

FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

## **RIGORÓZNA PRÁCA**

**Syndróm vyhorenia a jeho výskyt u učiteliek materských škôl  
vo vzťahu k úzkostlivosti ako črte osobnosti**

Vypracovala: Mgr. Martina Piačková

## **ČESTNÉ VYHLÁSENIE**

Vyhlasujem, že som túto rigoróznú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry.

V Trnave 25.7.2010

Mgr. Martina Piačková

## **POĎAKOVANIE**

Rada by som touto cestou úprimne poďakovala konzultantke mojej rigoróznejšej práce PhDr. Tamare Hrachovinej CSc, ktorá ma viedla počas priebehu písania tejto práce. Ďakujem za jej cenné rady, pripomienky, kritiku i pomoc.

## ABSTRAKT

PIAČKOVÁ, Martina Mgr.: Syndróm vyhorenia a jeho výskyt u učiteliek materských škôl vo vzťahu k úzkostlivosti ako črte osobnosti (Projekt kvantitatívneho výskumu). [Rigorózna práca]. Filozofická fakulta Univerzity Karlovej v Prahe, katedra psychológie. Stupeň odbornej kvalifikácie: PhDr. psychológie. Praha FFUK, 2010.

V našej práci sme sa zamerali na zmapovanie výskytu syndrómu vyhorenia u pedagogických pracovníčok pracujúcich v materských školách. Zároveň sme zisťovali výskyt úzkostlivosti ako črty osobnosti u týchto pracovníčok. Skúmali sme, či majú vybrané premenné ako sú úzkostlivosť, vek, dĺžka praxe, vzdelanie, rodinný stav, vplyv na proces vyhorenia. Sledovaný súbor tvorilo 104 respondentiek. Prieskumu sa zúčastnili pedagogické pracovníčky pracujúce v materských školách v meste Trnava v SR. Na zistenie nastolených výskumných okruhov sme použili dve výskumné metódy – Maslach Burnout Inventory (MBI) a State and Trait Anxiety Inventory (STAI). Očakávame potvrdenie nami stanovených hypotéz, čím podporíme doterajšie zistenia výskumov o výskyte syndrómu vyhorenia u pedagogických pracovníkov. Zmapujeme situáciu u pedagogických pracovníčok pracujúcich v materských školách, ktorá nie je preskúmaná v takej miere ako u pedagógov pracujúcich na základných, stredných školách a gymnáziách.

**Kľúčové slová:** *syndróm vyhorenia, úzkostlivosť, učiteľka v materskej škole*

## ABSTRACT

PIAČKOVÁ, Martina Mgr.: Burnout syndrome and its occurrence by the kindergarten teachers in connection with meticulousness as personal features (Quantitative Research Project). [Rigorous thesis]. Faculty of Philosophy of the Charles University in Prague, Psychology Department. Degree of professional qualification: PhDr. of Psychology. Prague FFUK, 2010.

In our thesis, we focused our attention to map the burnout syndrome occurrence by pedagogues working in the kindergartens. At the same time, we detected occurrence of meticulousness as personal feature by these pedagogues. We studied, whether they have chosen variables such as meticulousness, age, experience duration, education, marital status, impact on the burn-out syndrome. The monitored set comprised of 104 respondents. The pedagogues working in kindergartens in Trnava city in Slovakia took part in the research. Two research methods have been used to find out established research sources, Maslach Burnout Inventory (MBI) and the State and Trait Anxiety Inventory (STAI). We expect support of hypothesis established by our team, what shall support results of recent researches on the burnout syndrome occurrence by pedagogues. We are going to map situation at the pedagogues working in kindergartens, which has not been explored yet in such extent, as it is by pedagogues working at basic and secondary schools and grammar schools.

**Key words:** *burnout syndrome, meticulousness, teacher at kindergarten*

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| ÚVOD.....  | 1         |
| <b>TEORETICKÁ ČASŤ</b>   |           |
| <b>1 Syndróm vyhorenia.....</b>                                  | <b>3</b>  |
| 1.1 Teoretické kontexty syndrómu vyhorenia.....                  | 5         |
| 1.2 Definícia syndrómu vyhorenia.....                            | 8         |
| 1.3 Zdroje syndrómu vyhorenia.....                               | 10        |
| 1.3.1 Individuálne príčiny.....                                  | 13        |
| 1.3.2 Inštitucionálne príčiny.....                               | 15        |
| 1.4 Príznaky syndrómu vyhorenia.....                             | 18        |
| 1.5 Priebeh a fázy syndrómu vyhorenia.....                       | 22        |
| 1.6 Interdisciplinárne aspekty syndrómu vyhorenia.....           | 25        |
| 1.6.1 Syndróm vyhorenia z právneho hľadiska.....                 | 25        |
| 1.6.2 Syndróm vyhorenia ako sociálno -psychologický problém..... | 26        |
| 1.7 Prevencia a zvládanie syndrómu vyhorenia.....                | 27        |
| Zhrnutie.....  | 33        |
| <br>   |           |
| <b>2 Úzkosť.....</b>   | <b>35</b> |
| 2.1 Vymedzenie pojmu úzkosť.....                                 | 36        |
| 2.2 Vymedzenie pojmov úzkosť, úzkostlivosť a strach.....         | 39        |
| 2.3 Vybrané teórie úzkosti.....                                  | 42        |
| 2.4 Vznik a zdroje úzkosti.....                                  | 45        |
| 2.5 Prejavy úzkosti.....   | 48        |
| 2.5.1 Charakteristika úzkostnej osobnosti .....                  | 52        |
| 2.5.2 Stupne úzkosti podľa intenzity.....                        | 54        |
| 2.5.3 Typy úzkostných porúch.....                                | 56        |
| 2.6 Zvládanie úzkosti.....                                       | 59        |
| 2.6.1 Zvládanie telesných príznakov úzkosti .....                | 60        |
| 2.6.2 Kontrola a spochybňovanie úzkostných myšlienok.....        | 62        |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 2.7 | Úzkosť vo vzťahu k stresu a syndrómu vyhorenia.....               | 64 |
|     | Zhrnutie .....  | 67 |
| 3   | Profesia učiteľky v materskej škole.....                          | 68 |
| 3.1 | Profesijná rola učiteľky v materskej škole a jej osobitosti.....  | 69 |
| 3.2 | Profesijné zručnosti učiteľky v materskej škole.....              | 71 |
| 3.3 | Kvalifikovanosť učiteliek v materských školách.....               | 72 |
| 3.4 | Kompetencie učiteliek v materských školách.....                   | 75 |
| 3.5 | Obsah práce učiteľky v materskej škole.....                       | 78 |
|     | 3.5.1 Náplň práce riaditeľky.....                                 | 80 |
|     | 3.5.2 Náplň práce učiteľky.....                                   | 81 |
| 3.6 | Významnosť povolania učiteľky v materskej škole.....              | 81 |
| 3.7 | Status učiteľskej profesie.....                                   | 83 |
| 3.8 | Osobitosti v profesii učiteľa vo vzťahu k syndrómu vyhorenia..... | 84 |
| 3.9 | Prevenčia syndrómu vyhorenia v učiteľskej profesii .....          | 94 |
|     | Zhrnutie .....  | 97 |

## VÝSKUMNÁ ČASŤ

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 4     | Skúmanie výskytu syndrómu vyhorenia v práci učiteľky v materskej škole vo vzťahu k úzkostlivosti ako hypotetickej črte jej osobnosti..... | 98  |
| 4.1   | Vymedzenie výskumného problému.....   | 98  |
| 4.2   | Cieľ a subciele výskumu.....  | 99  |
| 4.3   | Hypotézy výskumu.....   | 100 |
| 4.4   | Charakteristika výskumného súboru.....  | 101 |
| 4.5   | Metódy výskumu a ich aplikácia.....   | 106 |
|       | 4.5.1 Maslach Burnout Inventory.....  | 107 |
|       | 4.5.2 State and Trait Anxiety Inventory.....  | 110 |
| 4.6   | Realizácia výskumu a zber výskumných dát.....   | 111 |
|       | 4.6.1 Organizácia výskumu.....  | 112 |
|       | 4.6.2 Financovanie výskumu.....   | 114 |
|       | 4.6.3 Personálne zabezpečenie výskumu.....  | 114 |
|       | 4.6.4 Technicko – organizačné zabezpečenie výskumu.....   | 115 |
| 4.7   | Výsledky výskumu a ich interpretácia.....   | 115 |
| 4.7.1 | Spracovanie a analýza výskumných dát.....   | 133 |

|              |  |            |
|--------------|--|------------|
| <b>4.7.2</b> | <b>Zhodnotenie hypotéz .....</b>       | <b>134</b> |
| <b>4.7.3</b> | <b>Výskumné závery a diskusia.....</b> | <b>136</b> |
| <b>4.7.4</b> | <b>Odporúčania pre prax.....</b>       | <b>141</b> |
|              | <b>Zoznam použitej literatúry.....</b> | <b>143</b> |
|              | <b>Prílohy.....</b>                    | <b>156</b> |



