

# Stresové faktory v životě studentů učitelství 1. stupně ZŠ

Danuše Vašátková

Ústav pedagogiky a psychologie pro primární vzdělávání Pedagogické fakulty VŠP v Hradci Králové koordinuje a zajišťuje vzdělávání budoucích učitelů 1. stupně ZŠ. V posledních letech, zvláště v souvislosti s přípravou a zavedením kreditního systému, jsme se znovu intenzivně zamýšleli nad tím, jak studium optimalizovat, jak zkvalitnit naše působení na studenty.

Uvědomujeme si, že studenti, přicházející na pedagogickou fakultu, jsou ovlivněni vlastními zkušenostmi v roli žáka a studenta. Mají relativně zformulovanou (často živelně a neuvědoměle) individuální představu o roli učitele, o cílech vyučování, přístupu k žákovi, metodách práce, způsobech hodnocení a vědomě či nevědomě tendují k určitému způsobu vyučování. K dalším poznatkům a zkušenostem v průběhu studia pak často přistupují výběrově, akceptují především to, co s jejich představou koresponduje a naopak. V každém případě prošli většinou zcela jinou školou, než na jakou je chceme připravit. Někdy je tedy zapotřebí předcházející zkušenosti negovat, některé tendence ovlivňovat.

Aby z naší fakulty odcházeli pro praxi co nejlépe připravení absolventi, je třeba zkoordinovat představy vyučujících i jejich žáků. Vedení snahou poznat názory, postoje, přání a podmínky ke studiu našich studentů jsme vypracovali projekt, který má zmapovat situaci současných studentů a v další etapě nám poskytnout informaci o počátcích jejich profesního působení.

Jedním z několika úkolů projektu bylo zjištění zátěžových situací současných studentů. Záměrem šetření bylo zjištění zátěžových situací v životě vysokoškolských studentů 1. stupně ZŠ, stanovení subjektivně pocíťované intenzity této zátěže a porovnání se situací před deseti lety, kdy proběhlo podobné šetření.

Prostředkem průzkumu byl dotazník sestavený Liborem Míčkem s názvem Co Vás stojí nejvíce energie – stres ve Vašem životě. Nutno zdůraznit, že cílem průzkumu nebylo zjišťování objektivních příčin stresu, jako například míry hluchosti, prašnosti atd., ale šlo o to, zjistit poměrnou subjektivní závažnost (stresovost) jednotlivých faktorů v životě vysokoškolských studentů. Zjišťovaly se tedy subjektivní pocity pokusných osob z oněch situací, které na ně každodenně působí a větší či menší měrou je zatěžují. Pro možnost srovnání jsme zvolili stejný dotazník jako před deseti lety.

Jsmo si vědomi určitých nedostatků spojených s použitím této techniky,

nicméně na seminářích jsme se studenty následně na toto téma diskutovali a diskuse vyústily v závěry souhlasné s výsledky dotazníku. Dotazník navíc zaručuje stabilitu technického nástroje šetření i kompatibilitu výsledků.

Dotazník obsahuje celkem 60 položek a je rozdělen do pěti částí.

První část se týká stresových faktorů ve vnějším prostředí, ve kterém student žije. Obsahuje celkem 9 položek: obtěžující hluk, nedostatek světla, nedostatek teplé vody, málo prostoru v pokoji, nutnost dojíždění, prašnost, vlhký byt, nedostatky v kolejním řádu.

Druhá část je věnována stresorům ve vlastní životosprávě; je v ní obsaženo 8 položek: nedostatek spánku, spěch, nepořádek, příliš mnoho úkolů, nepravidelné stravování, tělesné bolesti, nemoc, lékařské zákroky.

Třetí část je zaměřena na náročnost studentovy práce. Má deset bodů: nahromadění více zkoušek, náročnost zkoušek, potíže se sháněním materiálu ke zkouškám, aktivní práce v seminářích, účast na přednáškách, domácí studium, fakt, že semináře jsou povinné, účast na seminářích, mimoškolní práce, práce v domácnosti.

Ve čtvrté části se zjišťuje náročnost mezilidských vztahů. Je zde uvedeno 13 položek: erotické vztahy, vztah ke spolužačkám, vztah ke spolubydlícím, vztah k otci, vztah k matce, vztahy k nadřízeným, vztahy ke spolužákům, k sourozencům, k příbuzným, absence některého z rodičů, nedostatek sociálních vztahů, manželské vztahy, vztah k vlastním dětem.

Pátá část dotazníku zjišťuje stresové faktory ve vlastním duševním životě vysokoškoláků. Je to nejobsáhlejší oddíl, neboť obsahuje 19 položek: připouštění si starostí, potíže se soustředováním, uvědomování si vlastních chyb a nedostatků, stavy beznaděje, strachy a úzkosti, obtížné rozhodování, vnitřní nekázeň, obavy z budoucnosti, potíže při realizaci rozhodnutého, lítostivost, vyčerpávanost duševními bolestmi, zlost, názorová nejistota, neschopnost se uvolnit, charakterové vlastnosti, nesprávné životní návyky, které vyčerpávají, pocity závislosti, relativizace hodnot, existenční nejistota.

Celý dotazník je uveden stručným vysvětlením: V následujících řádcích najdete seznam stresových, tj. energeticky náročných faktorů, zařazených do pěti skupin. Ohodnoťte jejich náročnost ve svém vlastním životě. K jednotlivým faktorům přiřipšte 0–10 bodů, podle toho, za jak náročné je považujete pro sebe. (Čím náročnější faktor, resp. čím namáhavější – více stresující – tím více bodů.)

Současný průzkum proběhl v roce 1999. Zahrnul 82 respondentů 2. ročníku studia učitelství 1. stupně ZŠ. Průměrný věk studentů byl 20,3 let, počet mužů 11, počet žen 71.

V roce 1989 se průzkumného šetření zúčastnilo 80 studentů rovněž 2. ročníku studia učitelství 1. stupně ZŠ, z toho 20 mužů a 60 žen. Průměrný věk studentů byl 20,2 let.

V našem sdělení se soustředíme pouze na změny v subjektivním vnímání situací studentů. Nebereme v úvahu ani individuální odlišnosti v odolnosti vůči stresu, ani náchylnost ke stresu a další individuální rozdílnosti.

Nejprve vyhodnotíme jednotlivé části dotazníku. Levá část každé tabulky zachycuje výsledek šetření z roku 1999, v závorce pak z roku 1989 (tab. 1).

Tab. 1: *Stresovost vnějšího prostředí*

Charakter stresoru	Počet osob v %		Průměrná závažnost stresoru u respondentů, kteří ho uvedli	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1. Obtěžující hluk	100 (95)	99 (98)	4,9 (5,4)	5,2 (5,0)
2. Nedostatek tepla	82 (75)	92 (81)	4,8 (2,9)	4,8 (4,1)
3. Nedostatek světla	100 (65)	90 (71)	5,8 (2,3)	5,0 (4,3)
4. Nedostatek teplé vody	82 (50)	80 (61)	4,8 (2,6)	4,9 (3,8)
5. Málo prostoru	91 (60)	89 (66)	5,4 (4,0)	3,7 (6,6)
6. Nutnost dojíždění	73 (80)	92 (73)	5,9 (4,7)	5,2 (3,7)
7. Prašnost	82 (85)	94 (80)	5,9 (3,4)	4,4 (3,9)
8. Vlhký byt	55 (25)	80 (80)	7,2 (3,4)	4,1 (3,9)
9. Nedostatky v kolej. řádu	45 (60)	44 (63)	3,2 (4,5)	4,7 (3,5)

Nejčastěji uváděným zatěžujícím faktorem vnějšího prostředí je hluk. Subjektivní vnímání tohoto stresoru udává přibližně stejné hodnoty jako před deseti lety.

Výrazným faktorem, jehož náročnost je pociťována stále naléhavěji, je dojíždění. Zaznamenává nárůst zvláště u žen.

Zajímavým zjištěním je fakt, že před deseti lety stresovaly podněty z vnějšího prostředí více ženy, nyní je tomu (kromě hluku) u všech významných faktorů – světlo, nedostatek prostoru, dojíždění, prašnost – naopak.

Nedostatek spánku a nedostatek času se projevuje u překvapivě vysokého počtu studentů před deseti lety a stejně tak i dnes. Čím se liší, to je intenzivnější pocit zátěže těchto faktorů dnes v porovnání s výsledky prvního šetření. Spánek: z 5,6 na 7,3 u mužů a z 5,7 na 6,6 u žen. Nedostatek času, spěch: z 5,3 na 7,1 u mužů a z 5,9 na 6 u žen.

Poměrně vysokou zátěž přinášejí i všechny ostatní faktory.

Téměř u všech studentů je pociťováno nahromadění zkoušek jako jeden z nejvíce zatěžujících stresorů. Jeho intenzita se u mužů mírně zvýšila (ze 7,0 na 7,5), u žen je stejná (7,2). Podobně je to i s nárůstem pocitů větší zátěže u faktoru náročnosti zkoušek (muži z 5,9 na 6,6; ženy z 6,2 na 6,6). Jako značně zatěžující oproti prvnímu šetření se téměř u všech studentů projevil

Tab. 2: *Stresující faktory ve vlastní životosprávě*

Charakter stresoru	Počet osob v %		Průměrná závažnost stresoru u respondentů, kteří ho uvedli	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1. Nedostatek spánku	91 (100)	99 (91)	7,3 (5,6)	6,6 (5,7)
2. Spěch	100 (95)	100 (91)	7,1 (5,3)	6,0 (5,9)
3. Nepořádek	91 (85)	94 (91)	4,8 (3,5)	4,8 (5,5)
4. Příliš mnoho úkolů	100 (95)	100 (88)	6,2 (5,3)	5,1 (4,8)
5. Nepravidelnost stravy	100 (75)	99 (78)	6,0 (3,7)	5,9 (4,6)
6. Tělesné bolesti	91 (85)	97 (91)	5,9 (5,5)	5,2 (5,2)
7. Nemoc	91 (85)	90 (78)	5,9 (6,1)	5,8 (5,2)
8. Lékařské zákroky	73 (95)	90 (90)	5,3 (6,4)	6,0 (5,8)

Tab. 3: *Náročnost studentovy práce*

Charakter stresoru	Počet osob v %		Průměrná závažnost stresoru u respondentů, kteří ho uvedli	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1. Nahromadění zkoušek	100 (100)	100 (95)	7,5 (7,0)	7,2 (7,2)
2. Náročnost zkoušek	100 (100)	100 (95)	6,6 (5,9)	6,6 (6,2)
3. Potíže s materiálem	100 (95)	100 (93)	7,3 (5,3)	6,5 (5,9)
4. Aktivní práce	91 (100)	86 (73)	3,6 (3,3)	3,1 (3,6)
5. Účast na přednáškách	82 (100)	80 (65)	4,0 (3,4)	2,8 (3,3)
6. Domácí studium	100 (85)	92 (76)	4,4 (3,0)	4,1 (3,0)
7. Povinné přednášky	91 (95)	89 (65)	6,0 (5,1)	4,3 (4,2)
8. Účast na seminářích	91 (80)	82 (56)	3,5 (3,6)	3,2 (2,8)
9. Mimoškolní práce	100 (80)	86 (63)	4,6 (3,0)	3,7 (3,3)

faktor potíže s materiálem ke zkouškám (u mužů z 5,3 na 7,3 a u žen z 5,9 na 6,5).

Poměrně často udávanými stresory jsou vztahy ke spolužačkám a spolužákům, obtížnost jejich prožívání však není nijak vysoká. Často udávaným stresorem v této oblasti jsou i vztahy k nadřízeným, ale jejich závažnost také nedosahuje vysokých hodnot (4,6 a 4,3 u mužů, 3,1 a 3,4 u žen). Mírný nárůst zaznamenal nedostatek sociálních vztahů, mírně stoupla jeho intenzita u žen (ze 4,5 na 5,1). Výrazně se snížila u žen prožívaná zátěž z erotických vztahů (z 4,6 na 2,7).

Tab. 4: Náročnost mezilidských vztahů ve studentském prostředí

Charakter stresoru	Počet osob v %		Průměrná závažnost stresoru u respondentů, kteří ho uvedli	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1. Erotické vztahy	82 (55)	68 (60)	4,8 (5,2)	2,7 (4,6)
2. Vztah ke spolužačkám	100 (60)	75 (60)	4,3 (2,3)	2,7 (2,8)
3. Vztah k matce	91 (60)	61 (41)	4,7 (3,5)	2,9 (3,3)
4. Vztah ke spolubydlícím	64 (65)	49 (51)	5,0 (3,4)	2,6 (2,4)
5. Vztah k otci	73 (75)	63 (75)	3,4 (3,8)	2,9 (2,5)
6. Vztahy k nadřízeným	82 (95)	77 (76)	4,3 (4,6)	3,4 (3,1)
7. Vztah ke spolužákům	100 (80)	75 (48)	4,3 (2,1)	2,7 (2,2)
8. Vztah k sourozencům	82 (50)	61 (43)	3,7 (3,6)	2,2 (2,2)
9. Vztah k příbuzným	82 (60)	62 (43)	3,9 (2,2)	2,7 (2,4)
10. Chybění rodičů	36 (30)	42 (18)	4,5 (6,3)	5,8 (6,5)
11. Nedostatek soc. vztahů	82 (60)	68 (56)	5,4 (5,4)	5,1 (4,5)
12. Manželské vztahy	18 (10)	20 (6)	5,0 (4,0)	3,8 (6,7)
13. Vztah k vlastním dětem	18 –	11 (1)	5,0 –	4,6 (8,0)

Subjekt se může stát stresorem sám sobě. Vlastní starosti, potíže se soustředěním, uvědomování si vlastních chyb, stavy beznaděje, strachu a úzkosti uvádí přibližně stejný počet (poměrně vysoký – okolo 90 %) respondentů před deseti lety i dnes. Co se změnilo, je subjektivní prožívání zátěže, tady u většiny položek zaznamenáváme nárůst zejména u mužů. Subjektivně obtížnější je pociťována existenční nejistota (nárůst opět větší u mužů) i obavy z budoucnosti.

Co tedy vyplývá z výsledků šetření v jednotlivých oblastech života studentů.

- *Stresovost faktorů vnějšího prostředí*, tedy bydlení a dojíždění, patří k nejčastěji uváděným, jeho intenzita patří spíše k mírně nadprůměrným (bereme-li rozpětí 0–10), u mužů je prožívána naléhavěji. Patří k poměrně špatně ovlivnitelným, výrazný obrat v řešení by měl nastat, neboť VŠP v současné době získala do svého vlastnictví část vysokoškolských kolejí v Palachově ulici.
- *Náročnost mezilidských vztahů ve studentském prostředí*. V posledních deseti letech se věnovala velká pozornost v rámci výuky pedagogicko-psychologických disciplín kultivaci sociálních vztahů. Můžeme se domnívat, že se v nich studenti lépe orientují a dokáží je i lépe zvládat. Zátěž v této oblasti je obecně pod průměrem, studentům, kteří potřebují pomoc se jí dostává v poradně pro vysokoškoláky (značná část klientely).

Následující tři oblasti patří k nejvíce zatěžujícím:

Tab. 5: *Stresové faktory ve vlastním duševním životě studentů*

Charakter stresoru	Počet osob v %		Průměrná závažnost stresoru u respondentů, kteří ho uvedli	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1. Vlastní starosti	91 (100)	97 (95)	7,8 (6,0)	6,0 (5,5)
2. Potíže se soustředováním	82 (95)	97 (86)	6,6 (5,5)	4,7 (4,4)
3. Uvědomování chyb	91 (95)	97 (96)	5,6 (5,1)	5,2 (5,3)
4. Stav beznaděje	91 (90)	93 (81)	6,1 (4,9)	5,2 (6,4)
5. Strachy a úzkosti	73 (95)	90 (88)	5,6 (4,8)	5,5 (5,8)
6. Obtíže s rozhodováním	91 (95)	97 (90)	4,9 (4,9)	5,4 (5,6)
7. Vnitřní nekázeň	91 (95)	80 (83)	3,6 (3,7)	3,9 (4,6)
8. Obavy z budoucnosti	91 (85)	96 (85)	5,0 (4,5)	5,3 (4,9)
9. Potíže při realizaci	91 (80)	97 (81)	3,7 (4,9)	3,9 (4,3)
10. Lítostivost	73 (95)	90 (88)	6,1 (3,6)	4,2 (5,4)
11. Vyčerpání duševní bolesti	82 (80)	90 (75)	5,1 (5,6)	4,8 (4,8)
12. Zlost	82 (95)	92 (91)	5,2 (5,0)	4,1 (4,0)
13. Názorová nejistota	73 (90)	90 (81)	4,3 (4,1)	3,7 (3,5)
14. Neschopnost uvolnění	64 (95)	93 (75)	6,7 (3,3)	3,9 (3,6)
15. Charakterové vlastnosti	91 (90)	89 (86)	3,8 (3,4)	3,5 (4,0)
16. Nesprávné osob. návyky	91 (90)	86 (80)	3,3 (3,7)	3,7 (3,5)
17. Pocity závislosti	91 (100)	92 (75)	5,4 (4,5)	4,3 (4,8)
18. Relativizace hodnot	82 (85)	86 (63)	3,6 (3,4)	3,9 (3,5)
19. Existenční nejistota	82 (95)	93 (71)	5,3 (3,7)	4,8 (4,2)

- *Stresující faktory ve vlastní životosprávě.* Tato oblast patří mezi nejvíce stresující. Položky v ní uváděné zatěžují vysoké procento studentů a vykazují i vysoké skóre. Je to oblast, která si zaslouží naši pozornost. V každém případě se budeme muset zabývat otázkami životosprávy a snažit se, aby si studenti uvědomili její důležitost pro práci, pro život, pro zdraví nejen u svých budoucích žáků, ale i u sebe. Nabízí se otázka, nakolik je vždy v možnostech studentů organizovat si vlastní čas (s ohledem na počet hodin, časový rozvrh, dojíždění). Nicméně v této oblasti je výrazná rezerva na cestě ke zlepšení. (Nejzávažnějšími stresory jsou nedostatek spánku a spěch.)
- *Náročnost studentovy práce.* Všichni studenti bez rozdílu uvádějí jako vůbec nejvíce zatěžující nahromadění zkoušek, jejich náročnost a potíže se sháněním materiálů. Tyto výsledky nejsou překvapující, studium musí klást na studenty vysoké nároky. Je jen otázkou, musí-li být natolik stresující obstarávání materiálů. Ve včasné vzájemně dobře fungující komunikaci by se tento problém rozhodně mohl vyřešit. Odbourat vysoký

stres z nahromadění zkoušek by mohl pomoci nově zaváděný kreditní systém. Studenti by si mohli lépe rozplánovat studium, využít předtermínů apod. Bude potřebné vést je k převzetí větší odpovědnosti za své studium. (Nejzávažnější stresory: nahromadění zkoušek, náročnost zkoušek, potíže se sháněním materiálu.)

- *Stresory ve vlastním duševním životě studentů.* Faktory z této oblasti jsou vnímány v pořadí jako třetí nejvíce zatěžující. Jsou to zejména vlastní starosti, potíže se soustředováním, uvědomování si vlastních chyb, stavy beznaděje, strachy a úzkosti, obtíže s rozhodováním, neschopnost uvolnění. S těmito potížemi přichází do poradny nejvíce klientů. V této oblasti vidíme velkou rezervu pro nápravu. Výrazně se ukazuje potřeba dalšího rozvoje sebepoznávání studentů, práce na vlastní osobnosti, její kultivace, osvojování si technik duševní práce, dovednosti relaxace.

Naše práce jednoznačně potvrdila, že je stále nedostatečně postaráno o osobnostní rozvoj studentů. Nadále ještě převažuje působení školy po stránce vědomostní, zlepšilo se působení po stránce osvojování dovedností (zejména rozšířením praxí do celého průběhu studia), velký pokrok se udělal v integrativním působení zejména pedagogicko-psychologických disciplín a praxe. Naše srovnání s výsledky šetření před deseti lety ukazuje jedno – nejzávažnější stresory zůstaly v podstatě dodnes, jen jejich intenzita se zvýšila. V kontextu společenské situace dnes ještě více vystupuje význam personalizační funkce vzdělávání v učitelské přípravě jako nalézání vztahu člověka k sobě samému a svému vlastnímu rozvoji. Tímto směrem by se měly do budoucna upírat naše snahy a tomu by se měly podřizovat záměry našeho působení.