

# Učitelské vyhoření

(Proč) trápí učitelky a učitele vyhoření?  
Je školní psycholog ochranou?

**Irena Smetáčková**

Katedra psychologie

Pedagogická fakulta

Univerzita Karlova v Praze



Vstávej synku, musíš do školy!

Maminko, já tam nechci, oni mě tam vůbec neberou a smějí se mi. Opravdu tam musím jít?

Musíš, musíš, vždyť jsi učitel.



# Nemožné povolání

- vysoká míra stresu
  - 72 % vyučujících zažívá mírný a 23 % silný stres (Fontana, 1993)
  - 42 % vyučujících se cítí pravidelně stresováno (Lens, 1991)
  - 60 % vyučujících pociťuje nadměrný stres (SZÚ, 2002)
  - 65 % vyučujících prožívá vážný stres ze žáků (Kohoutek, 2009)
- pomáhající profese
- pracovní podmínky
  - hluk
  - čas
  - žákovská heterogenita
  - zodpovědnost
  - prestiž
  - finance

# Syndrom vyhoření u vyučujících



h vyhoření

ekt

e vy

nu



**Projevy vyhoření:** fyzické, kognitivní a emoční



é pr

cio-

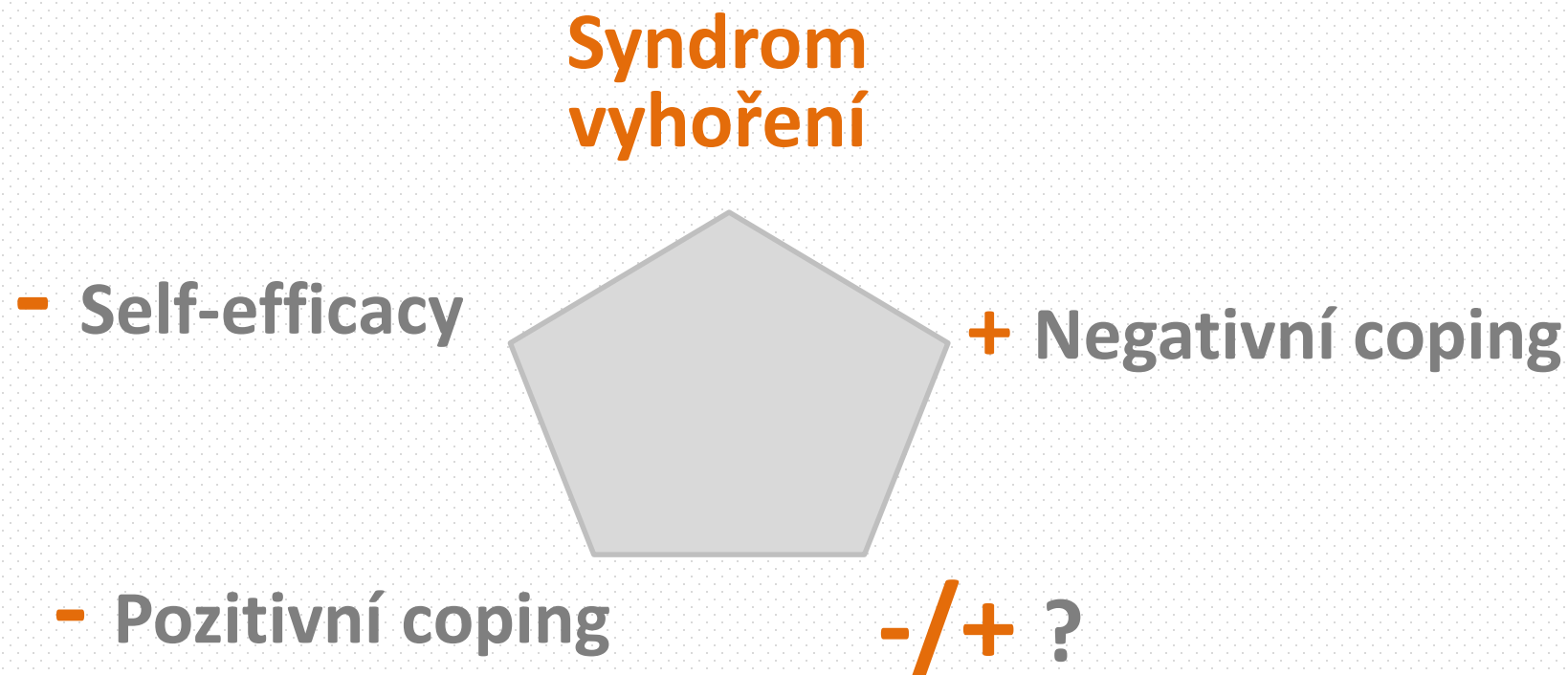
áky,



ová & Martinková, 2003; Polák, 2005)

# VÝZKUM Učitelské vyhoření na ZŠ: institucionální, vztahové a intrapsychické faktory (GAČR, GA16-21302S)

**CÍLE** Deskriptivní / Explanační / Preventivní



# METODOLOGIE

## Dotazníkové šetření

- Osobně-profesní dotazník
- SVF 78
- SMBM
- USE
- ENRICHD SSI
- BDI II

## Případové studie

- Dotazníkové šetření
- Pozorování
- Rozhovory s vedením
- Rozhovory s vyučujícími

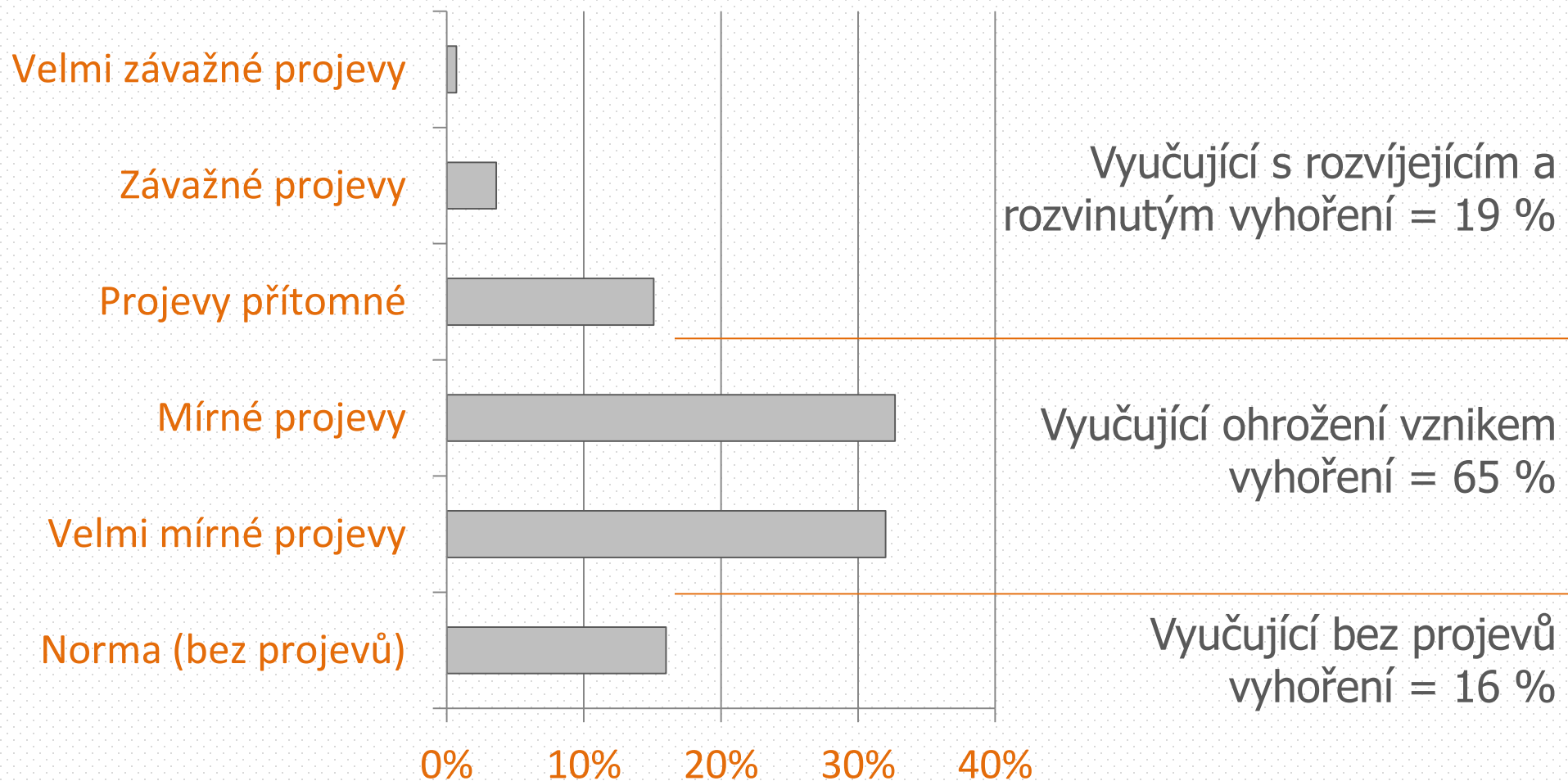
# VÝZKUMNÝ SOUBOR

nereprezentativní soubor

oslovení: mail vedení všech ZŠ, pedagogická média,  
učitelské asociace, ČMOS, NIDV

	ženy	muži	celkem	celkem %
1. st. ZŠ	934	42	976	40,8 %
2. st. ZŠ	639	220	859	35,9 %
1. a 2. st. ZŠ	96	463	559	23,4 %
celkem	2036	358	2394	
celkem %	85,0 %	15,0 %		

# MÍRA PROJEVŮ VYHOŘENÍ



Průměrná hodnota = 3,14 (mírné projevy vyhoření), sd=1,05



# SPOKOJENOST S PROFESNÍMI OBLASTMI

1 – velmi spokojen/a ... 4 – velmi nespokojený/á

4

Průměrná spokojenost

**2,47** (sd=0,51)

■ muži ■ ženy

3

Korelace s vyhořením

**0,291\*\***

2

1

**0,144\*\***

Koleg. vztahy

Odbornost ve sboru

Vedení ZŠ

Technika

Učeb. materiály

Další vzdělávání

Spolupráce s rodiči

Příprava na VŠ

PPP a další instituce

Žák.schopnosti

Finance

ČŠI

RVP

Metod. podpora

Prestiž

MŠMT

průměr

**0,202\*\***

# SOCIÁLNÍ OPORA

Průměr 0,01 (sd=1,0) min. -4,4 ... max. 1,1  
Korelace s vyhořením **-0,232\*\***

## Škála vnímané kvality profesních vztahů ve škole

	Souhlas	Průměr	SD
Mezi svými kolegy a kolegyněmi se cítím dobře.	94,1 %	1,64	,610
Od vedení školy cítím porozumění a podporu.	83,5 %	1,83	,800
Často mám dojem, že si mě kolegové a vedení neváží.	11,8 %	3,25	,705
Ve škole mám lidi, s kterými můžu řešit své pracovní potíže.	93,9 %	1,51	,642
Nerad/a se účastním setkání s kolegy a kolegyněmi mimo školu.	19,2 %	3,22	,839
Alespoň jednoho člověka v naší škole považuji za skutečného přítele.	83,2 %	1,67	,843
Vím, že v případě sporu s žáky nebo s rodiči se za mě vedení postaví.	78,9 %	1,92	,849
Když mám pracovní problémy nebo pochybnosti, obávám se někomu svěřit.	16,2 %	3,24	,792
<b>SUMA</b>	-	<b>13,86</b>	<b>3,894</b>

## Konflikty s vedením a s kolegy

Korelace s vyhořením **0,193\*\* / 0,167\*\***

# ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

Je na škole školní psycholog?	Podíl
Ano, na plný úvazek	8,5 %
Ano, na částečný úvazek	26,4 %
Ne	65,1 %

Statisticky nevýznamný trend pozitivního vlivu školních psychologů/žek na prevenci syndromu vyhoření, zvyšování pracovní spokojenosti a zlepšování pracovního klimatu.

Školní psycholog	Spokojenost	Klima	Vyhoření
Plný úvazek	2,36	13,61	40,54
Částečný úvazek	2,40	13,75	40,89
Ne	2,43	13,93	41,01

# UČITELSKÁ SUPERVIZE

Realizují se na škole supervize?	Podíl
Ano, supervizi máme ve škole pravidelně	3,5 %
Ano, občas máme supervizi	15,7 %
Tuto službu znám, ale ve škole ji nevyužíváme	52,0 %
Ne, o této službě jsem nikdy neslyšel/a	27,5 %

Statisticky významný vliv supervize na zvyšování profesní spokojenosti a snižování projevů vyhoření.

Supervize	Spokojenost	Klima	Vyhoření
Ano	2,31	13,64	39,66
Ne	2,44	13,91	41,28

# JAKÝ JE MECHANISMUS POZITIVNÍHO VLIVU SUPERVIZÍ NA PREVENCI SYNDROMU VYHOŘENÍ?

## COPINGOVÉ STRATEGIE

### Pozitivní copingové strategie

průměr            0,68 (sd=1,12)            min. -4,86 ... max. 4,20  
Korelace s vyhořením            **-0,291\*\***

### Negativní copingové strategie

průměr            0,125 (sd=0,97)            min. -3,04 ... max. 3,4  
Korelace s vyhořením            **-0,553\*\***

# ZÁVĚRY

- u 1/5 vyučujících jsou přítomny rozvinuté projevy vyhoření
- až 2/3 vyučujících jsou ohrožení vznikem vyhoření
- směr prevence:
  - systémové změny (finance, prestiž, diskurz)
  - prohlubování učitelských kompetencí v pregraduálním a celoživotním vzdělávání (rodiče, heterogenita tříd)
  - význam kolegiální podpory (zejména od vedení)
  - techniky kolegiálního sdílení (intervize, supervize, mentoring)
  - nácviky funkčních strategií zvládnání stresu
  - pozitivní role školních psychologů/žek

**DĚKUJI ZA POZORNOST**

Irena.Smetackova@pedf.cuni.cz