

## **Zmeny v zdravotnom stave a v životnom štýle učiteľov** **Changes in health status and teachers lifestyle**

Lauková P., Tóth S., Jurišová S.

### **Súhrn**

Pedagogická prax prináša množstvo signálov o relatívne vysokej náročnosti učiteľskej profesie spojenej s výskytom zdravotných, psychických a emocionálnych porúch. Cieľom štúdie bolo zhodnotiť zdravotný stav a profesionálnu záťaž pedagógov a posúdiť zmeny vplyvom transformačného procesu spoločnosti s odstupom 15 rokov v porovnateľnom súbore učiteľov ZŠ.

Kľúčové slová: učiteľ, pracovná záťaž, zdravotný stav, škodlivé návyky

### **Summary**

Educational practice brings signals about a relatively high load of teaching profession connected to the occurrence of health, psychical, physical and emotional disorders. The aim of this study was to evaluate the health status and professional strain of educators, and to gauge the changes which are influenced by the transformation process of society after 15 years in the comparable sample of teachers.

Key words: teacher, professional strain, health status, abuses

## Úvod

Pracujúci v prostredí plného stresu, záťažových situácií na ľudskú psychiku, vyžadujúcich od človeka úplné nasadenie svojich síl a energie sú často vyčerpaní hlavne psychicky a s tým úzko súvisia i choroby fyzické, pretože psychicky oslabený organizmus ľahko podlieha, o. i., aj vplyvom prostredia (sociálny determinant zdravia), ktoré pôsobí škodlivo na ľudský organizmus.

Jedným z týchto pracovísk je aj škola a v nej učiteľ. Na kvalitu jeho práce sa kladú vysoké nároky. Viaceré výskumy v ostatnom období nasvedčujú, že učiteľské povolanie patrí k čoraz viac rizikovým a stresovým [1,2,4]. V súčasnej škole učiteľ, popri všetkých pozitívach modernizácie, demokratizácie a humanizácie je súčasne vystavený predtým v interpersonálnych vzťahoch nepoznaným, stresujúcim faktorom, rôznym tlakom, napätiam, krízam, čím sa zvyšuje (aj zrýchľuje) riziko tzv. vyhorenia učiteľa (burnout efekt).

Na základe uvedených skutočností sa čoraz viac stáva aktuálnou požiadavka stanovenia ukazovateľov zdravotného stavu a spôsobov kompenzácie profesionálnej záťaže pedagógov.

## Cieľ

Cieľom štúdie bolo zhodnotiť zdravotný stav a profesionálnu záťaž pedagógov, ako aj posúdiť zmeny vo vybraných ukazovateľoch vplyvom transformačného procesu spoločnosti.

## Metodika a charakteristika súboru

Dotazníkovou empirickou metódou sme zisťovali u 154 učiteľov vybraných základných škôl Nitrianskeho a Bratislavského kraja stanovené ukazovatele zdravotného stavu a spôsoby kompenzácie pracovnej záťaže. U všetkých respondentov bolo sledovaných 305 parametrov. Bol použitý všeobecný dotazník, Cornell-index 3+ (na zistenie strachu a maladaptácie, depresií, nervozity a úzkosti, neurocirkulačných symptómov, desových reakcií, psychosomatických symptómov, hypochondrie a asténie, gastrointestinálnych symptómov, sensitivity a podozrievavosti, psychopatických ťažkostí) a položky zamerané na behaviorálne rizikové faktory. Výsledky sme porovnávali s identickým výskumom, realizovaným v roku 1988.

K štatistickej analýze sa použil program EPI Info, verzia 3.4.3., 2007, Epi info 6.04 a S – Plus 6.0.

## Výsledky a diskusia

Charakteristika výskumných súborov ukazuje, že veková štruktúra sledovaných 154 učiteľov sa posunula do kategórie do 30 rokov, z toho bolo 12 mužov a 54 žien a klesol počet učiteľov v ďalších vekových kategóriách, pri porovnaní so súborom z roku 1988.

Tab.č.1: Kompenzácia záťaže

Roky učit. praxe (y)	<=10		10-20		21-30		>=31		Spolu	
	1988	2003	1988	2003	1988	2003	1988	2003	1988	2003
Počet učiteľov (n)	23	66	52	30	61	41	18	17	154	154
Fajčenie (%)	21,7	27,3	19,2	26,7	9,8	26,8	27,8	23,5	16,9	26,6
p	0,3441		0,3139		0,0112		0,9267		0,0263	
Konzumácia alkoholu (%)	4,4	11,6	17,3	11,1	6,6	5,7	11,1	23,5	10,4	11,3
p	0,3662		0,4907		0,9927		0,1288		0,7088	
Fyzická aktivita (%)	30,4	57,6	0	66,7	49,2	61	27,8	64,7	27,3	61
p	0,0596		0,0001		0,3122		0,0635		0,0001	

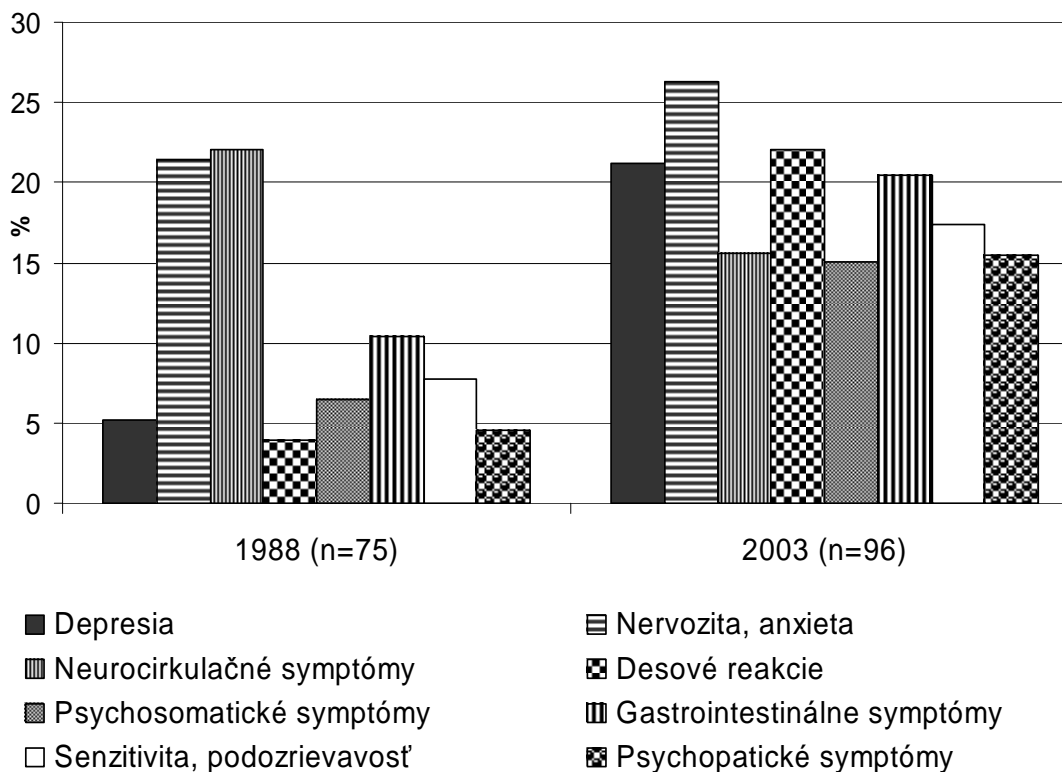
Učelia kompenzujú psychickú záťaž zdravotne nevhodnými kompenzačnými prostriedkami, najčastejšie konzumáciou alkoholu a fajčením, pričom v roku 2003 je nárast fajčiarov až o 10 %. Potešiteľná je fyzická aktivita, kde zaznamenávame oproti roku 1988 nárast.

Tab.č.2: Výsledky Cornel index 3+ dotazníka

Príznaky	Cornel Index 3+ items skóre (% pathognomonic odpovedí) Sledované roky (Počet učiteľov)	
	1988 (154)	2003 (154)
Depresie	5,19	21,15**
Strachy	21,42	26,30
Neurocirkulačné symptómy	22,07	15,58
Desové reakcie	3,89	22,08**
Psychosomatické symptómy	6,49	15,10*
Gastrointestinalne symptómy	10,38	20,42*
Sensitivity, podozrievavosť	7,79	17,40
Psychopatické symptómy	4,54	15,50*

\* p < 0,05 ; \*\* p < 0,01

Obr.č.1: Výsledky Cornel index 3+ dotazníka



O nedobrej psychickej situácii učiteľov v súčasnosti svedčia výsledky dotazníka Cornell index 3+. Je veľmi znepokojujúce, ak narastá počet depresíí, strachov, úzkostí, psychosomatických symptómov, nervozity a maladaptácie. Nemožno obchádzať ani zdanlivo nižšie percentá podozrievavosti a psychopatických ťažkostí.

Tab.č.3: Konzumácia alkoholu

Požitie alkoholu podľa dĺžky učiteľskej praxe										
počet odpracovaných rokov	rok sledovania	počet učiteľov	NIE (%)	p	ÁNO (%)	p	Denne (%)	p	Nepravideľne (%)	p
<=10	1988	23	95,65		4,35		0,00		4,35	
	2003	66	88,38	0,6542	11,62	0,3662	1,01	1,0000	10,61	0,3662
11-20	1988	52	82,70		17,30		0,00		17,30	
	2003	30	88,89	0,6351	11,11	0,4907	2,22	1,0000	8,89	0,2452
21-30	1988	61	93,45		6,55		0,00		6,55	
	2003	41	94,31	0,8817	5,69	0,9927	0,00	1,0000	5,69	0,9927
>=31	1988	18	88,89		11,11		0,00		11,11	
	2003	17	76,47	0,3299	23,53	0,1288	0,00	1,0000	23,53	0,1288
spolu	1988	154	89,62		10,38		0,00		10,38	
	2003	154	88,74	0,7161	11,26	0,7088	0,87	0,3165	10,39	0,8498

Alarmujúci je však vzostup konzumácie alkoholu u krátko učiacich a najdlhšie učiacich pedagógov. Pri porovnaní s pracovníkmi v zdravotníctve, pije pivo 1-3 krát týždenne

16 % učiteľov a len 6 % zdravotníkov, destiláty 1-3 krát týždenne 4 % učiteľov a 1,7 % zdravotníkov a víno 1-3 krát týždenne 12 % učiteľov a 7 % zdravotníkov.

Tab.č.4: Frekvencia fajčenia

Fajčenie podľa dĺžky učiteľskej praxe										
počet odpracovaných rokov	rok sledovania	počet učiteľov n	NIE (%)	p	ÁNO (%)	p	Denne (%)	p	Nepravidelne (%)	p
<=10	1988	23	78,27		21,73		21,73		0,00	
	2003	66	72,73	0,6016	27,27	0,3441	12,12	0,5240	15,15	0,0475
11-20	1988	52	80,77		19,23		19,23		0,00	
	2003	30	73,33	0,4333	26,67	0,3139	20,00	0,7613	6,67	0,0594
21-30	1988	61	90,17		9,83		9,83		0,00	
	2003	41	73,17	0,0240	26,83	0,0112	12,20	0,5055	14,63	0,0021
>=31	1988	18	72,23		27,77		27,77		0,00	
	2003	17	76,47	0,7738	23,53	0,9267	23,53	0,9267	0,00	1,0000
spolu	1988	154	83,12		16,88		16,88		0,00	
	2003	154	73,38	0,0383	26,62	0,0263	14,94	0,7534	11,69	0,0000

Rovnako je veľmi nepriaznivý medzi pedagógmi vzostup fajčiarov. Podľa výsledkov v súčasnosti fajčí každý štvrtý pedagóg (27 %). Porovnateľné údaje ukázali, že medzi zdravotníkmi je až 30,3 % fajčiarov [3].

Tab.č.5: Frekvencia pohybových aktivít

Pohybové aktivity podľa dĺžky učiteľskej praxe					
dĺžka učiteľskej praxe	počet učiteľov n	viackrát týždenne (%)	1x týždenne (%)	menej (%)	vôbec (%)
<=10	66	37,88	19,70	31,82	10,61
11-20	30	20,00	23,33	26,67	30,00
21-30	41	24,39	19,51	36,59	19,51
>=31	17	41,18	23,53	17,65	17,65
spolu	154	31,17	20,78	30,52	17,53

Alarmujúca je nízka pohybová aktivita učiteľov nad 10 rokov praxe, ktorí cvičia málo, alebo necvičia vôbec.

Údaje o pohybovej aktivite odzrkadľujú celkovú situáciu u dospelých slovenskej populácie. Výsledky u zdravotníckych pracovníkov sú ešte nepriaznivejšie, kde iba 6,4 % cvičí viackrát týždenne a 27 % necvičí vôbec [3].

Tab.č.5: Frekvencia počtu jedál

**Počet jedál denne v závislosti na dĺžke učiteľskej praxe**

dlžka učiteľskej praxe	počet učiteľov	1-2	3-4	5-6	viac
	n	(%)	(%)	(%)	(%)
<=10	66	9,09	72,73	18,18	0,00
11-20	30	6,67	83,33	10,00	0,00
21-30	41	14,63	65,85	19,51	0,00
>=31	17	17,65	64,71	17,65	0,00
spolu	154	11,04	72,08	16,88	0,00

Pri stravovacom režime optimálnych 5-6 jedál denne uviedlo iba 17 % učiteľov. Ukázali sa tesné negatívne súvislosti medzi počtom prijímaných jedál počas dňa a psychosomatickými príznakmi, ako aj fajčením.

Pritom učitelia majú lepšie stravovacie návyky ako zdravotnícki pracovníci, ktorých iba 24 % konzumuje 3 – 4 jedlá denne, ostatní menej [3].

Len pri optimálnej starostlivosti o telesné a psychické zdravie a zabezpečení sociálnej pohody možno očakávať a vyžadovať kvalitnú a efektívnu prácu pedagógov.

Domnievame sa, že naše zistenia môžu prispieť k ozrejmieniu a riešeniu niektorých problémov nášho školstva, o ktorých sa v ostatnom čase diskutuje v súvislosti s novou legislatívou a akútnou potrebou väčšej starostlivosti o učiteľov [5].

## Záver

Výsledky priniesli významné poznatky pre smerovanie ochrany a podpory zdravia pedagógov. Prevencia psychosomatických ochorení u učiteľov predpokladá vypracovanie profesiogramu povolania, vzdelávanie v oblasti hygieny pedagogického procesu a zvnútorňovanie si zdravotne žiaducich, behaviorálnych, kompenzácií psychickej záťaž.

## Literatúra

- [1] Admiral, W. F. – Korthagen, F. A. J. - Wubbels, T.: Effects of Student Teachers' Coping Behaviour, British of Educat. Psychol. 70, 2000, s. 33-52
- [2] Buchancová, J. – Krutý, F. – Klimentová, G., a spol.: Prehľad profesionálnych ochorení v rezorte školstva v SR v r. 1961 – 96. In: Novinky v pracovnom lekárstve a v klinickej toxikológii II. 1997, Martin : Jeséniova LF, s. 128.
- [3] Bulletin hlavného hygienika SR, 9/2000, SZÚ SR
- [4] Daniel, J.: Psychická záťaž učiteľa. Zborník PF UKF Nitra : Nitra UKF 1996, s.127 – 152.
- [5] Milénium: Konceptia rozvoja výchovy a vzdelávania v SR. Učiteľské noviny, 2000, č. 3, Príloha

**Kontaktná adresa**

doc. PhDr. Petronela Lauková, PhD.

Katedra andragogiky

Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

Gondova 2

818 01 Bratislava

e-mail: [nela.l@centrum.sk](mailto:nela.l@centrum.sk)

Vedúci katedry: doc. PhDr. Július Matulčík, CSc., mim. prof.