

# UČITEL'KY A UČITELIA POČAS PANDÉMIE

ruzovymodrysvet.sk

Pandémia COVID-19 doľahla na rôzne profesie. Vo verejnej diskusii sa hovorilo najmä o situácii ľudí pracujúcich v zdravotníctve, ktorí boli viac vystavení riziku nákazy a ich pracovné podmienky sa sťažili kvôli nedostatočným personálnym kapacitám.

Výrazne zasiahnutou profesiou však boli aj učiteľky a učelia. Zo dňa na deň museli začať učiť na diaľku a priučiť sa takmer novému povolaniu. Nie vždy mali doma potrebné vybavenie, počítače či webkamery si často zaobstarali na vlastné náklady. Najmä zo začiatku pandémie mali výrazne obmedzené možnosti zistiť, ako vlastne učiť na diaľku.

Ako na túto situáciu učiteľky a učelia reagovali? Ovplyvnila pandémia ich duševné zdravie? Ako sa zmenili ich pracovné podmienky? Pripravili sme špeciálne vydanie ňjúviniek ruzovymodrysvet.sk, v ktorom zhŕňame, čo o situácii učiteľiek a učiteľov počas pandémie vieme z domáceho aj zahraničného výskumu.

Podelite sa s nami o svoje skúsenosti s výučbou počas pandémie aj vy. Napíšte do našej výzvy [Čo všetko máš na starosti v čase korony?](#) Zbierame a postupne uverejňujeme vaše skúsenosti s tým, o čo všetko sa staráte počas pandémie. Chceme spoločne vytvoriť priestor, kde môžeme zdieľať svoje skúsenosti aj starosti so starostlivosťou a nahlas verejne hovoriť o tom, čo je pre nás a pre spoločnosť dôležité.

## Ako pandémia ovplyvnila duševné zdravie učiteľiek a učiteľov

Učiteľské povolanie je náročné a podľa výskumov môže negatívne ovplyvňovať duševné zdravie tých, čo ho vykonávajú. Pandémia COVID-19 a s ňou súvisiace zatvorenie škôl spôsobili ešte väčší nápor na psychiku učiteľiek a učiteľov. Až 41 % z nich zaznamenalo zhoršenie psychického zdravia. Mnohé učiteľky a učelia by preto uvítali aktivity na posilnenie pracovného kolektívu v škole, ale aj osobný mentoring, koučing alebo preplatenie individuálnej psychoterapie či poradenstva.

[Čítajte viac >>](#)

## Ako pandémia ovplyvnila pracovnú pohodu učiteľiek a učiteľov

Učiteľské povolanie je náročné aj z hľadiska pracovnej záťaže. Už pred pandemiou učiteľky a učelia na Slovensku nemali dostatok priestoru pre osobný život. Zápasia s administratívnou záťažou, chýbajúcou motiváciou žiakov a žiačok či meniacimi sa požiadavkami zriaďovateľa alebo ministerstva. Počas pandémie zaznamenali mnohé učiteľky a učelia ďalšie zhoršenie pracovných podmienok, zvýšený stres aj vyššiu časovú záťaž.

[Čítajte viac >>](#)

## Ako zvládnete výučbu počas pandémie vy? Napíšte nám.

Vstúpili sme do tretej vlny. Hoci školy zostávajú zatiaľ otvorené, vírus sa šíri a dochádza k zatváraniu tried. Školy musia zabezpečovať dodržiavanie hygienických opatrení. V niektorých lokalitách sa znova spúšťa dištančné vyučovanie, prípadne sa pre deti bez internetového pripojenia organizuje prezenčná výučba. Chceme ukázať, ako veľmi záleží na práci, ktorá súvisí so starostlivosťou, a teda aj na práci učiteľiek a učiteľov. Pošlite nám svoj príbeh, obrázok, fotku – čokoľvek, čím chcete zviditeľniť, čo vás zamestnáva počas pandémie, či už je to platená, alebo neplatená práca.

[Čítajte viac >>](#)

## Ako pandémie ovplyvnila duševné zdravie učiteliek a učiteľov

Učiteľské povolanie je náročné a podľa výskumov môže negatívne ovplyvňovať duševné zdravie tých, čo ho vykonávajú. Pandémia COVID-19 a s ňou súvisiace zatvorenie škôl spôsobili ešte väčší nápor na psychiku učiteliek a učiteľov. Veľká časť vyučujúcich zaznamenala počas pandémie v tejto oblasti zhoršenie a mnohé učiteľky a učители by preto uvítali rôzne formy podpory. Čo vieme o duševnom zdraví a potrebách učiteliek a učiteľov (nielen) počas pandémie z domáceho aj zahraničného výskumu?

### Učiteľské povolanie môže negatívne ovplyvňovať duševné zdravie aj bez pandémie

Údaje spred pandémie ukazujú, že učiteľské povolanie môže negatívne vplyvať na psychické zdravie učiteliek a učiteľov. Takmer štvrtina (23 %) učiteliek alebo učiteľov na Slovensku priznáva, že ich zamestnanie veľmi alebo dosť negatívne vplyva na ich duševné zdravie. Podobne na tom boli aj kolegyně a kolegovia z iných krajín.

### Pandémia COVID-19 a s ňou súvisiace zatvorenie škôl spôsobili ešte väčší nápor na psychiku učiteliek a učiteľov

Podľa prieskumu medzi vyučujúcimi druhého stupňa základných škôl sa až tri štvrtiny z nich cítia vyčerpane. Po začiatku pandémie 41 % učiteliek a učiteľov zaznamenalo zhoršenie psychického zdravia. V porovnaní s obdobím pred pandemiou sa mierne zvýšila aj pociťovaná úzkosť učiteliek a učiteľov.

Zhoršený psychický stav sa prejavoval rôzne. Polovica vyučujúcich z materských, základných, stredných a základných umeleckých škôl zapojených do prieskumu inštitútu Konvalinka mala v minulom školskom roku problémy so spánkom, 39 % z nich pociťovalo migrény a bolesti hlavy.

Podobne na tom boli aj učiteľky a učители pôsobiaci na vysokej škole. Výskum medzi zamestnankyňami a zamestnancami Univerzity Komenského v Bratislave ukázal, že polovici z nich sa v dôsledku pandémie mierne alebo výrazne zhoršilo psychické zdravie.

Zhoršenie duševného zdravia pociťovali učiteľky a učители na celom svete. Napríklad v Česku 38 % učiteliek a učiteľov deklarovalo stredne ťažké symptómy depresie a úzkosti. Avšak len malá časť (10 %) vyučujúcich s problémami aj vyhľadala odbornú pomoc.

### Akú podporu v oblasti duševného zdravia by vyučujúci uvítali?

Podľa prieskumu medzi učiteľkami a učiteľmi druhého stupňa základnej školy by tretine z nich pomohli aktivity na posilnenie učiteľského tímu a päťtine školenia alebo prednášky o nástrojoch na zvládanie stresu.

Ďalším by pomohol aj osobný mentoring alebo koučing či možnosť preplatenia individuálnej psychoterapie alebo poradenstva. Konzultáciu so školským psychológom či psychologičkou by potrebovala takmer každá desiata učiteľka alebo učiteľ.

[Článok si môžete prečítať aj na webovej stránke ruzovymodrysvet.sk TU >>](#)

## Ako pandémie ovplyvnila pracovnú pohodu učiteliek a učiteľov

Učiteľské povolanie je náročné aj z hľadiska pracovnej záťaže. Už pred pandemiou učiteľky a učelia na Slovensku nemali dostatok priestoru pre osobný život. Zápasia s administratívnou záťažou, chýbajúcou motiváciou žiakov a žiačok či meniacami sa požiadavkami zriaďovateľa alebo ministerstva. Počas pandémie zaznamenali mnohé učiteľky a učelia ďalšie zhoršenie pracovných podmienok, zvýšený stres aj vyššiu časovú záťaž.

### Učiteľské povolanie môže predstavovať veľkú pracovnú záťaž a stres

Učiteľské povolanie je pomerne stresujúce a môže byť náročné aj z hľadiska pracovnej záťaže. Podľa [vyjadrenia](#) značnej časti učiteliek a učiteľov, ako aj študentiek a študentov učiteľstva robia túto profesiu zvlášť náročnou najmä nedostatok disciplíny a motivácie u niektorých žiakov a žiačok (42 %), príliš veľa stresu (41 %) a veľké pracovné zaťaženie, ktoré sa netýka priamo učenia (38 %).

[Údaje](#) spred pandémie ukazujú, že polovici učiteliek a učiteľov na Slovensku nenecháva ich zamestnanie dostatočný priestor pre osobný život. Viac ako 43 % vyučujúcich zažíva stres v práci často (čo je o čosi menej ako v iných krajinách).

Najčastejším zdrojom stresu je veľké množstvo administratívnej práce, znášanie zodpovednosti za výsledky žiakov a žiačok, udržiavanie disciplíny v triede a držanie kroku s meniacami sa požiadavkami zriaďovateľa, VÚC alebo ministerstva školstva.

### Pandémia COVID-19 ešte viac zasiahla do pracovných podmienok učiteliek a učiteľov

Pandémia COVID-19 výrazne zasiahla do pracovných podmienok učiteliek a učiteľov. Zo dňa na deň museli začať učiť na diaľku a priučiť sa takmer novému povolaniu. Nie vždy mali doma potrebné vybavenie, počítače či webkamery si často zaobstarali na vlastné náklady. Najmä zo začiatku pandémie mali výrazne obmedzené možnosti zistiť, aké pedagogické stratégie vlastne uplatňovať pri učení na diaľku.

Zhoršenie pracovnej pohody zaznamenala takmer [polovica](#) (46 %) vyučujúcich na druhom stupni základných škôl. Každú piatu (21 %) učiteľku po skúsenosti s výučbou počas pandémie učenie už príliš nebaví a takmer rovnaký podiel (18 %) zvažuje, že profesiu úplne opustí.

Učiteľkám a učiteľom sa zvýšil aj stres. Dve tretiny vyučujúcich z materských, základných, stredných a základných umeleckých škôl zapojených do [prieskumu](#) inštitútu Konvalinka sa v minulom školskom roku cítili pod väčším stresom ako v minulých školských rokoch.

Zhoršené pracovné podmienky pociťovali aj učiteľky a učelia na vysokej škole. [Výskum](#) medzi zamestnankyňami a zamestnancami Univerzity Komenského v Bratislave ukázal, že sa im zvýšila nepohoda spojená s učením. Chýbal im kontakt s kolegami a kolegyňami, rovnováha medzi prácou a súkromím a mali problém s prácou mimo obvyklého pracovného času.

A ako situáciu zvládali napríklad [české kolegyne a kolegovia](#)? Viac ako tri štvrtiny (79 %) z nich uviedli, že zabezpečenie výučby na diaľku im zabralo viac času ako bežná výučba pred pandemiou. Takmer rovnaký podiel (72 %) z nich povedal, že výučba na diaľku bola stresujúcejšia.

To, že pandémia výrazne zmenila pracovné podmienky učiteliek a učiteľov, dokazujú aj [medzinárodné údaje](#). V polovici krajín OECD sa upravoval vyučovací čas, ako aj obsah vzdelávania. Vo viacerých krajinách sa od učiteliek a učiteľov vyžadovalo, aby komunikovali so žiakmi a žiakmi alebo rodičmi aj mimo bežného pracovného času.

[Článok si môžete prečítať aj na webovej stránke ruzovamodrysvet.sk TU >>](#)

## Ako zvládáte výučbu počas pandémie vy? Napíšte nám.

Vstúpili sme do tretej vlny. Hoci školy zostávajú zatiaľ otvorené, vírus sa šíri a dochádza k zatváraniu tried. Školy musia zabezpečovať dodržiavanie hygienických opatrení. V niektorých lokalitách sa znova spúšťa dištančné vyučovanie, prípadne sa pre deti bez internetového pripojenia organizuje prezenčná výučba. Chceme ukázať, ako veľmi záleží na práci, ktorá súvisí so starostlivosťou, a teda aj na práci učiteliek a učiteľov. Pošlite nám svoj príbeh, obrázok, fotku – čokoľvek, čím chcete zviditeľniť, čo vás zamestnáva počas pandémie, či už je to platená, alebo neplatená práca.

### Ako na to?

- Povedzme nahlas, ako veľmi na našej práci záleží. A že prácou nie je len to, čo odovzdáme zamestnávateľovi, ale aj každodenná starostlivosť o seba navzájom. Ukážme, že bez tejto práce spoločnosť nemôže fungovať.
- Napíšte nám svoj príbeh na [aspekt@aspekt.sk](mailto:aspekt@aspekt.sk), alebo pošlite správu cez Messenger či Instagram ([aspekt\\_organizacia](#)).
- Posielajte príbehy, obrázky, fotky. Čokoľvek, čím chcete zviditeľniť, čo vás zamestnáva počas korony a aký význam má vaša platená či neplatená práca.
- Vaše príbehy edične upravíme a po odsúhlasení zverejníme na: [www.aspekt.sk](http://www.aspekt.sk)

[Celú výzvu na zasielanie vašich skúseností nájdete TU >>](#)

\*\*\*

Tento bulletin prináša informácie o novinkách na webovej stránke [ruzovamodrysvet.sk](http://ruzovamodrysvet.sk), ktorá je zameraná na rodovo citlivú pedagogiku a na rodovú rovnosť vo výchove a vzdelávaní. Rodovo citlivá pedagogika sa snaží predchádzať diskriminácii z dôvodu pohlavia a rodu, ako aj iným formám diskriminácie. Cieľom tohto webového portálu je prispievať k atmosfére spolupráce v škole a k uplatňovaniu rovnosti príležitostí. Pomáha prekonávať nerovnosť žien a mužov, dievčat a chlapcov (nielen) vo výchove a vzdelávaní.