

Protektivní faktory učitelského vyhoření pilotní studie

Irena Smetáčková

Katedra psychologie

Pedagogická fakulta

Univerzita Karlova v Praze



RYBA SMRDÍ OD HLAVY...

Kvalita školní výuky začíná od vyučujících.

Učitelství

- pomáhající profese
- náročné pracovní podmínky
- vysoká míra stresu
- „nemožné povolání“

Syndrom vyhoření v učitelství

- Zahraniční výzkumy: 19 % (Hagemann 2012)
- České výzkumy: 20 % (Židková a Martinková 2004)

Prevence učitelského vyhoření

PROTEKTIVNÍ FAKTORY

(Brown 2012, Skaalvik a Skaalvik 2007, Friedman 2003)

- **pozitivní klima ve škole** (vedení, učitelský sbor, studující, rodiče)
 - **příznivé pracovní podmínky** (prostor, přestávky, finance)
 - **příznivé osobnostní charakteristiky** (odolnost, nízký neuroticismus, otevřenost, emoční stabilita)
 - **zdroje energie a relaxace v soukromém životě**
 - **pozitivní strategie zvládání stresu**
 - **vysoká učitelská self-efficacy**
- } **individuální ovlivnitelné**

Self-efficacy

přesvědčení člověka o jeho schopnostech nutných k dosažení určitých výkonů

(Bandura 1994: 2)

osobní odhad vlastních schopností týkajících se organizace a provádění činností, které směřují k vytyčenému cíli (Zimmerman 2000: 83)

Zdroje self-efficacy:

- I. zkušenost se zvládnutím úkolu
- II. zprostředkovaná zkušenost
- III. sociální přesvědčování
- IV. somatické stavy

Vliv na výkony:

kognitivní procesy
úsilí a vytrvalost
afektivní stavy
selektivní procesy



redukce úzkosti
koncentrace pozornosti
pracovní paměť

Učitelská self-efficacy

přesvědčení učitele/ky o vlastní schopnosti zorganizovat a realizovat určitý sled aktivit nutných pro úspěšné dosažení specifického výukového cíle v daném kontextu

(Tschannen-Moran et al. 1998)

Dimenze

vliv na rozhodování
vliv na zdroje školy
výuka
disciplína
zapojení rodičů
zapojení komunity
tvorba pozitivního klimatu

(Bandura 2006)

didaktické postupy
udržování disciplíny
spolupráce s kolegy a rodiči
vyrovnávání se se změnami
individualizace výuky
motivace studentů

(Skaalvik a Skaalvik 2007)

Strategie zvládnání stresu

= vyrovnávací faktory, které pomáhají uchovat či znovu nastolit psychické a fyzické zdraví

(Frydenberga 2008)

coping zaměřený na problém X coping zaměřený na emoce

(Lazarus, a Folkman 1980, 2002)

korelace mezi vyhořením a copingovými strategiemi

(Anderson, 2000; Jenaro et al., 2007)

pozitivní strategie souvisí s nižším vyhořením

negativní strategie souvisí s vyšším vyhořením

(Antoniou et al., 2013, Schaufeli a Enzmann 1998)

self-efficacy působí prostřednictvím pozitivních copingových strategií

(Betoret a Artiga 2010)

VÝZKUM

Učitelské vyhoření - institucionální, vztahové a intrapsychické faktory

Grantová agentura ČR
GA16-21302S

Cíle

DESKRIPTIVNÍ

- Zjistit u učitelek a učitelů ZŠ:
 - míru syndromu vyhoření (emoční vyčerpání, kognitivní únava, fyzická únava)
 - self-efficacy
 - strategie zvládání stresu

EXPLANAČNÍ

- Zjistit vzájemné souvislosti mezi jevy
 - v závislosti na osobnosti a instituci

PREVENTIVNÍ

- Zjistit, zda self-efficacy a strategie zvládání stresu mají vůči syndromu vyhoření protektivní funkci

Design výzkumu

Dotazníkové šetření

- Anamnestická část
- SVF 78
- SMBM
- ENRICH D SSI
- BDI II
- učitelská self-efficacy (nově vytvořený)
- **Rozsah: cca 2000 učitelek a učitelů ZŠ**

Případové studie

- Rozhovory s vedením školy
- Pozorování
- Analýza školních dokumentů
- Dotazníkové šetření
- Rozhovory s vyučujícími s nejvyšší a nejnižší mírou vyhoření
- **Rozsah: 10 ZŠ**

Pilotní studie

CÍL

- Orientačně zjistit vztah mezi syndromem vyhoření, self-efficacy a strategiemi zvládnání stresu u českých vyučujících
- Ověřit funkčnost navrženého designu
- Vyvinout dotazník učitelské self-efficacy

VÝZKUMNÝ SOUBOR

- 107 vyučujících – 83 % žen a 17 % mužů
- průměrný věk: 45,3 roku (sd=11,85)
- průměrná délka praxe: 19,6 roku (sd=13,52)

Dotazník učitelské self-efficacy

- 51 položek
- **9 subškál:** didaktické kompetence, disciplína, motivace, plánování, kooperace s kolegy a vedením školy, kooperace s rodiči, sebereflexe a profesionální rozvoj, vyrovnávání se se změnami a inovativnost, hodnocení
- Příklad výroků: *Jsem přesvědčen/a, že dokážu motivovat žáky k práci na obtížných úkolech., Jsem přesvědčen/a, že dokážu rychle zklidnit upovídané a neukázněné žáky.*
- Likertova škála: 1 (nikdy) – 5 (vždy)
- Celkové skóre: 150 – 255, průměr = 198
- Reliabilita $\alpha = 0,956$

Vztah vyhoření s copingovými strategiemi a učitelskou self-efficacy

Copingové strategie

- 2/3 vyučujících pozitivní strategie (kontrola, odklon, podhodnocení a devalvace viny)
- korelace s negativními strategiemi = 0,291 (únik, perseverace, rezignace, sebeobviňování)
- korelace s pozitivními strategiemi = - 0,072

Učitelská self-efficacy

- korelace = -0,332
- průměr ¼ vyučujících podle míry vyhoření:
 - nejvyšší vyhoření = 190,9
 - nejnižší vyhoření = 207,6

ZÁVĚR

- Dotazník učitelské self-efficacy s dobrými psychometrickými charakteristikami
- Funkční výzkumný design pro ověření modelu
- **Předběžné výsledky:**
 - nízká míra vyhoření
 - vztah vyhoření a negativních copingových strategií
 - vztah vyhoření a nízké self-efficacy
- **Předběžný směr prevence:**
 - prohlubování učitelských kompetencí (heterogenita tříd, rodiče)
 - systémové změny (finance, prestiž, diskurz)
 - nácviky zvládnání stresu
 - učitelské intervize a supervize pro zvyšování self-efficacy

DĚKUJI ZA POZORNOST

Irena.Smetackova@pedf.cuni.cz