

PALACKÝ- UNIVERSITÄT IN OLOMOUC

PÄDAGOGISCHE FAKULTÄT

LEHRSTUHL FÜR DEUTSCHE SPRACHE

BC. KATEŘINA KOLDOVÁ

Studienfächer: Englisch und Deutsch

II. Studienjahr Magisterstudium

BURN-OUT SYNDROM DES LEHRERS DER DEUTSCHEN SPRACHE

Diplomarbeit

Die leitende Lehrerin für Diplomarbeit: **Mgr. Ivona Dömischová, Ph.D.**

OLOMOUC 2014

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig erarbeitet habe und keine andere als gennante Quellen benutzt habe.

Olomouc, 21.1.2014

.....

Bc. Kateřina Koldová

Mein besonderer Dank gehört Mgr. Ivona Dömischová, Ph.D. für die Begleitung meiner
Diplomarbeit und für die Informationsbereitstellung und der wertvollen Räte.

Inhaltverzeichnis

1. EINLEITUNG

2. THEORETISCHER TEIL

2.1 Das Phänomen Burnout

2.1.1 Die Geschichte des Burnout Syndroms

2.1.2 Definitionsmöglichkeiten

2.1.3 Symptomatik

2.1.4 Phasenmodelle des Syndroms

2.2 Stress

2.3 Beeinflussende Faktoren

2.3.1 Personale Faktoren

2.3.2 Soziale Faktoren

2.3.3 Demografische Faktoren

2.3.4 Gesellschaftliche Faktoren

2.4 Prävention und Bewältigung des Burnout Syndroms

2.5 Beruf: Lehrer

2.5.1 Motivation, Kompetenz und Persönlichkeit

2.5.2 Rolle des Lehrers in der Schule

2.5.3 Lehrer der deutschen Sprache

3. PRAKTISCHER (EMPIRISCHER) TEIL

3.1 Empirische Untersuchung

3.1.1 Das Ziel der empirischen Untersuchung

3.1.2 Die Struktur des Fragebogens

3.1.3 Die Datenanalyse

3.1.4 Nachwort

Schlusswort

Literaturverzeichnis

Anhang

Abstract

Anotace bakalářské práce

1. EINLEITUNG

In dieser Zeit ist unsere Gesellschaft mit dem Begriff „Burnout Syndrom“ ausgefüllt und das Vorkommen immer steigt. Viele Leute haben diesen Begriff irgendwo tief im Unterbewusstsein, aber nicht alle von diesen wirklich wissen, was es in Wirklichkeit bedeutet und in welchen Bereichen kann man dem Problem standhalten. Häufig ist dieses Syndrom unterschätzt.

Es gibt zahlreiche Studien und Untersuchungen über das Vorkommen des Burnout Syndroms. Meine Diplomarbeit orientiert sich auf das Burnout Syndrom bei Deutschlehrer. Ich möchte im theoretischen Teil nähern, was eigentlich Burnout Syndrom ist, seine Symptome, Verlauf und Ursachen erläutern, wie man Burnout diagnostizieren kann, und auch etwas über die Prevention erwähnen.

Im praktischen Teil führe ich die Untersuchung unter den Lehren, ich wird einzelne Fragen von dem Fragebogen bearbeiten und eine Hypothese von den Ergebnissen ableiten.

2. THEORETISCHER TEIL

2.1 Einführung in den Begriff Burnout Syndrom

2.1.1 Die Entstehung und Geschichte des Begriffes Burnout Syndrom

Die erste Erwähnung über das Burnout Syndrom gab es von einem deutschen Psychologen Herbert J. Freudenberger. Dieser Mann lebte in Deutschland mit seinen Eltern, aber wenn begann die Synagogen ausbrennen, seine Eltern schickten ihn durch Zürich, Amsterdam und Paris nach New York, wo seine Stieftante sich ihm annahm. Dort hatte er aber keine luxuriös Leben und er studierte abendlich bei der Arbeit. Er studierte zwei Universitäten gleichzeitig, das Doktorat in Psychologie erwarb er an der New York-Universität. Er hatte eine Praxis auf Manhattan und gewann viele Prestigepreise. Er gründete eine freie Klinik für Obdachlose und Drogenabhängige in Harlem und arbeitete auch 17 Stunden pro Tag. Er begann miserabel aussehen und sein Arbeitstempo war wütend. Nachdem er sich mit seiner Frau entschieden auf Urlaub nach Tahoe zu fahren. Aber anstatt die Koffer packen kam komplexe Erschöpfung- körperliche und psychische. Herbert besuchte kein Spezialist und kaufte ein Tonbandgerät. Herr Freud konnte sich selbst analysieren, er mochte es auch schaffen. Wenn Herbert zu seinen Aufnahmen hörte, erschauerte er. Dort gibt es so viele negative Emotionen wie die Wut, Enttäuschung, Erschöpfung, Hass, und Depression- kurz gesagt das ganze psychopathologische Spektrum. Er begann sich selbst heilen und seine Aufnahmen analysieren, dann sein erstes Buch entstand: **Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen. Gefahren erkennen und vermeiden.** Freudenberger begann dieses Problem näher untersuchen und feststellte, dass diese Sache ist nicht nur sein Problem, jedoch es mehr Leute betreffen. Er auf jeden Fall beschönigt nicht die ungünstige äußere Umstände, die ein Gefühl von Burnouthelfen zu hervorrufen, dennoch betont bevorzugte und wichtige Persönlichkeitsfaktoren, Einstellungen und aus denen grundlegenden Fehlentscheidungen und schlechte Praktiken, was wurden völlig von Dutzende seiner Anhänger Recht geben.

Freudenberger selbst betrachtete als wesentliche Burnout Faktoren diese: **unbezähmbare Sucht nach der Gesellschaftsankennung, unrealistische Anforderungen an die menschlichen Beziehungen**. Anderes Problem entsteht aus **der Vorstellung, dass alles wie nach Noten gehen soll**. Die Realität ist aber sehr unterschiedlich und es bringt oft große Erschöpfung. Nächste Ursache ist **sehr schnelle Schlüsse darüber, wie die Dinge sind**. Die Leute pflegen dazu, dass sie aus einem Detail ein falsches Ganze herstellen. Albert Einstein schrieb einst: „Wenn ich einmal getötet werden sollte und ich nur noch eine Stunde Zeit hätte, um herauszufinden, wie ich mein Leben retten könnte, würde ich die ersten 55 Minuten darauf verwenden, nach der richtigen Frage zu suchen. Hätte ich diese Frage gefunden, bräuchte ich nur 5 Minuten, um die passende Antwort aufzuspüren“. Die Mehrheit betont die Sachen, die nicht wesentlich sind und die Probleme aufbauschen und übertreiben. Das führt zu psychische und körperliche Erschöpfung, oft ganz unnötig. Freudenberger ausarbeitete ein erstes Verfahren bei dem Burnout Syndrom, so gennante Freudenberger Verfahren. Das erste Stadium ist zwanghafter Wunsch nach Selbstbehauptung, der auch als unangemessene Ambitionen beschreiben werden kann. Dann ein Mensch beginnt mehr und harter arbeiten und bemühe sich selbst und auch den anderen beweisen, dass er alles schaffen kann. Dieser Zustand führt zur Ignoranz den Bedürfnisse den anderen und Konfliktenstehung. Das andere Stadium des Syndroms ist die Wertverschiebung und die Leugnung den ankommenden Probleme. Andere Etappen sind schon so typischen für das Syndrom und das sind zwar: Zurückziehung, sichtliche Veränderungen im Verhalten, Depersonalization, innere Leere, Depression und das gleiche Burnout Syndrom.

2.1.2 Definitionsmöglichkeiten

Das Burnout Syndrom erstmal definierte früher erwähnte H. Freudenberger. Er beschrieb „Burnout“ als *„einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Es handelt sich nicht um eine gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit, sondern um einen Zustand, der mit wechselhaften Gefühlen der Erschöpfung und Anspannung verbunden ist“*.

(vgl. <http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Campus-fuer-Alten-und-Krankenpflege/download/inhalt/Psychologie/Burnout.pdf>)

Es ist ein psychologisches Syndrom, während welchem man emotional erschöpft ist, fühlt auch Gefühlsschürzen, sog. Depersonalisation, verliert Vertrauen in sich selbst und seinen Leistungen. Es erscheint am häufigsten bei den Leute, die mit anderen Leute arbeiten. Es gibt viele von Definitionen, aber keine einzige kann nicht genauer bestimmen, wo die Ursache von Burnout liegt. Manche Spezialisten behaupten, dass das Grundproblem in der Persönlichkeit liegt, andere geben an die Arbeitsbedingungen und gesellschaftliche Bedingungen.

2.1.3 Symptomatik

Das Burnout-Syndrom setzt sich meistens aus verschiedenen Befunden oder Beschwerden, die aus dem Krankheitsprozess resultieren, zusammen. Die Kombinationen von Symptomen machen diese Krankheit schließlich zum Syndrom. Es entwickelt sich meist schleichend und bleibt häufig über lange Zeit unentdeckt. Das Burnout Syndrom betrifft drei Ebenen des Menschen: den Körper, die Gefühlswelt und das Verhalten. Auf diesen drei Ebenen entwickeln sich im Burnout unterschiedliche Symptome. Die Grundgliederung bilden psychische und physische Symptome. Dabei werden unter den psychischen Symptomen die seelische Merkmale und unter physischen Symptomen die körperliche Beschwerden zusammengefasst.

1. Warnsymptome der Anfangsphase

- a) Überhöhter Energieeinsatz- Hyperaktivität, freiwillige unbezahlte Mehrarbeit, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen, Beschränkungen sozialer Kontakte auf Klienten
- b) Erschöpfung- nicht Abschalten können, Energiemangel, Unausgeschlafenheit, erhöhte Unfallgefahr

2. Reduziertes Engagement

Desillusionierung, Verlust positive Gefühle, größere Distanz zu Leute, Aufmerksamkeitsstörung in der Interaktion, Dehumanisierung

3. Emotionale Reaktionen

Depressive oder aggressive Reaktionen

4. Abbau

Ein Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Angst, depressive Reaktionen

5. Verflachung

Eine Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens, Einsamkeit, Desinteresse, Gleichgültigkeit

6. Psychosomatische Reaktionen

Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen

7. Verzweiflung

Hoffnungslosigkeit, Sinnverlust des Lebens

LITERATURVERZEICHNIS

1. MAREŠ, J. *Pedagogická psychologie*. Portál, Praha 2013. S. 704. ISBN 978-80-262-0174-8.
2. HONZÁK R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyšehrad, Praha 2013. S. 240. ISBN 978-80-7429-331-3.
3. ANDERSCH, N. *Das Burnout Syndrom*. GRIN Verlag, 2004. ISBN 978-3-638-77241-9.
4. NEUHAUS, T. *Das Burnout-Syndrom im Lehrberuf*. GRIN Verlag, 2004. ISBN 978-3-640-72932-6.

INTERNETQUELLEN

ANHANG

1. Burnout Syndrom Fragenbogen

Anlage 1

Vážení kolegové, milí přátelé,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění krátkého anonymního dotazníku, který se týká syndromu vyhoření v učitelské profesi. Na toto téma píše diplomovou práci na Univerzitě Palackého v Olomouci. Vámi vyplněný dotazník pro mě bude velkou pomocí. Předem Vám velmi děkuji.

Bc. Kateřina Koldová

Zakroužkujte prosím pouze jednu možnost:

1. Znáte pojem syndrom vyhoření? a) ano b) ne

2. Myslíte si, že tímto syndromem trpíte? a) ano b) ne

3. Jste spokojen/a se svou prací? a) ano b) ne

V případě, že **NE**, tak z jakého důvodu: a) problémy se studenty b) finance c) jiné:

4. Dostáváte se do konfliktů? a) ano b) ne

V případě, že **ANO**, s kým: a) se studenty b) s kolegy c) s vedením školy c) jiné:

5. Jak hodnotíte své výkony v práci? a) nadprůměrné b) průměrné c) podprůměrné d) nedostačující

6. Učitelské povolání beru jako: a) poslání b) koníček c) výdělek c) jiné:

7. Prožíváte v práci stres? a) ano b) ne

V případě, že **ANO**, pokuste se definovat jeho příčinu:

a) studenti

b) kolegové

c) vedení školy

d) jiné

8. Pokoušíte se proti stresu bojovat? a) ano b) ne

V případě, že **ANO**, jak: a) pěstováním koníčků b) odpočinkem c) sportem d) jiné:

Vaše aprobační předměty: 1. _____ 2. _____ (3. _____)

Pohlaví: a) muž b) žena

Délka učitelství praxe:

a) méně než 10 let b) 10-20 let c) 20 a více let