

PREDIKTORY SYNDROMU VYHOŘENÍ U UČITELŮ

Zdenka Stránská, Ivana Poledňová

Abstrakt: *Ve sdělení prezentujeme výsledky výzkumu zaměřeného na problematiku syndromu vyhoření u učitelů základních a středních škol. Cílem bylo zjistit, jak učitelé percipují syndrom vyhoření a co si pod ním představují. Byla zjišťována celková úroveň jejich náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření, míra zasažení jednotlivých oblastí osobnosti a nejvýznamnější externí faktory, které pravděpodobnost nadměrného stresu a rizika vyhoření zvyšují.*

Klíčová slova: *syndrom vyhoření, stres, prediktory syndromu vyhoření, projevy syndromu vyhoření.*

Abstract: *In this report we present the results of a study focused on the problem of burn-out syndrome at teachers of elementary and secondary schools. Our aim was to find out how the teachers perceive the burn-out syndrome and what they conceive of this concept. We explored the overall level of their stress and burn-out syndrome proneness, the degree of its impact on particular personality areas and the most important external factors increasing the probability of excessive stress and the risk of burn-out syndrome.*

Key words: *burn-out syndrome, stress, burn-out syndrome predictors, burn-out syndrome symptoms.*

Fenomén psychického vyhoření je v současnosti často diskutovaným problémem. Jak uvádějí němečtí autoři C. Hennig a G. Keller (1996), podíl učitelů postižených vysokým stupněm vyhoření se podle diagnostických statistik pohybuje mezi 15–20 % a učitelé jsou profesní skupinou syndromem vyhoření nejvíce ohroženou. Cílem dílčích výzkumů realizovaných na Masarykově univerzitě v Brně bylo zhodnotit náročnost učitelského povolání a jeho rizikovost vzhledem k syndromu vyhoření a poukázat na možné zdroje nadměrné zátěže, které zvyšují pravděpodobnost výskytu chronického stresu a syndromu burnout. Ukázalo se přitom, že poněkud odlišná situace v souvislosti se syndromem vyhoření je u učitelů základních a středních škol. Uvádíme výsledky vybraných výzkumů na toto téma.

SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Empirické výzkumy ukázaly, že syndrom vyhoření je složitý a komplexní fenomén. Vyplývá ze samotné podstaty učitelského povolání, které v sobě zahrnuje řadu zátěžových situací, s nimiž se učitel musí vypořádat. Z dotazníkového výzkumu M. Šilarové (1999) však vyplývá poněkud optimistický závěr, že jen malá část učitelů (vzorek 84 učitelů a učitelek základních i středních škol s praxí ve školství od 1 do 34 let) je v poslední fázi vyhoření. Ohroženější skupinou jsou muži, především středoškolské učitelé ve městech. Jako nejvíce stresující faktory ve školství učitelé vnímali vyšší platu a nízkou míru sociální prestiže. Co se týče souvislosti věku (který koreluje s délkou praxe ve školství) a syndromu vyhoření, nálezy jsou rozporné – v některých studiích je věk uváděn jako relevantní faktor (Šplíchalová, 1999), v jiných se jeho významnost neprokázala. Podle I. Šplíchalové (1999) je nevýznamnějším indikátorem syndromu vyhoření emoční vyčerpání. A. Nečilová (2004) zjistila z rozhovorů se šesti učitelkami, že syndrom vyhoření může být chápán jako defenzivní způsob zvládnání zátěže. Zátěžové situace však nemusí být vždy jen nežádoucí, ale někdy mohou podpořit i další rozvoj osobnosti učitele, pokud se s nimi učitel vypořádá konstruktivním způsobem.

V kvalitativní studii D. Strička (2005) realizované na vzorku 20 pedagogů s věkovým průměrem 39,5 let a minimálně čtyřletou učitelskou praxí (se dvěma výjimkami) bylo anketním šetřením zjišťováno, jaké povědomí mají učitelé o syndromu vyhoření. Pomocí dotazníku psychického vyhoření byli následně vybráni dva učitelé s extrémním výsledkem (nejnižší a nejvyšší skóre syndromu vyhoření), s nimiž byly provedeny polostrukturované rozhovory. Ukázalo se, že učitelé syndrom vyhoření vnímají jako výrazně individuální záležitost podmíněnou

osobnostními charakteristikami. Spojují ho s únavou, rezignací na práci se žáky a nenaplněným optimistickým očekáváním. Problémem pro některé učitele bylo definovat postupy pro předcházení a řešení syndromu vyhoření – ve výpovědích se objevila souvislost s klimatem ve škole, ale i návrh zážitkových aktivit pro učitele.

Výzkum A. Nečilové (2002) zjišťoval syndrom vyhoření u učitelů základních škol kvantitativní dotazníkovou metodologií. Zkoumaný soubor tvořilo 52 učitelů (13 mužů a 39 žen) s věkovým průměrem 40,6 let a průměrnou délkou praxe 17,3 let. V tomto šetření byl použit dotazník z knihy C. Henniga a G. Kellera (1996) – sebesozovací metoda, která zjišťuje, do jaké míry jsou centrální psychofyzické funkce respondentů zasázeny stresem a jak výrazná je jejich celková náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření. Druhý dotazník zahrnoval možné zdroje dlouhodobého stresu a syndromu bucnout rozdělené do šesti kategorií: žáci; rodiče; škola, kolegové, vedení; společnost a instituce; učitelská profese; jiné (rozpor mezi ideálem učitelské profese a skutečným stavem, rodinné problémy a zdravotní problémy) – učitelé hodnotili tyto zdroje z hlediska četnosti výskytu a z hlediska obtěžování – kombinací obou kritérií bylo zjišťováno celkové zatěžování danými faktory. Z výzkumu vyplynulo, že u učitelů základních škol se syndrom vyhoření nejvíce projevuje v oblasti citové, v rovině tělesné a kognitivní, nejméně v rovině sociální. Hodnota celkové míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření byla podprůměrná. Jako nejvíce zatěžující faktory učitelé vnímali neodpovídající plat, nízkou společenskou prestiž učitelského povolání, negativní působení masmédií na hodnocení učitelské profese a byrokratismus ve školství.

SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ STŘEDNÍCH ŠKOL

Méně časté jsou výzkumy zaměřené na středoškolské učitele. K. Linková (2001) se ve své práci zabývala tím, jak syndrom vyhoření souvisí s některými osobnostními charakteristikami – zjistila, že nejvyšší náchylnost k syndromu vyhoření vykazuje melancholický temperamentový typ.

K. Romanová (2002) zkoumala dotazníkově soubor 66 středoškolských učitelů (18 mužů a 48 žen), z toho 34 učitelů z gymnázia s průměrným věkem 40,38 let a s průměrnou délkou praxe 15,32 let a 32 učitelů ze středních odborných škol s průměrným věkem 43,72 let a s průměrnou délkou praxe 16,76 let. První výzkumnou metodou byl opět dotazník zjišťující, do jaké míry jsou centrální psychofyzické funkce respondentů zasázeny stresem a jak výrazná je jejich celková náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření. Ve druhé metodě měli učitelé posuzovat možné zdroje dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření ve svém povolání v pěti interakčních oblastech (učitel–žák, učitel–pedagogický sbor, učitel–škola, učitel–rodiče, učitel–společnost), opět z hlediska četnosti výskytu a z hlediska míry zátěže – kombinací obou kritérií bylo zjišťováno celkové zatěžování daným faktorem. Z výzkumu vyplynulo, že nejvíce zasazenou je u celého souboru středoškolských učitelů emocionální oblast, dále oblast tělesná a kognitivní; nejméně byla zasazena rovina sociální. Celková míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření byla podprůměrná. Ukázalo se, že učitelé gymnázií prokazují celkově vyšší náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření než učitelé středních odborných škol. Rozdíly byly zjištěny i v jednotlivých rovinách – největší odlišnost byla v rovině tělesné, emocionální a sociální, kde učitelé gymnázií vykazovali vyšší míru náchylnosti k vyhoření než učitelé středních odborných škol. Ukázalo se, že pohlaví ani věk neovlivňují celkový skóre náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření ani jeho projevy v jednotlivých oblastech osobnosti. Z předloženého seznamu možných zdrojů dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření v povolání učitele byly podle kombinovaného kritéria četnosti výskytu a míry zátěže nejvíce zátěžové tyto: 1. nedostatečné finanční ohodnocení, 2. nízká společenská prestiž, 3. nedostatečná podpora školy ze strany institucí (obec, sponzoři), 4. nespokojenost s celkovou koncepcí edukačního systému v ČR, 5. nedostatek kvalitních učebnic a didaktických pomůcek, 6. odpovědnost za žáky, 7. nepozornost žáků, 8. příliš početné třídy, 9. vyrušování v hodině, 10. špatné postoje žáků ke školní práci, 11. absentérství, 12. nízká motivace, nedostatek snahy ze strany žáků, 13. nadbytek administrativní práce, 14. malá možnost změny povolání, 15. učení ve třídách s rozdílnou úrovní žáků. U některých faktorů existují rozdíly v jejich vnímání mezi učiteli gymnázií a učiteli středních odborných škol – učitelé na středních odborných školách hodnotí jako častější nepozornost žáků, vyrušování žáků v hodině, špatné postoje žáků ke školní práci, nízkou motivaci žáků, nedostatek snahy ze strany žáků, práci s neprospívajícími žáky, feminizaci pedagogického sboru, nedostatek kvalitních pedagogů a příliš početné třídy; učitelé

gymnázii pociťují jako častější kladení příliš vysokých nároků na učitele. Na škále míry zátěže vnímali učitelé gymnázií jako významně více zatěžující tyto faktory: nedostatek času pro přípravu na vyučování, konflikt rolí, nedostatečnou podporu ze strany institucí a kladení příliš vysokých nároků na učitele. Ukázalo se dále, že se stoupajícím věkem respondenti vnímají jako častější výskyt těchto faktorů: práce s neprospívajícími žáky, feminizaci pedagogického sboru, chybějící přátelskou atmosféru, nedostatek humoru ve sboru; jako více zatěžující vnímali kladení příliš vysokých nároků ze strany školy a nezájem rodičů o prospěch a chování žáka. Naopak, čím nižší byl věk respondentů, tím častěji uváděli vyrušování žáků v hodině, nedostatečné možnosti odborného růstu a sebevzdělávání, krátký čas k odpočinku mezi hodinami, nedostatek vhodných prostor pro práci a jako více zatěžující vnímali nedostatečné možnosti odborného růstu a sebevzdělání a příliš početné třídy. S celkovou úrovní náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření nejvíce souvisejí faktory z oblasti interakce mezi učiteli a školou a naopak ani jedna položka z oblasti týkající se kontaktu učitelů s rodiči se neukázala jako významně korelující s vyhořením.

SHRNUTÍ A ZÁVĚR

Syndrom vyhoření je často uváděným problémem v souvislosti s charakteristikou učitele, s vývojem jeho profesní dráhy i s úvahami o pracovním zatížení učitelů v současné škole. V souvislosti s tím se domníváme, že je třeba neustále zlepšovat přípravu vysokoškolských studentů – adeptů učitelství – zejména v oblasti komunikačních a pedagogických dovedností (zavádění praktických cvičení) a v oblasti duševní hygieny (návčik relaxačních metod, strategií zvládání stresu aj.). Dovednosti ve zvládání vlastní fyzické a psychické zátěže by se měly stát součástí profesionální kvalifikace učitele. Je třeba rovněž usilovat o zvýšení autonomie jednotlivých škol i učitelů a zavádět různé projekty, ozdravné pobyty či antistresové programy pro učitele, zřizovat oddechové místnosti ve škole, kde by učitelé mohli provádět různá relaxační cvičení k odbourání stresu.

Žádoucí je rovněž zvyšovat prestiž učitelského povolání a seznamovat veřejnost s výsledky lékařských, psychologických a pedagogických výzkumů. Zatím to bývá často tak, že výsledky domácích šetření psychické zátěže učitelů nejsou nejvyššími školskými orgány často příliš brány v úvahu. Vcelku výstižně to charakterizoval 56letý muž ve výzkumu A. Nečilové (2002). Napsal: „*Vaše práce je sice zajímavá, ale to je vše. Za svou praxi jsem zažil více výzkumů, ale žádný z nich nic nevyřešil. Kolem problematiky učitelů se jen píše, zvláště tehdy, pokud mají dostat přidáno. Školství je na pokraji zájmů společnosti.*“ Věříme, že pokud se doporučení z výzkumných šetření podaří v budoucnu lépe naplňovat, povede to nejenom k větší spokojenosti učitelů se svou profesí, ale i k celkovému ozdravení učitelské práce.

LITERATURA

1. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele. Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996.
2. LINKOVÁ, K. *Rizikové a protektivní faktory ve struktuře osobnosti učitelů ve vztahu k syndromu burnout*. Diplomová práce. Brno: FF MU, 2001.
3. NEČILOVÁ, A. *Faktory vedoucí ke vzniku syndromu burnout u učitelů*. Písemná práce k souborné zkoušce. Vedoucí práce Z. Stránská. Brno: FF MU, 2002.
4. NEČILOVÁ, A. *Souvislosti mezi syndromem vyhoření a strategiemi zvládání zátěžových situací*. Diplomová práce. Brno: FF MU, 2004.
5. ROMANOVÁ, K. *Příčiny vedoucí ke vzniku syndromu burnout u učitelů*. Písemná práce k souborné zkoušce. Vedoucí práce Z. Stránská. Brno: FF MU, 2002.

6. STRIČEK, D. *Vnímání problému vyhoření učitelů vybrané ZŠ*. Bakalářská práce. Vedoucí práce I. Poledňová. Brno: FSS MU, 2005.
7. ŠILAROVÁ, M. *Fenomén burnout v profesi učitel*. Diplomová práce. Brno: PdF MU, 1999.
8. ŠPLÍCHALOVÁ, I. *Fenomén burnout v pedagogické psychologii*. Diplomová práce. Brno: PdF MU, 1999.

Kontakt

PhDr. Zdenka Stránská, Ph.D.
Filozofická fakulta Masarykovy univerzity Brno
A. Nováka 1, 602 00 Brno
e-mail: stranska@phil.muni.cz

PhDr. Ivana Poledňová, CSc.
Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity Brno
Gorkého 7, 602 00 Brno
e-mail: polednov@fss.muni.cz