

TISKOVÁ ZPRÁVA

Výzkum potvrdil, že 61 procent předškolních pedagogů je ohroženo syndromem vyhoření

Praha, 22. května 2019

Celkem 867 učitelek a učitelů mateřských škol se zapojilo do rozsáhlého výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, jaké je riziko vzniku syndromu vyhoření u předškolních pedagogů. Stres a další zátěž, která v delším horizontu přispívá k pocitu vyhoření se nevyhýbá ani mateřským školám a vyučující by proto měli mít o tomto riziku povědomí a především by měli být vybaveni dovednostmi, které jim umožní náročné situace zvládat.

Syndromem vyhoření neboli citovým a mentálním vyčerpáním způsobeným dlouhodobým stresem z práce je podle výzkumu, který realizovala Katedra psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a vzdělávací organizace EDUKAČNÍ LABORATOŘ ohroženo 61 procent předškolních pedagogů. U těchto učitelů a učitelek je vysoké riziko, že dojde k plnému rozvinutí syndromu vyhoření, a proto by jim měla být věnována zvýšená pozornost ze strany vedení škol a poradenských služeb. Téměř pětina pedagogů vykazuje střední až závažné projevy vyhoření, což znamená, že je u nich syndrom vyhoření již rozvinut a byla by vhodná individuální odborná pomoc. Pouze u 21 procent pedagogů nebyly zaznamenány žádné projevy syndromu vyhoření.

„Pocit vyhoření je stále poměrně tabuizován, učitelky a učitelé jej cítí jako své selhání a nechtějí o něm mluvit, což je jen dalším krokem k plnému rozvoji tohoto syndromu,“ komentuje výsledky výzkumu Miluše Vondráková, vedoucí metodičkou pro primární a preprimární edukaci vzdělávací organizace EDUKAČNÍ LABORATOŘ.

Z výsledků výzkumu je patrné, že je nutné se v maximální míře zaměřit na prevenci, která spočívá především ve zvládnání takzvaných copingových strategií. Jde o strategie zvládnání zátěže, které se dělí na pozitivní a negativní. Výzkum prokázal, že čím více učitelky a učitelé používají pozitivní coping, tím méně trpí pocitem vyhoření, a naopak, čím více využívají negativní coping, tím častěji se u nich projevy vyhoření objeví. *„Důležité je proto podpořit vyučující v rozšiřování pozitivních a odmítání negativních strategií, a to nejlépe prostřednictvím kurzů nácvikového charakteru,“* uvádí doc. Irena Smetáčková, vedoucí Katedry psychologie PedF UK. Zároveň dodává, že pedagogové, kteří se zapojili do výzkumu popisovali nejsilnější projevy syndromu vyhoření ve fyzické oblasti, naopak nejslabší v emocionální oblasti, což lze považovat za poměrně pozitivní zprávu, protože emocionální vyčerpání má nejhorší dopady na pedagogické vztahy k dětem, jejich rodičům i kolegům.

Výzkum také odhalil další souvislosti, například, že syndromem vyhoření je více ohrožena skupina respondentů, která pečuje o vlastní děti a bydlí s nimi ve společné domácnosti. Ukázalo se třeba i to,

že vyučující zatěžuje práce s dvouletými dětmi více, než práce s dětmi s výraznějším mentálním opožděním či s dětmi s odlišným mateřským jazykem,“ říká Michal Orság, ředitel vzdělávací organizace EDUKAČNÍ LABORATOŘ.

V rámci výzkumu odpovídali učitelky a učitelé na sérii otázek, které se mimo jiné týkaly náročných pracovních podmínek, například co dělají v obtížných situacích nebo zda se cítí dlouhodobě v pracovním stresu. „*Základem úspěchu je znalost tohoto rizika a osvojení si pozitivních strategií zvládnutí stresu, protože je hlavním důvodem rozvoje tohoto syndromu a ve školním prostředí se mu nelze vyhnout,*“ dodala doc. Smetáčková.

Výsledky svědčí o tom, že stres je v učitelství významné téma a měly by být ze strany zodpovědných institucí a vedení škol vyvíjeny kroky k posilování učitelské schopnosti zvládat stresové zátěže. Na základě tohoto výzkumu připravila EDUKAČNÍ LABORATOŘ ve spolupráci s KPS PedF UK nový akreditovaný vzdělávací program v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP), který je zaměřen na osobnostně sociální rozvoj a problematiku syndromu vyhoření u předškolních pedagogů.

Výzkumná zpráva dostupná na www.edukacnilaborator.cz/vyhoreni.

O neziskové organizaci EDUKAČNÍ LABORATOŘ:

EDUKAČNÍ LABORATOŘ je vzdělávací organizace, která podporuje rozvoj inovativních forem výuky a věnuje se popularizaci učitelského povolání. Pedagogům nabízíme akreditované vzdělávací kurzy, populárně-naučné publikace a odborné konference. Více informací naleznete na www.edukacnilaborator.cz.

Pro více informací kontaktujte:

Michal Orság, ředitel EDUKAČNÍ LABORATOŘ

e-mail: morsag@edukacnilaborator.cz, tel.: 728 813 261

Miluše Vondráková, vedoucí metodička pro primární a preprimární edukaci

e-mail: mvondrakova@edukacnilaborator.cz, tel.: 727 945 780