

přesně zapamatovat okolnosti, které jsem si vymyslel, přidal apod.

Podobně když se nečestně obohatím na cizí účet, zvýší se úroveň mé stresovanosti, a když někomu ublížím, zvyšuje se také můj pocit viny a nečistého svědomí.

Lidé, kteří dlouhodobě trpí nečistým svědomím, jsou sami sobě silným stresorem. Často se pokoušejí výčitky svědomí zahnat např. silnými dávkami alkoholu, nikotinu, přehlušit je prázdnými zábavami apod.

## **Zdroje stresovanosti v povolání učitele**

### **Příliš mnoho povinností, nedostatek času**

Příliš mnoho povinností, nedostatek času a z toho postupně vznikající přepracovanost, to jsou určitě nejčastější stesky učitelů, nejčastější zdroje učitelských stresů.

Nejtíživěji se snáší nedostatek času tehdy, když ho nezbývá na práce pro lidi nejbližší, pro těžce nemocnou matku, která je na pisatelku odkázána, na ošetřování vlastních dětí v jejich nemocech apod.

Následující ukázky tyto stavy chronické přepracovanosti ilustrují názorně.

Ukázka č. 20 (žena, 55 let)

*„Šest vyučovacích hodin po sobě, před vyučováním a o přestávkách dozor na chodbě, po skončení vyučování dozor*

*v šatnách nebo ve školní jídelně. Jednostranné a nepřetržité psychické zatížení od 7.30 do 14.30 bez jediné minuty přestávky pro sebe, ale i bez možnosti zajít domů a poskytnout nutnou pomoc těžce nemocnému pacientu, a to nikoliv výjimečně, ale podle stálého rozvrhu hodin.*

*Protože jsem stále v situacích řešitelných jen na úkor zdraví, myslím, že mě to opravňuje k závěru, že ani zdolávání několikátunových nákladů nebo jiná těžká tělesná práce není ani pro ženu tak zhoubná jako stálé duševní napětí, rozčílování, lítost a pocity úplné bezmocnosti, kterým se nelze nijak vyhnout a které zanechávají neodstranitelné stopy.“*

**Poznámka:** Během několika let po napsání této ukázky onemocněla její pisatelka rakovinou. Dlouho statečně bojovala s touto zákeřnou nemocí, nejraději bychom napsali, že posléze nad touto nemocí zvítězila, ale bohužel není tomu tak. Pisatelka se vydání této knížky už nedožije.

**Ukázka č. 21 (muž, 31 let)**

*„Do pracovní náplně je třeba připočíst opravy písemných prací, zejména u učitelů jazyků, ale i matematiky, fyziky aj. V mém případě to znamená 625 čtvrtletních prací ročně, nemluvě o pracích dalších, sešitech, pracích maturitních atd. To vše značně omezuje možnost odpočinku a ve zvlášť exponovaných obdobích, např. na začátku a na konci roku, o pololetí, v období maturitních zkoušek apod., redukuje odpočinek vlastně jen na 6 – 7 hodin spánku.“*

Ukázka č. 22 (žena, 31 let)

*„Prostředí dnešní školy nejenže nepřispívá k duševní hygieně učitelů, ale přímo ji podlamuje. Charakteristickými slovy pro atmosféru ve škole jsou slova shon, spěch, neklid pro zodpovědnou práci učitele.*

*Tvoří se nezdravé, nervózní prostředí, ve kterém si jde učitel někdy doslova odpočinout až do třídy, kde by posílen a svěží měl odvádět ty nejlepší výkony. Svoji nervozitu a únavu pak přenáší na žáky a nemůže od nich očekávat dobré výkony.“*

Ukázka č. 23 (žena, 30 let)

*„Stresovaly mě jen 5 min. přestávky, v nichž jsem stačila přeběhnout z jedné třídy do druhé a třeba 7 – 8 vyučovací hodiny za sebou. Učila jsem v jednom týdnu až 33 hodin, a ještě mi dali 3 hodiny k suplování, a v dalším týdnu jsem měla jen 19 hodin.“*

Ukázka č. 24 (žena, 32 let)

*„Mám mnoho povinností nejen doma, ale i ve škole, takže mnohdy se mi nedaří časově rozvrhnout všechny úkoly tak, aby mi zůstal čas ještě na odpočinek. Největší starosti a problémy mám, když mi onemocní děti. Za 6 roků, co mám děti, jsem jen jednou měla tři dny paragraf na ošetřování nemocného syna. Neznamená to však, že by mi děti tak málo stonaly. Více volna si vybral manžel, ale většinou děti opatruje babička. Není to však úplně bez problémů, protože často ráno musím syna vzbudit, i když má horečku, a dovézt ho k babičce. Je mi ho vždy velmi*

*líto, protože v noci kolikrát nespí, k ránu usne a potom ho musím budit.*

*To vše dělám jen pro to, abych měla ve škole alespoň trochu klid, aby o mně kolegové nefíkali: 'Už má zase paragraf'. Tuto větu velice často slyším, když stojím u nástěnky s rozvrhem suplování. Nářky mých kolegů, že za mne musí suplovat, by mi tolik nevadily. Mnohem horší jsou konflikty s ředitelem. Často říká: 'Víte, jak já nerad dávám paragraf.' Ale vždyť on žádný paragraf nedává! Stane se, že dokonce s dotyčnou osobou, která si vzala volno na opatrování dítěte, přestane mluvit. Zažila jsem to i na vlastní kůži a bylo mi to velmi nepříjemné. Po čase však zase začal mluvit, když potřeboval, abych něco udělala.*

*Jsem si vědoma toho, že bych měla mnohdy dát přednost svým vlastním dětem před školou, ale nemám k tomu dostatek odvahy."*

Všechny tyto ukázky byly shromažďovány v období let 1980 – 1989, tedy v době bezohledného vykořisťování učitelů. Doufejme, že se s tímto nesmyslným způsobem života skutečně už rozcházíme.

Ukázka č. 25 (muž, 40 let)

*„Zdaleka mě tolik nevyčerpává vyučování, jako povinnost neustále něco sepisovat. Jsou to úkoly termínované, které většinou velmi spěchají, i když končí v zásuvkách psacích stolů.“*

„Běžný“ učitel si obvykle nemůže dovolit využít metody nazvané „zrání tiskopisů“, kterou sám pro sebe vypracoval

a praktikuje jistý prorektor, nyní rektor vysoké školy. Jeho metoda podle vlastního popisu vypadá takto:

„Všechny oběžníky, žádosti, vzkazy, výkazy atd. nechávám nejdříve „zrát“ nějakou dobu na svém psacím stole. Nepřijde-li během dvou tří týdnů urgency, odstavím je, aby „dozrály“ v regálech. Když ani pak, po dvou či třech měsících, se po nich nikdo neshání, považuji je za zralé ... k vyhození, ke skartaci.“

### **Stresory související s žactvem a rodiči žáků**

#### *Příliš mnoho žáků ve třídě*

Příliš mnoho žáků ve třídě, často je jich, zejména na základních školách, kolem čtyřiceti, podstatně ztěžuje práci učitele.

Velké množství žáků především neumožňuje individuální přístup k nim, nereálnými se jeví požadavky, aby pedagog znal všechny žáky ve třídě nejen jejich jmény, ale i z hlediska jejich osobnosti, tj. jejich charakter, nadání, speciální schopnosti a zájmy atd.

Zhoršuje se kontakt pedagogů se žákem, někteří učitelé se omezí jen na udržování kázně, nejčastějším výrokem se pak stává „dávej už konečně pozor“, „nebov se mi ty tam vzadu“ apod.

#### *Nezájem žáků o učení*

„U učňovské mládeže jsem se setkala s hrubým chováním a naprostým nezájmem o můj obor – matematiku“, stěžuje si jedna profesorka matematiky. Podobné stížnosti jsou časté – nezájem žáků je mnohdy vyvolán příliš abstraktním způsobem výuky, nedostatečnou osobní motivovaností žáků, v některých

případech také nedostatečnou intelektuální kapacitou žáků; v každém případě jde o značný stresor pro učitele.

### *Kázeňské problémy ve škole*

Porušování školního řádu, kázeňské problémy, obtíže při zvládnání třídního kolektivu ve smyslu plnění povinností, nepřiměřená zodpovědnost učitele za žáka.

Ukázka č. 26 (žena, 45 let)

*„Učitel odráží žáka při hodnocení z hlediska svých zájmů a potřeb. Jestliže ho tedy společnost staví do situace, že on je zodpovědný za to, jaký žák je, jaké jsou jeho výkony, je přirozené, že bude mít tendenci u selhávajícího žáka vidět takové charakteristiky, které ho této zodpovědnosti zbavují.*

*Jak to vyřešit? Jak dosáhnout vyváženého stavu, kdy zodpovědnost za výsledky práce žáka ponese nejen škola, ale i sám žák a také jeho rodiče a ještě víc – také společnost se svými možnostmi a hodnotami?“*

### *Nezájem některých rodičů o své děti*

Ukázka č. 27 (žena, 40 let)

*„Pociťuji touhu trochu rodiče nahradit, ale zároveň určitou bezmocnost a strašný nedostatek času, když nechci šidit své vlastní děti.“*

## *Příliš velký zájem, snaha rodičů ovlivňovat učitele*

Ukázka č. 28 (žena, 40 let)

*„Netytickou stresovou situaci mi letos přivodili rodiče studentky, která neuspěla u opravné zkoušky. Odvolali se k řediteli, že dívka měla trénu, ten odpověděl, že přezkoušení není možné, protože byla zkoušena tříčlennou komisí. Oni se odvolali k inspektorovi, který zkoušku nakonec povolil. U zkoušky dívka opět neuspěla, musí opakovat ročník, inspektor se nás zastal, ale rodiče ošklivě útočili. Já tu dívku teď učím, ale jsem v té třídě trochu nesvá, vím, že vše, co řeknu, může být použito proti mně.“*

## **Vztahy v kolektivu a k nadřízeným**

*„Dusná atmosféra“ v pracovním kolektivu*

Mezi výrazné stresory učitelského života patří zcela jistě neharmonické vztahy v učitelském sboru a také konflikty s nadřízenými.

*Problémy mužských a ženských sborů*

Ukázka č. 29 (muž, 60 let)

*„Zdá se mi, že ve sborech s převahou mužů je silnější vědomí soudržnosti, zatímco učitelské kolektivy, v nichž převládají ženy, bývají více rozpolcené, a snáze se vytvářejí komploty a kliky, je tu více žárlivosti a závisti. Ředitelé tu nepůsobí jako tmel, příliš dopřávají sluchu donašečům.“*

## *Problémy ředitelů*

Ukázka č. 30 (muž, 60 let)

*„Ředitel mnohdy působí na škole jako stmelující, integrující prvek. Zná své spolupracovníky a může pochopením, klidným slovem, moudrým rozbořem mnoho vykonat pro jejich zdraví.“*

*Bohužel však někteří ředitelé, zvláště ti, kdo se rekrutují z typů autoritativních, fungují často jako drsní komisaři.*

*Dochází k častému střídání na vedoucích místech (tragická milostná dobrodružství, zpronevěry, korupce při přijímání žáků apod.). Tito ředitelé nemají mnohdy náležitou kvalifikaci, nevycházejí z konkursů, ale jsou dosazováni, postrádají proto přirozenou autoritu.*

*Mezi učiteli si vybírají své oblíbence z těch, kdo jsou ochotni ke spolupráci na různých pletichách a manipulování s ostatními členy sboru. Samozřejmě zahrnují za to své oblíbence zvláštními výhodami.“*

Ukázka č. 31 (muž, 55 let)

*„Nemálo ředitelů ještě dnes používá strachu jako metody vedení. Kdo se sám bojí, roznáší strach – straší ty druhé, pracuje se strachem, podrobuje se strachem – strach se pak šíří a z „dílňky lidskosti“ se stává místo tísnivého strachu, a to nejen pro učitele, ale pochopitelně i pro děti.“*

Ukázka č. 32 (žena, 40 let)

*„Puntičkářství některých ředitelů je zdrojem stresu pro mnohé učitele. Učitel „prolétá“ přestávky, aby sehnal pod-*



*pisy do katalogů apod., místo aby si pohovořil se studenty o jejich problémech.“*

Ukázka č. 33 (žena, 30 let)

*„Na škole, kde nyní učím, jsem se brzy dostala do konfliktu s ředitelkou školy, která patří k autokratům – jenom nařizuje. Má také ve zvyku někdy na nás křičet. Velmi mne znervózňovalo její jednání, a když mi bylo naznačeno, že pokud se chodu školy nepřizpůsobím, budu dána k dispozici, byla jsem na pokraji nervového zhroucení. Teprve v novém školním roce jsem se už na všechno dokázala dívat z určitého nadhledu. Pomohl mi také manžel, který mi dokazoval, jak jsou některé problémy, kterými se trápím, malicherné.“*

## Učitel ve společnosti

*Postavení učitelů*

Ukázka č. 34 (muž, 30 let)

*„Učitel je stále ve společnosti podceňován, jako by byl pouhým duševním nádeníkem. Společenská vážnost učitelů poklesla.“*

Ukázka č. 35 (žena, 40 let)

*„Své povolání stále zbožňuji, ale stresuje mě vědomí, že se na učitelích tolik šetří (nejen na platu, ale třeba také na topení).“*

## Politické otázky

### Ukázka č. 36 (žena, 50 let)

*„Myslím, že psychohygienu není jen soukromou záležitostí. Nestal bych jen obeznámen s jejími zásadami, je třeba v ně věřit a chtít se jimi řídit. Jedinec může o své duševní (i tělesné) zdraví pečovat jen v rámci, který je mu vymezen společenskými poměry. Jak široký je tento rámec obecně (nikoli jen pro některé jedince), může být měřítkem společenského pokroku.*

*Myslím, že i ty nejlepší zásady duševní hygieny ztrácejí na hodnotě, jestliže rámec, který je nám společenskými podmínkami dán pro jejich dodržování, nejsme s to ani v nejmenší míře změnit nebo ovlivnit.“*

### Ukázka č. 37 (muž, 60 let)

*„Etos a patos učitelství je etos a patos lidskosti, jak to lapidárně vyjádřil onen pedagog – nositel Nobelovy ceny: Mezi lží a násilím je nejintimnější spojení. Jakmile se lež rozptýlí, násilí bude obnaženo v celé své odpornosti, a pak se to násilí rozpadne samo. Nutno tedy trpělivě a střídavě odhalovat lež.“*

## Reminiscence na deformace z období totality

### Ukázka č. 38 (muž, 59 let)

*„Byl jsem a také i nyní jsem považován různými akcemi, které jsou pro školu důležité a příkladné pro ostatní učitele. Hlavní a rozhodující slovo však mají vždy komunisté.*

*Vykonával jsem dvakrát také funkci ředitele školy, avšak jen tam, kde nechtěl anebo nebyl vhodný člen KSČ.“*

Ukázka č. 39 (muž, 60 let)

*„Nadřízené školské orgány by měly mít větší ohledy na duševní pohodu učitelů. Je v jejich pravomoci podstatně snížit počet a rozsah mimoškolních a mimopracovních akcí.*

*Školní orgány by měly dělat daleko více pro zvýšení úcty k práci učitelů, pedagogů, měla by být daleko více ceněna jak materiálně, tak i morálně.“*

Tuto kapitolu o zdrojích stresovanosti učitele bychom chtěli ukončit konstatováním, že i když mnohé ze stresorů právě nedávno pominuly (jsou to ty, které souvisely s politickou ne-svobodou), jiné ještě stále bohužel zůstávají. Konkrétní ukázky hovoří celkem jasnou řečí, že učitelství je povolání přímo přeplněné stresory a že si zaslouží rozhodně zvláštního ohledu.

## **Stresory doby a jejich dopad na učitele**

### **Konzumentská životní filozofie**

V době, se kterou se právě loučíme, mnoho lidí, jak se zdá – přijalo velice jednoduchou životní filozofii konzumní společnosti: mít se dobře, co nejméně se nadřít, mít co nejvíce výhod v životě za co nejméně námahy, umět v tom chodit, žít si a užít, o druhé se příliš nestarat ...