

VÝZKUMY ZÁTĚŽE ŠKOLNÍCH PSYCHOLOGŮ

JIŘÍ MAREŠ

Školní psychologie je profese, která v České republice existuje po listopadu 1989 *de facto*, ale teprve v r.1997 se zrodila možnost, aby tato profese začala fungovat *de iure* pod označením „psycholog na škole“, „psycholog školy“, „psycholog zaměstnaný školou“ (Metodický list, 1998).

Školní psycholog – u nás i na celém světě – je řazen do specifické profesní skupiny, která nese etiketu **pomáhající profese**. Do této skupiny patří zdravotníci na exponovaných pracovištích (zdravotní sestry, lékaři, kliničtí psychologové), sociální pracovníci, učitelé a vychovatelé, speciální pedagogové, poradenští i školní psychologové. Ti všichni mají v náplni své práce pomáhat potřebným, dodávat jim naději, chuť do života. Velmi často si volí tento typ profese proto, že se chtějí „rozdávat“, že „hoří“ nadšením pro svůj obor, cele se věnují práci pro druhé, vrhají se do obtížných situací, aby splnili své poslání.

Právě příslušníci těchto profesí jsou častěji vystaveni rizikům, přičemž mezi nejdůležitější patří **efekt vyhoření** (*burnout*). Co se rozumí tímto sociálně psychologickým pojmem? Z množství uváděných definic se přidržíme vymezení, které podala Ch. Maslachová: efekt vyhoření je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu všude tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem. Může vést ke snížení kvality i kvantity práce nebo služby, která je lidem poskytována. Vyhoření úzce souvisí s fluktuací a absencí v práci. Souvisí též s nízkou pracovní morálkou a s nízkou pracovní spokojeností (cit. podle Křivohlavý, 1998, s.50).

Také naši školní psychologové jsou vystaveni rizikům, především profesním. Dodejme na okraj, že někteří též administrativním tlakům i existenční nejistotě. Stojí tedy za to porozhlédnout se, jak se snaží s profesními riziky vypořádat zahraniční školní psychologové. Důvod je zřejmý: musíme se připravit se na to, co nás v nejbližší době čeká a poučit se, jak své obtíže řeší školní psychologové ve vyspělých zemích. Pro účely tohoto přehledu jsme zvolili Spojené státy americké, zemi, kde má školní psychologie dlouholetou tradici a je po odborné stránce relativně nejdále.

Obecná zjištění

Na rozdíl od většiny evropských zemí je v USA tradicí systematicky mapovat situaci v jednotlivých státech unie i získávat obraz o celkové federální situaci. V poslední době se objevilo několik šetření, jejichž nálezy jsou poučné. Stručně je zde zrekapitulujeme.

Celostátní průzkum spokojenosti školních psychologů s vykonávaným povoláním (Brown et al., 1998) byl dalším šetřením tohoto typu od r.1982. S použitím Minnesotského dotazníku spokojenosti byla získána data od reprezentativního vzorku současných školních psychologů. Výsledky jsou příznivé:

spokojenost nebo velkou spokojenost se svým povoláním uvedlo 86 % dotázaných. Nespokojených je tedy jen 14 %. Celkem 73 % dotázaných zamýšlí zůstat po nejbližších pět let tam, kde nyní pracují, nechce změnit pracoviště. Celých 92 % všech respondentů chce do budoucna zůstat školními psychology. Pokud zasadíme tyto údaje do širšího rámce, můžeme konstatovat dvě věci: výsledky jsou téměř totožné se zjištěními v roce 1982 (jde tedy o dlouhodobou spokojenost s profesí) a výsledky odpovídají míře spokojenosti s povoláním u amerických klinických psychologů. Co nejvíce přispívá ke spokojenosti školních psychologů? Jsou to zejména tyto faktory: možnost pracovat samostatně, nezávisle; příležitost vykonávat práci, která je důležitá a je v souladu s hodnotami, které jsou pro psychologa klíčové; příjemná spolupráce s kolegy. Co dotázaným psychologům nejvíce vadí? Podobně jako u nás: konkrétní podoba školské politiky (na lokální úrovni i úrovních vyšších) a malý prostor pro odborný růst. Zdálo by se, že je tedy všechno v pořádku, neboť psychologové jsou v exponovaném povolání vcelku spokojeni. Situace je však složitější.

Právě citovaný výzkum má nejméně dvě úskalí: je transversální, průřezový, zachycuje stav jedním časovým řezem; mapuje jen jednu, i když důležitou vrstvu profese. Pokud se přikloníme k longitudinálnímu šetření, začneme sledovat tytéž lidi v delším čase a navíc pokud jdeme hlouběji, začne se před námi vynořovat složitější obraz.

Výzkum u školních psychologů na jihovýchodě USA konstatoval znepokojivou skutečnost - nezanedbatelný výskyt syndromu vyhoření. Prevalence tří hlavních znaků je následující: 40 % respondentů pociťuje emocionální vyčerpání, 19 % si uvědomuje snížení své výkonnosti a 10 % osob trápí pocitu odosobnění, depersonalizace. Zřejmě nejde o momentální potíže, neboť naměřené hodnoty se prakticky nezměnily během sedmiměsíčního sledování. Sama profese tedy vede – říkájí autoři – k chronickému distresu. Kde hledat kořeny obtíží? Jistě v osobnostním ladění některých psychologů (riziková je např. extravertnost, snaha vyhovět lidem, být vstřícným, příjemným), dále v profesní zátěži (nedostatek času, množství problémů a úkolů řešených najednou, obtížná změnitelnost některých okolností). Situační vlivy se nejvíce podílejí na emocionální vyčerpání a pocitu depersonalizace. Za nejpodstatnější považujeme zjištění, že nejde o jednosměrné působení typu: *osobnostní zvláštnosti x zátěžky profesního stresu* → *predispozice efektu vyhoření*. Zřejmě fungují i opačné vlivy: *pocit vyhoření* → *mnohem nepříjemnější prožívání profesního stresu*. A tak v některých případech vzniká bludný kruh, v němž jedno posiluje druhé a člověku – který má pomáhat druhým - je stále hůř, má plné ruce práce sám se sebou... Přesto má psycholog své povolání rád a nechce je opustit. Snaží zvládat zátěž, snaží se vymanit z onoho viru, který je stahuje dolů. Co všechno přispívá ke vzniku těchto nepříznivých mechanismů?

Zde už nevystačíme s obecnými pohledy. Zkusme se tedy vydat po stopách rizikových faktorů a najít některé „pachatele“.

Speciální pohledy

Etická náročnost profese. Přestože školní psychologie má (jako většina exponovaných profesí v USA) svůj etický kodex, existuje jen málo výzkumů subjektivně prožívaných problémů s jeho dodržováním. K výjimkám patří studie, která oslovila 1025 členů Národní asociace školních psychologů (Jacob-Tinn, 1999). Návratnost nebyla vysoká (zareagovalo 226 osob), ale v došlých odpovědích se dalo identifikovat 222 eticky významných případů. Jednotlivé případy bylo možné sgrupovat do 19 skupin. Většina etických dilemat (82 %) vyvěrala ze situací, do nichž se školní psychologové dostávají, nikoli z pocitů, že sami přestupují konkrétní ustanovení etického kodexu. Školní psychology nejčastěji trápí situace, kdy spolu soupeří:

- několik etických principů najednou a není možné dostát všem (nutnost volit menší zlo)
- rozhodnutí opírající se právnícké stanovisko a rozhodnutí opírající se o morálně-etické cítění
- obě podoby podvojně role školního psychologa - jako zaměstnance určité instituce a jako advokáta dítěte, bránícího je proti instituci
- několik zájmů najednou (zájem dítěte, zájem jeho rodičů, zájem spolužáků ap.)
- snaha udržet si dobré vztahy s učitelům a nutnost hájit zájmy dětí proti takové výuce, která může vést až k poškození dětí.

Z průzkumu plyne mj. doporučení, že je třeba budoucí psychology na takové situace cíleně připravovat. Současně je užitečné nacvičovat s psychology působícími v praxi nevhodnější strategie, které jim dovolí, aby se s etickými dilematy své profese vyrovnali efektivně a bez pocitů provinění.

Subjektivní odhad závažnosti stresorů. Autoři výzkumu (Kaplan, Wishner, 1999) si položili otázku, zda a jak se liší pohled na stresory provázející práci školního psychologa u dvou skupin osob: těch, kteří vedou na výcviky školních psychologů a těch, kteří pracují v terénu. Pořadí stresorů související s danou profesí uvedly obě skupiny téměř shodně, avšak ti, kteří vedli výcvik považovali uvedené stresory za intenzivnější, závažnější, než psychologové z praxe. Stálo by za nový a mnohem detailnější zkoumání, zda u praktiků jde v principu o realistický pohled na rizika své profese, anebo o podcenění nebezpečí. Jinak řečeno: zda skutečný vliv stresorů není závažnější, než jsou ochotni si připustit. V každém případě se ukazuje, že školní psychology bude třeba mnohem lépe připravit na prevenci distresu a na zvládání zátěže, když už se distres vyskytne.

Nyní by se nabízel zastavení u tématu **protidrogová prevence**. Jde o téma závažné, ale - podle našeho názoru - relativně známé, a proto se budeme věnovat jiným stresorům v práci školního psychologa.

Nezamýšlená poškození dospívajících. Součástí práce školního psychologa bývá též řešení závažnějších případů problémového chování u dospívajících. Jeden z doporučených postupů staví na účincích skupinové dynamiky. Skupinová práce spojená s nácvikem sociálních dovedností bývá automaticky spojována s dobrými výsledky. Objevují se však též přehledové studie (Arnold, Hughes, 1999), které si všimají možných rizik. Pokud se do skupiny

dostanou deviantní vrstevníci, může skupinová dynamika zapůsobit jinak, než bylo v intencích školního psychologa – a výsledkem může být poškození některých členů skupiny. Snaha pomoci potřebným se paradoxně obrací proti pomáhajícímu, neboť místo zlepšení (za určitých okolností) dochází k dalšímu zhoršení klienta. Školní psycholog se pak dostává do nezávaděníhodné situace, neboť se provinil proti antickému imperativu: především neuškodit.

Zvládání role znalce. Nejsou zcela výjimečné případy, kdy je školní psycholog zván k soudu, aby se v roli experta-specialisty na děti, mládež, výchovu a vzdělávání vyjadřoval k projednávaným případům. Dostává se tedy do nelehkých situací, kde každý výsledek testu, výsledek dotazníku, každý vyřčený závěr, může mít velmi vážné důsledky. Proto byly publikována doporučení, jak si v takových případech počínat (Elias, 1999). V zásadě jsou možné dva možné přístupy: chránit zájmy klienta anebo chránit sám sebe tím, že se vyhnu odpovědnosti. Školní psycholog by měl pochopitelně preferovat první, ale k tomu potřebuje nejen znát řadu konkrétních strategií, ale také si je prakticky nacvičit a konečně vědět, kdy kde a proč konkrétní strategii použít.

Závěr

Náš přehled – byť byl výběrový a zachytil témata a práce z posledních dvou, tří let – naznačuje, jak dynamickými změnami prochází profese školního psychologa. Vynořují se nové role, nové stresory a zastihují aktéry málo připravené. Ten, kdo má pomáhat jiným pocítuje obtíže i u sebe. Přesto má své povolání rád a zřejmě je nechce opustit. Delší pobyt v rizikovém prostředí ovšem může zanechat následky.

Pro nás lze z výše uvedených i dalších výzkumů vyvodit nejméně tři závěry:

1. obohatit pregraduální příprava psychologů obecně a výhledově i školních psychologů o nová témata a nové výcviky
2. je nejvyšší čas zahájit nově koncipovanou postgraduální přípravu psychologů působících ve škole
3. je třeba promyslet systém, který by pomáhal pomáhajícím, aby dál – bez újmy na svém zdraví i psychice – mohli poskytovat pomoc potřebným.

Literatura

- Arnold, M.E., Hughes, J.N.: First Do Not Harm – Adverse Effects of Grouping Deviant Youth for Skills Training. *Journal of School Psychology*, 37, 1999, č.1, s.99-115.
- Black, M.M., Holden, E.W.: The Impact of Gender on productivity and Satisfaction Among medical School Psychologists. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 5, 1998, č.1, s.117-131.

- Brown, M.B., Hoheshil, T.H., Brown, D.T.: Job Satisfaction of School Psychologist in the United States —A National Study. *School psychology International*, 19, 1998, č.1, s. 79-89.
- Elias, C.L.: The School Psychologist as Experts Witness – Strategies and Issues in the Courtroom. *School Psychology Review*, 28, 1999, č.1, s.44-59.
- Hakala, C.M.: Some Observations of the Current State of High School Psychology. *Teaching of Psychology*, 26, 1999, č.2, s.122-123.
- Jacob-Timm, S.: Ethically Challenging Situation Encountered by School Psychologist. *Psychology in the Schools*, 36, 1999, č.3, s.205-217.
- Kaplan, E., Wishner, J.: School Psychology Trainers' Identification of Current Stressors in the Work Lives of Urban Practitioners. A Comparison Study. *Psychology in the Schools*, 36, 1999, č.1, s.61-68.
- Křivohlavý, J.: Jak neztratit nadšení. Praha, Grada-Avicenum 1998.
- Metodický list. *Školský psycholog*, 8, 1998, č.2, s.44-48.
- Mills, L.B., Huebner, E.S.: A Prospective Study of Personality Characteristics, Occupational Stressors, and Burnout among School Psychology Practitioners. *Journal of School Psychology*, 36, 1998, č.1, s.103-120.
- Prout, S.M., Prout, H.T.: A Meta-Analysis of School-Based Studies of Counseling and Psychotherapy – An Update. *Journal of School Psychology*, 36, 1998, č.2, s.121-136.
- Stein, B.: Community Reactions to Disaster – An Emergent Role for School Psychologist. *School Psychology International*, 18, 1997, č.2, s. 99-118.
- Wilczenski, F.L.: Marking the School Psychology Lifespan – Entry into and Exit from the Profession. *School Psychology Review*, 26, 1997, č.3, s.502-514.

AUTOR – KONTAKT:

Doc.PhDr. Jiří Mareš, CSc.
 Katedra sociálního lékařství
 Univerzita Karlova Praha,
 Lékařská fakulta v Hradci Králové