

Pracovný stres učiteľa v edukačnej realite. **Gabrhelová, G.**

Vydavateľstvo: Brno: Tribun EU, 2017, 79 s. ISBN 978-80-263-1314-4.

Recenzia: Jana Hanuliaková

Psychológia a patopsychológia dieťaťa, ROČNÍK 51 ČÍSLO 2-3, 2017

Stres sa stal súčasťou každodenného života človeka. Nevynímajúc ani prácu učiteľa. Učiteľská profesia zahŕňa rozmanité aktivity. Rozsah a rôznorodosť činností, ktoré musia učitelia dennodenne realizovať, ich vystavuje nadmernému tlaku. Okrem priamej vyučovacej činnosti sa musia sústrediť na výchovné aspekty práce, formovať postoje, hodnoty žiakov, podporovať záujmy, vykonať množstvo administratívnej práce, venovať sa narastajúcemu výskytu sociálno-patologických javov žiakov v škole, organizovať vlastnú činnosť a riadiť mnohé školské aktivity, starať sa o didaktické pomôcky. V neposlednom rade sa do popredia dostáva subjektívna zodpovednosť za úspešnosť alebo neúspešnosť žiakov. Zaťažujúco na učiteľov pôsobí aj častá premenlivosť podmienok, nedostatok prostriedkov potrebných na výučbu a i. Predkladaná publikácia doc. Mgr. Gabriely Gabrhelovej, PhD., MBA Pracovný stres učiteľa v edukačnej realite svojím obsahom reflektuje na súčasnú a často pertraktovanú problematiku stresu v práci učiteľa v školskom prostredí. Autorka koncipovala monografiu do troch kľúčových kapitol. V rámci logickej kontinuity kapitol neostáva iba pri komparácii kľúčových pojmov a definícií, ale nazerá na problematiku v širších súvislostiach a vzťahových rámcoch. Učiteľskú profesiu do značnej miery chápe ako manažérsku prácu učiteľa v prostredí škôl. Zdôrazňuje prepojenie učiteľskej práce z organizačného a riadiaceho hľadiska s prácou manažéra. V rámci prvej kapitoly Učiteľ ako manažér edukačného procesu sa autorka venuje kompetenciám učiteľa, ktoré musí mať zvládnuté, aby jeho pedagogické pôsobenie bolo efektívne. Dôraz kladie na osvojenie si profesijných kompetencií, ktoré diferencuje na plánovacie, prípravne, realizovacie a riadenie vyučovacej hodiny, hodnotiace a kompetencie reflexie vlastnej činnosti. Detailnejšie sa venuje riadiacim kompetenciám učiteľa v každodennej edukačnej realite. Ako uvádza Kyriacou (2008), riadenie (manažment) vyučovania sa v zásade týka tých kompetencií, ktorých uplatňovanie pomôže riadiť, organizovať učebnú činnosť tak, aby žiaci strávili čo najväčšiu časť vyučovacej hodiny produktívnou prácou. Súčasťou kapitoly je problematika emocionálnej inteligencie a jej význam v riadiacej práci učiteľa. Autorka podrobne uvádza pohľady na faktory emocionálnej inteligencie človeka a kvality emocionálnej inteligencie. Emocionálna inteligencia zahŕňa také kvality človeka, ktoré ovplyvňujú jeho schopnosť empatie, ovládania vlastných pocitov, riešenia medziľudských vzťahov a i., ktoré slúžia na zlepšenie kvality života človeka. Ak má učiteľ zvládnuté všetky súčasti emocionálnej inteligencie v rámci svojho pôsobenia na žiakov, ovplyvňuje tak rozvoj ich záujmu o učenie, formuje ich návyky, motiváciu, socializáciu a v neposlednom rade aj hodnotový systém. Previazanosť akademickej inteligencie s emocionálnou inteligenciou predstavuje u učiteľa významný predpoklad zvládnutia profesijných kompetencií. Samotný stres v práci učiteľa je predmetom druhej kapitoly. Kapitola má teoretický charakter, v ktorej autorka analyzuje pojem stres v teoretických kontextoch, vývin skúmania stresu v rôznych koreláciách a súvislostiach. Nakoľko práca pojednáva o strese v práci učiteľa, súčasťou kapitoly je teoretická analýza pracovného stresu. Komparuje kľúčové pojmy stres – záťaž, pozornosť sústreďuje na konkretizovanie kauzálneho vzťahu medzi stresormi a vyvolanou záťažou. Učiteľská práca so sebou prináša množstvo situácií, ktoré môžu mať charakter stresoru. Jasné vymedzenie zdrojov stresu prezentuje čitateľovi komplexný pohľad na fyzické, rolové, sociálne, traumatické stresory ako aj na stresory súvisiace s vykonávaním pracovnej

úlohy, súvisiace s kariérou. V nadväznosti na zdroje stresu autorka uvádza reakcie na stres a definuje teórie založené na vzťahu stresor-záťaž a teórie pracovných požiadaviek a kontroly. Komplexnosť problematiky dotvára okrem teoretických východísk aj analýza výskumných zistení, ktoré sú založené 209 na dvoch výskumných prístupoch longitudinálneho a prierezového charakteru. Na stres v spojitosti s pracovným výkonom má taktiež vplyv pracovné preťaženie, rolové konflikty, rolová nejednoznačnosť, netradičné rolové stresory, násilie v organizáciách. Problematika stresorov v práci je veľmi širokospektrálna. Odhaľovanie stresorov je nielen na teoretickej úrovni, ale je aj výskumne podložené. Stresory pre učiteľa je možné chápať v kontexte so žiakmi, s rodičmi žiakov, s obsahom učiva a jeho pôsobenie na učiteľa, s pracovným kolektívom, ale aj s hodnotením učiteľskej profesie spoločnosťou. So stresom sa spája aj syndróm vyhorenia (burnout syndrome). Ako autorka uvádza, „pre syndróm vyhorenia učiteľov je príznačné nápadné emocionálne a kognitívne opotrebovanie a vyčerpanie, často aj celková únava spojená s vnútorným odstupom od pracovných problémov a silným poklesom pracovnej výkonnosti“ (s. 39). Autorka uvádza aj príklady spôsobov prevencie voči stresu v učiteľskej práci. Podrobne sa možnostiam zvládania stresu venuje tretia kapitola. Vymedzuje koncepty zvládania stresu a meranie zvládania stresu a uvádza praktické odporúčania ako eliminovať stres v prostredí školy. V pedagogickej praxi je potrebné dodržiavať zásady, ktoré slúžia na kontrolu stresu, riadiť sa pozitívnymi stratégiami zvládania stresu a vedomými postupmi, vďaka ktorým učitelia vyvíjajú značné úsilie na odstránenie a prekonávanie stresu. Neustále inovované požiadavky a nároky na proces vyučovacej činnosti učiteľov má za následok tlak na učiteľov, čo môže spôsobiť zvýšené napätie, záťaž a následne stres v ich práci. Dlhodobý pracovný stres spôsobuje zdravotné problémy, a má vplyv na duševné zdravie. Prax dokazuje, že existuje celý rad školských situácií, ktoré pôsobia na učiteľa stresovo, záťažovo, frustrujúco, tiesnivo, alebo podieľajú sa na vzniku konfliktov. Náročnosť učiteľskej profesie si vyžaduje, aby učitelia predvídali a zamerali sa na situácie, ktoré sú pre nich náročné alebo stresujúce a pripravili sa v dostatočnom predstihu na ich riešenie a efektívne zvládnutie.

Recenzia Jana Hanuliaková