

Masarykova univerzita v Brně
Filozofická fakulta
Ústav pedagogických věd

Výzkum: **Hodnocení burnout efektu u souboru českých učitelů**

Ludvík Eger, Jan Čermák

Renáta Talašová, 86852
Sociální pedagogika a poradenství
Jaro 2004
Brno

Obsah

Teoretická východiska	3
Metodika výzkumu	3
Použitý vzorek	6
Stanovené hypotézy	6
Výsledky výzkumu	7
Závěry	7
Vlastní návrh	8
Použitá literatura	10

Teoretická východiska

Výzkum vychází z mnoha publikací, zabývajících se burnout efektem. Byl popsán autory Ludvíkem Egerem a Janem Čermákem v časopise *Pedagogika* z roku 2000 (roč. 50, č. 1, s. 65-69) a navazoval na podobný výzkum z roku 1998 (roč. 48, č. 2, s. 164-169), jenž byl proveden Milotou Zelinovou ve slovenském prostředí.

Termín burnout se poprvé objevil v psychologii a psychoterapii v 70. letech 20. století. Použil ho poprvé Hendrich Freudenberger.

Definice burnout podle psychologů Ayaly Pines a Elliota Aronsona (Pines, Ayala a Aronson, Elliott: *Career Burnout. Cause and Cures*. The Free Press, Collin Mcmillan Publ., London, 1988):

„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně náročné. Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“

Podle *Pedagogického slovníku* (Praha: Portál, 1995) je Burnout efekt (z angl., vyhoření, vypálení) definován jako: Vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, ...)

Metodika výzkumu

Autoři vycházeli z předchozího výzkumu M. Zelinové. Pro měření pocitu vyhoření použili, stejně jako Zelinová, dotazník podle Henninga a Kellera. Dotazník se skládá z dvaceti čtyř výpovědí – výroků, které se týkají čtyř oblastí vyhořelosti, a to:

- *kognitivní rovina* (negativní obraz vlastních schopností, negativní postoj k žákům a rodičům, negativní hodnocení působení školy, ztráta zájmu o profesní témata, únik do fantazie, potíže se soustředěním pozornosti)
- *citová rovina* (sklíčenost, pocity bezmoci, sebelítost, popudlivost, nervozita, pocit nedostatku uznání)
- *tělesná rovina* (rychlá unavitelnost, zvýšená náchylnost k nemocem, potíže s dýcháním, srdcem, zažíváním, bolesti hlavy, svalové napětí, poruchy spánku, vysoký krevní tlak)
- *sociální rovina* (úbytek výchovné angažovanosti, úbytek snahy pomáhat problémovým žákům, omezení kontaktů s rodiči a žáky, omezení kontaktů s kolegy, přibývání konfliktů v oblasti soukromí, nedostatečná příprava na vyučování)

	vždy 4 body	často 3 body	někdy 2 body	zřídka 1 bod	nikdy 0 bodů
1. Obtížně se soustřeďuji.	4	3	2	1	0
2. Nedokážu se radovat ze své práce.	4	3	2	1	0
3. Připadám si fyzicky "vyždímaný(á)".	4	3	2	1	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.	4	3	2	1	0
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.	4	3	2	1	0
6. Jsem sklíčený(á).	4	3	2	1	0
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.	4	3	2	1	0
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.	4	3	2	1	0
9. vyjadřuji se posměšně o rodiřích žáků i o žácích.	4	3	2	1	0
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).	4	3	2	1	0
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	4	3	2	1	0
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.	4	3	2	1	0
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.	4	3	2	1	0
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.	4	3	2	1	0
15. Jsem napjatý(á).	4	3	2	1	0
16. Vyučování omezují na pouhé zprostředkování učiva.	4	3	2	1	0
17. Přemýšlím o odchodu z učitelského povolání.	4	3	2	1	0
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.	4	3	2	1	0
19. Trápí mě poruchy spánku.	4	3	2	1	0
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.	4	3	2	1	0
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.	4	3	2	1	0
22. Cítím se ustrašený(á).	4	3	2	1	0
23. Trpím bolestmi hlavy.	4	3	2	1	0
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s žáky.	4	3	2	1	0

Vyhodnocení dotazníku:

Do následujících řádků запиšte vedle čísel jednotlivých výpovědí počet bodů, které jste získali, a sečtěte je pro každou rovinu zvlášť:

Kognitivní rovina:

č.1 ... + č.5 ... + č.9 ... + č.13 ... + č.17 ... + č.21 ... = ...

Citová rovina:

č.2 ... + č. 6 ... + č.10 ... + č.14 ... + č.18 ... + č.22 ... = ...

Tělesná rovina:

č.3 ... + č. 7 ... + č. 11 ... + č.15 ... + č. 19 ... + č.23 ... = ...

Sociální rovina :

č.4 ... + č.8 ... + č.12 ... + č.16 ... + č.20 ... + č.24 ... = ...

Součtem hodnot všech čtyř rovin získáte číslo označující celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření.

Kognitivní rovina ... + citová rovina ... + tělesná rovina ... + sociální rovina ... = ...

Z dosažených hodnot můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota bodů jedné roviny je 24, minimální 0.

Na základě celkového součtu můžete zjistit míru vaší náchylnosti ke stresu a vyhoření.

Maximální hodnota je 96, minimální 0.

Autoři zároveň u stejného souboru respondentů mapovali hodnocení osobního stupně stresové zátěže mezinárodně používaným testem (Holme, Rahe) podle metodiky O. Gregora (1990).

Hodnocení se sestavuje na základě úrovně náročných životních situací, které jsou bodově oceněny dle svého vlivu na člověka. Podle metodiky O. Gregora je sledováno a hodnoceno za časové období dvou let.

Životní události podle míry psychické zátěže hodnotí na bodové škále 0 – 100 bodů.

smrt partnera	100
rozvod	73
rozvrat manželství/dočasný rozchod	65
uvěznění	63
úmrť blízkého člena rodiny	63
vážný úraz nebo onemocnění	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
usmíření nebo jiné závažné změny v manželství	45
odchod do důchodu	45
změna zdravotního stavu člena rodiny	44
těhotenství	40
sexuální obtíže	39
přírůstek nového člena do rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finančního stavu	38
smrt blízkého přítele	37
přeřazení na jinou práci	36
závažné neshody s partnerem	35
půjčka vyšší než 50 000 Kč	31
termín splatnosti půjčky	30
změna odpovědnosti v zaměstnání	29
syn nebo dcera opouští domov	29
konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
mimóřádný osobní čin nebo výkon	28
manželka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
vstup do školy nebo její ukončení	26
změna životních podmínek	25
změna vlastních zvyklostí	24
problémy a konflikty s nadříženým	23
změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
změna bydliště	20
změna školy	20

změna rekreačních aktivit	19
změna církve	19
změna sociálních aktivit	18
půjčka menší než 50 000 Kč	17
změna spánkových zvyklostí a režimu dne	16
změny v širší rodině (úmrtí, sňatky, odchody)	15
změna stravovacích zvyklostí	15
dovolená	13
vánoce	12
přestupek (např. dopravní a pokuta)	11

Míra celkové zátěže se kumuluje a podle autorů tabulky například pokud v jednom roce nasbíráte víc než 300 bodů, hrozí vážnější reakce – tedy deprese, psychosomatická onemocnění (infarkt, astma, alergie,...).

Použitý vzorek

Autoři požádali o vyplnění dotazníku 12 škol, kde byla domluvena spolupráce při sběru dat. V souboru bylo 8 ZŠ (z toho 4 ZŠ menší a 4 středně velké vzhledem k počtu žáků i pedagogického sboru). Dále se průzkumu účastnilo jedno státní gymnázium, jedna soukromá škola působící také jako osmileté gymnázium, jedna ISS a jedna škola, kde je SOU i SOŠ. Tím bylo dosaženo poměrně pestrého vzorku při 60% návratnosti dotazníků vzhledem k počtu učitelů z uvedených škol.

Na školu byl zaslán průvodní list, který stručně vysvětloval výzkum a motivoval k vyplnění. Respondenti vyplňovali dotazníky anonymně a součástí materiálu bylo opět stručné vysvětlení se žádostí o vyplnění, ale také na zadní straně metodika vyhodnocení testů s tím, že si každý učitel mohl provést vyhodnocení se stručnou sebediagnostikou.

Dotazníky vyplnilo 140 učitelů, z toho je 24 mužů a 116 žen. (Tady bych viděla trochu problém v poměru počtu mužů a žen, ale zřejmě nejde ani dosáhnout lepšího výsledku, protože počet mužů na českých školách je nesrovnatelně menší než počet žen.)
Věkové rozložení souboru je následující: do 35 let 44 respondentů, v rozmezí 36 – 49 let 55 respondentů, věková skupina nad 50 let byla zastoupena 41 respondenty.

Stanovené hypotézy

1. Učitelé budou dosahovat celkové skóre vyhoření, které se bude blížit výsledkům ze Slovenska.
2. Nejvyšší skóre vyhoření bude v citové oblasti jako ve výzkumu M. Zelinové.
3. Skóre pocitu vyhoření bude nejvyšší v kategorii učitelů nad 50 let věku.

4. Učitelé s vysokým stupněm hodnocení osobní stresové zátěže budou mít též vysoký stupeň pocitu vyhoření.

Výsledky výzkumu

A) *Hodnocení pocitu vyhoření:*

Hodnocení je provedeno v oblastech následujících rovin: kognitivní, citová, tělesná, sociální. Celková míra je určena součtem hodnot v jednotlivých oblastech.

Respondenti	Hodnoty	kognitivní	citová	tělesná	sociální	celkem
Učitelé	průměr	7,13	8,35	8,19	5,16	28,81
n = 140	odchylka	3,28	5,46	4,18	3,42	12,63
Muži	průměr	7,83	6,63	6,88	5,25	26,58
n = 24	odchylka	2,93	3,17	3,23	3,88	10,22
Ženy	průměr	6,98	8,71	8,46	5,15	29,28
n = 116	odchylka	3,34	5,77	4,32	3,34	13,06

B) *Hodnocení osobního stupně stresové zátěže:*

Je hodnoceno jen 139 respondentů, z toho 24 mužů a 115 žen.

Hodnota skóre	Stupeň zátěže	Celkem	v %	Muži	Ženy
0 - 149	žádná	73	53	15	58
150 - 199	mírná	21	15	3	18
200 - 299	střední	28	20	3	25
300 a více	vysoká	17	12	3	14

Průměrný výsledek skóre byl 169 se směrodatnou odchylkou 112,5. Při podrobném rozboru bylo zjištěno, že existují velké individuální rozdíly nezávisle na věku a pohlaví respondentů.

Závěry

Hypotéza č. 1 se nepotvrdila. Sledovaný vzorek respondentů z ČR vykázal celkový výsledek skóre vyhoření 28,81. Výsledek šetření M. Zelinové u vzorku učitelů na Slovensku (n = 102) byl 37,24.

Hypotéza č. 2 se potvrdila. Nejvyšší skóre vyhoření bylo skutečně dosaženo v citové oblasti podobně jako ve výzkumu M. Zelinové. Výsledek je ovšem opět nižší: 8,35 ČR/ 12,81 SR.

Odpověď na hypotézu č. 3 není zcela jednoznačná i vzhledem ke složení souboru, kde n u mužů je jen 24. Rozbor souboru žen ukázal, že skóre vyhoření v kognitivní a citové oblasti u žen starších 35 let je vyšší. Největší rozdíl je patrný v citové oblasti. Do 35 let je v souboru 34 žen a z nich 14 má výsledek skóre nad 7. Nad 35 let je v souboru 82 žen z toho

43 má skóre v rozmezí hodnot 7 – 15 a 7 žen má skóre nad 16. Muži vykázali nižší skóre vyhoření než ženy v citové a tělesné oblasti.

Na hypotézu č. 4 nelze jednoznačně odpovědět. Ze 17 respondentů, kteří se v hodnocení osobního stupně stresové zátěže dostali nad hranici 300 bodů, 5 respondentů mělo nižší skóre vyhoření než byl průměr skóre vyhoření sledovaného souboru. Průměrné skóre vyhoření uvedených 17 respondentů činilo 32,29 a přesahovalo celkové průměrné hodnoty vyhoření českého souboru, nedosáhlo však celkových průměrných hodnot vyhoření u souboru slovenských učitelů.

Závěry ukázaly, že průměrný výsledek skóre vyhoření byl významně nižší než v podobném sledování u slovenských učitelů. Potvrdilo se ovšem, že mezi učiteli je řada jedinců, kteří dosahují vysokého individuálního skóre vyhoření, a jako nejvíce problematickou oblastí se ukázala oblast citová (stejně jako ve výzkumu na Slovensku), u našeho souboru specificky u žen starších 35 let. Vzhledem k malému počtu mužů v souboru nebylo možné stanovit podobné zhodnocení pro muže.

Výsledky sondy naznačují, že hledání příčin vysokého skóre vyhoření je možné spojovat s vysokým osobním stupněm stresové zátěže jen částečně. Autoři se domnívají, že by bylo vhodné při dalším zkoumání spojit diagnostiku burnout efektu s hodnocením životního stylu respondentů.

Ze závěru vyplývá, že je třeba věnovat pozornost zejména ženám starším 35 let, že nejohroženější je citová oblast a že existují velké individuální rozdíly.

Vlastní návrh

Burnout efekt se zjišťuje převážně dotazníkovými metodami (například metoda MBI, dotazník BM,...), ale ke zjištění syndromu vyhoření můžeme využít i různé psychologické studie a také tzv. sémantický diferencál.

Jedná se o odlišení jemných odstínů ve významu slov, kde se pracuje s tzv. bipolárními (v obou směrech extrémními) adjektivy. Například: K druhým lidem se chovám nepřátelsky – přátelsky. Cítím se zcela bezcenný – plně hodnotný,...

Mezi těmito extrémy je škála (stupnice nebo čára o rozsahu např. 5 nebo 7 stupňů) a odpověď se uvádí ležatým křížkem podle toho, kde se respondent domnívá, že se nachází.

Já bych při tomto výzkumu využila také dotazníkové metody, protože se mi jeví u tohoto druhu výzkumu jako nejvhodnější, jak z hlediska časového, tak i co se týče počtu respondentů. Jako vhodný dotazník se mi kromě toho, který použili autoři výzkumu jeví dotazník BM, jehož autoři jsou Ayala Pines a Elliot Aronson, pomocí něhož si můžeme vypočítat míru vlastního psychického vyhoření:

Jak často máte následující pocity? Použijte prosím toto odstupňování:

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------|
| 1 ... nikdy | 4 ... někdy | 5 ... často |
| 2 ... jednou za čas | | 6 ... obvykle |
| 3 ... zřídka kdy | | 7 ... vždy |

1. Byl jsem unaven.
2. Byl jsem v depresi (tísní).
3. Prožíval jsem krásný den.
4. Byl jsem tělesně vyčerpán.
5. Byl jsem citově vyčerpán.
6. Byl jsem šťasten.
7. Cítil jsem se vyřízen (zničen).
8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl jsem nešťastný.
10. Cítil jsem se uhoněn a utahán.
11. Cítil jsem se jako by uvězněn v pasti.
12. Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcenný).
13. Cítil jsem se utrápen.
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil jsem se zklamán a rozčarován.
16. Byl jsem sláb a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil jsem se beznadějně.
18. Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.
19. Cítil jsem se pln optimismu.
20. Cítil jsem se pln energie.
21. Byl jsem pln úzkostí a obav.

Vyhodnocení:

Položku (A) vypočteme tím, že sečteme hodnoty, které jsme uvedli u otázek:

1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 a 21.

A =

Položku (B) vypočteme tak, že sečteme hodnoty, které jsme uvedli u otázek číslo: 3,6,19 a 20.

B =

Položku (C) vypočteme tak, že odečteme od hodnoty 32 položku (B), tj. $C = 32 - (B)$

C =

Položku (D) vypočteme tak, že sečteme hodnoty (A) a (C), tj. $D = (A) + (C)$

D =

Celkové skóre (BQ) vypočteme tak, že (D) dělíme číslem 21, tj. $BQ = (D) : 21$

BQ =

Toto je hodnota vašeho psychického vyhoření.

Interpretace:

- BM = 2 a nižší → celkový výsledek z hlediska psychologie zdraví hodnotíme jako *dobry*
- BM = až 3 → *uspokojivý*
- BM = 3,0 – 4,0 → doporučuje se zamyslet nad životem a prací a *ujasnit si žebříček hodnot*
- BM = 4,0 – 5,0 → *prokázaná přítomnost syndromu vyhoření*
- BM = vyšší než 5,0 → *havarijní signál*, je třeba vyhledat odbornou pomoc

Použitá literatura

CAPPONI, V. – NOVÁK, T.: *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada. 1992.

ISBN 80-85424-88-6

EGER, L. – ČERMÁK, J.: *Hodnocení burnout efektu u souboru českých učitelů*. *Pedagogika*, 50, 2000, č.1, s. 65-69.

HENNIG, C. – KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál. 1996.

ISBN 80-7178-093-6

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing. 1998.

ISBN 80-7169-551-3

RUSH, M.D.: *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. 2003.

ISBN 80-7255-074-8

ZELINOVÁ, M.: *Učitel a burnout efekt*. *Pedagogika*, 48, 1998, č.2, s. 164-169.