

Syndrom vyhoření u učitelů žáků se specifickou poruchou chování

Hana Žáčková

Praha

Syndrom vyhoření ohrožuje v podstatě každého, kdo je pro svou práci nadšený, je pro ni zapálený a hodně od ní očekává. Přesto existují profese a povolání, ve kterých je člověk ohrožen syndromem vyhoření mnohem více. Po oblasti zdravotnictví, je druhou nejvíce ohroženou oblastí školství. Zde se, podle teoretických zdrojů, vyskytuje syndrom vyhoření v mimořádně vysoké míře a u všech učitelů na různých typech a stupních školských zařízení. Zahraniční výzkumy hovoří o vysokém procentu učitelů (až 20 % ročně), kteří v důsledku syndromu vyhoření opouštějí svá povolání. Nejvíce ohroženi syndromem vyhoření jsou pak učitelé – speciální pedagogové. Velkou zátěž zde tvoří na jedné straně náročnost práce s dětmi vyžadující zvláštní péči – práce je silně zatěžující, s chronickými a dlouhodobými stresy a s mnohdy minimální nebo žádnou, a často velmi časově oddálenou pozitivní zpětnou vazbou. Výjimkou není ani negativní zpětná vazba. Na druhé straně, stejně jako u všech učitelů, působí velký tlak a snaha o kontrolu učitele ze strany veřejnosti (učitelé mají svým způsobem již dlouhodobě nízký sociální statut, nebo jej alespoň tak vnímají).

Informovanost odborné veřejnosti o syndromu vyhoření v posledních ani ne deseti letech významně stoupla, informovanost učitelů o této problematice je ale stále ještě dosti malá. Mimo to učitelé berou syndrom vyhoření stále jako znamení selhání, nedokonalosti nebo neschopnosti zvládat své povolání. Vzhledem k velkému tlaku na bezchybnost a dokonalost učitele, nejsou často ani schopni, ani ochotni si přiznat, že se některé příznaky syndromu vyhoření u nich vyskytují. Proto o tomto syndromu ani spontánně nevyhledávají informace. Přitom jedním ze základů preventivního působení proti syndromu vyhoření je být o něm informován, znát okolnosti jeho vzniku, jeho příznaky a fáze průběhu. Dále i znát možnosti práce se syndromem vyhoření, možnosti jeho ovlivnění a řešení. Neznalost této problematiky u učitelů a zvláště u vedoucích pracovníků ve školství navíc nejen nebrání vzniku syndromu vyhoření, ale paradoxně pro něj připravuje půdu. Málokterý vedoucí pracovník věnuje pozornost podmínkám, které zvyšují připravenost ke vzniku syndromu vyhoření (v některých případech je naopak dokonce i sám podněcuje), natož aby vytvářel a uplatňoval preventivní programy proti vzniku tohoto syndromu. Navíc postoj, který bývá ve školách k „vyhořelému“ učiteli zaujímán, bývá často značně negativní (mimo selhání a nezvládnutí práce, je takový učitel vnímán jako přítěž, někdo, kdo brzdí plynulý chod školy a přiděluje ostatním práci). Díky tomu školství přichází často o nadané a kvalitní učitele, kteří se do potíží dostali svým zaujetím pro práci, přílišnou aktivitou a následným vyčerpáním.

Velkou možnost ovlivnit podmínky vzniku syndromu vyhoření a pomoci učitelům v prevenci, ale i při následném zvládnutí syndromu vyhoření, má školní psycholog. Z této pozice jsem se zabývala syndromem vyhoření u učitelů žáků se specifickými poruchami učení. Výsledkem byla pilotážní studie vypracovaná v rámci Inovačního kurzu školní psychologie na katedře pedagogické a školní psychologie Pedagogické fakulty UK Praha. V rámci této studie bylo provedeno dotazníkové šetření (dotazník MBI) u učitelů – speciálních pedagogů pracujících se žáky s poruchami učení na speciální škole pro žáky s SPU a ve specializovaných třídách pro tyto žáky při běžné základní škole (skupinová integrace) a dále i učitelů těchto žáků individuálně integrovaných v běžných třídách ZŠ.

Výsledky získanými v dotazníkovém šetření byla potvrzena skutečnost, že učitelé – speciální pedagogové, kteří pracují v silně pracovně i emocionálně zátěžovém prostředí, vykazují vyšší míru ohrožení syndromem vyhoření, než učitelé, u kterých je pracovní i emocionální zátěž menší. Více ohrožení jsou dále učitelé, kteří pracují se skupinově integrovanými žáky (jejich počet je 10 – 15 ve třídě), než učitelé žáků individuálně integrovaných (jejich počet je v průměru 1 – 3 žáci ve třídě). Práce s dětmi se specifickými poruchami učení, která s sebou přináší zvýšené nároky na odbornou připravenost zvládat odlišné nároky výuky těchto dětí a zároveň i pohotovost řešit vzniklé konfliktní situace (vznikají v rámci zvýšené emocionality a efektivity těchto dětí), je zřejmě velkým zátěžovým faktorem pro učitele. Zvláště, je-li těchto žáků ve třídě vyšší počet.

Rozdíly v míře ohrožení syndromem vyhoření učitelů – speciálních pedagogů byly zjištěny i podle typu pracoviště. V běžné základní škole nebyl kladen důraz na prevenci syndromu vyhoření, povědomí učitelů o něm nebylo velké a učitelé, kteří byli tímto syndromem vyhoření postiženi, byli ze skupiny spíše vytěšňováni. Oproti tomu v rámci speciální školy byly uplatňovány preventivní zásahy proti vzniku syndromu vyhoření, učitelé o něm měli alespoň základní povědomí a v případě potíží jim byla zajišťována odborná pomoc. U učitelů této školy bylo zaznamenáno zvýšení hodnot v rovině kognitivní a teprve posléze v rovině tělesné. U učitelů běžné školy byly zaznamenány zvýšené hodnoty nejprve v rovině tělesné a posléze v rovině emocionální. Bylo tedy možné konstatovat, že pokud jsou učitelé seznámeni s problematikou syndromu vyhoření, dokáží zátěž zpracovávat více racionálně a adekvátněji, teprve posléze se zvýšená zátěž odrazí v rovině somatické. Učitelé, kteří povědomí o syndromu vyhoření mají nižší a jsou rovněž méně podporováni v odolnosti proti zátěži, řeší svou situaci méně racionálně, což se projeví psychosomatickými obtížemi.

Pozitivním zjištěním v obou skupinách bylo, že nejnižší hodnoty byly zjištěny v rovině sociální. Potížemi učitele tedy nejméně trpí příjemci jeho služeb – žáci, rodiče i kolegové. Na druhou stranu se ale může jednat i o neochotu přiznat si potíže v oblasti, která tvoří základ povolání učitele – tím by byla ještě více ohrožena jeho stabilita.

Protože dotazovaný vzorek učitelů – mužů byl velmi malý (feminizace ve školství se projevila i zde), nelze zde uvedené údaje rozhodně zevšeobecňovat. Mohou ale být námětem k zamyšlení. Speciální pedagogové – muži vykazovali vyšší hodnoty v rovině emocionální, citové. Zde se nejvíce odrážela zátěž jejich povolání. Oproti tomu ženy vykazovaly vyšší hodnoty v rovině tělesné, udávaly spíše somatické obtíže.

K dokreslení situace učitelů – speciálních pedagogů je třeba dodat, že vyšší míra ohrožení syndromem vyhoření byla zaznamenána u učitelů 1. stupně a posléze 2. stupně – třídních učitelů. Nejméně ohroženi byli učitelé odborných předmětů bez třídnictví. To zřejmě souvisí s větší sepnatostí třídních učitelů se životem žáků, s větším tlakem na řešení výchovných a výukových problémů. Dále bylo zjištěno, že krátký odpočinek (jarní nebo vánoční prázdniny) míru ohrožení syndromem vyhoření významně nesníží – efekt má až odpočinek dlouhodobější.

Míra syndromu vyhoření zřejmě navíc nejvíce souvisí s věkem a délkou pedagogické praxe u žáků se specifickými poruchami učení. Zde jsou nejvíce ohroženi učitelé vyšších věkových kategorií, s celkovou délkou praxe vyšší než deset let a s praxí u žáků s poruchami delší než pět let. Tato kategorie v současné době ale tvoří nejpočetnější skupinu na všech typech škol. Proto by měla být těmto učitelům věnována zvýšená pozornost. Oproti tomu nejnižší míru ohrožení syndromem vyhoření vykazovali učitelé mladí, s krátkou praxí. Proto je třeba u těchto učitelů zvyšovat jejich odolnost proti zátěži, aby se u nich situace s přibývajícím věkem a léty praxe významně nezměnila.

Pozitivním zjištěním rovněž bylo, že až na výjimky nebyly naměřené hodnoty u učitelů – speciálních pedagogů nijak extrémní. To svým způsobem hovoří o poměrně velké stabilitě učitelů, kteří pracují v emočně i výkonově náročných podmínkách. Roli zde zajisté hrají i osobnostní charakteristiky a pre- i postgraduální příprava těchto učitelů.

ŽÁČKOVÁ, Hana. Syndrom vyhoření u učitelů žáků se specifickou poruchou chování. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004 : Svět žen a svět mužů : polarita a vzájemné obohacování : sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*. Olomouc : Universita Palackého v Olomouci, 2005. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica, Psychologica 35 - suppl. Plný text příspěvku o rozsahu 3 s. je dostupný na přiloženém CD-ROM. ISBN 80-244-1059-1.