

PROFESNÍ STRESORY UČITELŮ A SYNDROM VYHOŘENÍ

Eva **URBANOVSKÁ**

Abstrakt: *Učiteléské povolání patří k těm profesím, které jsou nejvíce ohroženy syndromem vyhoření. Ačkoliv byl tento fenomén popsán již před několika desetiletími, zdá se, že proti němu doposud neexistuje účinná obrana. V příspěvku se zamýšlíme nad nejvýraznějšími stresory a nebezpečím syndromu vyhoření u současné populace učitelů. Informujeme o výsledcích nového výzkumu, který zjišťoval úroveň syndromu vyhoření u učitelů ve vztahu k vybraným determinantám – vnímáním míry zátěže v pracovním prostředí a rysům chování osobnosti typu A. Výsledky jsou analyzovány vzhledem k pohlaví, délce praxe, typu školy a účasti na dalším vzdělávání. Přinášíme přehled nejčastěji pocítovaných a nejvýznamnějších zdrojů psychofyzické zátěže našich učitelů na různých stupních škol. Dále sledujeme míru příznaků vyhoření učitelů ve srovnání s výsledky našich předchozích výzkumů a jiných tuzemských i zahraničních výzkumů a diskutujeme možné souvislosti. Snažíme se odpovědět na otázku, jaká je vnitřní struktura příznaků vyhoření a zda existuje souvislost mezi působením specifických stresorů, specifickými rysy osobnosti a demografickými proměnnými.*

Klíčová slova: *syndrom vyhoření, učitelé, výzkum, osobnost typu A, stresory, míra zátěže v pracovním prostředí*

Úvodem

Profesní zátěž v povolání učitele je zmiňována v odborné literatuře v posledních desetiletích poměrně často. Profesní stresory učitelů jsou mapovány a analyzovány v četných výzkumných studiích. V souvislosti s tím je věnována pozornost syndromu vyhoření jako důsledku chronického stresu. Přestože k tomu tématu bylo napsáno mnoho stran v odborných publikacích a periodikách a prevencí stresu a syndromu vyhoření jsou věnovány i popularizující příručky, zdá se, že zejména v oblasti prevence a boje s tímto fenoménem zůstává mnoho bílých míst a otazníků. Objevují otázky a problémy, které nebyly ještě zcela rozkryty. Tato skutečnost opravňuje k tomu, abychom se problematikou zabývali i nadále.

Teoretická východiska

Pojmem stresor označujeme ve shodě s odbornou literaturou jakékoliv okolnosti, podmínky či podněty, které u člověka vyvolávají stres a spouští stresovou reakci. Obecně jsou sem zařazovány události vnímané jako situace ohrožení duševní nebo tělesné pohody. Profesionální stresory pak rozumíme všechny zátěžové situace a podněty související s výkonem povolání.

Profesionální stresory v učitelství se do jisté míry odlišují od stresorů v jiných povoláních. Za specifické zdroje učitelství lze považovat například velké množství rozmanitých, někdy si odporujících či nesplnitelných požadavků, jako je udržení kázně, tlak na odborný růst, ale nepříteli dobré podmínky pro další vzdělávání se, malé kompetence, vysoká osobní zodpovědnost, citová zainteresovanost na výkonech žáků, nutnost bleskových rozhodnutí apod. K tomu přistupuje nepřesně vymezená doba pro profesní výkon, relativní izolace od ostatních dospělých, častá kritika ze strany veřejnosti aj. (Míček, 1992).

Různé studie přinášejí přehled hlavních zdrojů učitelství, mezi nimiž zaujímá významné místo špatné chování a postoje žáků, časová tíseň, nedostatečné společenské ohodnocení, špatné pracovní podmínky a konflikty s kolegy (například Kyriacou, Sutcliffe, 1991; Vašina, 1997; dle Holeček, Jiřincová a Miňhová (2001); Řehulka, Řehulková, 2001, aj.).

Vedle pracovního přetížení, žáků a vedení školy označovali například učitelé v průzkumu Holečka, Jiřincové a Miňhové (2001) za největší stresory překvapivě také neuspokojení potřeby seberealizace. Ve výzkumech Paulíka (1999), Štětovské a Skalníkové (2004) učitelé označovali za nejvíce zatěžující faktory týkající se prestiže učitelství profese (nízké společenské hodnocení učitele, neodpovídající plat, nutnost podřizovat se rozhodnutí ministerstev či úřadů). Dále pak nedostatek času pro odpočinek a relaxaci, špatné pracovní postoje a špatné chování žáků, jejich nepřipravenost na vyučování, vysoký počet žáků ve třídě a nedostatečnou spolupráci ze strany rodičů (Štětovská, Skalníková, 2004).

Podle Miňhové (2000) je možné za hlavní neurotizující činitele považovat emocionální únavu v důsledku dlouhodobého kontaktu s velkou skupinou dětí, konflikt rolí (informátor, přítel, dozorce), vnitřní konflikt racionální a emocionální složky hodnotících postojů, permanentní svázanost s pracovní problematikou a konečně časový stres.

V hodnocení významnosti stresorů však existují nejen interindividuální, ale i genderové rozdíly. Podle výzkumu Řehulky a Řehulkové (2001) ženy považovaly za nezávažnější špatnou atmosféru ve třídě, nezvládnutelné žáky a velkou pracovní zátěž, zatímco muži uváděli malý plat, nekoncepčnost ve školství, nezáměr některých žáků o vyučování. Jistá shoda se projevila v hodnocení závažnosti nedocení práce učitelů/ učitelky.

Zahraniční studie přinášejí obdobné výsledky. Například podle Abela a Sewellové (1999) jsou hlavními zdroji stresu učitelů časový tlak, duchovní nároky, potíže se žáky, početné třídy, finanční omezení a nevhodné vztahy s kolegy, ale také izolace, strach z násilí a nedostatečné zabezpečení vzdělání. Výzkum u vzorku portugalských učitelů (Pinto, Lima, Lopes da Silva, 2005) ukázal jako příčiny nejvyšší úrovně stresu špatné chování studentů a časovou tíseň.

Výše uvedené profesní stresory, zejména chronický pracovní stres, přílišná emocionální zaangażovanost a nenaplněná očekávání, jsou považovány za hlavní příčiny stavu známého pod označením **syndrom vyhoření (burnout)**. Syndrom vyhoření, jehož zavedení do oblasti psychologie je spojeno se jménem H. Freudenbergera, můžeme obecně charakterizovat jako ztrátu profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí spojenou nejčastěji se ztrátou činnosti, s pocitem zklamání a hořkosti (Hartl, Hartlová, 2004). Existuje řada vymezení, které zdůrazňují různé podstatné znaky tohoto jevu. Mezi nimi nechybí ztráta původního nadšení a motivace v důsledku emocionální zainteresanosti (Freudenberger, 1974), fyzické, emocionální a mentální vyčerpání v důsledku nenaplněného očekávání a chronického stresu (Pines, Aronson, 1980) či depersonalizace a snížený osobní výkon při práci s lidmi (Maslach, 1997).

Stav vyhoření avizuje celá řada symptomů, které se mohou vyskytovat v různé míře ve všech složkách osobnosti: v oblasti psychické, fyzické i sociální. Za klíčové je považováno emoční a kognitivní vyčerpání a opotřebením, odosobnění (depersonalizace) a celková únava. Příznaky syndromu vyhoření se zpravidla neobjevují náraz, ale postupně. Jedná se o plíživý psychický proces, postupující v několika etapách, které bývají různě vymezeny.

Vymezení pojmu, symptomatologii i etiologii, stejně jako prevenci syndromu vyhoření je v posledních desetiletích věnována značná pozornost. Předními výzkumnými centry pro tuto oblast byla (a nadále jsou) pracoviště na univerzitách v USA (Kalifornii) (Maslach), v Kanadě (Leiter) a Holandsku (Scheufeli), dále například univerzity v Izraeli, Turecku, Číně. V současné době je téma řešeno celosvětově. U nás se zájem o tuto oblast objevuje po roce 1990 a je spojen se jmény J. Křivohlavý, V. Kebza, I. Šolcová, pro oblast učitelství E. Řehulka, O. Řehulková, R. Kohoutek, Z. Mlčák, K. Paulík, V. Holeček, L. Eger, I. Fialová a mnoho dalších. Vzhledem ke složitosti a komplexnosti tohoto jevu a provázanosti všech faktorů, které jej podmiňují, však není možné problém označit za zcela vyjasněný.

Také my jsme se v roce 2005 věnovali výzkumu aktuální míry příznaků syndromu vyhoření ve vztahu k hodnocení profesních stresorů a vybraným osobnostním proměnným u vzorku učitelů různých stupňů škol (Urbanovská, Kusák, 2005, 2009).

Zjistili jsme, že míra pocitů syndromu vyhoření u našeho souboru byla nižší ve srovnání s obdobným výzkumem v ČR (2000) a na Slovensku (1998). Zato námi zjištěná vnitřní struktura syndromu vyhoření odpovídala výsledkům výzkumů Zelinové (1998), Egera a Čermáka (2000) a dále i výzkumům realizovaným na Masarykově univerzitě v Brně (Stránská, Poledňová, 2005). Syndromem vyhoření byly nejvíce zasaženy oblasti v pořadí emocionální, tělesná, kognitivní a sociální. Ženy v našem souboru však vykazovaly celkově nižší skóre než muži.

Délka praxe se ukázala jako významný faktor, ačkoliv ji někteří autoři považují za neutrální pro vznik syndromu vyhoření. U mužů se s narůstající délkou praxe projevila výrazná vzestupná tendence pocitu vyhoření, u žen tomu bylo naopak. Tuto skutečnost však nebylo možné zobecnit vzhledem k nevyváženosti struktury výzkumného vzorku.

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.

Zde nebyly zjištěny rozdíly ani z hlediska pohlaví, ani z hlediska zařazení či nezařazení do funkce výchovného poradce.

Z analýzy hodnocení pracovních stresorů vyplynulo, že nejvíce a nejčastěji učitelé bez rozdílu pohlaví zatěžuje především velký shon, zahlcení úkoly, nemožnost zvolnit a nabrat síly, pocity nedostatečného finančního i nemateriálního ohodnocení spojené se ztrátou perspektivy, pocity nespokojenosti se školskou politikou i společenskou situací, které z vnějšku zasahují do pracovních vztahů, ba dokonce do osobního života. Nadměrný shon a pocit nedostatečného ohodnocení jsou v našem souboru nejvíce zatěžující pro všechny učitele bez rozdílu pohlaví, délky praxe i funkčního zařazení. Nejméně pak zatěžují všechny učitele pracovní podmínky ve smyslu fyzikálního prostředí a morální problémy s prací.

Výsledky tohoto výzkumu korespondovaly do jisté míry s našimi předpoklady a poznatky uvedenými v odborné literatuře.

V následujících letech (2008-2010) pak z výstupů pokračujících dílčích šetření vyplynuly některé další skutečnosti. Vnitřní struktura příznaků syndromu vyhoření byla opakovaně stejná jako v předchozích šetřeních, tj. nejvýrazněji byla zasažena rovina emocionální a tělesná, pak kognitivní a nejméně oblast sociálních vztahů. Vzhledem k tomu lze tedy zvažovat možnost obecnější platnosti toho zjištění a předpokládat stejnou strukturu příznaků syndromu vyhoření i ve všech dalších měřeních.

Zajímavé či spíše překvapivé bylo zjištění, že při opakovaných měřeních měly průměrné hodnoty u zkoumaných souborů klesající tendenci. Vzhledem k poměrně častým a intenzivním projevům nespokojenosti učitelů se současným stavem ve školství jsme původně očekávali právě opačný trend. To samozřejmě evokuje mnohé otázky: Je tento trend všeobecný? Nebo jsou výsledky dány složením zkoumaného souboru, odchodem „vyhořelých učitelů“ ze školství, jejich odmítnutím účasti na výzkumu, případně neupřímností odpovědí? Pokud bychom vliv těchto skutečností vyloučili, pak by snad bylo možné zvažovat dokonce i pozitivní vliv probíhajících změn ve školství, které sice přinášejí učitelům množství nových, časově náročných úkolů, ale zároveň pro mnohé jedince otevírají prostor pro seberealizaci, inovaci, možnost kreativních postupů a potřebné narušení stereotypů.

Tyto úvahy i potřeba ověření dříve zjištěných skutečností se staly podnětem k realizaci opakovaného aktualizovaného šetření s použitím stejné metodiky.

Výzkum

Hlavním cílem aktualizovaného výzkumného šetření v roce 2011 bylo srovnat aktuální stav s výsledky z roku 2005. Na základě toho pak potvrdit či vyvrátit platnost vztahů a signifikantních rozdílů naznačených našimi předchozími výzkumy. Zejména jsme chtěli zjistit případné změny ve struktuře profesních stresorů, v míře syndromu vyhoření a ověřit vztahy mezi mírou syndromu vyhoření a vnímáním míry zátěže v pracovním prostředí (celkově i ve vztahu k jednotlivým profesním stresorům). Také jsme chtěli ověřit vztahy k dalším proměnným - osobnostnímu faktoru s dispozičním potenciálem (typ osobnosti A) a demografickým proměnným (pohlaví, typ školy, délka praxe, studium).

Metody

Pro splnění těchto cílů a zodpovězení výše uvedených otázek byly využity stejné metody jako v našem předchozím výzkumném šetření (Urbanovská, Kusák, 2005):

Dotazník vyhoření (autoři Hennig&Keller) využívaný pro sebeposouzení náchylnosti k syndromu vyhoření. Umožňuje zhodnotit účinky stresu v oblasti kognitivní, emocionální, tělesné a sociální. Známy screeningový dotazník (Hennig, Keller, 1996) jsme použili v nezměněné podobě s 24 položkami, každá s pětibodovým ratingem (0-4). Každá ze čtyř zmíněných oblastí (kognitivní, emocionální, tělesná a sociální) byla sčítána šesti položkami.

Dotazník osobnosti typu A slouží k odhadu dispozičního faktoru - osobnosti typu A. 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. Součet bodů byl globálním ukazatelem této dispozice.

Dotazník měření stresových situací na pracovišti (WOS - Stress-O-Meter)¹ je určen k měření hladiny stresu prožívaného v konkrétním pracovním prostředí. Jednotlivé položky jsme lehce revidovali tak, aby více směřovaly ke školskému prostředí. Původních 16 položek se čtyřbodovým ratingem (1-4) 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.

Výzkumný vzorek

Do výzkumu bylo zařazeno celkem 223 učitelů různých stupňů škol – mateřských škol (7), základních škol (130), středních škol (57), základních uměleckých škol (3) – a vychovatelé ve školních družinách (17). Nejpočetnější byly skupiny učitelů základních a středních škol. Z hlediska pohlaví odpovídá složení poměru žen a mužů zaměstnaných ve školství (184 žen a 39 mužů). Část respondentů studuje v současné době některý z oborů kombinované formy studia či programu dalšího vzdělávání na pedagogické fakultě. Vznikly tak dvě skupiny respondentů, jejichž výsledky mohly být také vzájemně porovnány: skupina učitelů aktuálně studujících (117) a skupina učitelů momentálně nestudujících (106).

Realizace výzkumu

Sběr dat proběhl v jarních měsících roku 2011. Výzkumné šetření se však ukázalo být pro některé respondenty velice citlivou záležitostí a ne vždy byli ochotni sdělovat osobní údaje. Vzhledem k tomu, že někteří respondenti nevyplnili všechny demografické údaje, bylo možné zahrnout jejich výpovědi pouze do celkového zpracování, nebylo však možné zařadit je do analýzy výsledků z hlediska jednotlivých demografických ukazatelů. V tomto faktu samozřejmě spatřujeme jisté omezení zobecnění našich závěrů.

¹ <http://www.weblab.org/workingstiff/stressometer/>

Výsledky a jejich interpretace

Nejprve se zaměříme na popis a interpretaci výsledků dotazníku měření stresových situací na pracovišti (WOS), následně analyzujeme výsledky dotazníku syndromu vyhoření (H/K) ve vztahu k sledovaným demografickým proměnným - pohlaví, typ školy, délka praxe, účast na vzdělávání a v závěru se věnujeme zjištěným korelacím mezi proměnnými (syndrom vyhoření, osobnost typu A, hodnocení profesních stresorů). Výsledky aktualizovaného výzkumu bezprostředně diskutujeme ve srovnání s výsledky našich předchozích výzkumů i ve světle výstupů jiných výzkumů.

Profesní stresory

Tabulka č. 1 přináší průměrné hodnoty zátěže způsobené pracovními stresory podle hodnocení respondentů v roce 2011 ve srovnání s hodnocením respondentů z roku 2005. Stresory jsou řazeny podle míry zátěže v roce 2011.

Tabulka č. 1 Profesní stresory podle míry zátěže v roce 2005 a 2011

POLOŽKA WOS	PRŮMĚRNÉ SKÓRE	
	v roce 2011	v roce 2005
13 Požadovaná práce neodpovídá ohodnocení ani vybavení školy	2,27	2,23
6 Nedocení a nedostatečné ohodnocení práce (finanční i jiné)	2,26	2,34
8 Velký shon, zahlcení úkoly, nemožnost zvolnit, udělat přestávku	2,26	2,38
12 Náhlé změny ve školství a změny profesních požadavků	2,04	2,10
10 Nespokojenost se spolupracovníky, společenskými událostmi	1,94	2,01
11 Nejasnost či nesplnitelnost profesních požadavků	1,80	1,80
17 Hodnocení a oceňování spíše podle osobních vztahů	1,80	1,65
9 Existenční starosti, hrozba ztráty zaměstnání	1,75	1,68
4 Dlouhodobá usilovná práce bez přestávky k vydechnutí, uvolnění	1,73	1,64
3 Napjatá, nezdravá atmosféra, pocity osamocení	1,68	1,78
16 Vysoká odpovědnost při nedostatečných kompetencích	1,49	1,57
5 Málo příležitostí k tvůrčí práci, malá rozmanitost, stereotyp	1,47	1,56
1 Protichůdnost, nesmyslnost pokynů k práci	1,47	1,55
15 Neuspokojivé vztahy s nadřízenými, nemožnost podílu na rozhodování	1,40	1,5
2 Pracovní podmínky (hluk, zima, nedostatek čerstvého vzduchu)	1,34	1,47
14 Morální problém, přidělování úkolů proti vlastnímu přesvědčení	1,29	1,39
7 Nepříjemné prostředí, málo soukromí, fyzické obtíže	1,24	1,29
CELKOVÉ PRŮMĚRNÉ SKÓRE DOTAZNÍKU WOS	29,22	29,93

Z tabulky č. 1 je patrné, že respondenti v roce 2011 hodnotí v dotazníku WOS jako nejvíce zatěžující stejné položky jako respondenti v roce 2005. Ke změně došlo pouze v pořadí na prvním a třetím místě. V současné době vystupuje více do popředí zátěž vyplývající z toho, že požadovaná práce neodpovídá ohodnocení ani vybavení školy (položka 13). Kromě toho učitele nejvíce a nejčastěji zatěžují:

- pocity nedostatečného ohodnocení a ocenění (finančního i osobního) spojené se ztrátou perspektivy v tomto ohledu (položka 6),

- velký shon, zahlcení úkoly, nemožující jim udělat si přestávku, dokonce ani dodržovat pitný režim, nemožnost zvolnit a nabrat síly (položka 8),
- nespokojenost se školskou politikou, náhlými a výraznými změnami ve školství, znechucující pocity, které z vnějšku zasahují do pracovních vztahů, ba dokonce do osobního života. (položky 12 a 10).

Stejně jako v roce 2005 učitele nejméně zatěžují pracovní podmínky ve smyslu fyzikálního prostředí, uspořádání pracovního koutu apod. (položky 2 a 7) a morální problémy s prací (položka 14). Učitelé tedy nepocítují výrazné nedostatky ve svých pracovních podmínkách a většinou nemusí plnit úkoly proti svému přesvědčení.

Oproti našemu očekávání se tedy v průběhu šesti let téměř nezměnila struktura zatíženosti učitelů profesními stresory. Nepotvrdil se ani náš předpoklad vyšší míry (intenzity) profesních stresorů v roce 2011. Porovnáme-li pak celkové skóre v dotazníku WOS v roce 2005 a 2011, zjistíme, že vyšší zátěž uváděli učitelé před šesti lety.

Vztah mezi výskytem profesních stresorů a mírou příznaků syndromu vyhoření jsme zjišťovali na základě výpočtu Pearsonovy korelace. Přehled výsledků uvádíme v tabulce č. 2, kde tučně vyznačené hodnoty odpovídají střední míře závislosti podle Cohenova výkladu pro korelace v psychologickém výzkumu (Cohen, 1988).

Z tabulky je patrné, že silněji a častěji působící stresory vykazují také významnější koeficient pozitivní korelace - zejména nejasnost či nesplnitelnost profesních požadavků, nedocnění či náhlé změny ve školství a změny v profesních požadavcích, dále pak nespokojenost se spolupracovníky a společenskými událostmi.

Tabulka č. 2 Profesní stresory ve vztahu k míře syndromu vyhoření

POLOŽKA WOS	Průměrné skóre	Korelace s H/K
13 Požadovaná práce neodpovídá ohodnocení ani vybavení školy	2,27	0,335173
6 Nedocnění a nedostatečné ohodnocení práce (finanční i jiné)	2,26	0,33093
8 Velký shon, zahlcení úkoly, nemožnost zvolnit, udělat přestávku	2,26	0,202747
12 Náhlé změny ve školství a změny profesních požadavků	2,04	0,35685
10 Nespokojenost se spolupracovníky, se společenskými událostmi	1,94	0,327168
11 Nejasnost či nesplnitelnost profesních požadavků	1,80	0,397669
17 Hodnocení a oceňování spíše podle osobních vztahů	1,80	0,230866
9 Existenční starosti, hrozba ztráty zaměstnání	1,75	0,123624
4 Dlouhodobá usilovná práce bez přestávky k vydýchnutí, uvolnění	1,73	0,272876
3 Napjatá, nezdravá atmosféra, pocity osamocení	1,68	0,337798
16 Vysoká odpovědnost při nedostatečných kompetencích	1,49	0,304734
1 Protichůdnost, nesmyslnost pokynů k práci	1,47	0,082026
5 Málo příležitostí k tvůrčí práci, malá rozmanitost, stereotyp	1,47	0,137523
15 Neuspokojivé vztahy s nadřízenými, nemožnost podílu na rozhodování	1,40	0,123865
2 Pracovní podmínky (hluk, zima, nedostatek čerstvého vzduchu)	1,34	0,227644
14 Morální problém, přidělování úkolů proti vlastnímu přesvědčení	1,29	0,070494
7 Nepříjemné prostředí, málo soukromí, fyzické obtíže	1,24	0,200744

Legenda: WOS - dotazník měření stresových situací na pracovišti, korelace H/K - Pearsonův koeficient korelace položky WOS s celkovým skóre dotazníku vyhoření

Výjimku tvoří položky 8, 3 a 16, kdy jeden z nejdůležitějších stresorů (položka 8 - velký shon, zahlcení úkoly apod.) nevykazuje tak těsný vztah k výskytu příznaků syndromu vyhoření, jako naopak přítomnost vysoké odpovědnosti při nedostatečných kompetencích (položka 16) a napjatá, nezdravá atmosféra (položka 3), která se podle výsledků výzkumu objevuje méně často. Na základě tohoto zjištění je možné zvažovat, že i když velký a neustálý shon učitele zcela jistě vyčerpává, významnějším rizikovým faktorem pro vznik syndromu vyhoření se jeví situace, kdy učitel zažívá pocity vysoké zodpovědnosti a přitom nemá dostatek kompetencí, potřebných informací anebo se ocitá v prostředí s napjatou, nezdravou atmosférou. To koresponduje například s tvrzením Maslachové a Leitera (2000), kteří považují vztah mezi jedincem a jeho pracovním prostředím za zásadní pro vznik syndromu vyhoření (podle Havrdová a kol., 2010).

Syndrom vyhoření

Aktuální míru vyhoření u našeho vzorku učitelů ve srovnání s výsledky předchozích výzkumů s použitím stejného měřicího nástroje (dotazník Henniga a Kellera) ukazuje následující tabulka č. 3:

Tabulka č. 3 Celkové skóre míry vyhoření - srovnání

Výzkum	Celkové skóre vyhoření (průměr)
Zelinová (1998) - Slovensko	37,24
Eger, Čermák (2000) - ČR	28,81
Urbanovská, Kusák (2005) - ČR	26,04
Urbanovská a kol. (2008/2010) - ČR	22,63
Urbanovská a kol. (2011) - ČR	27,13

Jak je vidět z tabulky č. 3, očekávaný sestupný trend celkové průměrné míry vyhoření se aktuálně nepotvrdil. Právě klesající tendence míry vyhoření v našich dosavadních měřeních byla nejvýraznějším podnětem k našemu novému výzkumu. V předchozích letech jsme zvažovali různé příčiny naznačené klesající tendence (viz výše). Tyto interpretace a rozvahy jsou však nyní bezpředmětné. Výsledné skóre je sice nižší nežli ve výzkumu Zelinové a Egera a Čermáka, ale vyšší nežli v našich předchozích šetřeních. Jako vysvětlení se nabízí odlišné, námi nezmapované osobnostní charakteristiky osob zúčastněných na výzkumech či nepříznivá atmosféra a vztahy v pedagogickém sboru zúčastněných škol.

Srovnání míry vyhoření z hlediska pohlaví, typu školy a studia

Srovnáním míry vyhoření vzhledem k demografickým proměnným jsme zjistili u našeho výzkumného vzorku některé dosti podstatné rozdíly mezi sledovanými skupinami (viz tabulka č. 4).

Tabulka č. 4 Syndrom vyhoření vzhledem k demografickým proměnným

	K	C	T	S	CELKOVÉ SKÓRE
MUŽI	6,29	6,94	5,54	4,54	23,28
ŽENY	7,61	9,07	8,52	5,84	31,00
ZŠ	6,37	7,56	6,8	4,61	26,28
SŠ	6,73	8,22	7,91	5,14	27,98
STUDUJE	5,85	7,29	6,86	4,29	24,29
NESTUDUJE	7,22	8,44	8	5,36	29,95

Legenda: K - kognitivní rovina, C - citová rovina, T - tělesná rovina, S - sociální rovina

Z tabulky č. 4 je patrné, že toto zjištění není v souladu s výsledky našeho předchozího měření, což si vysvětlujeme odlišným složením zkoumaného vzorku. Dosažené výsledky však naopak korespondují s všeobecně uznávanou vyšší citlivostí žen vůči stresu a zátěžovým faktorům (Urbanovská, 2010).

Zajímavé je, že u mužů jsou v našem vzorku nejvýraznější příznaky v rovině citové a kognitivní, zatímco u žen (stejně jako u celého souboru) v rovině citové a tělesné. Pro interpretaci můžeme zvažovat tyto skutečnosti: buď si muži somatické potíže nepřipouštějí, neuvědomují nebo mají lepší fyzickou kondici nebo problémy jednoduše tolik nesomatizují. Samozřejmě je nutné připustit i možnost ovlivnění výsledků díky nevyváženosti vzorku z hlediska pohlaví (menší počet mužů mezi respondenty).

Zahrnutím studentů různých oborů kombinovaného studia i dalšího vzdělávání učitelů jsme mohli srovnat také skupinu studujících a nestudujících učitelů. Jak vyplývá z tabulky, potvrdil se náš předpoklad, že studující učitelé budou výrazně méně zasaženi příznaky syndromu vyhoření. Ke stejnému závěru dospěla ve svém výzkumu na Slovensku Zelinová (1998). Toto zjištění se zdá být logické a v souladu s předpokladem, že jedinec, který je motivován k doplňování vzdělání a dalšímu kvalifikačnímu růstu, neprožívá zpravidla v takové míře deziluzi, zklamání, odosobnění či ztrátu profesních zájmů, ale zcela naopak.

Hladinu míry vyhoření vzhledem k typu školy jsme sledovali pouze u skupiny učitelů základních a středních škol z důvodu velmi slabého zastoupení učitelů ostatních typů škol. Celkově vyšší míru vyhoření jsme zaznamenali u učitelů středních škol. To koresponduje s výsledky našich předchozích šetření (Urbanovská, 2010).

Zamýšlené srovnání míry vyhoření z hlediska délky praxe ve školství mohlo být realizováno jen dílčím způsobem, protože část respondentů tyto údaje nevyplnila. Jsme si vědomi toho, že zpracování vzhledem k této proměnné mohlo přinést zkreslené údaje, proto je na tomto místě neuvádíme. Zpracování dílčích souborů z hlediska délky praxe však nepotvrdilo souvislosti naznačené výzkumem v roce 2005. Na základě toho se přikláníme spíše k názoru, že syndrom vyhoření nemá jednoznačný těsný vztah k délce praxe.

Vnitřní struktura příznaků vyhoření

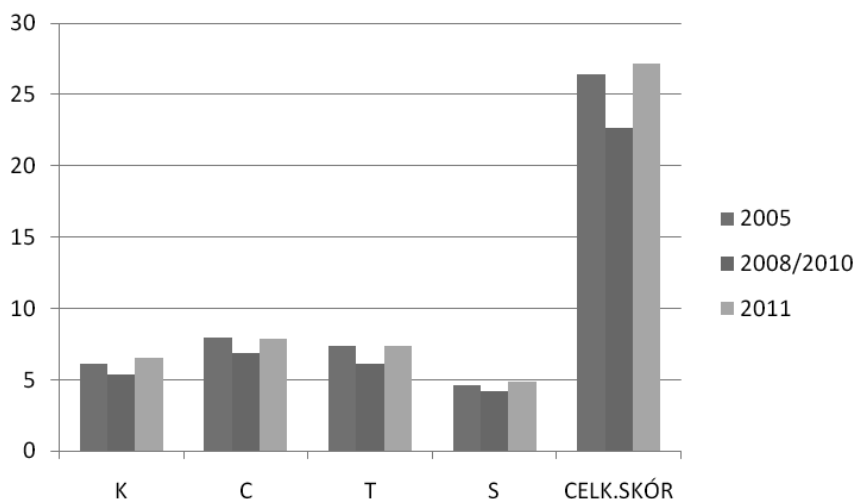
Jak vyplývá z následující tabulky č. 5 a grafu č. 1, ve všech dosavadních výzkumech se opakovaně projevovaly příznaky syndromu vyhoření nejvýrazněji v emocio-

nální rovině, dále v rovině tělesné a kognitivní, nejméně pak v rovině sociální. V tomto smyslu by bylo možné podpořit platnost závěru, že ačkoliv syndrom vyhoření zasahuje všechny roviny lidské psychiky, nejvýrazněji se jeho příznaky projevují v oblasti citové a tělesné.

Tabulka č. 5 Vnitřní struktura příznaků syndromu vyhoření

Vnitřní struktura syndromu vyhoření - srovnání 2005-2011					
	K	C	T	S	CELKOVÉ SKÓRE
2005	6,09	8,00	7,40	4,59	26,40
2008/2010	5,35	6,9	6,1	4,23	22,63
2011	6,55	7,89	7,36	4,88	27,13

Legenda: K - kognitivní rovina, C - citová rovina, T - tělesná rovina, S -sociální rovina



Graf č. 1 Vnitřní struktura příznaků syndromu vyhoření

Legenda: K - kognitivní rovina, C - citová rovina, T - tělesná rovina, S -sociální rovina

Ve shodě s interpretací výsledků předchozího výzkumu (Urbanovská, Kusák, 2005) se domníváme, že vyšší skóre v emocionální rovině je možné vysvětlit větší citlivostí, obecně vyšší vnímavostí jedince k vlastním emocionálním prožitkům. Může to souviset i s tím, že se příznaky v rovině emocionální projevují nejdříve. Nejnižší skóre v oblasti sociální je pak možné interpretovat různými způsoby. Jedna z možností je, že jedinci nevnímají problémy v sociálním kontaktu realisticky, mohou je potlačovat. Na druhé straně to může vypovídat také o tom, že problémy v sociálním kontaktu přicházejí později nebo si je jedinec uvědomuje až v dalších, rozvinutějších fázích. Naši respondenti nedosahovali nejvyšších hodnot, všeobecně netrpí příznaky typickými pro poslední fáze syndromu vyhoření. I když je profese občas zatěžuje, není evidentně narušeno jejich sociální citění a nedošlo k celkové erozi profesních postojů.

Vztah mezi mírou vyhoření, osobností typu A a posouzením profesních stresorů

Vztah mezi mírou vyhoření, osobnostními rysy typu A a celkovým posouzením profesních stresorů jsme zjišťovali na základě výpočtu Pearsonovy korelace. Přehled výsledků uvádíme v tabulce č. 6.

Tabulka č. 6 Vztah mezi proměnnými

	H/K	B	WOS
H/K	-	0,44099	0,47262
B	0,44099	-	0,375874
WOS	0,47262	0,375874	-

Legenda: H/K - Dotazník vyhoření, WOS - Dotazník měření stresových situací na pracovišti, B - Dotazník osobnosti typu A; uvedené hodnoty - Pearsonův koeficient korelace

Všechny vypočtené hodnoty odpovídají střední míře pozitivní závislosti mezi zkoumanými veličinami podle Cohenova výkladu pro korelace v psychologickém výzkumu (Cohen, 1988). To znamená, že se potvrdil vztah mezi těmito sledovanými proměnnými, což je v souladu se zjištěním z roku 2005 i s poznatky uváděnými v odborné literatuře. Nalezené vztahy tedy podporují platnost tvrzení, že čím vyšší míru rysů osobnosti A a čím vyšší zatížení profesními stresory jedinec vykazuje, tím výraznější příznaky syndromu vyhoření se u něj projevují (a naopak).

Potvrzení očekávaných vztahů nás vede k podpoře našich dřívějších závěrů, že sledované proměnné (dispoziční faktory osobnosti typu A stejně jako prožívání a hodnocení profesních stresorů a příznaky syndromu vyhoření) jsou ve vzájemné interakci, a že za nepříznivých podmínek mohou vést k rychlejšímu a hlubšímu rozvoji procesu syndromu vyhoření, zatímco v opačném případě mohou proces vyhoření zpomalit nebo dokonce i blokovat (Urbanovská, Kusák, 2009).

Shrnutí a závěr

Na základě srovnání výsledků aktualizovaného výzkumného šetření s dřívějšími výzkumy lze konstatovat, že:

- Respondenti v obou výzkumech hodnotili jako nejvíce zatěžující stejné profesní stresory (nedostatečné, neodpovídající ohodnocení, velký shon a zahlcení úkoly, nespokojenost se školskou politikou). Aktuálně uváděli učitelé častěji pouze práci v neodpovídajících podmínkách a s neodpovídajícím hodnocením.
- Ve srovnání s předchozími měřeními nepatrně klesla celková průměrná míra záteže profesními stresory.
- Silněji a častěji působící stresory se ukázaly být ve významnějším pozitivním vztahu k úrovni syndromu vyhoření než stresory méně časté a méně intenzivní, ovšem s výjimkou velmi zatěžujícího neustálého shonu, který není v tak těsné souvislosti se syndromem vyhoření jako situace vysoké zodpovědnosti při malých kompetencích nebo prostředí s napjatou atmosférou.

- Ve srovnání s výsledky našich předchozích šetření se navzdory celkově nižší míře profesní zátěže u našeho vzorku projevila vyšší míra příznaků vyhoření. Nepotvrdil se očekávaný sestupný trend, což si vysvětlujeme možnými odlišnostmi ve struktuře zkoumaného vzorku.
- Srovnáním míry vyhoření vzhledem k demografickým proměnným jsme zjistili u našeho výzkumného vzorku některé dosti podstatné rozdíly u sledovaných skupin. Podstatně vyšší celkovou mírou vyhoření a vyšší hladinu příznaků v rovině tělesné jsme zaznamenali u skupiny žen. Potvrdil se náš předpoklad, že studující učitelé budou výrazně méně zasaženi příznaky syndromu vyhoření. Stejně tak se potvrdila celkově vyšší míra příznaků vyhoření u učitelů středních škol, přičemž jsme zaznamenali významné rozdíly v míře vyhoření v závislosti na konkrétní škole.
- Můžeme podpořit platnost závěru, že ačkoliv syndrom vyhoření zasahuje všechny roviny lidské psychiky, nejvýrazněji se jeho příznaky projevují v oblasti citové a tělesné.
- Potvrdil se pozitivní vztah mezi mírou příznaků vyhoření, osobnostními dispozicemi a hodnocením profesních stresorů.
- Upozorňujeme, že platnost nalezených souvislostí je však omezena na námi zkoumaný vzorek. Spolehlivější výsledky s možností zobecnění závěrů by jistě přinesl celoplošný dlouhodobý komplexní výzkum.

Veškeré nalezené souvislosti mezi sledovanými proměnnými nám naznačují, že významná rizika pro rozvoj syndromu vyhoření mohou představovat jak významné profesní stresory, tak osobnostní dispozice (konkrétně v našem případě zkoumané rysy osobnosti typu A). Lze ovšem předpokládat významné interakce všech moderátorů stresu, což determinuje interindividuální odlišnosti v příčinách, projevech i průběhu procesu vyhořívání. Získané poznatky nás utvrzují v tom, že je nezbytné chápat syndrom vyhoření jako složitý multifaktoriálně podmíněný jev. Jeho zkoumání pak vyžaduje kombinaci kvantitativního a kvalitativního přístupu, což by přispělo k nalezení a aplikaci účinných preventivních opatření.

Literatura

- ABEL, M. H., SEWELL, J. Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The Journal of Educational Research*, 1999, Vol.92 (No.5), p. 287-293.
- EGER, L., ČERMÁK, J. *Hodnocení burnout efektu u souboru českých učitelů*. Pedagogika, 2000, str. 65 -67.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
- HAVRDOVÁ, Z. a kol. Kultura organizace a syndrom vyhoření. *Československá psychologie*. 2010, roč. 54, č. 3, s. 235–248. ISSN 0009-062X.
- HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6

- HOLEČEK, V., JIŘINCOVÁ, B., MIŇHOVÁ, J. Faktory ohrožení osobnosti učitele. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. (Eds.) *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepela, 2001. s. 51-57.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998.
- MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992.
- MIŇHOVÁ, J. *Psychopatologie pro učitele*. Plzeň: FPE ZČU, 2000.
- PAULÍK, K. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská Univerzita, 1999.
- PAULÍK, K. *The joys and trials of the teaching profession*. In Řehulka, E., Řehulková, O. (eds.) *Teachers and health 5*. Brno: Pavel Křepela 2003. s. 207 – 216.
- PINTO, A. M., LIMA, M. L., LOPES DA SILVA, A. Stress sources, burnout and coping among portuguese teachers. *Revista de Psicologia del Trabajo y de las Organizaciones* - 2005 Volumen 21, No. 1-2 - Págs. 125-143. ISSN: 1576-5962.
- ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. Učitelky a učitelé. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. (Eds.) *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepela, 2001. s. 143-152.
- 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.
- ŠTĚTOVSKÁ, I., SKALNÍKOVÁ, M. Sociální opora v kontextu proměn role učitele. In VALIŠOVÁ, A., RYMEŠ, M., RIEGEL, K. (Eds.) *Rozvoj české společnosti v Evropské unii IV*. Praha: Matfyzpress, 2004. s. 105-119.
- URBANOVSKÁ, E., KUSÁK, P. Syndrom vyhoření ve vztahu k vnímání pracovní zátěže. In *Psychologické otázky výchovy, vzdělávání 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.
- URBANOVSKÁ, E., KUSÁK, P. Syndrom vyhoření učitelů ve vztahu k vybraným determinantám. *E-Pedagogium*, 2009, č. IV, s. 108-121. ISSN 1213-7758.
- VÁŠINA, B. Učitel, jeho pracovní zátěž a zdraví. Ostrava: UOAFP, *Psychologica*, č. 3, 1997.
- ZELINOVÁ, M. *Učitel a burnout efekt*. *PEDAGOGIKA*, 48, 1998, č. 2, s. 164-169. <http://www.weblab.org/workingstiff/stressometer/>

OCCUPATIONAL TEACHER'S STRESSORS AND BURN-OUT SYNDROME

Abstract: Teaching profession is one of those professions that are most vulnerable to the burn-out syndrome. Although this phenomenon was described several decades ago, it seems that no effective defensive exists against it. In this article we reflect the most distinct stressors and danger of burn-out syndrome within current population of teachers. We inform about results of new research, which was supposed to find out a level of the burn-out syndrome by teachers in relationship to chosen determinants: re-

ception of rate of loading in work environment and features of behaviour of personality type A. The results are analysed regarding to gender, duration of practice, type of school and further education. We bring survey of the most frequently felt stressors and the most significant sources of psychophysical load of our teachers at various types of school. Furthermore, we observe rate of teacher's burnout syndrome in comparison with the results of our leading research and also other domestic and foreign researches and we discuss potential connections. We try to answer the question about the internal structure of symptoms of the burn-out syndrome and whether there is a correlation between specific stressors, specific personality features and demographic variables.

Key words: burnout syndrome, teachers, research, personality type A, stressors, rate of loading in work environment.