné pre plné ponorenie sa do tejto problematiky.

1.1 Psychohygienu a jej význam

V tejto časti bude venovaná pozornosť snahe čo najpresnejšie definovať pojem psychohygienu. Taktiež sa pozrieme na historické pozadie jej vzniku, poukážeme na jej význam a na potrebu dodržiavania jej zásad.

1.1.1 Historické pozadie a definícia pojmu psychohygienu

Vystopovať začiatky psychohygieny vôbec nie je jednoduché. Chauhan (2005, s. 5) tvrdí, že psychohygienu tu bola v istej forme prítomná už od úsvitu ľudstva. Spomínaný autor uvádza ako príklad Indickú Ayurvedu. Ayurveda je tradičný systém medicíny, hovorí sa o nej ako o vede o živote (Dash, Junius, 2003, s. 1). Snahou je tu zachovať zdravie človeka a bojovať proti chorobe. To sa deje pomocou rešpektovania prirodzených rytmov a cyklov, cieľom je priniesť človeku harmóniu (Frawley, 2000, s. 2). Poznatky Ayurvedy sa používali na liečbu rôznych druhov duševných chorôb (Chauhan, 2005, s. 5).

„Pojem psychohygienu v modernom pojmí bol uplatňovaný prakticky až začiatkom 20. storočia“ (Míček, 1984, s.9). Psychohygienu sa dostala do pozornosti verejnosti vďaka mužovi menom Clifford Beers. Tento odchovanec Yaleskej univerzity sa v roku 1908 pokúsil o samovraždu zoskokom zo strechy budovy, pretože sa cítil byť frustrovaný svojím životom. Našťastie bol zachránený a bola mu poskytnutá potrebná starostlivosť. Po svojom zotavení sa napísal knihu s názvom Duša, ktorá sa našla, kde poskytol pohľad zo strany pacienta ústavu pre duševne chorých (Chauhan, 2005, s.6). Videl samého seba ako obeť krutých metód, ktoré sa v týchto ústavoch praktikovali, cítil povinnosť a potrebu bojovať proti nim a dosiahnuť zlepšenie podmienok pre pacientov (Beers, 1908, s. 2).

Vďaka tejto knihe si verejnosť uvedomila dôležitosť starostlivosti o duševné zdravie. (Chauhan, 2005, s.6). Nielen pod vplyvom tejto publikácie, bola v roku 1908 založená Connecticutská spoločnosť pre psychohygienu (Míček, 1984, s.10). Rok 1909 bol svedkom založenia Národného výboru pre psychohygienu pod heslom, že prevencia je jednoduchšia

a menej finančne náročná ako liečba. Cieľom tejto inštitúcie bola prevencia duševných ochorení (Barusch, 2008, s. 241). „V roku 1948 bola založená Svetová federácia duševného zdravia“ (Míček, 1984, s.10). Táto organizácia sa „venuje štúdiu epidemiológie, šírenia sa a výskytu duševných porúch, ako aj rozboru psychohygienických aspektov rodiny, rodinnej a ústavnej výchovy atď.“ (Kondáš, 1981, s. 10). Od tej doby bolo po celom svete založených množstvo inštitúcií zaoberajúcich sa psychohygienou s cieľom pomáhať a radiť ľuďom, ktorí to potrebujú.

Problematike psychohygieny sa venuje množstvo autorov, no uvedené budú iba definície niektorých z nich. Mnohé definície spájajú spoločné znaky, ale možno medzi nimi nájsť aj určité odlišnosti. Vymenovanie definícií od viacerých autorov slúži na lepšie pochopenie daného pojmu a dáva priestor k vytvoreniu si vlastného pohľadu na psychohygienu.

Míček (1984, s. 9) o psychohygiene hovorí ako o „*systéme vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševného zdravia, duševnej rovnováhy.*“ K problematike udržania si duševného zdravia sa vyjadril Bartko (1975, s. 16), tvrdí, že pri udržiavaní duševného zdravia ide predovšetkým o prevenciu. Je nutné odstraňovať faktory, ktoré by na jednotlivca mohli pôsobiť škodlivo. Keďže sa psychohygienu týka mnohých oblastí, mimo iných výchovnej, zdravotnej, etickej a psychologickej, je nutné zamerať sa na škodlivé vplyvy a problémy v širokom spektre sfér (Bartko, 1975, s.16).

Nasledujúca charakteristika tiež poskytuje zrozumiteľný náhľad na psychohygienu ako pojem. „*Psychohygienu je vedecká disciplína zaoberajúca sa dosiahnutím duševného zdravia a prevenciou duševných chorôb v populácií. Je to celoživotný proces, ktorý začína v ranom detstve a pokračuje po smrť jednotlivca. Zahŕňa všetky životné fázy od detstva po starobu*“ (Chauhan, 2005, s. 4). Tu sme sa stretli s dôležitým faktom, a to tým, že otázke psychohygieny je nutné sa venovať v každom veku. Ak začneme so vštepovaním jej zásad už v detskom veku, určite sa to pozitívne odrazí v budúcom živote človeka. Každý vek si so sebou prináša svoje problémy ale znalosť týchto zásad môže dopomôcť k ich úspešnému zvládnutiu.

Jednu z ďalších definícií poskytuje Rivillin, ktorý tvrdí, že psychohygienu pozostáva z poznatkov a techník, ktoré si vypožičala z disciplín ako sú psychológia, psychiatria,

biológia, medicína a sociológia. Tieto získané informácie slúžia jednak na uchovanie a zlepšenie duševného zdravia jednotlivca a komunity, ale aj na prevenciu a liečenie duševných porúch a defektov (Rivillin in Chauhan, 2005, s. 5).

Klien chápe psychohygienu ako prostriedok, pomocou ktorého sa človek vyrovná so svojimi ťažkosťami. Pod pojmom ťažkosti rozumie kategórie ako choroba, spoločenské postavenie, bezpečnosť, finančné zabezpečenie a iné (Klien in Chauhan, 2005, s. 5).

Ako poslednú uvedieme formuláciu, ktorú poskytuje pedagogický slovník. Okrem iného je tu uvedené, že sa táto disciplína zaoberá „*skúmaním faktorov, ktoré ovplyvňujú psychiku ľudí a formuluje zásady pre to, aby sa človek cítil spokojný, užitočný, psychicky zdatný a výkonný, aby žil zdravým, mravným a vyrovnaným životom vo všetkých vekových obdobiach*“ (Mareš, Průcha, Walterová, 1995, s. 56-57).

Ako sme už na začiatku naznačili, mnohé z uvedených definícií sú si viac či menej podobné. Ak by sme to chceli zhrnúť tak musíme o psychohygiene hovoriť ako o vedeckej disciplíne, ktorá využíva poznatky z mnohých iných disciplín. Jednotlivcovi poskytuje rady ako si udržať, prípadne opätovne nadobudnúť duševné zdravie a pomáha mu vyrovnáť sa so životnými problémami. Je relevantná v každej fáze života a dopomáha k tomu, aby sa človek cítil vyrovnané a zdravé.

1.1.2 Ciele a význam psychohygieny

Psychohygienu má niekoľko cieľov, ktoré sa snaží dosiahnuť. Chauhan (2005, s. 6) uvádza štyri kategórie špecifických cieľov psychohygieny:

1. Využitie schopností

Hlavným cieľom psychohygieny je poskytnúť človeku príležitosť aby využil svoje schopnosti na maximum. Každý z nás má istý vrodenný potenciál, ten však niekedy nevieme využiť z dôvodu chýbajúcich príležitostí. Človek, ktorý nedokáže využiť svoje schopnosti a svoj potenciál sa môže cítiť frustrovaný. Takéhoto človeka môže časom postihnúť nejaká vážnejšia duševná porucha (Chauhan, 2005, s. 6-7). Ak by sme to chceli spojiť s povoláním učiteľov, tak by sme mohli povedať, že vďaka psychohygiene im môže byť umožnené naplno využiť svoj potenciál a naplniť túžbu sprostredkovať poznatky novým generáciám. Ak majú učitelia možnosť využiť svoje schopnosti, nebudú pociťovať frustráciu a zníži sa možnosť vzniku negatívnych javov v ich duševnom živote.

2. Šťastie

Pojem šťastie nie je ľahké zdefinovať. Každý si pod ním môže predstaviť niečo iné. Ak však začneme uvažovať o vzťahu medzi šťastím a psychohygienou, tak pridáme k jednej z úloh psychohygieny, ktorou je dopomáhanie človeku aby si vytvoril pozitívny vzťah k životu a práci. Toto povedie k harmónii a efektívnemu vedeniu života a tiež k už predtým spomínanému plnému využitiu svojich schopností (Chauhan, 2005, s. 7).

3. Harmonický vývin

Ďalším z cieľov psychohygieny je zabezpečenie harmonického vývinu jednotlivca, či už po stránke fyzickej alebo duševnej. Účelom je zabezpečiť vysokú úroveň sociálnej adaptácie jednotlivca a jeho schopnosť prispieť k blahobytu a rozvoju spoločnosti (Chauhan, 2005, s.7).

4. Efektívna existencia

Psychohygienu si dáva za úlohu pripraviť človeka na efektívnu existenciu v spoločnosti. Človek musí byť flexibilný a musí sa vedieť efektívne prispôbovať meniacim sa podmienkam v rôznych situáciách a prostrediach (Chauhan, 2005, s.7). Potrebu flexibility možno badať aj v profesií učiteľa, keďže učitelia sa často musia prispôbovať zmenám v rámci triedy ale aj mimo nej.

Každý z týchto cieľov má svoj význam pre existenciu jednotlivca v spoločnosti. Ak bude človek venovať dostatok času a energie duševnej hygiene prinesie to ovocie vo forme naplnenia týchto cieľov a celkovom zlepšení kvality života.

Skutočnosť, že psychohygienu má pre človeka obrovský význam bola už naznačená. Nasledujúce riadky budú venované sumarizovaniu jednotlivých myšlienok a potvrdeniu dôležitosti psychohygieny pre každého jednotlivca.

Ďurdiak (2001, s. 20) pojednáva o význame psychohygieny a tvrdí, že človeku *„poskytuje návod na zdravý spôsob života, posilňuje nielen jeho duševné a telesné zdravie, ale aj jeho sebapoznanie, sebavedomie, pocity spokojnosti a vyrovnanosti.“*

Autor ďalej hovorí o nepopierateľnom význame psychohygieny v prevencii a boji proti somatickým ale aj psychickým chorobám. Mnohé somatické choroby vznikajú z dôvodu narušenej duševnej rovnováhy. Medzi psychicky podmienené ochorenia patria okrem iných žalúdočné vredy, infarkt myokardu, ischemická choroba srdca, rôzne kožné choroby

atd. Niektoré duševné choroby, ako napríklad ľahší neuroticizmus, môžu byť vyliečené alebo aspoň zmiernené dodržiavaním psychohygienických zásad (Ďurdiak, 2001, s. 20-21).

Psychohygiena vplýva významnou mierou na výkonnosť pri duševnej aj manuálnej činnosti. Vyrovnaný človek sa vie lepšie koncentrovať a ľahšie spolupracuje so svojím okolím, je menej konfliktný a môže harmonicky vplývať na prostredie a ľudí, s ktorými pracuje (Ďurdiak, 2001, s. 21).

1.1.3 Zásady psychohygieny

Ako istotne vieme, každý človek je iný, každý má iné záujmy a iné potreby. Líšime sa v našom prežívaní i vnímaní skutočnosti, máme odlišné zázemie a odlišné je i naše smerovanie. V tejto práci bolo už spomenuté, aké dôležité je dodržiavať zásady psychohygieny. Je ale nutné položiť si otázku, či je možné prísť s nejakými všeobecnými princípmi, ktoré budú platiť pre každého. Napriek zopár prekážkam možno poskytnúť niekoľko rád, ktorých dodržiavanie poskytne človeku uvoľnenie a harmóniu (Chauhan, 2005, s. 8).

Povolanie učiteľa je nesmierne náročné, či už po fyzickej, ale najmä psychickej stránke. Aplikácia psychohygienických zásad by mala mať kladný vplyv na udržanie duševnej rovnováhy učiteľov (Ďurdiak, 2001, s. 69). Vyrovnaný učiteľ bude isto schopný lepšie vykonávať svoju profesiu ako učiteľ, v ktorého duševnom zdraví sa začali objavovať trhliny.

Jednou z hlavných zásad je dodržiavanie správnej životosprávy. Dôležitú úlohu tu zohráva spánok. Bežným tvrdením je, že spánok dospelého človeka by mal trvať osem hodín. Dôležité je aj prostredie, v ktorom spánok prebieha. Malo by to byť v temnej miestnosti, v ktorej nie je človek rušený hlukom a má dostatočný prívod čerstvého vzduchu (Míček, 1984, s. 41-43).

Výživa tiež zohráva významnú úlohu. Vďaka nej môžeme sami sebe dopomôcť k lepšej duševnej vyrovnanosti. Dodržiavaním správnych zásad môžeme tiež zvýšiť našu pracovnú výkonnosť. Mali by sme dbať na správne zloženie stravy, nezabúdať na pravidelnosť a venovať požívaniu potravy dostatočne dlhú dobu (Míček, 1984, s. 44-45).

Nesmieme zabúdať ani na dostatok odpočinku. Treba dopriať telu dostatok času na regeneráciu, avšak netreba si ho spájať s úplnou nečinnosťou, pretože príliš dlhé obdobie

nečinnosti môže privodiť zdravotné ťažkosti. Niektorí ľudia si pod pojmom odpočinok predstavia pohyb a fyzickú aktivitu. Človek, ktorý pracuje duševne si oddýchne pri športovaní či vykonávaní manuálnej práce. Na druhej strane človek pracujúci manuálne si lepšie odpočinie pri duševnej aktivite (Míček, 1984, s. 53-54).

Odstránenie našich zlovykov môže byť tiež vo veľkej miere nápomocné. Každý z nás, či už si to pripúšťa alebo nie, má nejaký zlovyk, ktorý mu sťažuje život. Môžu sa vyskytovať v našej životospráve (prejedanie sa, pitie alkoholu, neskoré chodenie spať), v myslení (podceňovanie sa, nesústredenosť), v citoch (zvyk príliš intenzívne reagovať na maličkosti) a v morálke (ohováranie, klamanie) (Míček, 1984, s. 63). Učiteľ by sa mal snažiť udržať si svoje zdravie v špičkovej forme a riadiť sa týmito zásadami aby bol schopný čo najlepšie vykonávať svoju profesiu.

Rôzne choroby, závislosti, nehody v manželstve a podobné problémy sú veľkým rizikom. Učiteľ by sa mal snažiť svoje osobné problémy riešiť doma a mimo školy. V prípade ich nevyriešenia by mohlo dôjsť k ich prenášaniam na žiakov a to by malo neblahý vplyv na vyučovací proces (Palko, 1997, s. 13). Možné zvýšenie napätia v triede by malo zlý vplyv nielen na duševné zdravie učiteľa ale aj žiakov.

1.2 Duševné zdravie

Pojem duševné zdravie je s pojmom psychohygiena veľmi úzko spätý. Je to stav, ku ktorému sa chceme vďaka dodržiavaniu psychohygienických zásad dopracovať.

Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization, 2011) definuje duševné zdravie ako pocit zdravia, kedy si je každý jedinec vedomý svojho potenciálu, vie sa vyrovnáť s každodennými stresormi, dokáže byť produktívny v práci a svojou prácou prispievať k rozvoju komunity, v ktorej žije.

Melgosa (1998 in Ďurdiak, 2001, s. 22) tvrdí, že spokojnosť so sebou samým, schopnosť riešiť nástrahy každodenného života a dobré vzťahy s inými sú charakteristiky duševne zdravého človeka. Prokúpek (1972 in Ďurdiak, 2001, s. 22) okrem iného uvádza podmienku harmonického priebehu duševných pochodov ak má byť človek považovaný za duševne zdravého.

Míček (1984, s. 22) hovorí o dvoch pohľadoch na duševné zdravie, o užšom a širšom. Užší pohľad hovorí o duševnom zdraví v súvislosti s neprítomnosťou nejakej duševnej

poruchy alebo nerovnováhy. Ak chceme dosiahnuť úplného duševného zdravia, musíme bojovať proti výskytu duševných porúch a disharmónie.

Ak nahliadame na duševné zdravie zo širšieho pohľadu nájdeme tu snahu prísť s charakteristikou toho, čím by sa mal vyznačovať duševne zdravý človek, nevyzdvihuje sa tu neprítomnosť porúch (Míček, 1984,s. 22). „*Snaha popísať prejavy optimálneho duševného zdravia často splýva s popisom optimálnej životnej adaptácie*“ (Míček, 1984,s. 22).

Ďalej by sme chceli rozobrať pojem duševne zdravého človeka. V tejto časti uvedieme niekoľko charakteristík človeka, o ktorom možno hovoriť ako o duševne zdravom. Chauhan (2005, s. 15) uvádza päť behaviorálnych charakteristík, ktoré by sa mali vyskytovať u duševne zdravého človeka:

1. Zmysel pre zodpovednosť

Duševne zdravý človek by mal mať zmysel zodpovednosti za svoje činy a zodpovedne pristupovať k činnostiam smerujúcim k uspokojeniu svojich potrieb ale aj potrieb iných (Chauhan, 2005, s. 15). Učítelia musia často uprednostniť potreby svojich žiakov pred svojimi potrebami a niesť zodpovednosť za zdravie a vzdelávanie svojich zverencov.

2. Zmysel pre samostatnosť

Duševne zdravý človek verí vo svoje schopnosti, dokáže čeliť každodenným problémom a riešiť ich (Chauhan, 2005, s. 15). Človek vykonávajúci profesiu učiteľa musí neustále riešiť problémy spojené s vykonávaním tejto profesie a musí byť schopný riešiť ich rýchlo a efektívne.

3. Zmysel pre smerovanie

Človek, ktorý chce byť považovaný za duševne zdravého by mal mať jasne stanovený súbor životných cieľov. Svoje životné snaženie smeruje k dosiahnutiu týchto cieľov (Chauhan, 2005, s. 15).

4. Zmysel pre osobné hodnoty

Život duševne zdravého jednotlivca by mal byť podporený jeho životnou filozofiou. Tá je založená na jeho osobnom presvedčení a jeho cieľoch, pomocou ktorých prispieva jednak k svojmu šťastiu, ale aj šťastiu ľudí okolo seba (Chauhan, 2005, s. 15).

5. **Zmysel pre jedinečnosť**

Zdravý jednotlivec vníma svoju jedinečnosť a vie, že je odlišný od ostatných ľudí okolo neho. Správa sa tak aby plne prejavil svoju individualitu no na druhej strane sa tiež do určitej miery správa konformne aby sa neocitol v spoločenskej izolácii (Chauhan, 2005, s. 15).

S týmto delením sa dá plne súhlasiť. Takéto charakteristiky by isto mali byť u duševne zdravého človeka prítomné. Pre porovnanie a doplnenie uvedieme ešte šesť kritérií, ktoré by mal podľa Jahodovej (1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18) spĺňať duševne zdravý jednotlivec:

1. **Zvládnutie prostredia**

V tomto bode je zahrnutá schopnosť milovať, schopnosť adaptácie a prispôsobenia sa. Tiež sem patrí schopnosť viesť primerané interpersonálne vzťahy a schopnosť primerane riešiť problémy (Jahodová, 1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18).

2. **Neskreslené vnímanie reality**

Sem patrí schopnosť správne vnímať okolie spojené s empatiou a citlivosťou voči svojmu okoliu (Jahodová, 1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18). Empatia a citlivosť voči okoliu sú charakteristiky, ktoré by mali byť prítomné u každého učiteľa a mal by ich smerovať v dostatočnej miere ku svojim žiakom.

3. **Integrácia**

Ide tu o rovnováhu psychických síl vo vnútri jednotlivca a zjednocujúci pohľad na svet spojený s odolávaním stresu (Jahodová, 1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18).

4. **Autonómia**

Duševne zdravý človek by mal byť schopný samostatne robiť rozhodnutia (Jahodová, 1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18). Za svoje rozhodnutia tiež musí byť pripravený niesť zodpovednosť.

5. **Rast**

Schopnosti sebarozvoja a sebaaktualizácie spojené s dostatočnou motiváciou významne prispievajú k harmonickému životu jednotlivca (Jahodová, 1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18). Človek by mal pociťovať potrebu neustále rásť a rozvíjať sa. Ak je mu to dopriate, pozitívne sa to podpíše na jeho duševnom zdraví.

6. Postoj voči sebe samému

Duševné zdravie človeka je upevňované realistickým pohľadom na seba samého, na svoje schopnosti a možnosti (Jahodová, 1963 in Chauhan, 2005, s. 17-18).

Je zrejmé, že charakterizovať duševne zdravého človeka možno na základe prítomnosti viacerých charakteristických prvkov. Vyššie uvedené delenia sa navzájom vhodne dopĺňajú a dávajú pohľad na to čím by sa mal duševne zdravý jednotlivec vyznačovať. Uvedené charakteristiky by mali byť prítomné u učiteľa ako človeka a aj u učiteľa ako vykonávateľa svojej profesie. Niektoré z nich sú pre efektívne vykonávanie tejto profesie priam nevyhnutné.

1.3 Adaptácia

Jedným z veľmi dôležitých pojmov je adaptácia. Adaptácia v psychohygiene je *„proces, v ktorom sa osobnosť jedinca prispôsobuje meniacim sa podmienkam svojho vonkajšieho prostredia a svojho vnútorného, subjektívneho sveta“* (Ďurdiak, 2001, s. 24).

Ak hovoríme o adaptácií z fyziologického hľadiska tak ide o prispôbovanie sa organizmu prostredníctvom nepodmiienených reflexov a homeostatických procesov (Ďurdiak, 2001, s. 24). Môže ísť napríklad o adaptáciu oka na videnie v prostredí so zníženou intenzitou svetla, prípadne adaptáciu určitých telesných orgánov v prípade nedostatku kyslíka (Míček, 1984, s. 26).

V psychológii sa často stretávame s pojmom adjustácia. Ide o osobnostnú adaptáciu, kedy sa jednotlivec aktívne prispôsobuje meniacim sa podmienkam svojho prostredia (Ďurdiak, 2001, s. 24). Wolman (in Chauhan, 2005, s. 44-45) hovorí o adjustácií ako o harmonickom vzťahu medzi jednotlivcom a jeho prostredím, v ktorom je jednotlivec schopný uspokojiť väčšinu svojich potrieb a dokáže čeliť fyzickým i sociálnym požiadavkám, ktoré na neho jeho prostredie kladie. Učiteľ sa tiež vo svojej profesii musí často prispôbovať meniacim sa podmienkam v prostredí školy a triedy. Zo strany nadriadených ale i žiakov musí neustále čeliť požiadavkám a musí byť schopný im vyhovieť.

Ak sa zaoberáme adaptáciu osobnosti, musíme rozlišovať medzi dvoma jej formami, asimiláciou a akomodáciou (Ďurdiak, 2001, s. 24). Pri akomodácií ide o pasívnu adaptáciu, kedy sa osobnosť pasívne prispôsobuje svojmu okoliu. Na druhej strane pri asimilácií si

individuum prispôsobuje svoje prostredie sebe samému, je aktívne takže ide o aktívnu adaptáciu (Míček, 1984, s. 26).

Podľa Míčka (1984, s. 26) je adaptácia jedným z veľmi dôležitých pojmov v rámci psychohygieny. Správna adaptácia je kľúčová pre uchovanie si plného duševného zdravia. Naopak akákoľvek nesprávna adaptácia alebo maladaptácia môže byť príznakom poruchy duševného zdravia (Míček, 1984, s.26). Keďže stav úplného duševného zdravia je ten, ktorý by sme pomocou psychohygieny chceli dosiahnuť je zrejmé prečo má adaptácia taký veľký zmysel.

1.4 Stres

Selye (in Seaward, 2011, s. 6) definuje stres ako odpoveď tela na akúkoľvek požiadavku zmeny. Ďurdiak (2001, s. 26) hovorí o strese ako o termíne vyjadrujúcom „*záťaž, bremeno, tlak, nátlak na osobu alebo vec a to v oblasti fyziologickej, biologickej, psychologickej alebo sociologickej.*“

Za príčinu stresu možno označiť stresory, ktoré môžu mať buď objektívny alebo subjektívny charakter. Objektívny charakter majú vtedy, keď príčiny stresu nachádzame vo vonkajšom prostredí (málo tepla, svetla, priestoru, zvýšený hluk prostredia), v pracovnom prostredí (priveľa povinností, preťažovanie, vysoká náročnosť práce, nosenie si práce domov), vo svojej životospráve (deficit spánku, choroba, zlé stravovanie) a v medziľudských vzťahoch (zlé vzťahy s príbuznými, so spolupracovníkmi, konflikt s nadriadeným) (Ďurdiak, 2001, s. 26-27).

Na druhej strane môžu mať stresory subjektívny charakter, to sa deje vtedy keď je subjekt sám sebe stresorom. To môže nastať keď človek prežíva stavy úzkosti, strachu a beznádeje. Príčinou tiež môže byť neschopnosť uvoľniť sa, prežívať radosť či prílišné zaoberanie sa svojimi starosťami a chybami (Ďurdiak, 2001, s. 27).

Selye prišiel pri práci s laboratórnymi zvieratami na skutočnosť, že chronické vystavovanie stresorom postupne vyvoláva tri fyziologické štádiá – varovanie, odolávanie a vyčerpanie (Buskist, Carlson, Martin, 2009, s. 750). Môžeme o nich hovoriť ako o jednotlivých fázach, ktoré sa u človeka objavia pri adaptácií na stresor (Ďurdiak, 2001, s. 29).

1. **Varovná fáza** – Tu sa objavujú rôzne biochemické procesy, ktoré sú reakciou na stresor. Objavujú sa bolesti hlavy, svalov, únava atd. (Ďurdiak, 2001, s. 29).
2. **Fáza odolávania** – Do tejto fázy sa človek dostáva ak je ešte stále vystavený stresoru. V tejto fáze sa systémy, ktoré boli predtým narušené vracajú k normálnemu fungovaniu (Buskist, Carlson, Martin, 2009, s. 750). Dochádza k produkcii látok, vďaka ktorým je človek schopný adaptovať sa na stres (Ďurdiak, 2001, s. 29).
3. **Fáza vyčerpania** – Ak je aj naďalej organizmus vystavovaný vplyvu stresora prechádza do poslednej fázy, ktorou je vyčerpanie. V tejto fáze sa už jednotliviec nedokáže adaptovať. Schopnosť vzdorovať klesá a organizmus ľahko podľahne chorobe ba až smrti (Buskist, Carlson, Martin, 2009, s. 750).

Ďurdiak (2001, s. 30) vidí význam znalosti priebehu a príznakov jednotlivých fáz v schopnosti prevencie keďže v prvej a druhej fáze ešte môže človek sám urobiť niečo aby zvrátil prechod do poslednej, najzávažnejšej fázy.

Nadmerný stres je činiteľ, ktorému musia učitelia často čeliť. Sú vystavovaní tlaku zo strany vedenia školy, žiakov ale aj ich rodičov. Tomu aký dopad môže mať stres na učiteľa a ako sa s ním vyrovnáť bude venovaná pozornosť neskôr v rámci tejto práce.

2 Učiteľ a jeho profesia

Profesia učiteľa patrí medzi najnáročnejšie a zároveň najmenej docenené profesie aké môžeme na svete nájsť. Toto povolanie je náročné jednak po fyzickej ale aj duševnej stránke. Význam tejto profesie je však nepopierateľný. Ved' práve učitelia nesú na svojich bedrách tiahu vzdelávania budúcich generácií, na ktorých závisí prežitie ľudského druhu. A práve pri takomto náročnom povolaní je dodržiavanie psychohygienických zásad kľúčové a vo veľkej miere môže prispieť k zlepšeniu výkonnosti a udržaniu si duševného zdravia učiteľa.

„Akú väčšiu alebo lepšiu službu môžeme preukazovať štátu, ako keď učíme a vychovávame mládež? Obzvlášť v tomto čase úpadku mravov, keď klesla tak hlboko, že ju treba všeobecným prispením držať na uzde a krotiť“ (Cicero in Vendel, 2007, s. 426).

2.1 Ako definovať učiteľa

Na prvý pohľad by sa mohla definícia pojmu učiteľ zdať ako triviálna záležitosť. Každému je predsa zrejmé, že učiteľ je osoba, ktorá sa venuje učeniu detí v škole. Avšak takáto charakteristika je nedostačujúca a ani zďaleka nepokrýva celé pole pôsobnosti učiteľa. Pre potreby tejto práce je nevyhnutné použiť obsiahlejšiu definíciu.

Takú ponúka pedagogický slovník, ktorý o učiteľovi hovorí ako o „jednom zo základných činiteľov výchovno-vzdelávacieho procesu, je to profesionálne kvalifikovaný pedagogický pracovník spoluzodpovedný za prípravu, riadenie, organizáciu a výsledky tohto procesu“ (Mareš, Průcha, Walterová, 1995, s. 242). Ďalej sa tu hovorí, že učiteľ je tým, kto sa stará o odovzdávanie poznatkov svojim žiakom. Stará sa o riadenie, organizáciu a monitorovanie edukačného procesu (Mareš, Průcha, Walterová, 1995, s. 242). Ďalšou z dôležitých úloh, ktorým sa musí učiteľ venovať je motivovanie žiakov ale aj poradenstvo a citlivosť k problémom žiakov (Vendel, 2007, s. 430 a 432).

Koňa (in Kasíková, Vališová, 2007, s. 15) hovorí o dôležitosti účasti učiteľov na odovzdávaní kultúrneho dedičstva novým generáciám a uvádzaní týchto nových generácií do sveta dospelých. Svoju profesiu sami učitelia často vnímajú ako poslanie spojené s veľkou zodpovednosťou (Kasíková, Vališová, 2007, s. 15).

Pri označovaní učiteľov sa často používa pojem edukátor. Průcha (2002, s. 17) definuje edukátora ako „profesionála, ktorý vykonáva edukáciu (niekoho vyučuje,

vychováva, školí, zacvičuje, trénuje atd.).“ Autor ďalej uvádza, že edukačnej činnosti sa venujú aj mnohé iné profesie, nielen učitelia (Průcha, 2002, s. 17).

Profesia učiteľa je ďalším dôležitým pojmom, ktorý sa používa na označenie činnosti, ktorú učiteľ vykonáva. Je to „súbor činností, ktorých zmyslom je pôsobiť na správanie, presvedčenie a cítenie žiakov a odovzdávať im poznatky, schopnosti a návyky vytvorené kultúrou predchádzajúcich generácií“ (Mareš, Průcha, Walterová, 1995, s. 243).

Učiteľská profesia je charakteristická existenciou pedagogickej teórie, o ktorú sa môže učiteľ pri výkone profesie opierať. Aby učiteľ zvládol svoju profesiu, musí si túto teóriu v dostatočnej miere osvojiť, na to je potrebné vysokoškolské vzdelanie. Ak má mať táto profesia v spoločnosti svoje miesto, musí v tejto spoločnosti existovať potreba vzdelávať a vychovávať svoje potomstvo (Mareš, Průcha, Walterová, 1995, s. 243).

Ako je zrejme z predchádzajúcich riadkov, profesia učiteľa so sebou prináša veľkú zodpovednosť. Nejde pri nej jednoducho iba o odovzdávanie vedomostí ale skrýva sa v nej aj množstvo iných povinností. Zvolenie si tejto profesie si vyžaduje veľké odhodlanie a ak má jednotlivec túto profesiu vykonávať dobre musí spĺňať mnoho požiadaviek, ktoré sú na učiteľov kladené.

2.2 Osobnosť učiteľa

Osobnostné charakteristiky hrajú v povolání učiteľa obrovskú úlohu a majú vplyv na to, do akej miery bude v tomto povolání úspešný. Vendel (2007, s. 427) uvádza vo svojom diele niekoľko osobnostných vlastností, ktoré by mali byť u učiteľa prítomné:

1. Učiteľ musí byť „osobnostne zrelý, psychicky zdravý (Helus, 1995, Kariková, 2002 in Vendel, 2007, s. 427) a citovo vyrovnaný“ (Kasačová, 2003, Kohoutek, 2002 in Vendel, 2007, s. 427).
2. Dôležitá je tiež zodpovednosť a samostatnosť. V povolání učiteľa je veľká miera autonómie a relatívne málo vonkajšej kontroly (Štech, 2003, Kasačová, 2003 in Vendel, 2007, s. 427).
3. Významnú úlohu tiež zohráva zápal pre povolanie a dobrý vzťah k svojmu odboru a deťom (Štech, 2003, Kasačová, 2003 in Vendel, 2007, s. 427).

Ďalšie dôležité osobnostné vlastnosti sú napríklad sebaistota, sebadôvera, sebavedomie, sebakontrola a dominantnosť (Kasačová, 2003 in Vendel, 2007, s. 427).

Veľký význam majú tiež etické vlastnosti, ako napríklad spravodlivosť, nezištnosť, česťnosť a obetavosť. Zabudnúť nemožno ani na podstatné sociálne vlastnosti, ktoré by mali byť u učiteľa prítomné. Medzi ne patria okrem iných empatia, komunikatívnosť a ohľaduplnosť (Kasačová, 2003 in Vendel, 2007, s. 427).

Fontana (2003, s. 365) pojednáva o dôležitosti citovej stability učiteľa. Musí jednať citlivo, musí mať rád deti, ktoré vyučuje avšak zároveň si musí udržiavať profesionálny odstup. Citová zrelosť tiež zahŕňa schopnosť zachovať si chladnú hlavu a nenechať sa zatiahnuť do malicherných sporov. Učiteľ by mal byť schopný zostať pokojný aj pri jednaní s bezohľadnými deťmi, ktoré ho ženu na limit jeho síl (Fontana, 2003, s.365).

Ďurdiak a Švihelová (2001, s. 296) uvádzajú ako kľúčové osobnostné vlastnosti učiteľa sebakritickosť, spravodlivosť, úprimnosť, priamosť a diskretnosť. Učiteľ by tiež mal mať potrebu neustále sa vzdelávať, dopĺňať a rozširovať svoje vedomosti. Autori ďalej uviedli aj niekoľko negatívnych vlastností, ktoré by sa u učiteľa nemali vyskytovať. Medzi ne zaradili okrem iných pesimizmus, prchkosť, netrpezlivosť a náládovosť (Ďurdiak, Švihelová, 2001, s. 296).

Jedným z ďalších žiaducich prvkov je tiež kladný postoj k práci učiteľa. Musí brať svoju rolu ako niečo viac než len vyučovanie predmetu vo vymedzených hodinách (Fontana, 2003, s.366). Tu sa opäť raz natíska myšlienka, že učiteľ musí brať svoje povolanie ako poslanie a nie iba ako obyčajnú prácu a musí mať kladný postoj k obrovskej zodpovednosti, ktorú so sebou toto poslanie prináša.

Vlastnosťou, ktorou by mal učiteľ oplývať je schopnosť robiť kompromisy. Niekedy je nutné potlačiť vlastné záujmy v prospech záujmov školy a svojich žiakov (Fontana, 2003, s.367). Takémuto niečomu bude určite skôr naklonený učiteľ, ktorý berie svoju prácu s nadšením, než niekto kto ju vykonáva iba preto lebo musí.

Ako je zrejmé z predchádzajúcich riadkov, povolanie učiteľa naozaj nie je pre každého. Treba preň mať istý druh zápalu a nadšenia, vtedy je predpoklad, že ho bude človek vykonávať správne. Ak má človek svoju prácu rád a vykonáva ju s nadšením, je tu menšia šanca, že nastane nejaká disharmónia, ktorá by neskôr mohla viesť k narušeniu duševného zdravia jednotlivca.

2.3 Charakteristiky a požiadavky profesie učiteľa

Učiteľská profesia je pod drobnohľadom verejnosti. Veľa sa o nej diskutuje a je o nej napísané veľké množstvo teoretických dokumentov. Je však otázne či sú všetky poskytnuté informácie pravdivé a či naozaj plne vystihujú súčasný stav učiteľskej profesie (Kasíková, Vališová, 2007, s. 22).

Jednou z bohato diskutovaných tém je otázka prestíže učiteľského povolania. Vo všeobecnosti prevláda domnienka o nízkej prestíži tohto povolania. V tomto prípade sa jedná o mýtus. Niekoľko prieskumov prestíže povolání ukázalo, že sa učitelia umiestňujú na popredných priečkach. Tieto prieskumy ukázali, že si verejnosť učiteľov váži (Kasíková, Vališová, 2007, s. 22). Jeden z takých výskumov vykonal Štech (in Vendel, 2007, s. 428) a tu samotné učiteľky konštatovali dostatočnú úroveň prestíže svojho povolania. Skutočnosť, že si profesia učiteľa medzi verejnosťou a profesionálmi udržuje takú vysokú mieru prestíže môže byť daná tým, že ju považujú za zložitú a tiež náročnú na primeranú kvalifikáciu (Průcha, 2002, s. 30).

Problémom je však skutočnosť, že údajná vysoká úroveň prestíže nie je spojená s primeraným finančným ohodnotením. V rebríčku platového ohodnotenia by práve učitelia okupovali priečky v nižšom spektre. Výška platov môže zohrávať úlohu v celkovom seba podceňovaní učiteľov (Kasíková, Vališová, 2007, s. 22). Aj tieto dva faktory, nízke platy a seba podceňovanie, môžu mať vplyv na zhoršenie duševného stavu učiteľa, keďže istotne môžu u neho zvýšiť mieru stresu a záťaž. Učitelia môžu mať taktiež pocit, že v skutočnosti si ich prácu nikto až tak neváži, keďže nie je dostatočne finančne ohodnotená.

Povolanie učiteľa je náročné aj kvôli tomu, že ak má učiteľ byť úspešným vykonávateľom svojho povolania musí spĺňať určité požiadavky. Takých požiadaviek je obrovské množstvo. Kalhous a Horák (1996 in Dyrtrtová, Kohutová, 2009, s. 40) uvádzajú súpis niekoľkých požiadaviek, ktorý nazvali učiteľským desatorom:

- Schopnosť komunikovať so žiakmi.
- Vedieť ako správne vykonávať ústne skúšanie.
- Byť oboznámený so základnými metódami výuky a vedieť zvoliť metódu primeranú danej situácii.
- Schopnosť správne zhodnotiť výkon žiaka.

- Mať ujasnenú svoju vlastnú koncepciu edukácie.
- Poznať jednotlivé druhy výchovných ťažkostí, vedieť ich diagnostikovať a riešiť.
- Aplikácia povzbudzovania a trestania v primeranej forme a intenzite.
- Používať presvedčovanie, vysvetľovanie a kladenie príkladov.
- Schopnosť rozhodovať sa rýchlo a správne v bežných ale aj nových situáciách.
- Vidieť význam spolupráce medzi rodinou s školou (Kalhous a Horák, 1996 in Dytrtová, Kohutová, 2009, s. 40).

Prítomnosť každého z uvedených prvkov desatora je u učiteľa vítaná a potrebná. To či sa všetky prvky naozaj nachádzajú u každého učiteľa je ťažké povedať. Čo ale môžeme povedať je, že ak učiteľ prirodzene splňa dané požiadavky bude to mať na výkon jeho povolania pozitívny dopad. Ak bude vykonávanie jeho povolania prebiehať hladko určite tu bude menej priestoru pre vznik stresujúcich situácií.

Po dostatočne rozsiahlom popise profesie učiteľa a požiadaviek na neho kladených by sme prešli k negatívnym vplyvom, ktoré sa v tejto profesii objavujú. Bolo spomenuté, že vďaka prítomnosti vhodných osobnostných charakteristík môže byť zvládanie istých situácií pre jednotlivca jednoduchšie. No aj tak sa človek vykonávajúci profesiu učiteľa nevyhne vplyvu záťaže na svoj organizmus.

3 Stres a záťaž v profesii učiteľa

S vysokými požiadavkami kladenými na profesiu učiteľa súvisí riziko vzniku situácií s neprimerane vysokou mierou záťaže. Učitelia musia byť pripravení podávať vysoký výkon v nie vždy ideálnych pracovných podmienkach. Často nastávajú okolnosti, v ktorých pedagóg pociťuje stres a vďaka nadmernej pracovnej záťaži môže u neho dôjsť až k preťaženiu. Tieto činitele majú na zdravie učiteľov neblahý dopad a môžu byť príčinou narušenia ich duševného zdravia.

3.1 Učiteľ a jeho boj so stresom

Charakteristike pojmu stres bol venovaný priestor v rámci prvej kapitoly tejto práce. Pre doplnenie, Fontana (1989 in Fontana, 2003, s. 370) v skratke uvádza, že stres je *„zvýšený nárok na prispôsobivé schopnosti mysle a tela a jeho charakter je ovplyvňovaný intenzitou stresoru a mohutnosťou našej psycho-fyzickej odolnosti.“* Stresory môžu mať rôznu príčinu a intenzitu. Niektorí ich môže považovať za výzvu, pre iného môžu predstavovať obrovskú prekážku (Fontana, 2003, s. 370).

Učiteľské povolanie patrí medzi stresujúce zamestnania. Existuje niekoľko dôvodov prečo medzi ne patrí. Učitelia musia neustále kontrolovať situáciu v triede a riešiť problémy, ktoré sa v nej vyskytnú. Žiaci, ich rodičia ale i kolegovia na nich vznášajú požiadavky, ktoré nie je jednoduché naplniť a často sú potom z ich strany vystavovaní kritike. Učitelia sa tiež musia neustále vzdelávať a prispôbovať sa novým osnovám a zmenám v rámci ich predmetu (Fontana, 2003, s. 371).

Dĺžka pracovnej doby je taktiež problémom, keďže učitelia si mnohokrát musia nosiť svoju prácu domov ak chcú urobiť všetko to, čo majú prikázané. Pre vykonávanie tejto profesie je potrebná vysoká profesionálna úroveň. Niektorí jednotlivci môžu pociťovať frustráciu ak majú pocit, že ju nedosahujú. Učitelia sa snažia urobiť pre svojich žiakov maximum a ich úspechy či zlyhania majú na city učiteľa veľký vplyv (Fontana, 2003, s. 371). Práca so žiakmi je vo všeobecnosti veľmi náročná. Učiteľ musí čeliť ich neposlušnosti, nezáujmu o štúdium, lenivosti a porušovaniu školských pravidiel (Flešková, 1998, s. 3).

Senka (in Flešková, 1998, s. 3) uvádza rôzne stresujúce činitele ako napríklad *„skúšanie a klasifikácia žiakov, neistota z hodnotenia nadriadených, neistota z obavy*

o získanie autority u žiakov, neúmerný tlak aby žiaci dosahovali dobré a výborné výsledky, náročná príprava na vyučovanie. “

Stresory môžu vychádzať aj z učiteľovej osobnosti. Medzi takéto stresory môže patriť neschopnosť byť reálnym vzorom, používanie nevhodných prostriedkov a metód vyučovania, ďalej slabá úroveň odborných vedomostí či slabá motivácia a nedostatočný záujem o samotnú prácu (Molnárová, 1995, s. 10).

Wheaton (1996 in Čáp, Mareš, 2001, s. 529) rozpracoval myšlienku usporiadania stresorov pôsobiacich na človeka do podoby istej súvislej štruktúry. Uvádza tu rozpätie od diskretných stresorov, ktoré sa vyskytujú zriedkavo, až po spojité stresory, ktoré majú dlhodobý až trvalý výskyt.

Výskum na vzorke učiteľov vykonávajúcich svoje povolanie na prvom a druhom stupni základných škôl vo Veľkej Británii ukázal, že až 72 percent ľudí z danej vzorky trpí miernym stresom a 23 percent jeho vážnou formou. Na základe hore uvedených skutočností nie je ťažké pochopiť prečo tomu tak je (Abouserie, Fontana, 1993 in Fontana, 2003, s. 371).

Daný výskum okrem iného tiež potvrdil existenciu korelácie medzi introverziou a stresom. Prostredie v škole je charakteristické častými zmenami, neustálou činnosťou, sociálnou interakciou, hlukom a inými rozmanitými podnetmi a tým pádom je viac stresujúce pre človeka introvertného než extrovertného (Fontana, 2003, s. 372).

Zaujímavý je tiež výskum, ktorý vo svojom článku prezentovala Flešková (1998, s. 3). Cieľom výskumu bolo zistiť s akými stresovými faktormi sa učitelia vo svojej profesii stretávajú a aká je miera ich pôsobenia. Výskumnou vzorkou bolo 103 učiteľov základných škôl s rôznou dĺžkou praxe a zastúpené boli obidve pohlavia. Výskumnou metódou bol upravený dotazník s názvom Teacher Stress Inventory (Flešková, 1998, s. 3).

Z výsledkov vyplynulo, že väčšina učiteľov pociťuje priemerný stres a silný alebo veľmi silný stres uviedlo 20,4% učiteľov, čo nie je zanedbateľné číslo. Za najstresujúcejší činiteľ považovali respondenti nezodpovedajúce finančné ohodnotenie, čo môžeme iba ťažko označiť za prekvapujúce. Na ďalších priečkach sa umiestnil zlý vzťah žiakov k učeniu, ich drzé správanie či veľká zodpovednosť za žiakov (Flešková, 1998, s. 3). Tieto

činitele „negatívne ovplyvňujú prácu učiteľa so žiakmi, jeho osobnú spokojnosť a aj celkové emočné naladenie“ (Flešková, 1998, s. 3).

Je zrejmé, že povolanie učiteľa so sebou prináša mnoho stresujúcich situácií. Samotný prístup učiteľa k svojmu povolaniu a tiež aj jeho osobnosť môžu byť zdrojom stresorov. Ak chce učiteľ svoju profesiu zvládať a vykonávať na čo najvyššej úrovni, mal by sa naučiť ako sa so stresom vyrovnáť a bojovať proti nemu.

Stres patrí medzi najznámejšie faktory negatívne pôsobiace na zdravie učiteľov. Preto bude snahe popísať ako sa s jeho pôsobením vyrovnávať venovaná zvláštna pozornosť. Učitelia s týmto fenoménom bojujú každý deň. Sme toho názoru, že rád ako sa vyrovnáť so stresom nikdy nemôže byť dost.

Existuje niekoľko jednoduchých rád, ktoré učiteľom môžu pomôcť pri vyrovnávaní sa so stresom. Pomôžu vyrovnáť sa s problémami, ktoré vznikajú počas vyučovacieho procesu a prispievajú k nadobudnutiu istej harmónie v živote učiteľa.

Prvou a jednou z najdôležitejších rád je nutnosť stať sa realistickejším vo svojich očakávaniach. Je potrebné vedieť realisticky odhadnúť čo môžeme v danej situácii urobiť a čo je už nad naše sily (Fontana, 2003, s. 372-373). Týmto sa vyhneme sklamaniam z niečoho čo sme možno ani nemohli ovplyvniť.

Ďalšou dôležitou vlastnosťou je zmysel pre humor. Vďaka nemu sa zbavíme napätia a tým, že sa dokážeme na seba zasmiať bez pocitu hanby dáme najavo, že si seba samých vážime (Fontana, 1986 in Fontana, 2003, s. 373). Ľudia s dobrým zmyslom pre humor zväčša dokážu reálne posúdiť rozdiel medzi tým akými by chceli byť a aké sú ich skutočné možnosti. Títo ľudia berú veci takými aké sú a nepociťujú frustráciu ak niečo nie je podľa ich predstáv. Neznamená to však, že by sa nesnažili o pozitívnu zmenu. Pristupujú k nej najlepším možným spôsobom, najprv sa oboznámia so situáciou a potom sa pokúsia v rámci možností o zmenu (Fontana, 2003, s. 373).

Potrebné je tiež poznať svoje reakcie v istých situáciách. Je nutné zistiť prečo sa učiteľ v určitých situáciách cíti napäto a rozladene. Za naše reakcie sme si zodpovední sami a je na nás aby sme zhodnotili prečo v nejakej situácii reagujeme podráždene (Fontana, 2003, s. 373). Pre učiteľa je nesmierne dôležité aby dokázal kontrolovať svoje emócie. Schopnosť

poznať a kontrolovať svoje reakcie istotne prispeje k jeho emocionálnej pohode a zlepšeniu duševného stavu

Jedným z prvých predpokladov pre nadobudnutie kontroly nad svojim reagovaním je pochopenie čo v nás vzbudzuje hnev a nešťastie. Je to snáď tým, že ako učitelia nedosahujeme takých výsledkov ako kolegovia? Utrpela niečím naša profesionálna hrdosť? Môže to byť jedna z týchto príčin alebo nejaká úplne iná, dôležité je ju odhaliť, čím sa nám otvoria dvere k sebapoznaniu a sebaepochopeniu (Fontana, 2003, s. 373).

Veľký význam má tiež dostatok odpočinku. Niekedy je potrebné sa oprostíť od našich každodenných starostí a obáv. Každý by mal mať činnosť, pri ktorej vie, že si zaručene odpočinie. Takéto činnosti môžu byť rôzne a na každého pôsobí upokojujúco niečo iné. Prospešné bývajú pravidelne opakované činnosti, ktoré nám prinášajú radosť a pokoj (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 15).

Odpočinok má nepopierateľne značný význam, avšak rovnakú pozornosť by sme mali venovať aj dostatku pohybu. Pohyb zohráva úlohu pri budovaní obranyschopnosti organizmu proti záťaži, má pozitívny vplyv na imunitný systém, zlepšuje činnosť srdca a v neposlednom rade sa vďaka nemu cítime byť v pohode a vyrovnaní. Akýkoľvek šport, či už vytrvalostný alebo silový, má na fyzické a psychické zdravie človeka pozitívny vplyv (Onderčová, 2001/02, s. 11).

Rôzne jednoduché relaxačné alebo meditačné techniky tiež pomôžu človeku zbaviť sa nadobudnutého napätia (Fontana, 1989; 1991 in Fontana, 2003, s. 374). Prinesú do života vyrovnanosť a umožnia premýšľať o stresových situáciách s nadhľadom, ktorý sa pozitívne prejaví v ich úspešnom zvládaní (Fontana, 2003, s. 374).

Niekedy stačí aj malá zmena aby sa človek zbavil stresu a tým sa zlepšila kvalita jeho života. Problémy so stresom si netreba nechávať pre seba a je dobré sa podeliť s nimi so svojimi kolegami či priateľmi, ktorí isto radi prispejú nejakou užitočnou radou (Fontana, 2003, s. 375).

3.2 Zátťaž a povolanie učiteľa

Profesia učiteľa patrí z hľadiska pracovnej záťaže medzi najnáročnejšie povolania. Vykonávanie tohto povolania je nesmierne psychicky náročné a môže sa negatívnym spôsobom podpísať na zdraví človeka, ktorý ho vykonáva (Průcha, 2002, s. 63).

Matoušková (2005, s. 31) uvádza, že toto povolanie je nesmierne náročné na psychické ale aj fyzické zdravie, čo si však samotní učitelia často neuvedomujú a ignorujú svoje vyčerpanie.

V psychohygiene je záťaž chápaná ako „*nesúladsť medzi požiadavkami na pracovníka a jeho možnosťami, teda medzi tým, čomu je vystavený, a aké sú jeho predpoklady tieto nároky zvládnuť*“ (Řehulka, Řehulková, 1998 in Průcha, 2002, s. 66). Podľa Matouškovej (2005, s. 31) môžeme o psychickej záťaži hovoriť ako o rozpore medzi tlakom spôsobeným záťažovou situáciou, ktorá na učiteľa pôsobí zvonka, a tým ako je učiteľ vnútorne pripravený danému tlaku čeliť.

Průcha (2002, s. 66) vo svojom diele pojednáva o niekoľkých druhoch záťaže, ktoré pôsobia na učiteľa:

1. **Fyzická záťaž**

Vyučovanie je náročné nie len po psychickej ale aj po fyzickej stránke. Mnohí učitelia pociťujú na konci vyučovania fyzickú únavu a sťažujú sa na rôzne bolesti, napríklad v oblasti nôh (Průcha, 2002, s. 66).

2. **Hlasová záťaž**

Tento typ záťaže je typickým a veľmi rozšíreným medzi učiteľmi. Poškodenie hlasiviek môže byť spôsobené ich nadmerným zaťažovaním či zanedbávaním zásad hlasovej hygieny (Průcha, 2002, s. 66). Hlas je jedným z nástrojov, bez ktorých sa učiteľ vo svojom povolaní nemôže zaobiť. Aj z toho dôvodu by sa mali oň učitelia príkladne starať.

3. **Psychická záťaž**

Psychická záťaž môže mať pre zdravie učiteľa ešte horšie následky než záťaž fyzická (Průcha, 2002, s. 66). Řehulka a Řehulková (in Průcha, 2002, s. 66) uvádzajú tri zložky tejto záťaže:

- **Emocionálna záťaž** – Zdrojom emocionálnej záťaže je prílišné angažovanie sa na spoločenských vzťahoch, ktoré sa objavujú pri vykonávaní povolania učiteľa. Ako príklad je možné uviesť emocionálnu záťaž vznikajúcu pri udeľovaní známok žiakom (Řehulka a Řehulková in Průcha, 2002, s. 66).

- **Mentálna záťaž** – Tento druh záťaže vzniká prostredníctvom psychologických problémov, ktoré sú spojené s riadením triedy či prácou so žiakmi (Řehulka a Řehulková in Průcha, 2002, s. 66).
- **Senzorická záťaž** – Profesia učiteľa je mimoriadne náročná na zrak či sluch (Řehulka a Řehulková in Průcha, 2002, s. 66).

Je nutné sledovať prítomnosť istých príznakov preťaženia, ktoré môžu indikovať, že niečo nie je v poriadku. Môžeme pozorovať organické príznaky ako napríklad nechutenstvo, búšenie srdca, bolesti chrbta a iné. Prítomné môžu byť aj emocionálne príznaky. Medzi ne môžeme zaradiť depresiu, vzťahovačnosť, stratu pozornosti a prudké zmeny nálad. Tiež môžu nastať zmeny v správaní. Učiteľ môže častejšie prepadať dennému sneniu, možné je objavenie sa nerozhodnosti, agresívnych prejavov, nespavosť, prejedanie sa či vulgárnosť (Matoušková, 2005, s. 32).

Je nutné aby bola príprava učiteľov na zvládanie záťaže vyplývajúcej z tejto profesie venovaná pozornosť (Provazník a kol., 1985 in Průcha, 2002, s. 67). Nemenej dôležité je venovať sa analýze zdrojov záťaže učiteľov. Vďaka poznatkom z tejto oblasti môžeme prísť s radami ako ju zvládať.

3.2.1 Zdroje záťaže učiteľov

O tom, že učitelia sú vystavení záťaži netreba pochybovať. Aké sú však zdroje a príčiny tejto záťaže? Vendel (2007, s. 434) uvádza nasledovné zdroje:

- Nevyhovujúce podmienky k práci.
- Nevhodné správanie zo strany žiakov.
- Učitelia sú neustále pod časovým tlakom.
- Zlé vzťahy medzi učiteľom a vedením školy, respektíve kolektívom, v ktorom sa učiteľ nachádza (Vendel, 2007, s. 434)

Průcha (2002, s. 68) vo svojom diele vysvetľuje, že stres nie je jedinou príčinou a prejavom záťaže učiteľov. Hovorí o mnohorakosti týchto príčin a prejavov, ako príklad uvádza pracovnú nespokojnosť. Ďalej je nutné brať do úvahy, že zdroje záťaže učiteľov nemožno hľadať iba v triede. Tieto zdroje možno nájsť vo vzťahoch medzi učiteľmi či vzťahoch medzi učiteľom a rodičmi jeho žiakov. Druh školy a stupeň, na ktorom učiteľ

pôsobí tiež zohrávajú úlohu v intenzite a množstve záťaže, ktoré na učiteľa pôsobia (Průcha, 2002, s. 68).

Paulík (1998 in Průcha, 2002, s. 68) sa snažil zistiť príčinu a zdroje záťaže učiteľov učiacich na rôznych typoch škôl. V jednom zo svojich výskumov sa Paulík (1998 in Průcha, 2002, s. 68) pokúšal dozvedieť čo považujú učitelia vo svojej práci za rušivé, nepríjemné, čo by ich mohlo nadmerne obťažovať. Údaje získaval na vzorke 520 učiteľov základných a stredných škôl. Dospel k desiatim vplyvom, ktoré učitelia označili ako najviac obťažujúce (Paulík, 1998 in Průcha, 2002, s. 68).

Medzi tieto vplyvy patria :

- *„Nízke spoločenské ohodnotenie*
- *Nezodpovedajúci plat*
- *Nutnosť podriaďovať sa administratívnym rozhodnutiam, ktoré neberú do úvahy názory učiteľov*
- *Nedostatok času pre odpočinok a relaxáciu*
- *Učenie v triedach s veľmi rozdielnou úrovňou žiakov*
- *Nedostatočná spolupráca zo strany rodičov*
- *Zlé postoje žiakov k práci*
- *Nedostatok pomôcok a potrieb pre vyučovanie*
- *Zlé správanie sa žiakov*
- *Veľký počet žiakov v triedach“* (Paulík, 1998 in Průcha, 2002, s. 68).

Vo všeobecnosti popísalo množstvo autorov desiatky faktorov, ktoré by mohli spôsobovať zvýšenú pracovnú záťaž. Medzi niektoré z nich patria byrokracia v školstve, správanie sa žiakov, nátlak zo strany verejnosti a iné (Průcha, 2002, s. 69).

Jedným z menej známych faktorov zvýšenej pracovnej záťaže je konfliktnosť a neistota role učiteľa. Konfliktnosť spočíva v protikladných požiadavkách, ktoré sú na učiteľa v jeho profesii kladené. Učiteľ musí byť pre žiaka priateľom, niekým komu sa nemusí báť zdôveriť, má pomáhať aby si žiaci vytvárali pozitívny vzťah ku škole a vyučovaniu. No na druhej strane musí učiteľ dbať na disciplínu žiakov. Niekedy musí v záujme zachovania poslušnosti žiakov tvrdo a rázne zasiahnuť (Průcha, 2002, s. 70).

Vyššie popísaná konfliktnosť role učiteľa môže mať výrazne negatívne účinky na psychiku a celkový duševný stav učiteľa. Je príčinou pracovnej nespokojnosti, učiteľ sa cíti napäto a neisto, môžu sa u neho objaviť úzkostné stavy (Průcha, 2002, s. 70).

Neistota role sa odvíja od presnej definície predmetu práce človeka a určenia toho čo sa od učiteľa pri jeho práci očakáva. Istá zmätenosť a neistota sa môže prejavovať napríklad pri hodnotení žiakov. Od učiteľa sa očakáva objektivita hodnotenia ale v tom istom čase nie sú učiteľovi poskytnuté presné kritériá, ktorými by sa mal riadiť. Kvôli tomu sa môže učiteľ vo svojej profesii cítiť neisto. Táto neistota môže opäť viesť k pocitu zvýšeného napätia a zvýšenej opatrnosti, keďže učiteľ nechce nič pokaziť. Učiteľ kvôli tomu nemusí naplno využívať svoje schopnosti a časom môže nadobudnúť pocit márnosti (Průcha, 2002, s. 70).

3.2.2 Ako zvládať záťaž v profesií učiteľa

Záťaž sa objavuje v každej profesií. Môže ísť o fyzickú či psychickú záťaž a môže sa vyskytovať v rôznej intenzite (Průcha, 2002, s. 71). Avšak ako sme už spomínali, profesia učiteľa patrí medzi najnáročnejšie profesie a tomu zodpovedá aj intenzita záťaže.

Na schopnosť zvládať záťaž v profesií učiteľa má veľký vplyv odolnosť daného človeka (Průcha, 2002, s. 71). Crawford (1997 in Morgan, Neil, 2003, s. 58) uvádza, že odolní ľudia majú jasnejšiu predstavu o svojom smerovaní v živote, majú plnú kontrolu nad svojím správaním a konaním a stresory vnímajú skôr ako výzvu než niečo čo by ich ohrozovalo. Ak si uvedomíme aký charakter má povolanie učiteľa a akou vysokou intenzitou pracovnej záťaže sa vyznačuje, nie je ťažké pochopiť prečo je odolnosť taká významná (Průcha, 2002, s. 71).

Schopnosť zvládania záťaže tiež súvisí s tým, ako vie človek zvládať problémy v nových situáciách (Prokopčáková, 2004, s. 364). Učitelia sa vo svojom povolaní neustále stretávajú s novými situáciami, ktoré so sebou prinášajú potrebu rýchlo a efektívne reagovať. Toto so sebou dozaista prináša zvýšenú záťaž, keďže učiteľ si nemôže byť istý správnosťou riešenia danej nepoznanej situácie

Lazarus a Folkmanová (1984 in Daniel, 2002, s. 41) hovoria o tom, ako je „*celkové zvládanie denných udalostí pre duševné zdravie významnejšie ako veľké udalosti.*“ Dalo by sa povedať, že stanovenie si menších cieľov, ktorých splnenie bude jednoduchšie je pre psychiku človeka prospešnejšie než stanovenie si jedného veľkého cieľa, ktorého naplnenie

môže trvať dlhšiu dobu a nakoniec sa vôbec nemusí podariť. Zátťaž a stres pri snahe splniť krátkodobejší a menší cieľ je tiež istotne menšia než je tomu pri tých väčších.

Je nutné tiež spomenúť potrebu bojovať proti automatickým myšlienkam, prostredníctvom ktorých hodnotí človek situáciu, v ktorej sa momentálne nachádza. Tieto iracionálne myšlienky môžu mať depresívny, úzkostný či naopak agresívny charakter a sú odrazom nášho, často neprimeraného, pohľadu na svet. Je nutné ich identifikovať, zhodnotiť a vytvoriť si alternatívne myšlienky, ktoré ich nahradia a tie potom posilňovať v praktickom živote (Drotárová, Drotárová, 2003 in Zelina, 2003, s. 5).

Za prospešné v snahe zvládnuť zátťaž možno považovať venovanie sa rôznym relaxačným činnostiam, ktoré v nás navodia stav uvoľnenia. Ako relaxačné možno nazvať činnosti, ktorým sa človek s radosťou venuje, a ktoré mu prinášajú radosť a uspokojenie. Človek by sa mal venovať príjemným činnostiam, ktoré u neho navodia príjemné pocity. Je možné využívať rôzne relaxačné techniky, ktoré môžu u človeka navodiť pocit pohody a vyrovnanosti. Využívať možno rôzne techniky, tie môžu byť napríklad zamerané na uvoľňovanie svalstva či koncentráciu na dych. Niekedy môže pomôcť počúvanie relaxačnej hudby, ktorá dokáže navodiť pocit pokoja (Poledníková, Slamková, 2004, s. 12).

Zaujímavé by bolo zistiť akým spôsobom učitelia bojujú proti ťažkostiam a zátťaži, ktoré vyplývajú z ich profesie. Řehulka a Řehulková (1998 in Průcha, 2002, s. 73) uskutočnili výskum medzi učiteľkami základných škôl a snažili sa získať informácie o metódach a prostriedkoch, ktoré učiteľky používajú na zmiernenie a ochranu proti zátťaži. Výsledkom bolo zistenie, že učiteľky používali niekoľko nevhodných prostriedkov, ako boli alkohol, fajčenie a konzumácia liekov. Avšak niektoré učiteľky používali prostriedky, ktoré môžeme označiť za vhodné a prospešné. Medzi tieto vhodnejšie prostriedky patrili šport, odpočinok, upravený režim práce a iné (Průcha, 2002, s. 73).

Je zrejmé, že učitelia pociťujú zátťaž, ktorá vyplýva z ich povolania a snažia sa proti nej rôznymi prostriedkami bojovať. Niektoré sú viac vhodné na odporúčenie než iné. Každopádne je nevyhnutné snažiť sa brániť proti vplyvu stresu a zátťaže, pretože zanedbanie starostlivosti o svoje duševné zdravie môže mať pre učiteľa výrazne negatívne následky.

3.2.3 Výskyt záťaže u učiteľov

Skutočnosť, že nadmerná záťaž má na zdravie učiteľa negatívny vplyv bola už rozoberaná v predchádzajúcich častiach našej práce. Ako je to však so skutočným výskytom tohto fenoménu medzi učiteľmi? Aby sme o výskyte záťaže medzi učiteľmi zistili viac budeme sa opierať o výskum, ktorý publikoval Gatial v roku 2007.

Gatial (2007, s. 2) popisuje výskum uskutočnený v školskom roku 2005/2006 na základných školách v Hlohovci. Počet probantov bol 62 a ich priemerný vek bol 43,19 roka. Dôležité je tiež uviesť dĺžku praxe, ktorá bola v priemere 20,16 roka. Cieľom bolo zistiť mieru výskytu záťaže a stresu u učiteľov pôsobiacich na daných školách, prípadne tiež zistiť prítomnosť depresie a vyhorenia ako následkov stresu (Gatial, 2007, s. 2).

Záverom výskumu bola skutočnosť, že u učiteľov, ktorí sa zúčastnili daného výskumu nebola zistená nadmerná prítomnosť stresu a ani jeho následkov. Výsledky výskumu však nemožno pokladať za všeobecne platné, keďže bol uskutočnený iba v rámci obmedzeného počtu škôl (Gatial, 2007, s. 4).

Pre porovnanie uvedieme výskum, ktorý uskutočnil Paulík (1999 in Vendel, 2007, s. 434). Výskum sa uskutočnil v Českej Republike a vzorkou bolo 1280 učiteliek na všetkých stupňoch škôl. Samotné učiteľky vnímali svoju pracovnú záťaž ako nadmernú. Jedným z dôležitých faktorov je pracovná spokojnosť (Vendel, 2007, s. 434). Pracovná spokojnosť je ovplyvňovaná prítomnosťou satisfaktorov, ktoré sú istými vnútornými charakteristikami práce. Medzi satisfaktory môže patriť obsah práce či možnosť postupu a ak nie sú dostatočne prítomné môže byť spokojnosť s prácou nižšia (Herzberg, Mausner, Snyderman, 1967 in Paulík, 2001, s. 460). Tu sa učiteľky vyjadrili neutrálne alebo ako skôr spokojné. Vždy sa našlo viac spokojných ako nespokojných jednotlivcov, no vyskytli sa aj ľudia s minimálnou pracovnou spokojnosťou (Vendel, 2007, s. 434).

Zistiť skutočnú úroveň záťaže medzi učiteľmi je neľahká úloha. Ak by chceli výskumníci prísť s nejakými všeobecnejšími tvrdeniami, bolo by nutné uskutočniť obrovský výskum v rámci celej republiky, na všetkých typoch a stupňoch škôl a medzi učiteľmi rôzneho veku, dĺžky praxe a pohlavia.

Zaujímavé by bolo zistiť nielen úroveň záťaže medzi učiteľmi, ale tiež dozvedieť sa či ich zamestnávateľ robí niečo pre to, aby na učiteľov v až takej veľkej miere záťaž nedopadala. Získanie informácií o tom, či majú školy vypracované nejaké programy, ktoré

učiteľov upozornia na riziká spojené so stresom a preťažovaním prípadne také, ktoré by zdôrazňovali dôležitú úlohu psychohygieny by istotne malo význam.

Podľa nášho názoru je dôležité urobiť výskum medzi budúcimi učiteľmi. Bolo by podnetné zistiť či majú nejaké poznatky o psychohygiene a ak áno, tak v akom rozsahu. Cieľom by bolo tiež zistiť či si uvedomujú dôležitosť poznatkov z tejto vedeckej disciplíny a tiež skutočnosť, že im môžu byť tieto poznatky v ich budúcom povolání veľmi prospešné.

3.3 Riziko vyhorenia v profesií učiteľ'a

Pojem vyhorenie (burnout) prvýkrát zaviedol do literatúry Freudenberger vo svojom článku publikovanom v roku 1974 (Kebza, Šolcová, 2003, s. 6). Vyhorenie je stav emocionálneho vyčerpania, kedy dochádza k zníženiu výkonu jednotlivca. Burnout negatívne ovplyvňuje kvalitu a kvantitu práce a súvisí s nízkou pracovnou morálkou človeka a nespokojnosťou so svojou prácou. Prináša so sebou psychické i fyzické vyčerpanie, ktoré sa môže prejaviť nespavosťou, stratou energie či zvýšenou konzumáciou alkoholu (Onderčová, 2001/02, s. 12).

„Vyhorenie je charakteristické pre ľudí, ktorí vstupovali do svojho zamestnania s vysokými očakávaniami a ideálmi“ (Seel, 2011, s. 491). Keď nie sú tieto očakávania naplnené dochádza ku sklamaniu. Seel (2011, s. 491) ďalej uvádza, že vyhorenie je dôsledkom dlhodobého procesu oslabovania a je sprevádzané duševným, fyzickým a emocionálnym vyčerpaním. Medzi ďalšie sprievodné javy patrí znížená dôvera vo svoje schopnosti a depersonalizácia (Seel, 2011, s.491).

Jednou z kľúčových premenných stojacich za vyhorením u učiteľov je veľkosť tried. Zásadné je, že v triede máme jedného učiteľa, ktorý musí pracovať s veľkým počtom detí a tu práve vzniká výrazný nepomer. Vo väčších triedach s veľkým množstvom žiakov strávi učiteľ priveľa času napomínaním žiakov a tým ubúda čas, ktorý by mal učiteľ tráviť ich vzdelávaním a povzbudzovaním (Seel, 2011, s. 491). Toto môže na učiteľa pôsobiť značne demotivujúco keďže nemôže so žiakmi pracovať tak ako mal pôvodne v úmysle.

Medzi príčiny vyhorenia môžeme zaradiť aj nejednoznačnosť a konflikt rolí, nedostatočná spätná väzba od kolegov a vedenia, preťaženie, zlé platové podmienky, tlak zo strany rodičov a verejnosti. Problémom môže byť tiež neschopnosť zvládať problémových žiakov a nedostatok podpory zo strany vedenia v riešení disciplinárnych

problémov. Problémy so zvládaním vzdorovitých žiakov zohrávajú zvláštnu úlohu vo vyhorevaní učiteľov. Takíto žiaci často dávajú najavo svoj otvorený nezáujem o štúdium a tým môžu u učiteľa vyvolať pocit zlyhania (Seel, 2011, s. 491-492).

Pines (2002 in Seel, 2011, s. 492) sa snažil prísť na to čo v skutočnosti stojí za vyhorením. Podľa neho je koreňom vzniku vyhorenia potreba ľudí veriť, že ich život dáva zmysel. Majú potrebu vedieť, že to čomu sa venujú dáva zmysel, je významné a pre niekoho užitočné. Vďaka tomu, že majú ich činy význam sa aj oni sami môžu cítiť byť významnými (Pines, 2002 in Seel, 2011, s. 492). U učiteľa môže nastať vyhorenie keď prestane pociťovať, že činnosť, ktorú vykonáva dáva zmysel. Ak vidí nezáujem a odpor zo strany žiakov negatívne sa to podpíše na jeho vnútornom prežívaní.

Vyhorenie má negatívny vplyv na výkon, ktorý učiteľ podáva. Týmto syndrómom postihnutí učiteľia vykazujú menšie nadšenie a snahu. Nepociťujú tú istú motiváciu ako kedysi a vyznačujú sa netrepezlivosťou a pesimizmom (Farber, 1991 in Seel, 2011, s. 492). Duševná nevyrovnanosť učiteľa má zásadný vplyv na jeho žiakov a aj ostatných učiteľov. Nervozita učiteľa sa výrazne negatívne podpíše na psychike detí, ktoré vyučuje (Onderčová, 2001/02, s. 14). Na vyhorenom učiteľovi je vidieť, že je unavený a nič ho nebaví. Svojich žiakov veľa nenaučí a nevenuje sa ani ich motivácií. Nie je dobrým modelom správania pre svojich žiakov (Zelinová, 1998 in Onderčová, 2001/02, s. 14).

3.3.1 Fázy procesu vyhorenia

Vyhorenie je dynamický proces, ktorý má svoj začiatok, nejakým spôsobom prebieha a nakoniec dospeje do istého výsledného stavu. Rôzni psychológovia popisujú rôzne množstvo fáz tohto procesu (Onderčová, 2001/02, s. 12).

Medzi tie jednoduchšie modely patrí štvorfázový model Christiny Maslach, v ktorom uvádza nasledovné fázy (Onderčová, 2001/02, s. 12-13) :

1. Nadšenie spojené s idealizmom.
2. Vyčerpanie na strane emocionálnej i fyzickej.
3. Obrana pred burnoutom vo forme dehumanizácie iných ľudí.
4. Konečné štádium, v ktorom je človek v opozícii proti všetkým a syndróm vyhorenia sa objavuje v celej svojej kráse (Křivohlavý, 1998 in Onderčová, 2001/02, s. 13).

Henning a Keller (1996 in Onderčová, 2001/02, s. 13) uvádzajú fázy vyhorenia špecificky pre učiteľov:

1. **Nadšenie** – Učiteľ je plný nadšenia, má určité ideály. S radosťou sa angažuje v činnostiach spojených so školou a žiakmi.
2. **Stagnácia** – Ideály sa rozplývajú a nenapĺňajú. Vzrastajúce požiadavky rodičov, žiakov a vedenia začnú učiteľovi viac a viac vadit'.
3. **Frustrácia** – Škola sa stáva pre učiteľa sklamaním. Na žiakov prestáva reagovať pozitívne a na riešenie problémov s disciplínou používa donucovacie prostriedky.
4. **Apatia** – Učiteľ prestáva byť aktívny, nevedie odborné rozhovory a žiakov vníma ako nepriateľov.
5. **Syndróm vyhorenia** – Tu sa dosiahlo štádium úplného vyčerpania.

Mallotová (2000 in Onderčová, 2001/02, s. 13) uvádza namiesto fázy vyhorenia fázu zvanú intervencia. V tejto fáze dostane človek impulz, vďaka ktorému chytí druhý dych a znova si od začiatku prejde jednotlivé cykly procesu vyhorievania. Tým impulzom môže byť hocijaká radostná udalosť v živote daného učiteľa (Mallotová, 2000 in Onderčová, 2001/02, s. 13). Avšak nie vždy sa môže takáto pozitívna udalosť v živote človeka objaviť.

Hoci mnohí autori uvádzajú odlišné fázy tohto procesu, je evidentné, že konečná fáza so sebou vždy prináša niečo negatívne. Je preto nutné venovať zvýšenú pozornosť sledovaniu príznakov vyhorenia, ktoré sa u učiteľa postupne začínajú objavovať, aby bolo možné mu čím skôr poskytnúť pomoc.

3.3.2 Ako rozpoznať a zvládnuť syndróm vyhorenia

Symptómy tohto syndrómu môžu mať rôznorodý charakter a stupeň v akom daného človeka zasiahnu môže byť tiež rôzny. Vo všeobecnosti ich však možno zhrnúť do štyroch rovín (Onderčová, 2001/02, s. 13) :

- **Rovina duševná** – Objavujú sa časté úniky do sveta fantázie a problémy so sústredením a udržiavaním pozornosti. Učiteľ negatívne posudzuje svoje schopnosti, má tiež negatívny postoj ku svojim žiakom a ich rodičom. Prejavuje sa nezáujem o profesionálnu konverzáciu (Onderčová, 2001/02, s. 13).
- **Rovina citová** – Učiteľ sa cíti byť bezmocným, nevie čo má ďalej robiť. Vyskytuje sa zvýšená nervozita, sebaľútosť a pocit slabého uznania (Onderčová, 2001/02, s. 13).

- **Rovina sociálna** – Dochádza k obmedzeniu kontaktu s okolím. Učiteľ sa nechce kontaktovať so žiakmi ani s ich rodičmi, nemá záujem im pomáhať. V súkromnom živote dochádza k pribúdaniu konfliktov. V práci môžu nastať problémy lebo učiteľ sa začne nedostatočne pripravovať na vyučovanie (Onderčová, 2001/02, s. 14).
- **Rovina telesná** – Môžu sa objaviť srdcovo-cievne ťažkosti. Učiteľ môže pociťovať nedostatok energie a ľahko sa unaví. Objavuje sa zvýšená tendencia k ochoreniu. Časté bývajú poruchy spánku (Onderčová, 2001/02, s. 13).

Jednotlivé príznaky sú vskutku rôznorodé. Je nutné zvýšiť pozornosť v prípade, že by sa niektoré z nich u vás objavili. Zjavenie sa iba jedného či dvoch nie je až také alarmujúce, avšak ak by sa ich objavilo viacero naraz je to znamenie, že sa začína prejavovať vyhorenie.

Snažiť sa zvládnuť vyhorenie nie je jednoduché. Vo všeobecnosti pod pojmom zvládanie rozumieme snahu „*riadiť, tolerovať, redukovať a minimalizovať vnútorné a vonkajšie požiadavky kladené na človeka*“ (Lazarus, 1966 in Daniel, 2002, s. 36). V podstate tu ide o snahu redukovať a minimalizovať vyhorenie v profesii učiteľa.

Biehler a Snowman (in Daniel, 1997 in Onderčová, 2001/02, s. 14) uvádzajú niekoľko spôsobov ako zvládnuť vyhorenie. Tieto spôsoby možno zhrnúť do troch celkov:

1. **Výber kandidátov** – Výber uchádzačov by nemal byť obmedzený len na úroveň odborných vedomostí. Je nutné brať ohľad aj na štruktúru osobnosti uchádzača, od ktorej závisí schopnosť zvládať a vyrovnávať sa so záťažou (Onderčová, 2001/02, s. 14).
2. **Príprava učiteľov na povolanie** – Je potrebné brať do úvahy poznatky z psychológie a pedagogiky. Učiteľ by mal poznať kladné ale i záporné črty svojej osobnosti, čo mu môže neskôr pomôcť vo vyrovnávaní sa s burnoutom (Onderčová, 2001/02, s. 14).
3. **Dodržiavanie zásad psychohygieny v práci a osobnom živote** – Učiteľ by mal brať svoje povolanie ako poslanie a nie ako niečo čo robí z núdze (Onderčová, 2001/02, s. 14). Dodržiavanie psychohygienických zásad prinesie učiteľovi zvýšenie kvality jeho života. Bude sa cítiť uvoľnenejšie a dokáže lepšie čeliť stresu a záťaži vyplývajúcej z jeho povolania.

Vyhorenie je fenomén, s ktorým sa stretávajú ľudia v mnohých profesiách. V profesii učiteľa je jeho prítomnosť obzvlášť závažná pretože učitelia prichádzajú do kontaktu s našimi deťmi a podieľajú sa vo veľkej miere na ich edukácii. Ak má učiteľ správne vykonávať svoju profesiu je nutné aby bol v dobrej psychickej kondícii, a to učiteľ trpiaci vyhorením nie je. Preto je nutné venovať čas prevencii jeho vzniku a bojovať proti nemu ak sa už objavilo. Psychohygiena prináša niekoľko možností ako zlepšiť kvalitu života učiteľa a preto je nutné odporučiť dodržiavanie jej zásad.

ZÁVER

Musíme skonštatovať, že sa nám potvrdilo to, čo sme predpokladali už na začiatku. Profesia učiteľa je vskutku jednou z najnáročnejších profesií aké možno vykonávať. Je náročná nie len po fyzickej, ale najmä po psychickej stránke. Na učiteľa sú zo strany žiakov, rodičov ale i vedenia školy kladené nároky, ktorým je niekedy ťažké vyhovieť. Atmosféra v školských triedach je v súčasnej dobe často neúnosná. Žiaci majú pocit, že si môžu voči učiteľovi dovoliť všetko a samotný vyučujúci má iba málo prostriedkov na obranu a aj tie sú veľakrát málo účinné. Učiteľ má potom pocit, že jeho snaženie nemá zmysel. Keď k tomu všetkému pridáme aj skutočnosť, že práca učiteľa často nepozná koniec a učitelia sa nemôžu odbremeniť od svojich povinností ani v pohodlí svojho domova nemožno sa diviť, že na mnohých z nich dopadá tieň syndrómu vyhorenia.

Stres a zvýšená pracovná záťaž sú záležitosťami, s ktorými sa učitelia stretávajú každý deň. Tieto faktory vo výrazne negatívnej miere ovplyvňujú duševné zdravie učiteľa. V našej práci sme poskytli niekoľko rád a postupov ako sa s nimi vyrovnáť. Je naozaj nutné proti týmto javom bojovať ak si chce učiteľ duševné zdravie udržať. Ľudom by malo záležať na duševnej kondícii učiteľov keďže sa v značnej miere podieľajú na výchove a vzdelávaní nových generácií. Učiteľ potrebuje byť v psychickej pohode ak má správne vykonávať svoje povolanie. Je samozrejmé, že ak musí učiteľ neustále bojovať so zlou situáciou vo svojom zamestnaní, keď je neustále v strese, je zavalený prácou a problémami, tak nemôže plne smerovať svoje snaženie smerom k žiakom.

Povolanie učiteľa sa radí síce medzi tie prestížnejšie, no na ohodnotení týchto pracovníkov sa to veľmi neprejavuje. Postoj spoločnosti tiež nie je v realite k učiteľom vždy vládny. Aj to je jedným z neopomenuteľných dôvodov prečo sa u učiteľov objavujú rôzne psychické problémy. Jednotlivé problémy treba pomenovať a treba ich riešiť.

V našej práci sme sa snažili poskytnúť charakteristiku všetkých dôležitých termínov, ktoré pokrývajú pole psychohygienických aspektov profesie učiteľa. Psychohygienu je pojem, s ktorým by mal byť oboznámený každý učiteľ. Poznatky z tejto vednej disciplíny poskytnú každému učiteľovi cenné informácie, ktoré môže využiť v praktickom živote. Dozvie sa čo robiť ak si chce duševné zdravie uchovať a ako postupovať ak chce aby sa mu navrátilo.

Venovali sme sa tiež charakteristike pojmov, ktorých znalosť učiteľovi uľahčí pochopenie psychohygieny ako vednej disciplíny, ktorá mu ponúka pomoc. Vďaka pochopeniu pojmov ako duševné zdravie, stres či záťaž si môže postupne nájsť cestu k prijatiu psychohygieny ako zdroja neoceniteľných rád. Je potrebné šíriť myšlienky psychohygieny a jej zásady medzi učiteľmi aby bolo zaručené, že sa dostanú ku každému učiteľovi, ktorý by ich mohol potrebovať.

Uviedli sme tiež niekoľko výskumov ako dôkaz, že sa skúmaniu psychohygienických aspektov tejto profesie venuje pozornosť. Výsledky niektorých z nich boli skutočne pozoruhodné, no aby sa mohlo prísť k univerzálne aplikovateľným výsledkom bolo by nutné uskutočniť výskum vo väčšom rozsahu. Rozsiahly výskum je jedným z najlepších spôsobov ako zistiť skutočnú situáciu medzi učiteľmi. Je nutné zistiť ako je na tom v skutočnosti duševné zdravie učiteľov a ako by sa dali riešiť prípadné problémy. Nesmie sa zabúdať ani na šírenie poznatkov z psychohygieny aj medzi budúcimi učiteľmi. Tí by boli vďaka týmto informáciám už na začiatku svojej kariéry pripravení reagovať na nepriaznivé faktory pôsobiace na ich duševné zdravie.

Sme presvedčení, že sa v budúcnosti uskutoční ešte veľké množstvo výskumov v oblasti psychohygieny, stresu a záťaže učiteľov. Vo všeobecnosti považujeme psychohygienu za veľmi zaujímavú a vidíme jej obrovský potenciál. Má potenciál rozšíriť sa medzi učiteľmi a stať sa každodenne používaným pojmom. Vďaka tomu by iste došlo k väčšiemu dodržiavaniu jej zásad ako i zásad boja proti stresu a pracovnej záťaži. To by prinieslo postupnú redukciu výskytu vyhorenia medzi učiteľmi.

Je dôležité aby sa problémy učiteľov neodsúvali na vedľajšiu koľaj. Vedenie škôl ale ani samotný štát by nemali vo svojom vlastnom záujme zanedbávať tieto ťažkosti. Učitelia by sa mali prihlásiť o slovo aby sa aj tieto vyššie orgány dozvedeli čo najviac o danej problematike. Naši učitelia by sa nemali báť diskutovať a snažiť sa o zlepšenie pracovných podmienok z hľadiska psychohygieny.

V prvom rade by však mal každý učiteľ individuálne začať pracovať na zlepšení svojho zdravia. Prvými krokmi sú zlepšenie životosprávy a zbavenie sa zlozvykov. Tieto na prvý pohľad jednoduché kroky môžu priniesť výrazne pozitívne výsledky. Je nutné začať robiť malé kroky aby sa neskôr mohlo prejsť k tým väčším.

Záverom iba dodáme, že hoci patrí učiteľská profesia medzi povolania s najväčšou záťažou, vidíme tu nádej na zlepšenie situácie učiteľov. Je potrebné aby sa zvýšila osвета medzi učiteľmi čo sa týka boja proti negatívnym vplyvom, ktoré atakujú ich duševné zdravie. Nesmie sa samozrejme zabudnúť ani na zdôrazňovanie dôležitosti psychohygieny a jej princípov.

Zoznam použitej literatúry

BARTKO, D. 1975. *Moderná psychohygienu*. 3. vyd. Bratislava: Obzor. 1975. 544s.

BARUSCH, A.S. 2008. *Foundations of social policy: Social justice in human perspective*. [online]. 3. vyd. Belmont: Brooks/Cole. 2008. 555s. [cit. 2012.03.02] Dostupné na internete:

<http://books.google.sk/books?id=iuPkQyaHQGYC&pg=PA241&dq=mental+hygiene+movement&hl=sk&sa=X&ei=Da8qT4GEPc7HsgaCip3VDA&redir_esc=y#v=onepage&q=mental%20hygiene%20movement&f=false>. ISBN 978-495-50716-1

BEERS, C.W. 1908. *A Mind That Found Itself*. [online]. New York: Longmans, Green And Co. 1908. 363s. [cit. 2012.12.02] Dostupné na internete: <<http://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=njp.32101065978247;q1=a%20mind%20that%20found%20itself;page=root;seq=377;view=1up;size=100;orient=0;num=361>>.

BUSKIST, W. - CARLSON, N.R. - MARTIN, G.N. 2009. *Psychology*. [online]. 4. vyd. USA: Pearson Education, Allyn & Bacon. 2009. 1027s. [cit. 2012.02.03] Dostupné na internete:

<http://books.google.sk/books?id=zyMbUZYnWh8C&pg=PA750&dq=selye+general+adaptation+syndrome&hl=sk&sa=X&ei=Wto3T-ifG4_MswbDzuydDA&redir_esc=y#v=onepage&q=selye%20general%20adaptation%20syndrome&f=false>. ISBN 0-273-72010-4

ČÁP, J. MAREŠ, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. 2001. 656s. ISBN 80-7178-463-X

DANIEL, J. 2002. Zát'az a jej zvládanie v profesií učiteľa. In *Pedagogická revue*. ISSN 1335 1982, 2002, roč. 54, č. 1, s. 33-46

DASH, V.B. JUNIUS, A.M.M. 2003. *A Handbook of Ayurveda*. [online]. 4. vyd. New Delhi: Concept Publishing Company. 1997. 219s. [cit. 2012.01.02] Dostupné na internete: <http://books.google.sk/books?id=v1KLG19sDsEC&printsec=frontcover&dq=ayurveda+books&hl=sk&sa=X&ei=JpYqT9SYE83Hsga59OGADQ&redir_esc=y#v=onepage&q=ayurveda%20books&f=false>. ISBN 81-7022-082-3

- DYTRTOVÁ, R. KRHUTOVÁ, M. 2009. *Učitel: Příprava na profesi*. Praha: Grada. 2009. 128s. ISBN 978-80-247-2863-6
- ĎURDIAK, L. 2001. *Psychohygienu mladého človeka*. Nitra: Enigma. 2001. 150s. ISBN 80-85471-84-1
- ĎURDIAK, L. ŠVIHELOVÁ, D. 2001. Psychohygienický prístup k pedagogickému procesu. In *Pedagogická konferencia VI. Premeny Slovenského školstva na prahu nového milénia: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF. 2001. ISBN 80-8050-470-9, s. 296-301.
- FLEŠKOVÁ, M. 1998. Stresové činitele v práci učiteľa ZŠ. In *Učiteľské noviny*. 1998. Roč. 48, č.17, s.3
- FONTANA, D. 2003. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál. 2003. 384s. ISBN 80-7178-626-8
- FRAWLEY, D. 2000. *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*. [online]. Wisconsin: Lotus Press. 2000. 448s. [cit. 2012.01.02]. Dostupné na internete: <http://books.google.sk/books?id=JITm_7v9Y1UC&pg=PR10&dq=ayurveda+books&hl=s&sa=X&ei=JpYqT9SYE83Hsga59OGADQ&redir_esc=y#v=onepage&q=ayurveda%20books&f=false>. ISBN 978-0-9149-5597-9
- GATIAL, V. 2007. Výskyt záťažee učiteľov základných škôl. In *Technológia vzdelávania*. ISSN 1335-003X, 2007, roč. 15, č. 2, s. 2-4
- CHAUHAN, S.S. 2005. *Mental Hygiene: A Science of Adjustment*. [online]. New Delhi: Allied Publishers Private Unlimited. 2. vyd. 2005. 334s. [cit. 2012.01.02]. Dostupné na internete: <http://books.google.sk/books?id=7xvba2fV2AC&printsec=frontcover&dq=mental+hygiene&hl=cs&ei=rADhTfn4BZC1gavt5ToBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>. ISBN 81-7023-094-2
- KASÍKOVÁ, H. VALIŠOVÁ, A. a kol. 2007. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada. 2007. 404s. ISBN 978-80-247-1734-0
- KEBZA, V. ŠOLCOVÁ, I. 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. 2003. 23s. ISBN 80-7071-231-7

- KONDÁŠ, O. 1981. *Psychohygienu všedného dňa*. Martin: Osveta. 1981. 252s.
- KRASKA-LÜDECKE, K. 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. [online]. Praha: Grada. 2007. 116s. [cit. 2012.12.02]. Dostupné na internete:
<http://books.google.sk/books?id=b62NLijSZmIC&printsec=frontcover&hl=sk&source=gs_bse_summary_r&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>. ISBN 978-80-247-1833-0
- MAREŠ, J. - PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. 1995. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 1995. 295s. ISBN 80-7178-029-4
- MATOUŠKOVÁ, E. 2005. Zátěžové situace v práci pedagogů. In *Vychovatel: časopis pedagogov*. ISSN 0139-6919, 2005, roč. 51, č. 10, s. 31-32
- MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1984. 208s.
- MOLNÁROVÁ, M. 1995. Súčasť nášho života: Pôsobenie stresových faktorov vo výchovno-vzdelávacom procese. In *Učiteľské noviny*. 1995. Roč. 45, č. 31, s. 10
- MORGAN, C. NEIL, P. 2003. *Continuing Professional Development for Teachers: From induction to senior management*. [online]. Londýn: Kogan Page Limited. 2003. 240s. [cit. 2012.03.03]. Dostupné na internete:
<http://books.google.sk/books?id=g93VQLFpMbkC&pg=PA58&dq=hardiness+teachers&hl=sk&sa=X&ei=D2ZsT83-EMaFhQeag9WZBw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>. ISBN 0-7494-3741-3
- ONDERČOVÁ, V. 2001/02. Učiteľ a riziko „vyhorenia“. In *Naša škola*. ISSN 1335-2733, 2001/02, roč. 5, č. 4, s. 6-14
- PALKO, M. 1997. Psychohygienu v učiteľských povolaniach. In *Rodina a škola*. ISSN 0231-6463, 1997, roč. 45, č. 2, s. 13
- PAULÍK, K. 2001. Co ovlivňuje spokojenost v práci učitelů základních škol. In *Pedagogická revue*. ISSN 1335-1982, 2001, roč. 53, č. 5, s. 459-472
- POLEDNÍKOVÁ, I. SLAMKOVÁ, A. 2004. Využitie relaxačných techník vo vyučovacom procese. In *Rodina a škola*. ISSN 0231-6463, 2004, roč. 52, č. 9, s. 12

PROKOPČÁKOVÁ, A. 2004. Úzkosť a rôzne charakteristiky zvládania záťaže. In *Sociálne procesy a osobnosť: Zborník z konferencie*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV. 2004. ISBN 80-88910-16-1, s. 364-371.

PRŮCHA, J. 2002. *Učitel: Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. 2002. 160s. ISBN 80-7178-621-7

SEAWARD, B. L. 2011. *Managing stress: Principles and strategies for health and well-being*. [online]. Burlington: Jones and Bartlett Learning. 2011. 586s. [cit. 2012.20.03].

Dostupné na internete:

<http://books.google.sk/books?id=uCbpmLFUzwAC&pg=PA6&dq=stress+definition+selye&hl=sk&sa=X&ei=0M83T5OTEYrCswaBmrWZDA&redir_esc=y#v=onepage&q=stress%20definition%20selye&f=false>. ISBN 978-0-7637-9833-8

SEEL, N.M. 2011. *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. [online]. New York: Springer science + business media. 2011. 4300s. [cit. 2012.20.03]. Dostupné na internete:

<http://books.google.sk/books?id=xZuSxo4JxoAC&pg=PA491&dq=burnout+definition&hl=sk&sa=X&ei=kYBwT53KK4XmtQb66KXBAg&redir_esc=y#v=onepage&q=burnout%20definition&f=false>. ISBN 978-1-4419-1427-9

VENDEL, Š. 2007. *Pedagogická psychológia*. 2. vyd. Bratislava: Epos. 2007. 448s. ISBN 978-80-8057-710-0

World Health Organization. 2011. *Mental health: A state of well-being*. [online]. 2011. [cit. 2012-05-02]. Dostupné na internete:

<http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/>

ZELINA, M. 2003. Relaxačné metódy: alebo ako zvládať stres. In *Rodina a škola*. ISSN 0231-6463, 2003, roč. 51, č. 7, s. 5