

SYNDROM VYHOŘENÍ UČITELŮ VE VZTAHU K VYBRANÝM DETERMINANTÁM

Eva Urbanovská – Pavel Kusák

Abstrakt

Článek informuje o výsledcích výzkumu, který zjišťoval úroveň syndromu vyhoření (syndrom burnout) učitelů ve vztahu k vybraným determinantám – pocitu momentální odolnosti a spokojenosti, rysům chování osobnosti typu A a vnímáním míry zátěže v pracovním prostředí. Výsledky jsou analyzovány vzhledem k pohlaví, délce praxe a funkčnímu zařazení učitelů.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření (burnout), učitelé, výzkum, odolnost, spokojenost, osobnost typu A, míra zátěže v pracovním prostředí.

BURNOUT SYNDROM IN TEACHERS IN RELATION TO SELECTED DETERMINANTS

Abstract

The article informs about results of the research, which examined the level of burnout syndrome in teachers in relation to selected determinants: feeling of actual resistance and contentment, streaks of behaviours of personality of type A and perception of rate of loading in working environment. The results are analysed with regard to gender, length of the praxis and working position of teachers.

Key words

Burnout syndrome, teachers, research, resistance and contentment, personality of type A, rate of loading in working environment.

Vymezení pojmu

V současné době je učitelské povolání řazeno mezi profese, v nichž je vyšší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření. Jde o skupinu tzv. pomáhajících profesí, jejichž podstatnou složku tvoří práce s lidmi. Učitelé se tak ocitají v míře ohrožení na třetím až čtvrtém místě hned za lékařskými obory, sociálními pracovníky a psychoterapeuty (Kebza, Šolcová, 1998).

Poprvé použil pojem „burnout“ v literatuře H. Freudenberger v roce 1974. Od té doby byla této problematice věnována postupně značná pozornost zejména v zahraniční odborné literatuře. U nás se dostala do popředí zájmu až v posledních desetiletích a doposud bylo publikováno několik původních tuzemských prací, které by tuto otázku komplexně řešily (například Krivohlavý, 1998; Kebza, Šolcová, 1998; Bartošiková, 2006; Švingalová, 2006).

Přes různost mnoha přístupů k definování tohoto jevu jej lze charakterizovat jako stav vyčerpání nebo frustrace způsobený zanícením pro věc, životním stylem nebo vztahy, které selhaly v tom smyslu, že nepřinesly očekávané uspokojení. V mnoha případech je syndrom vztahován pouze na profesní oblast, kde je pocit vyčerpání spojen se ztrátou zájmu o práci a s erozí profesionálních postojů. Je definován především jako psychický stav, prožitek vyčerpání fyzických a psychických sil. Tvoří jej řada symptomů v oblasti psychické, fyzické i sociální. Za klíčovou složku je považováno emoční a kognitivní vyčerpání a opotřebení, odosobnění a celková únava. Velmi často se vyskytuje u jedinců s nereálnými cíli a očekáváními nebo jako výsledek nerovnováhy mezi požadavky na jedince kladenými a zdroji, které má k dispozici na jejich zvládnutí. Za hlavní příčinu tohoto stavu je považován chronický stres, respektive dlouhodobý, převážně pracovní stres (Krivohlavý, 1998; Kebza, Šolcová, 1998).

Syndrom vyhoření má svůj specifický vývoj. Na jeho počátku je prvotní nadšení, které je vystřídáno prozřením, vystřízlivěním, získáním realističtějšího pohledu. Následuje fáze frustrace, zklamání, provázená negativními pocity. Poté nastupuje apatie, nepřátelství vůči klientovi i profesi, dehumanizovaná percepce okolí. V poslední fázi dochází k úplnému psychickému a fyzickému vyčerpání. Dynamika tohoto procesu má čistě individuální charakter. Délka jednotlivých fází a intenzita prožitků je ovlivněna řadou faktorů.

Pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření můžeme vyjádřit poměrem mezi rizikovými a protektivními faktory, které jsou dány jak osobností jedince, tak podmínkami vnějšího prostředí. Z vnitřních faktorů podle dosavadních poznatků představuje riziko primární a sekundární vulnerabilita (náchyllost), osobnost typu A, úzkostné rysy, negativní efektivita, vyšší senzitivita, externí lokalizace kontroly a nízké či nestabilní sebehodnocení. Z vnějších rizikových

faktorů hraje významnou roli chronický stres. K protektivním, podpůrným vlivům jsou řazeny především vnitřní psychická pohoda (well-being) a nezdolnost (hardiness), chování typu B, osobní kompetence, z vnějších pak hlavně sociální opora a pracovní autonomie. Inteligence, věk, stav, vzdělání a délka praxe jsou považovány za faktory z hlediska vzniku syndromu vyhoření neutrální (Kebza, Šolcová, 1998). Pro měření nejen rizika ohrožení, ale i stavu vyhoření je dnes k dispozici celá řada instrumentů od prostých screeningových až po sofistikovanější strukturované nástroje.

Výzkum

Předkládané výsledky vycházejí ze šetření, které mělo jednoznačně pilotní charakter a proto je nutno k závěrům přistupovat obezřetně. Šetření má spíše explorativní než verifikační charakter. Smyslem této etapy bylo:

- ověřit oprávněnost metod v baterii a vztahy mezi zvolenými proměnnými,
- naznačit některé trendy v postojích a prožívání učitelů a
- srovnat hodnocení pocitu vyhoření s dosavadními měřeními v ČR a na Slovensku.

1 Cíle výzkumu

- a) Zjistit vztahy mezi jednotlivými proměnnými – pocitem vyhoření (H/K), momentální odolností (WB), osobnostním faktorem s dispozičním potenciálem (typ osobnosti A) a vnímáním míry zátěže v pracovním prostředí (WOS).
- b) Zjistit rozdíly v hladině vyhoření (H/K) a v charakteru a míře stresorů pracovního prostředí (WOS) z hlediska pohlaví, délky praxe a funkčního zařazení.
- c) Zjistit, které faktory pracovního prostředí jsou vnímány dominantně jako zatěžující, stresující (struktura WOS).

V našem sdělení se zaměříme především na výsledky s ohledem na bod a) a b) a to především na faktor „délka praxe“, který se mezi ostatními zřetelně prosadil. Výsledky analýzy dotazníku WOS (bod c předpokladů výzkumu) a dotazníku syndromu vyhoření (H/K) jsme prezentovali ve sborníku z vědeckého semináře Psychologické otázky výchovy, vzdělávání a poradenství, který proběhl v říjnu 2005 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci (Urbanovská, Kusák, 2005).

2 Použité metody a jejich stručný popis

A. Ke sběru dat byly použity následující metody:

- Test osobní zdatnosti a odolnosti (well-being)
- Dotazník vyhoření
- Dotazník typu osobnosti A
- Dotazník měření stresových situací v pracovním prostředí

Krátký test osobní zdatnosti a pohody (autorka S. Bintliff)¹

Tato svým charakterem screeningová metoda měla přinést informace pro odhad odolnosti k zátěžovým situacím, či zvládání takových situací. Byla ukazatelem, v jaké momentální pohodě či nepohodě se jedinci v aktuální situaci nacházeli. Smyslem bylo orientačně vysoudit, jak jednotliví učitelé v současnosti podléhali tlaku případných zátěžových situací, jak cítili, že byli schopni takové situace zvládat, nebo odolávat jim. K tomu sloužilo pět stručných položek, na které navazoval tříbodový rating. Výsledné sumární skóre bylo ukazatelem aktuálního stavu s ohledem na prožívanou zátěž.

Dotazník vyhoření (autoři Hennig&Keller)

Dotazník slouží k sebeposouzení náchylnosti k syndromu vyhoření. Umožňuje zhodnotit účinky stresu v oblasti kognitivní, emocionální, tělesné a sociální. Pro tyto účely jsme použili v nezměněné podobě známý screeningový dotazník (Hennig, Keller, 1996) s 24 položkami, každá s pětibodovým ratingem. Každá ze čtyř zmíněných oblastí (kognitivní, emocionální, tělesná a sociální) byla sycena čtyřmi položkami.

Dotazník osobnosti typu A

Dotazník sloužil k odhadu dispozičního faktoru – osobnost typu A – která je, jak známo, náchylnější k vyhoření. Pro tento účel jsme adaptovali známou Bortnerovu škálu (konfrontovali jsme ji s Cooperovým dotazníkem Jste typ A?) v tom smyslu, že jsme obsahově upravili jednotlivé položky tak, aby lépe vyhovovaly charakteru školního prostředí. Výsledná metoda zahrnovala 22 položek, každá s devítibodovým ratingem. Zjednodušili jsme tím také administraci v tom smyslu, že součet bodů byl globálním ukazatelem této dispozice.

¹ <http://www.acep.org/Library/pdf/wellnessBoodult/APGAR.pdf>

Dotazník měření stresových situací na pracovišti (WOS – Stress-O-Meter)²

Dotazník je určen k měření hladiny stresu prožívaného v konkrétním pracovním prostředí. Jednotlivé položky jsme lehce revidovali tak, aby více směřovaly k školskému prostředí. Původních 16 položek se čtyřbodovým ratingem jsme doplnili jednou položkou navíc. Výsledné skóre nám mělo ukázat nejen hladinu stresové zátěže pracoviště, ale i ty charakteristiky školního prostředí, které by mohly být pro školní prostředí významnější než jiné.

B. Metody zpracování dat

- Pro vztah mezi proměnnými – Pearsonův koeficient korelace
- Pro porovnání rozdílů mezi subvzorky – t- test, test nezávislosti chí-kvadrát
- Pro stanovení pásme zátěže při analýze položek WOS – kvantily

3 Sledovaný vzorek

Výzkumný vzorek tvořilo 106 respondentů převážně moravského regionu. První výzkumnou skupinu tvořilo 56 učitelů (8 mužů a 48 žen) různých typů a stupňů škol, kteří na svých školách zároveň vykonávají funkci výchovného poradce. Do druhé skupiny bylo zařazeno 50 učitelů (13 mužů a 37 žen) převážně základní školy, kteří nepracují ve funkci výchovného poradce. Z hlediska délky praxe jsme respondenty rozdělili do tří skupin. Toto rozdělení zhruba odpovídalo věkovým kategoriím, proto jsme je označili jako skupinu mladších (0–5 let praxe), středních (6–19 let praxe) a starších učitelů (20 a více let praxe). Složení výzkumného vzorku ukazuje následující tabulka.

Tabulka 1 Složení výzkumného vzorku

Pohlaví/funkce	Praxe			Celkem
	0–5 let	6–19 let	20 a více let	
Žena/učitel	5	14	18	37
Muž/učitel	5	5	3	13
Žena/VP	1	25	22	48
Muž/VP	–	3	5	8
Celkem	11	47	48	106
Ženy/Muži	6/5	39/8	40/8	85/21

² <http://www.weblab.org/workingstiff/stressometer/>

4 Výsledky a jejich stručná interpretace

Kompletní data

Celkové skóre dosažené v jednotlivých testech celým souborem, vzhledem k funkčnímu zařazení a pohlaví ukazuje tabulka č. 2.

Tabulka 2 Přehled výsledků v jednotlivých testech

Dotazník	Mn/max. skóre	Celý soubor průměr	VP průměr	Učitelé průměr	Muži průměr	Ženy průměr
H/K	0/96	26	24,4	27,9	26,5	25,9
WB	0/10	7,1	7,7	6,4	7	7,1
B	22/198	100	96,9	103,6	104,1	99,0
WOS	17/68	29,9	29,3	30,9	31,1	29,6

Legenda: H/K – dotazník vyhoření

WB – dotazník osobní odolnosti

B – dotazník typu osobnosti A

WOS – dotazník zátěžových situací na pracovišti

VP – učitelé ve funkci výchovný poradce

Rozpětí minimálního a maximálního skóre, které je teoreticky možno v jednotlivých testech dosáhnout, ukazují čísla ve druhém sloupci tabulky.

Na základě aplikace statistického zpracování údajů nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi těmito výsledky s ohledem na pohlaví a funkční zařazení.

I. Vztahy mezi proměnnými

Tabulka 3 Interkorelace

	WB	B	WOS	H/K
WB		-0,33	-0,35	-0,47
B			0,52	0,57
WOS				0,60

Kritická hodnota pro r , při $n-2$ st. volnosti a 2,5% hladině významnosti je 0,195

Interpretace a krátký komentář

Tabulka č. 3 přináší výsledky výpočtu Pearsonova koeficientu korelace mezi sledovanými proměnnými. Náš výzkum potvrdil existenci vztahů mezi jednotlivými proměnnými. Zjištěné vztahy jsou plausibilní, očekávané a jsou

platné pro celý zkoumaný vzorek bez ohledu na pohlaví. Výsledky korespondují s poznatky prezentovanými v odborné literatuře. Lze je interpretovat takto:

- (1) Pocit zdatnosti a osobní pohody (WB) byl v negativní korelaci s pocitem vyhoření (H/K). Pravděpodobně čím více pocitu osobní zdatnosti a pohody jedinci prožívají, tím méně se cítí ohroženi vyhořením a naopak.
- (2) Dispozice k typu osobnosti A (dotazník B) byla v pozitivní korelaci s ohrožením stavem vyhoření (H/K). Pravděpodobně čím vyšší je skóre směřující k osobnosti typu A, tím větší je pocit vyhoření, případně riziko vyhoření a naopak.
- (3) Míra stresu na pracovišti (WOS) byla v pozitivní korelaci se stavy vyhoření (H/K). Čím vyšší je míra prožívaného stresu na pracovišti, tím více stoupá riziko vyhoření a naopak.
- (4) Dispozice k typu osobnosti A (dotazník B) byla v negativní korelaci s pocitem osobní pohody a zdatnosti (WB). Pravděpodobně čím vyšší je skóre směřující k osobnosti typu A, tím menší hladina osobní pohody a zdatnosti je konstatována.
- (5) Stres na pracovišti (WOS) byl v negativní korelaci s pocitem osobní zdatnosti a pohody (WB). Pravděpodobně osobní nepohoda zhoršuje pocity stresu na pracovišti, ale je možné, že i naopak stres na pracovišti zhoršuje pocit osobní pohody a zdatnosti. Jsme si vědomi toho, že není možné určit u korelaci kauzální vztah. Pravděpodobně je, že se jedná o spirálový efekt, že jedna proměnná ovlivňuje druhou a naopak tato proměnná vrací tento vliv zpět v tzv. „spirálovém efektu“.
- (6) Dispozice k typu osobnosti A (dotazník B) byla v pozitivní korelaci s mírou stresu prožívaného na pracovišti (WOS). To znamená, že čím větší je osobnostní disponovanost k reakcím na základě typu A, tím intenzivnější je sklon k vnímání a prožívání stresových situací na pracovišti. Na druhé straně je pravděpodobné, že jedinci se sklonem k reakcím diktovaným tímto dispozičním faktorem mohou stresové situace na pracovišti spoluvytvářet (onen „spirálový efekt“).

Vztahy zmíněné v bodu (5) a (6) lze vysvětlit obecně známým jevem subjektivní interindividuálně rozdílné interpretace stresové situace, závislé na osobnostních charakteristikách i pocitu osobní pohody. Osobnost typu A se sklony k perfekcionismu, soutěživosti, zvýšené ambicióznosti se jeví jako vnímavější k překážkám na cestě k cíli a může být častěji znepokojena odchylkami od očekávání. To může vysvětlovat i výraznější pocity nespokojenosti u těchto osob. Osoba s pocitem osobní spokojenosti, kompetentnosti, s adekvátním se-

behodnocením projevuje tendenci k mírnějšímu hodnocení objektivně působících stresorů (Křivohlavý, 1994). Jak bylo výše naznačeno, tento vztah nelze chápat pouze jednosměrně.

Výzkum v této etapě potvrdil to, co je považováno i v literatuře za oprávněný (a dokonce i v různých pracovních prostředích potvrzený) předpoklad. Totiž, že existuje zřejmě nezpochybnitelný vztah mezi hladinou vyhoření, dispozičními faktory osobnosti, osobní odolností a vnímáním stresové povahy pracovního prostředí. A to platí nejen obecně, ale v našem případě i pro školní prostředí. Výsledky nás vedou také k závěru, že námi použité (a zřejmě ještě další) proměnné – jako je pocit osobní zdatnosti, nebo dispoziční faktory a podobně – jsou ve vzájemné interakci, tj. že za nepříznivých podmínek mohou vést k rychlejšímu a hlubšímu procesu vyhoření, zatímco za optimálnějších podmínek mohou proces vyhoření zpomalit nebo dokonce blokovat.

Námi zjištěné vztahy odpovídají poznatkům o protektivních a rizikových faktorech vzniku syndromu vyhoření, jak je uvádí Kebza, Šolcová (1998). I pro náš vzorek platí, že rysy osobnosti typu A (respektive chování typu A s důrazem na soutěživost a hostilitu), množství pracovních stresorů, permanentně prožívaný časový tlak a pocit osobní nespokojenosti, bezmoci jsou rizikovými faktory pro rozvoj syndromu vyhoření. Naopak jako faktory, které můžeme řadit mezi protektivní či podpůrné, se podle našich výsledků jeví chování typu B, pocit uznání, přiměřená míra pracovní zátěže a pocit osobní pohody.

II. Vliv praxe

Délka učitelské praxe byla faktorem, který nás zajímal. Otázka zněla: Jak je to s pocitem vyhoření v průběhu praxe? Logicky by se dal očekávat tento lineární vztah: s délkou praxe roste pocit vyhoření. Analýza získaných dat s ohledem na délku praxe a pohlaví přinesla zajímavé výsledky (viz tab. č. 4 a tab. č. 5).

Tabulka 4 Trendy podle délky praxe – muži

	H/K	WB	B	WOS
do 5 let	18,6	8,2	95,4	26,6
do 20 let	24,63	6,25	103,6	31,5
nad 20 let	33,38	7	110,1	33,5

Tabulka 5 Trendy podle délky praxe – ženy

	H/K	WB	B	WOS
do 5 let	28,67	6,67	104,7	31,67
do 20 let	26,46	7,18	98,15	30,08
nad 20 let	24,98	7,13	99,03	28,93

Interpretace a krátký komentář

Údaje, které jsme získali od skupiny **mužů** (tabulka č. 4), nejsou překvapivé s ohledem na naše očekávání. S narůstající praxí roste pocit vyhoření, klesá pocit zdatnosti a odolnosti vůči stresu, profiluje se zřetelněji dispoziční faktor reaktivity charakteristický pro osobnost typu A a percepce učitelského povolání je více a více zatěžována přesvědčením o stresovosti pracovního prostředí. Zdá se, že zde můžeme spatřovat důvody pro četné odchody mužů-učitelů z našich škol.

V případě **žen** jsme však získali poněkud neočekávané údaje (viz tabulka č. 5). Skóre syndromu vyhoření v průběhu praxe má překvapivě klesající tendenci. Pocit osobní zdatnosti dokonce v počátku mírně narůstá, aby posléze setrvalo na stejné úrovni, reaktivita charakteristická pro osobnost typu A mírně klesá a klesá i vnímání stresovosti pracovního prostředí.

Údaje získané od skupiny žen jsou bezesporu překvapením. Naše výsledky ukazují na odlišné působení délky praxe na vnímání a prožívání školní situace u obou pohlaví. Vysvětlení bude vyžadovat preciznější výzkum na mnohem reprezentativnějším vzorku, než jsme měli k dispozici. Nicméně nabízíme alespoň dvě možné interpretace:

- (1) Z metodologického hlediska je zde možná námitka proti reprezentativnosti použitého vzorku, početní nevyváženosti v zastoupení pohlaví, zastoupení ve struktuře jednotlivých věkových skupin a problém spojení učitelů a výchovnými poradci na školách.
- (2) Pokusem o vysvětlení zjištěného rozdílu může být poukaz na větší adaptabilitu učitelek-žen, jejich větší přizpůsobivost a odolnost v porovnání s učiteli-muži, u nichž nároky školského prostředí mohou mít vliv na klesající míru tolerance, odolnosti, nespokojenost a podobně. Jinými slovy, současné školské prostředí je prostředím v podstatě femininním, a tedy vychází vstříc více ženám než mužům. Dalo by se uvažovat o tom, že ženy se s narůstající délkou praxe stále více a úspěšněji adaptují na své povolání snad i v souvislosti s ubýváním míry pracovního zatížení v domácnosti a zvyšováním možnosti věnovat se plně nejen svému povolání, ale i svým

zájmům, koničkům. Svou roli může hrát i postupné zlepšování profesních kompetencí.

Zjištění o vlivu délky praxe je nicméně zajímavé, protože někteří autoři (Kebza, Šolcová, 1998) považují délku praxe za faktor, který není pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření rozhodující, je neutrální. Naopak Hennig, Keller (1996) uvádějí, že na základě Barthovy německé studie z roku 1992 postihují problémy se syndromem vyhoření mj. zvláště učitele služebně i věkově starší. To odpovídá výsledkům zjištěným ve skupině mužů našeho výzkumného souboru. Délka praxe či věk se jako diskriminační faktory syndromu vyhoření ukázaly i v dalších výzkumech, např. ve výzkumu syndromu vyhoření u zdravotních sester (Marečková, Valenová, 2000).

Dále je možné konstatovat, že námi zjištěná tendence klesající míry nejen syndromu vyhoření, ale i rysů osobnosti A a subjektivní míry pracovní zátěže při zlepšujícím se pocitu osobní pohody ve skupině žen do jisté míry koresponduje s výzkumem Hřebíčkové (2003), která u převážně femininního souboru učitelů zjistila s věkem se snižující míru neuroticismu.

Avšak je třeba upozornit na to, že při absenci signifikantních výsledků můžeme mluvit jen o trendech, tendencích, které je třeba v dalším šetření ověřit na větších vzorcích.

III. Vnitřní struktura dotazníku vyhoření s ohledem na délku praxe

Jak bylo výše popsáno, dotazník vyhoření (H/K) obsahuje čtyři subškály, zjišťující míru vyhoření v rovině kognitivní, citové, tělesné a sociální.

Tabulka 6 Výsledky dotazníku vyhoření

	suma	K	C	T	S
muži	26,52	6	8,1	7,43	5
ženy	25,92	6,12	7,97	7,34	4,49
Celk.	26,04	6,09	8,00	7,40	4,59

Legenda: K – kognitivní aspekt vyhoření

C – citový aspekt vyhoření

T – tělesný aspekt vyhoření

S – sociální aspekt vyhoření

Interpretace a stručný komentář

Celkové výsledky dosažené v našem souboru samy o sobě nejsou znepokojivé, vzhledem k hodnotám v posuzovací škále odpovídají četnosti příznaků

„zřídka“ a „někdy“. Z hlediska vnitřní struktury je evidentní, že vyšších hodnot nabývá oblast citová a tělesná, nejnižších pak oblast sociální. Toto zjištění platí jak pro celý výzkumný soubor, tak pro skupinu mužů i žen zvlášť. K podobným výsledkům dospěly při použití stejného dotazníku výzkumy Zelinové (1998), Egera a Čermáka (2000) a dále i výzkumy realizované na MU v Brně (Stránská, Poledňová, 2005). Syndromem vyhoření byly nejvíce zasaženy oblasti v pořadí emocionální, tělesná, kognitivní a sociální. V sociální oblasti bylo opakovaně dosahováno nejnižšího skóre.

Domníváme se, že vyšší skóre v emocionální rovině je možné vysvětlit větší citlivostí, obecně vyšší vnímavostí jedince k vlastním emocionálním prožitkům. Změny v emocionální oblasti jedinci pravděpodobně zaznamenají nejdříve, přičemž vzápětí se problémy pravděpodobně somatizují a objevují se první výraznější psychosomatické příznaky.

Skutečnost, že v oblasti sociální jsme zaznamenali nejnižší skóre, je možné interpretovat různými způsoby. Jedna z možností je, že jedinci nevnímají problémy v sociálním kontaktu realisticky, mohou je potlačovat. Nepochybně transponovat osobní stres do sociálních vztahů je v tak uzavřeném prostředí, jakým je kolektiv kantorů, značně riskantní, ale rizikové je i v přenosu do vztahů v nejbližším okolí obecně. Spíše máme snahu disimulovat problémy, než je ventilovat, již také s ohledem na to, aby problémy nebyly okolím interpretovány jako osobní slabost nebo nekompetentnost. K tomu může přispět i vědomí toho, co společnost od role učitele očekává. Učitel se pak může podvědomě bránit tomu, aby sám sobě přiznal problémy v kontaktu se žáky, kolegy či jinými lidmi. Nízké skóre v sociální rovině může ale na druhé straně vypovídat také o tom, že problémy v sociálním kontaktu přicházejí nebo si je jedinec uvědomuje až v dalších, rozvinutějších fázích. Tento předpoklad koresponduje s analýzou výsledků z hlediska délky praxe u mužů.

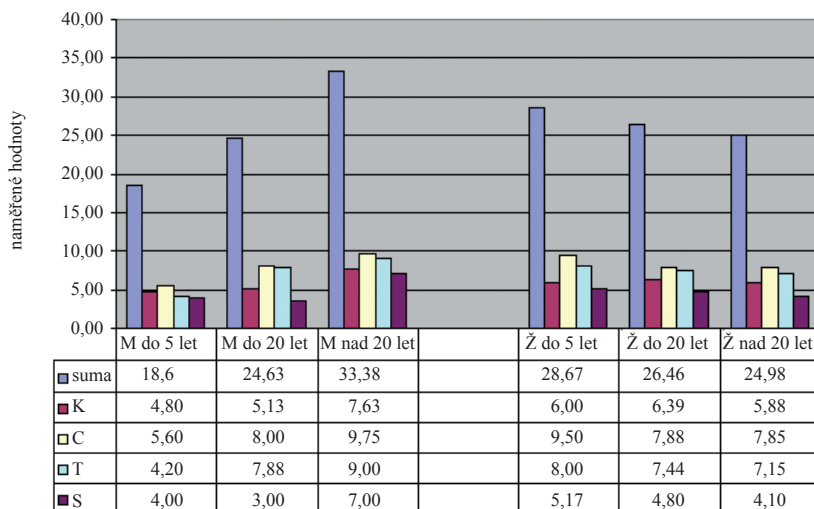
Zajímalo nás, zda se délka praxe promítne do vnitřní struktury syndromu vyhoření. Jako u sumárních hodnot, tak ani subškály dotazníku nevykazují signifikantní rozdíly mezi muži a ženami ve struktuře vyhoření. Přesto jsou zde viditelně odlišné tendence, sledujeme-li výsledky s ohledem na délku praxe (viz následující graf č. 1).

U mužů jsme zaznamenali výraznější celkový nárůst příznaků syndromu vyhoření zejména mezi skupinou se střední a nejdelší dobou praxe. Zajímavé je, že tento nárůst je v jednotlivých subškálách různý. V rovině citové a tělesné dochází u mužů k výraznému zhoršení mezi skupinami s nejnižší a střední

délkou praxe, zatímco v rovině kognitivní a zejména sociální dochází k markantnímu zhoršení až mezi skupinami se střední a nejdelší dobou praxe. Tato skutečnost koresponduje s výše uvedenou interpretací nestejnoměrného nástupu příznaků syndromu vyhoření v různých rovinách. Je ovšem nutné zdůraznit, že tato tendence platí v našem souboru pro nepříliš početnou skupinu mužů.

Ve skupině žen se projevila tendence opačná. S narůstající délkou praxe se snižuje skóre ve všech subtestech. Zajímavé je, že k nejvýraznějšímu snížení došlo v rovině citové mezi skupinami s nejmenší a střední délkou praxe. Zdá se, jako by ženy se získáním delší praxe dosáhly o něco větší emocionální stability. Celkově lze rozdíly ve výsledcích mezi skupinou mužů a žen interpretovat obdobně jako v bodě II.

Graf 1 Srovnání hodnot škál vyhoření učitelů a učitelek podle délky praxe



5 Závěr

Výsledky našeho výzkumu korespondují do jisté míry s našimi předpoklady a poznatky uvedenými v odborné literatuře. Potvrdily se očekávané vztahy mezi zvolenými proměnnými: subjektivním pocitem vyhoření, pocitem momentální

pohody a odolnosti, osobnostním faktorem s dispozičním potenciálem (typ osobnosti A) a vnímáním míry zátěže v pracovním prostředí.

V našem výzkumném souboru nebyly zjištěny rozdíly ve výsledcích ani z hlediska pohlaví, ani z hlediska zařazení či nezařazení do funkce výchovného poradce. Opakujeme ovšem, že naše práce má spíše charakter pilotního výzkumu a obezřetnost při formulaci závěrů je na místě.

Jako nejvýraznější diskriminační faktor se ukázala délka praxe, ačkoliv ji někteří autoři považují za neutrální faktor pro vznik syndromu vyhoření. Navíc se ve skupině žen projeví z hlediska délky praxe opačné tendence nežli ve skupině mužů. Teprve další výzkumy by měly prokázat, zda je tento jev možné vysvětlit buď na základě nereprezentativnosti vzorku, malým zastoupením mužů a strukturou jednotlivých věkových skupin z hlediska osobnostních charakteristik nebo rozdíly pohlavně-rolových dispozic. V tom případě by bylo možné uvažovat o tom, že u žen s narůstající délkou praxe dochází ke snížení pocitů syndromu vyhoření, lepší adaptaci, vyrovnávání se stresem i k pocitu větší osobní pohody.

Opakujeme znovu, že prezentované výsledky a jejich interpretace jsou platné pro náš výzkumný vzorek, obecná platnost naznačených tendencí musí být ještě ověřena.

Prameny a literatura

- BARTOŠÍKOVÁ, I. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno : Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. ISBN 80-7013-439-9
- EGER, L., ČERMÁK, J. Hodnocení burnout efektu u souboru českých učitelů. *Pedagogika*, 2000, str. 65 –67. ISSN 0031-3815
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974, 30 (1), 159–165.
- HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha : Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6
- HŘEBÍČKOVÁ, M. Teachers' emotional stability. In: ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. (eds.) *Teachers and health 5*. Brno : Pavel Křepela, 2003. S. 107–120. ISBN 80-8669-02-5
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha : Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-231-7
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- MAREČKOVÁ, J., VALENOVÁ, I. Syndrom vyhoření a sledování jeho výskytu u sester. In: *Ošetřovatelství na prahu 3. tisíciletí*. Olomouc : Galén, 2000. S. 70–76. ISBN 80-86257-21-4
- STRÁNSKÁ, Z., POLEDŇOVÁ, I. Prediktory syndromu vyhoření u učitelů. In: *Pedagogický výzkum: Reflexe společenských potřeb a očekávání?* Sborník příspěvků z XIII. konference ČAPV. Olomouc : VUP, 2005. str. 283–286. ISBN 80-244-1079-6
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8
- URBANOVSKÁ, E., KUSÁK, P. Syndrom vyhoření ve vztahu k vnímání pracovní zátěže. In: *Psychologické otázky výchovy, vzdělání a poradenství*. (Sborník z mezinárodní konference, PdF UP Olomouc, 13.–14. 10. 2005). PdF UP Olomouc, 2005, str. 101–115. ISBN 80-244-1228-4
- ZELINOVÁ, M. Učitel a burnout efekt. *Pedagogika*, 48, 1998, č. 2, s. 164–169. ISSN 0031-3815

<http://www.acep.org/Library/pdf/wellnessBoodult/APGAR.pdf>

<http://www.weblab.org/workingstiff/stressometer/>

Kontakt na autory:

PhDr. Eva Urbanovská, Ph.D.

PhDr. Pavel Kusák, CSc.

PdF UP v Olomouci

Katedra psychologie a patopsychologie