

# DÔSLEDOK NADMERNEJ ZÁŤAŽE V UČITEĽSKEJ PROFESII – SYNDRÓM VYHORENIA.

## UNREASONABLE BURDEN IN THE TEACHING PROFESSION AND ITS CONSEQUENCES – BURN OUT SYNDROME

Lívia Fenyvesiová<sup>1</sup>, Veronika Nikodémová<sup>2</sup>

### Abstrakt

Príspevok prezentuje čiastkové výsledky výskumu zameraného na identifikáciu symptómov syndrómu vyhorenia v jednotlivých rovinách a porovnáva ich výskyt v jednotlivých etapách profesijného rastu učiteľov. Výskumnú vzorku tvorili učitelia zapojení do procesu kontinuálneho vzdelávania.

**Kľúčové slová:** učiteľská profesia, syndróm vyhorenia, etapy syndrómu vyhorenia, etapy profesijného rastu

### Abstract

The paper presents some partial results of research. We identify the symptoms of burnout syndrome in different planes and compares their occurrence in various stages of professional development of teachers. The research sample consisted of teachers involved in the process of continuing education.

**Key words:** teaching profession, burnout effect, burnout syndrome, stage career

## ÚVOD

Učiteľ je rozhodujúcim činiteľom výchovy a vzdelávania, učí tomu, čo je v živote potrebné, reprezentuje hodnoty a normy spoločnosti, je zárukou budúcnosti... Učitelia svojou činnosťou ovplyvňujú prežívanie, správanie, vzťahy, hodnoty, potreby, duševné zdravie a tiež životné osudy svojich žiakov. Tí, ktorí však denne prežívajú stres, náročné situácie, alebo bojujú s pocitmi úzkosti a bezmocnosti, tie časom neomylnne vyústia k problému, ktorý učitelia popierajú alebo ho prenášajú na žiakov. Učitelia sa dostanú do stavu, pre ktorý sa ustálil termín syndróm vyhorenia.

### Syndróm vyhorenia a jeho etapy

Syndróm vyhorenia (burnout syndrome, burnout effect) je často psychológmi i pedagógmi skúmaným javom. Prvýkrát ho použil a zadefinoval Hendrich Freudenberger „vyhorenie je konečným štádiom procesu, v ktorom ľudia, ktorí sa hlboko emocionálne niečím zaoberajú,

---

<sup>1</sup> PaedDr. Lívia Fenyvesiová, PhD., email: [lfenyvesiova@ukf.sk](mailto:lfenyvesiova@ukf.sk), Katedra pedagogiky PF UKF v Nitre, Dražovská 4, 949 01 Nitra

<sup>2</sup> Mgr. Veronika Nikodémová, email: [veronika.nikodemova@gmail.com](mailto:veronika.nikodemova@gmail.com), ZŠ Podzámska 35, 920 01 Hlohovec

strácajú svoje pôvodné nadšenie (svoj entuziazmus) a svoju motiváciu (svoje vlastné hnacie sily)“ (In Křivohlavý, J., 1998, s. 45-49).

Keďže ide o konečné štádium istého procesu, C. Cherniss (In Křivohlavý, J. 2011, s. 116) upozorňuje, že tento proces začína mimoriadne vysokým, dlhotrvajúcim napätím (stresom). Tento stres spôsobuje nervozitu, iritabilitu a únavu. Proces vyhorenia je dosiahnutý, keď sa človek stavia k pracovným povinnostiam obranne, jeho angažovanosť prudko klesá a stáva sa cynickým, apatickým a rigidným. Syndrómu vyhorenia predchádzajú štádiá, ktoré sú charakteristické konkrétnymi príznakmi. Najčastejšie sa uvádzajú nasledovné štádiá:

1) nadšenie – keď má učiteľ ešte vysoké ideály, ambície, prácu charakterizuje entuziazmus a vysoká miera angažovanosti,

2) stagnácia – ideály sa nedarí realizovať, požiadavky zo strany žiakov a rodičov začnú byť obťažujúce,

3) frustrácia – učiteľ vníma žiakov negatívne, pre dosahovanie disciplíny používa často donucovacie prostriedky,

4) apatia – medzi učiteľom a žiakmi vládne nepriateľstvo, učiteľ sa vyhýba akýmkoľvek aktivitám súvisiacim so školou,

5) syndróm vyhorenia – stav úplného fyzického, psychického a emocionálneho vyčerpania. Príznaky vyhorenia môžu byť subjektívneho i objektívneho charakteru. Medzi subjektívne sú zaraďované mimoriadne veľká únava, znížené sebahodnotenie, ktoré je výsledkom pocitu znížených profesionálnych kompetencií, poruchy pozornosti, zvýšená podráždenosť negativizmus. Najcharakteristickejší objektívny príznak je niekoľko mesiacov trvajúca znížená celková výkonnosť, ktorá sa objavuje v práci, v rodinnom i osobnom živote.

Dvojica autorov V. Kebza a I. Šolcová (In Miškolciová, L., 2005, s. 159-160) upozorňujú, že sa mení pôvodná predstava pre nástup syndrómu vyhorenia, ktorou bola práca s ľuďmi. Dneškom sa zdá, že „touto základnou charakteristikou je trvalá požiadavka na vysoký nekolísavý výkon, ktorý je pokladaný za štandard, s malou možnosťou úľavy, so závažnými dôsledkami za chyby a omyly“.

Na základe poznatkov v teórii zameranej na učiteľskú profesiu je známe, že profesijné vyhasínanie sa stotožňuje s poslednou profesijnou fázou. Napriek tomu výskumy dokazujú, že problematika vyhorenia nie je cudzia ani pre ostatné etapy, nakoľko tento jav ohrozuje všetkých učiteľov bez rozdielu dĺžky pedagogickej praxe alebo veku. S. Kariková (2004, s. 9) v snahe zostaviť kategorizáciu etáp s časovým rozdelením vychádzala z viacerých prístupov a koncepcií, pričom zohľadnila najmä najčastejšie sa vyskytujúce delenia periodizácie ľudskej psychiky. Keďže problematika vyhorenia sa viaže na výkon profesie, autorka hovorí o etape stabilizácie a stotožnenia sa s učiteľskou profesiou, ktorú definuje medzníkom 31 až 45 rokom veku.

Výsledky zahraničných výskumov prezentované autormi I. Fialovou a A. Scheiderovou, L. Egerom a J. Čermákom ako aj B. A. Farbera a L. D. Wechslera (In Kariková, S., 2004, s. 36), informujú o tom, že učelia do 40 rokov sú ohrozenejšou a rizikovou skupinou, než učelia iných vekových kategórií, pričom pre českú populáciu učiteľov platí, zvýšený stav burnout efektu u žien vo veku nad 35 rokov, pričom najohrozenejšia je oblasť citová. Pozornosti neunikne, že práve títo učelia sú v etape stotožnenia a stabilizácie s učiteľskou profesiou.

Ak sa pozrieme na súčasný stav riešenej problematiky nielen v zahraničí, zistíme, že domáca autorka M. Zelinová (2004, s. 78) sa rozhodla preskúmať pocity vyhorenia v rozličných súboroch učiteľov t.j. študenti učiteľstva; učelia z praxe (ich rutinná výchovno-vzdelávacia činnosť) a študujúci učelia. U študujúcich učiteľov verzus študenti učiteľstva a učelia z praxe, pri porovnaní priemerov ich nameraného skóre v jednotlivých rovinách oproti dvom súborom stúpa. Najvyššiu mieru prítomnosti pocitov vyhorenia pociťujú v citovej (7,59) a telesnej (7,18) oblasti. Sme presvedčení, že práve zvyšujúcimi sa

požiadavkami na odbornosť učiteľov sa môže jav vyhorenia výrazne prejaviť. Aktuálnosť fenoménu, ktorá zo zmenami v školstve vystupuje do popredia nepotrebuje obhajobu, skôr naopak. Zložitosť problému si vyžaduje naše zameranie k riešeniu.

### Zisťovanie syndrómu vyhorenia u učiteľov

Výskum sme uskutočnili v školskom roku 2010/2011. Cieľom výskumu bolo zistiť celkovú úroveň stresu a syndrómu vyhorenia u učiteľov ďalšieho vzdelávania a identifikovať rovinu, v ktorej sa syndróm najintenzívnejšie prejavuje. Ďalej sme zisťovali, či je stav vyhorenia dominantný v etape stabilizácie a stotožnenia sa s učiteľskou profesiou. Vzorku výskumu tvorili učители nitrianskeho regiónu zapojení v programe „Vyučovanie informatickej výchovy“ a „Modernizácia vyučovania informatiky na základných a stredných školách“, ktorý je spustený druhým kolom ďalšieho vzdelávania učiteľov v predmete informatika. Učители boli zaradení do troch cieľových skupín, ktoré sa označovali ako 1CS, 2CS a 3CS. Do 1CS boli zaradení kvalifikovaní učители 1. stupňa ZŠ, ktorí budú po absolvovaní kurzu na pôde školy učiť informatickú výchovu. V 2CS sú združení učители neinformatiči – teda kvalifikovaní učители rôznych predmetov 2. stupňa ZŠ, resp. na SŠ, ktorí budú môcť po úspešnom ukončení učiť informatiku alebo informatickú výchovu. Informatiči sú v 3CS – ide o kvalifikovaných učiteľov ZŠ alebo SŠ s aprobáciou informatika. Títo učители budú naďalej vyučovať na škole svoj aprobačný predmet. Súčet učiteľov vo vymenovaných cieľových skupinách tvorí 131 učiteľov z praxe, pričom mužov bolo 21 a žien 110.

Za najznámejšiu metodikou diagnostikovania syndrómu vyhorenia je akceptovaný BM dotazník A. Pinesa a E. Aronsona, ktorý obsahuje 21 položiek, ktorými sa diagnostikujú tri aspekty: pocity psychického, emocionálneho a telesného vyčerpania. My sme merali pocity a mieru vyhorenia dotazníkom, ktorý do pedagogickej praxe uviedli autori C. Hennig a G. Keller. Rovnako ako dotazník BM je založený na sebazpozorení a posudzovaní výskytu vyhorenia a navyše umožňuje diagnostikovať štvrtý aspekt: sociálne vyčerpanie.

Nasledovná tabuľka 1 ukazuje dosiahnuté skóre bodov jednotlivých cieľových skupín ku kategóriám vyhorenia a tabuľka 2 zastúpenie pocitu vyhorenia v rozumovej, citovej, telesnej a sociálnej rovine.

**Tabuľka 1: Kategórie vyhorenia u učiteľov cieľových skupín**

	Rozpätie bodov							
	0-24		25-48		49-72		73-96	
	Počet bodov	Počet učiteľov	Počet bodov	Počet učiteľov	Počet bodov	Počet učiteľov	Počet bodov	Počet učiteľov
1CS	621	39	1007	31	53	1	-	-
2CS	319	18	701	21	57	1	-	-
3CS	138	8	396	12	-	-	-	-
<b>Σ</b>	<b>1078</b>	<b>65</b>	<b>2104</b>	<b>64</b>	<b>110</b>	<b>2</b>	-	-

Skompletizovaním dosiahnutého hrubého skóre u respondentov sme určili rad rozdelenia početnosti výskytu hodnôt k jednotlivým kategóriám. Týmto sme zistili, že stav dobrý je u 65 učiteľov. U nich nehovoríme o strese a syndróme vyhorenia. Láhka úroveň stresu postihuje 64 učiteľov skúmanej vzorky. Hladina bodov 53 a 57 bola nameraná u dvoch učiteliek do 45 rokov veku, ktorých priemerná dĺžka pedagogickej praxe bola 12 rokov. Dotazníkom vlastnej konštrukcie sme zistili, že ich spoločným znakom bol negatívny postoj, názor k ďalšiemu vzdelávaniu. Považovali ho za zvýšenú záťaž, zloдея voľného času. Vo výskumnej vzorke 131 učiteľov kategóriu určenú číselným rozpätím 73-96 bodov nenadobudol nik.

Zo získaných výsledkov (celkové skóre) sme prešli k určeniu roviny, v ktorej sú učitelia najviac vyhorený. Miera vyhorenia v jednotlivých rovinách u učiteľov cieľových skupín je zaznačená v tabuľke 2.

**Tabuľka 2: Miera vyhorenia v jednotlivých rovinách u učiteľov cieľových skupín**

Roviny								
	Rozumová		Citová		Telesná		Sociálna	
	Počet bodov	Percentá %	Počet bodov	Percentá %	Počet bodov	Percentá %	Počet bodov	Percentá %
1CS	382	22	491	29	506	30	302	17
2CS	262	27	315	33	303	32	197	21
3CS	129	27	148	30	154	32	103	22
$\Sigma$	<b>773</b>	<b>25</b>	<b>954</b>	<b>30</b>	<b>963</b>	<b>31</b>	<b>602</b>	<b>19</b>

Podiel jednotlivých rovín (rozumová, citová, telesná, sociálna) postihnutých syndrómom vyhorenia na celkovom súbore respondentov je temer vyrovnaný. Čo sa týka jednotlivých oblastí, najviac respondentov uvádza postihnutie, prejav vyhorenia v telesnej rovine (31% respondentov) pred rovinou citovou, rozumovou a sociálnou.

Symptómy telesnej roviny sú sledované otázkami: „Pripadám si fyzicky vyčerpaný (á).“; „Som náchylný (á) k chorobám.“; „Mám problémy so srdcom, dýchaním, trávením a pod.“; „Som napätý (á).“; „Trápia ma poruchy spánku.“; „Trpím bolesťami hlavy.“. Pri sledovaní miery vyhorenia v jednotlivých rovinách sme nezistili štatisticky významné rozdiely vzájomnom porovnaní cieľových skupín, avšak za povšimnutie stojí zhoda 1CS a 3CS. U týchto učiteľov v štruktúre príznakov dominuje telesná rovina. Relatívne vysokú mieru vyhorenia tj. 33% sme namerali u učiteľov 2CS v rovine citovej. Ide o učiteľov 2. stupňa základnej školy u ktorých sú tieto výsledky determinované i tým, že sa často stávajú riešiteľmi závažných výchovných problémov vyplývajúcich z obdobia puberty a adolescencie svojich žiakov. Ďalej uvádzame, že opakované prieskumy k problematike vyhorenia potvrdzujú trend dosahovania najnižšieho skóre v rovine sociálnej, nakoľko sa to potvrdilo aj na našej vzorke respondentov.

## ZÁVER

Nároky na učiteľa sa neustále zvyšujú. Stupňujú sa požiadavky spoločnosti, príslušných nadriadených orgánov spravujúcich jednotlivé školy, a tiež rastú i požiadavky zo strany rodičov a žiakov (M. Tóthová, 2003, s.207). Naš výskum prispel k poznaniu aktuálneho stavu prítomnosti syndrómu vyhorenia u učiteľov ďalšieho vzdelávania. Aj keď zistený stav u väčšiny učiteľov nie je kritický, považujeme fenomén vyhorenia za dôležitý problém súčasného moderného školstva a to i z dôvodu, ktorý uvádza M. Zelinová (2004, s. 74) „vyhorený učiteľ nemôže dobre motivovať žiakov, nenaučí ich veľa, nie je empatický a poskytuje identifikačný aj imitačný model znechuteného a unaveného človeka. Svoju okoliu dáva najavo, že ho nič nebaví, na ničom mu nezáleží a do školy chodí len preto, lebo z niečoho musí žiť. Takýto model správania prezentuje denne na vyučovaní svojim žiakom“. (2004, s. 74).

## Literatúra

- DANIEL, Jozef. 2002. Burnout-vyhorenie v profesiách zdravotníctva a sociálnej práce. In *Zvládanie záťaže – výskumné prínosy ústavu experimentálnej psychológie SAV*. Bratislava : Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2002, s. 5-9. ISBN 80-88910-10-2.
- DUCHOVIČOVÁ, Jana. 2008. Strach ako sprievodný jav profesie pedagóga. In *Študentské fórum : zborník príspevkov z III. konferencie pre študentov*. Bratislava : Iuventa, 2008, s. 5-8. ISBN 80-88893-62-3.
- HENNIG, Claudius. – KELLER, Gustav. 1996. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178-093-6.
- KARIKOVÁ, Soňa. 2004. *Špecifická profesijnej dráhy učiteliek*. [online]. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2004. ISBN 80-8045-335-7. Dostupné na internete: [http://triedny.abell.sk/index2.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=19&Itemid=40](http://triedny.abell.sk/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=19&Itemid=40)
- KASÁČOVÁ, Beáta. 2004. *Učiteľská profesia v trendoch teórie a praxe*. [online]. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2004. ISBN 80-8045-352-7. Dostupné na internete: <http://www.mcpo.sk/downloads/Publikacie/Ostatne/OSPED200502.pdf>
- KOLLÁROVÁ, Dana. 2011. Rola pedagóga pri vytváraní hodnotového rámca obsahu vysokoškolského vzdelávania. In *Pedagogica Actualis II : hodnoty a ich odraz vo vysokoškolskom vzdelávaní / Mariana Sirotová*. Trnava : UCM, 2011, s. 5-8. ISBN 978-80-8105-224-8.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1998. *Jak nestratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
- MIŠKOLCIOVÁ, Lýdia. 2005. Možnosti percepcie syndrómu vyhorenia. In *Psychológia a pedagogika pomáhajú škole*. Bratislava : IRIS, 2005, s. 156-164. ISBN 80-89018-85-8.
- TÓTHOVÁ, Monika. 2003. Osobnosť tvorivého učiteľa. In *Univerzitný šport a telesná výchova na začiatku III. tisícročia*. Zborník z pedagogickej konferencie. Nitra : UKF, 2003, s. 207-209. ISBN 80-8069-273-4.
- TURZÁK, Tomáš. – SZABADOSOVÁ, Silvia. 2009. Nové pojmy, nové prístupy, nová výchova. In *Rodina a škola: mesačník pre rodičov a učiteľov*, roč. 57, 2009, č.1, s. 12-13. ISSN 0231-6463.
- ZELINOVÁ, Milota. 2004. *Výchova človeka pre nové milénium. Teória a prax tvorivo – humanistickej výchovy*. Prešov : Rokus, 2004. ISBN 80-89055-48-6.

Recenzent: Mgr. Marián Hostovecký, PhD.