

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Katedra psychologie a patopsychologie

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**  
Kamila Střešovská

# **Syndrom vyhoření u učitelů základních škol**

**Jméno a příjmení autora:** Kamila Střešovská

**Název bakalářské práce:** Syndrom vyhoření u učitelů základních škol

**Pracoviště:** Katedra psychologie a patopsychologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2023

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření u učitelů základních škol v okrese Vsetín. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část tvoří charakteristika a popis učitelské profese, dále jsme si vymezili syndrom vyhoření, jeho příčiny, příznaky a fáze. Důležitou částí práce je prevence před vznikem tohoto jevu. Ve třetí kapitole jsme propojili problematiku vyhoření s učitelskou profesí. Praktická část práce je zaměřena na zjištění míry syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků základních škol v okrese Vsetín. Dále jsme zjišťovali, zda míra syndromu vyhoření souvisí s délkou praxe, vzdělávacím stupněm či působištěm učitele. Pro výzkumné šetření jsme použili standardizovaný dotazník Burnout Measure od autorů Ayala Pines, Ph.D. a Elliot Aronson, Ph.D. Standardizovaný dotazník jsme doplnili anketními otázkami, které nám pomohly zjistit pohlaví, délku praxe nebo působiště respondentů. Výzkumu se zúčastnilo 124 pedagogických pracovníků, kteří byli na základě vypočítané hodnoty BQ rozděleni do 5 kategorií. Kategorie BQ < 2 vyjadřuje dobrý stav jedinců, ten jsme určili u 18 respondentů (14,5 %). Uspokojivého stavu, tedy hodnoty BQ= 2,0-2,99, dosáhlo 64 respondentů, což představuje 51,6 % výzkumného vzorku. Hodnotu BQ v rozmezí 3,0-3,99 jsme zjistili u 32 jedinců, tedy 25,8 % celku. Jedinci spadající do této kategorie by se měli zaměřit na svůj životní styl a žebříček hodnot, pokud u nich nedojde k žádné změně, hrozí jim syndrom vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření je vymezena hodnotou BQ v rozpětí 4,0-4,99. Přítomnost syndromu vyhoření se nám prokázala u 9 jedinců, tedy 7,3 % celku. Akutní stav, který si žádá okamžitou péči odborníků, jsme zjistili u jednoho respondenta, který představuje 0,8 % dotazovaných. Souvislost mezi výskytem syndromu vyhoření a faktory jako délka praxe, vzdělávací stupeň či působiště učitele, nebyla prokázána.

**Klíčová slova:** Učitelská profese, stresory učitelské profese, syndrom vyhoření, příčiny syndromu vyhoření, příznaky syndromu vyhoření, fáze syndromu vyhoření, prevence syndromu vyhoření, učitelské vyhoření.

**Author`s first name and surname:** Kamila Střešovská

**Title of the bachelor`s thesis:** The burnout syndrom of teachers at elementary school

**Department:** Department of Psychology and Pathopsychology

**Supervisor:** Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

**The year of presentation:** 2023

**Abstract:** This bachelor thesis deals with the issue of burnout syndrome of teachers at elementary school in the district of Vsetín. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part consists of a description and characteristics of the teaching profession, followed by a definition of burnout syndrome, its causes, symptoms, and stages. An important part of the thesis is the prevention of this phenomenon. In the third chapter, we connected the issue of burnout with the teaching profession. The practical part of the thesis is focused on determining the level of burnout syndrome among pedagogical workers in primary schools in the Vsetín district. We also investigated whether the level of burnout syndrome is related to the length of practice, educational level, or the teacher's workplace. For the research survey, we used the standardized Burnout Measure questionnaire by authors Ayala Pines, Ph.D., and Elliot Aronson, Ph.D. We supplemented the standardized questionnaire with survey questions that helped us determine the gender, length of practice, or workplace of the respondents. The research involved 124 pedagogical workers, who were divided into 5 categories based on the calculated BQ value. Category  $BQ < 2$  indicates a good state of individuals, which we determined for 18 respondents (14,5 %). Satisfactory state, that is, BQ values ranging from 2,0-2,99, was achieved by 64 respondents, representing 51,6 % of the research sample. BQ value in the range of 3.0-3.99 was found in 32 individuals, or 25,8 % of the total. Individuals falling into this category should focus on their lifestyle and values, as if no change occurs, they are at risk of burnout syndrome. The presence of burnout syndrome is defined by a BQ value in the range of 4,0-4,99. The presence of burnout syndrome was demonstrated in 9 individuals, or 7,3 % of the sample. An acute condition requiring immediate professional care was found in one respondent, representing 0,8 % of those surveyed. The relationship between the occurrence of burnout syndrome and factors such as length of practice, educational level, or teacher's workplace was not demonstrated.

**Keywords:** Teaching profession, stressors in the teaching profession, burnout syndrome, causes of burnout syndrome, symptoms of burnout syndrome, stages of burnout syndrome, prevention of burnout syndrome, teacher burnout.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Veroniky Kavkové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci 19. 4. 2023



### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí práce Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za ochotu, vedení, cenné rady a připomínky při zpracování práce. Děkuji všem pedagogickým pracovníkům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, díky čemuž mohla vzniknout tato práce. Rovněž děkuji své rodině a příteli, kteří mě po celou dobu podporovali.

## Obsah

Úvod .....	7
<b>1 Učitelská profese.....</b>	<b>8</b>
1.1 Pojem učitel .....	8
1.2 Osobnost učitele .....	10
1.3 Stres v učitelské profesi .....	12
<b>2 Syndrom vyhoření.....</b>	<b>16</b>
2.1 Definice syndromu vyhoření .....	17
2.2 Příčiny a faktory vzniku .....	18
2.3 Příznaky syndromu vyhoření .....	20
2.4 Fáze syndromu vyhoření .....	22
2.5 Prevence syndromu vyhoření .....	24
<b>3 Syndrom vyhoření a učitel.....</b>	<b>29</b>
3.1 Příčiny vyhoření učitelů .....	29
3.2 Výskyt syndromu vyhoření v učitelské profesi .....	29
3.3 Prevence syndromu vyhoření u učitelů.....	30
<b>4 Praktická část .....</b>	<b>33</b>
4.1 Výzkumný problém a cíl práce.....	33
4.2 Výzkumné otázky.....	33
<b>5 Metodika .....</b>	<b>34</b>
5.1 Popis použité metody .....	34
5.1.1 Dotazník Burnout Measure .....	34
5.2 Charakteristika respondentů.....	35
5.3 Průběh výzkumu .....	38
5.4 Proces analýzy dat .....	39
<b>6 Výsledky .....</b>	<b>40</b>
6.1 Výsledky k VO1 .....	40
6.2 Výsledky k VO2 .....	41
6.3 Výsledky k VO3 .....	43
6.4 Výsledky k VO4 .....	45
<b>7 Diskuse.....</b>	<b>47</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>49</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>52</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>55</b>

## Úvod

Syndrom vyhoření je dnes poměrně často zmiňovaný jev, který je spojován s uspěchaností doby, přetěžováním, vzrůstajícími nároky a vzrůstajícím stresem. Jednou z příčin syndromu vyhoření je stres, který není charakteristický jen pro dnešní dobu, je součástí civilizace už od dob jejího vzniku. Syndrom vyhoření může postihnout kohokoliv. Nejčastěji vzniká ve spojitosti s prací, vyhořet ale může i manželství či partnerský vztah. Pracovní vyhoření je typické u povolání, kde se jedinec dostává do pravidelného kontaktu s jinými lidmi. Častou obětí jsou tedy lékaři, zdravotní sestry, policisté, lidé pracující v sociálních službách či učitelé. Opakovaně jsme se mohli setkat s názory, že učitelé mají nenáročnou práci, kde si odpracují jen pár vyučovacích hodin, mají více volna než jiní zaměstnanci a k tomu neustále volají o navýšení platu. Právě tyto situace nedocenění učitelé profese spolu s nátlakem ze strany vedení školy nebo rodičů vedou ke vzniku vyhoření.

Tato bakalářská práce se věnuje problematice vyhoření u pedagogů. Téma jsem si vybrala z důvodu jeho aktuálnosti, zároveň považuji za velmi důležité, abych jako studentka pedagogiky věděla, s čím se můžu v praxi setkat. Psaní této práce považuji za jakousi prevenci právě před vznikem syndromu. Pokud se člověk s problematikou dostatečně seznámí a věnuje se jí, může tyto poznatky přenést do běžného života.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část charakterizuje učitelkou profesi, popisuje náležitosti učitele a uvádí stresory, kterým učitelé ve svém povolání čelí. V další kapitole jsme si vymezili syndrom vyhoření, jeho příčiny, příznaky a fáze. Důležitou částí práce je prevence před vznikem tohoto jevu. Ve třetí kapitole jsme propojili problematiku vyhoření s učitelkou profesí. Cílem praktické části je zjištění výskytu syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků základních škol v okrese Vsetín. Stanovili jsme si i dílčí cíle, kdy jsme se snažili zjistit, zda existuje souvislost mezi mírou syndromu a délkou praxe, vzdělávacím stupněm či působištěm učitele.

Ke zjišťování výsledků jsme využili standardizovaný dotazník Burnout Measure od autorů Ayala Pines, Ph.D. a Elliot Aronson, Ph.D. Výzkumu se zúčastnilo 7 základních škol z okresu Vsetín. Odpovědi nám poskytlo 124 respondentů. Výsledky výzkumů jsou předloženy v grafické podobě a doplněny stručným popisem získaných informací.

# 1 Učitelská profese

Učitelská profese, učitelské povolání neboli pedagogická činnost jsou definovány jako *„sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a citění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 328).

Zákon č. 563/2004 Sb., § 2, čl. 2 uvádí, že *„přímou pedagogickou činnost vykonává:*

- a) *učitel,*
- b) *pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,*
- c) *vychovatel,*
- d) *speciální pedagog,*
- e) *psycholog,*
- f) *pedagog volného času,*
- g) *asistent pedagoga,*
- h) *trenér,*
- i) *metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně,*
- j) *vedoucí pedagogický pracovník“* (MŠMT, 2015, online).

## 1.1 Pojem učitel

Pod pojmem učitel si každý z nás představí osobu, která vyučuje ve školách a školních zařízeních. Kromě samotné výuky má ale učitel mnohem širší pole působnosti. Pojem učitel v odborné literatuře definují pedagogické slovníky, sociologické teorie i legislativa.

Pedagogický slovník z roku 2009 uvádí, že *„učitel je profesně kvalifikovaný pedagogický pracovník, podněcuje a řídí učení jiných osob. Je jedním z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení a jeho výsledky.“* (Průcha, Walterová, Mareš 2009, s. 326).

*„Pedagog je v celém výchovně-vzdělávacím procesu činitelem, který nese společenskou odpovědnost za jeho účinnost a úspěšnost. Je jeho iniciátorem i organizátorem a současně hodnotí dosahované výsledky.“* (Jůva, 2001, s. 55.).

Učitelé jsou důležitými aktéry v životě každého z nás. Jůva (2001) uvádí, že od morálních, odborných i pedagogických kvalit učitele se odvíjí průběh i výsledky výchovně-vzdělávacího procesu. Učitelé ručí za plný rozvoj žáků, za jejich přípravu pro

primární sociální role, za formování jednotlivých stránek osobnosti i za jejich vývoj z hlediska hlavních výchovných složek. Učitelé svou činností pomáhají dosáhnout optimálního rozvoje nové generace.

Zákon č. 563/2004 Sb. § 2, čl. 1 vymezuje pedagogického pracovníka jako osobu, která „koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu; je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb“ (MŠMT, 2015, online).

Zákon 563/2004 Sb. § 3, čl. 1 dále říká, že pedagogickým pracovníkem může být ten, kdo splňuje tyto předpoklady:

- a) je plně způsobilý k právním úkonům,
- b) má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává,
- c) je bezúhonný,
- d) je zdravotně způsobilý a
- e) prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak.

„Specifické kategorie učitelů souvisejí se stupněm a typem školy, školského zařízení, v němž učitel působí, a s oborem, který daný učitel vyučuje. Pro každou kategorii je předepsaná odborná kvalifikace.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 326).

V České republice zákon rozlišuje tyto kategorie učitelů:

- Učitel mateřské školy
- Učitel 1. stupně základní školy
- Učitel 2. stupně základní školy
- Učitel uměleckých odborných předmětů v základní umělecké škole, střední odborné škole a konzervatoři
- Učitel v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, učitel náboženství, učitel odborného výcviku (MŠMT, 2015, online).

## 1.2 Osobnost učitele

Jak již bylo výše zmíněno, učitel je osoba, která se podílí na výchově a vzdělávání jedince. Kvalita a efektivita výchovného procesu závisí na dispozicích a činnosti vychovávaného jedince, stejný podíl odpovědnosti nese i učitel, který svou osobností ovlivňuje dění a působení na žáky. V každém povolání se najdou osoby úspěšné i neúspěšné, jinak tomu není ani v učitelské profesi. To, zda je učitel úspěšný nebo neúspěšný ve své práci, je z velké části podmíněno jeho osobností. Pokud učitel nemá vztah k žákům, pak si ani žáci nedokáží vytvořit kladný vztah k učiteli. Velkou roli ve výchovně-vzdělávacím procesu hraje soužití učitele a žáka. V minulosti proběhla řada výzkumů, které se zabývaly tím, jaké vlastnosti jsou přikládány úspěšným učitelům.

*„Za hlavní úkol učitele se vždy považuje působení na osobnost žáka, na jeho postoje a zájmy, ideály a aspirace, ale i pomoc v procesu učení, při osvojování vědomostí a dovedností. Je pravda, že nemůže dávat, co sám nemá; stěží může dovést žáka k cíli, kterého sám nedosáhl“* (Svoboda, 1972 in Fišer a Volný, 1972, s. 47). Žák je tedy jakýmsi zrcadlem svého učitele.

*„Osobnost učitele je nepochybně nejdůležitějším faktorem úspěchu v učitelském povolání“* (Svoboda, 1972 in Fišer a Volný, 1972, s. 47). Dle Svobody (1972) nejsou atributy úspěšného učitele zcela zjevné. Výchovným a vzdělávacím vlivem učitele se zabývala řada výzkumů, dotazníkových šetření, pozorování a analýz, jejichž výsledky se shodují na tom, že učitel by měl být schopen podněcovat žáky, přijímat odpovědnost a měl by být schopen sebevýchovy.

Průběh i výsledky výchovně-vzdělávacího procesu ovlivňují rysy pedagogovy osobnosti, mezi kladné znaky osobnosti působící na žáka Jůva (2001) řadí:

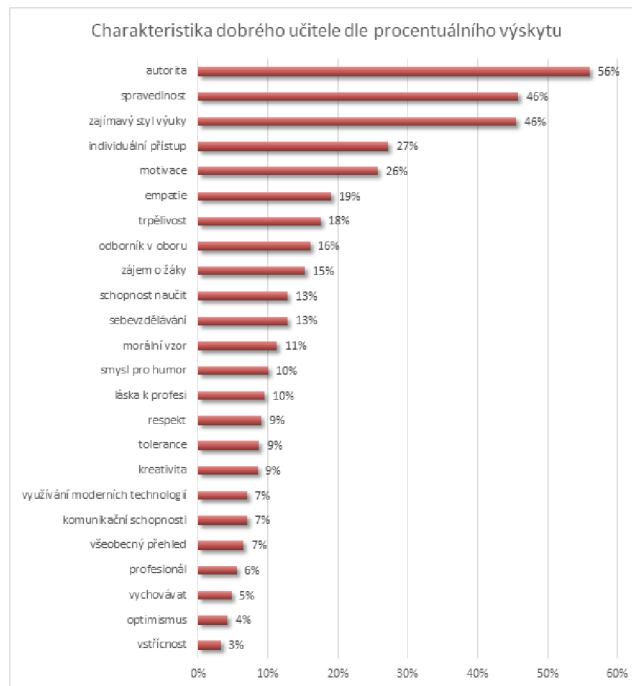
- Tvořivost – tvořivý učitel má předpoklad k tomu, aby vychoval kreativního jedince, který hledá nové, progresivní způsoby.
- Zásadový morální postoj – kladný postoj k práci, jednání v duchu morálních zásad a pevná vůle jsou důležité aspekty učitelovy osobnosti.
- Pedagogický optimismus – důvěra ve výchovu, víra v žákovy schopnosti a pozitivní přístup k práci.
- Pedagogický takt – sebeovládání a ukázněnost při jednání s žáky vede ke vhodnému chování a vystupování žáků.
- Pedagogický klid – soustředěný a trpělivý učitel, který nespěchá a netlačí na žáky, přináší vzdělávaným jedincům mnohem větší poznatky.

- Pedagogické zaujetí – učitelova angažovanost se projevuje v kladném vztahu k předmětu a k práci.
- Hluboký přístup k žákům – zájem o žáky, budování vztahů a poznávání přispívá k dobrému klimatu ve třídě, odtažitost a nezájem ze strany učitele vede k odměřenosti a lhostejnosti žáků.
- Přísna spravedlnost – učitel nezvýhodňuje některé žáky, ke všem přistupuje rovně, nepodléhá svým náladám, emocím a vnějším vlivům.

Horák (2016) uvádí, že „*existuje mnoho charakteristických rysů, které by měl pedagog mít, aby jeho působení mohlo být co nejefektivnější v učitelské profesi. Hrabal uvádí výčet předpokladů pro úspěšné působení učitele:*

- *organizace, slovní plynulost*
- *empatie, autorita,*
- *schopnost ovlivnit žákovy postoje k cílům výchovy,*
- *přiměřenost ve vztahu k žákům,*
- *jasná formulace úkolů,*
- *schopnost rozvíjet žákovy schopnosti se učit,*
- *smysl pro spravedlnost,*
- *vědomosti a organizace vyučovací látky,*
- *dobrá komunikace, schopnost motivace,*
- *schopnost přispět k emocionálnímu přizpůsobení žáků,*
- *schopnost podněcovat chápání žáka,*
- *přiměřenost plánů a metod práce ve třídě“ (Hrabal, 2010 in Horák, 2016, s. 14).*

V roce 2019 proběhl na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně výzkum, který se zabýval otázkou, jakými vlastnostmi by měl dobrý učitel disponovat. Metodou volného psaní na otázku odpovědělo 621 studentů. Z jejich prací se zpracovala obsahová analýza, díky které se získaly informace o tom, jaké vlastnosti a schopnosti studenti a budoucí učitelé považují za zásadní (Létalová, 2019).



Obrázek č. 1 – Graf znázorňující charakteristiku dobrého učitele dle procentuálního výskytu u studentů PdF MU, (převzato z: Létalová, 2019).

Studenti a budoucí učitelé z Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně považují za nejdůležitější rys osobnosti dobrého učitele autoritu. Bez autority by učitel nemohl efektivně vyučovat. Učitel by měl umět vytyčit jasná pravidla a hranice, které žáci dodržují. Autorita je přirozená, nelze si ji získat výhrůzkami a tresty, tehdy žák z učitele cítí strach, který není za žádných okolností žádoucí. Mezi další významné atributy řadí spravedlnost, žák by se neměl cítit znevýhodněn v porovnání s ostatními žáky. Zajímavý styl výuky, využívání moderních technologií, individuální přístup a kreativita zajišťují pozornost žáků. Rozmanitá výuka, která není stereotypní, udrží žáky déle soustředěné. Učitelé nemůže chybět schopnost motivovat, motivace nás rozvíjí a posouvá dopředu, je zdrojem velkého množství energie a impulsu potřebného k dosažení cíle. Dále by učitel měl být morální vzor žáků, tolerantní, trpělivý, vstřícný a optimistický, měl by mít smysl pro humor. Svou práci by měl vnímat jako poslání, nikoli jen jako zdroj financí.

### 1.3 Stres v učitelské profesi

Dnešní doba je považována za uspěchanou, šíří se názor, že lidé jsou dnes vystavováni mnohem větší zátěži a tím pádem i větší míře stresu. S tímto postojem souhlasí i Křivohlavý (1998), který říká, že „*stres je jevem, který v současné době tak zdomácněl, že se stává hlavním příznakem současnosti*“ (Křivohlavý, 1998, s. 27).



Stres se definuje jako „*stav organismu, který vzniká vzájemným působením vnějších a vnitřních zátěžových vlivů a schopnosti organismu odolat této zátěži*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 287).

Se stresem se v průběhu života setkáme mnohokrát. Stres nejčastěji zažíváme ve spojitosti s prací, můžeme se s ním ale setkat prakticky při jakékoliv situaci, např. v partnerském vztahu, při řízení auta, či jiných každodenních činnostech. Stres se může projevit rychlejším tepem, nadměrným pocením nebo jakýmsi vnitřním napětím a neklidem. Stres ovšem ovlivňuje naše zdraví, pocity i celkovou kvalitu života, proto bychom jej neměli přehlížet (Buchwald, 2013).

V České republice se o učitelské profesi v uplynulých letech mluví zejména ve spojitosti se zvyšováním platů, velkou administrativní zátěží či nedostatkem pedagogických pracovníků a tím zvýšeným počtem nekvalifikovaných osob, což je jednou z příčin pracovní nespokojenosti učitelů. I přes to že se podle statistických průzkumů učitelská profese dlouhodobě nachází mezi prestižně hodnocenými povoláními, samotní učitelé to tak nevnímají. Většina učitelů má dojem, že „*veřejnost (rodice, média a experti na vzdělávání) náročnost jejich profese nedoceňuje*“ (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 77). Veřejností se nese častá kritika učitelů, ve spojitosti s nedoceněním a relativně nízkým finančním ohodnocením vzniká prostor pro snížení chutě do práce a zvýšení pracovního stresu (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

V posledních letech náročnost učitelského povolání vzrostla, za příčinu se uvádí extrémně negativní příběhy z prostředí škol. Do médií se dostaly případy, kdy se učitelé stali obětí nekázně či dokonce agrese žáků. Učitelé základních a středních škol pracují průměrně více než 45 hodin týdně. Blížkovský, Kučerová, Kurelová a kol. (2000) analyzovali pracovní povinnosti učitelů a přišli s následujícími fakty. Samotné výuce věnují učitelé nejvíce času, tvoří 37 % jejich pracovní náplně, na druhé příčce je se 34,3 % příprava na výuku, 11,4 % času je spojeno s provozem školy, 6,2 % času představuje sebevzdělávání a vlastní studium. Mezi další pracovní povinnosti spadá administrativa, která tvoří 3,4 %, konzultace s ostatními učiteli, která vyplňuje 2,3 %, poslední povinností je spolupráce s rodiči žáků a ta činí 1,8 % pracovního času (Blížkovský, Kučerová, Kurelová a kol. 2000).

Průcha, Walterová a Mareš (2009) uvádí, že mezi největší zdroje stresu v učitelském povolání patří vyrušující žáci se špatnými postoji k práci, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a již zmíněný pocit nedocenění jejich práce.

Pedagogičtí pracovníci vykonávají své povolání v hlučném prostředí, prakticky bez odpočinku po dobu 5-6 hodin. Učitelská profese je také spojena s vysokou odpovědností.

Smetáčková, Štech a kol. (2020) rozdělují stresory učitelské profese na 3 typy:

- Stresory týkající se vztahu s dětmi, rodiči a kolegy
- Stresory týkající se zvládnání výuky v žakovských heterogenních třídách
- Stresory týkající se postavení učitelské profese ve společnosti

Paulík (1998) uvádí 14 stresorů učitelské profese, tyto stresory řadí hierarchicky podle jejich vážnosti:

- Nízké společenské hodnocení – prestiž
- Neodpovídající plat
- Podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí
- Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
- Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,
- Nedostatečná spolupráce s rodiči
- Špatné postoje žáků k práci
- Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování
- Špatné chování žáků
- Učení ve třídách s velkým počtem žáků
- Práce spojená se shonem a chvatem
- Mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky
- Potíže s motivováním žáků
- Nedostatek prostoru pro skupinovou práci.

I přes to že výzkum je z roku 1998, stresory současných pedagogů se takřka nezměnily. I dnes je učitelství nedocenenou a podfinancovanou profesí. Třídy tvoří velký počet žáků, kdy každý žák je na jiné úrovni a potřebuje jiný přístup. V současné době jsou ve třídách žáci nadaní, průměrní, se specifickými vzdělávacími potřebami a žáci z Ukrajiny, kteří potřebují speciální přístup a přípravu. Tato situace není jednoduchá pro učitele ani pro žáky.

Každý jedinec reaguje na zátěž jinak, někomu tyto stresory vyvolávají jen mírný stres, jinému jedinci způsobuje silný stres, který může dojít až do fáze vzniku syndromu vyhoření. Odolnost vůči stresu je do značné míry ovlivněna osobnostními rysy jedince (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Osoby, které jsou náchylnější na stres se vyznačují těmito vlastnostmi: empatie, citlivost, obětavost, zaměření na druhé, sklony k pedantství, entuziasmus, tendence výrazně až přehnaně se identifikovat s druhými atd. (Kebza, Šolcová, 2003).

*„Pokud je učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy se žáky ve třídě. Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, pokud příčiny nemůže jednatlivec ovlivnit, užívá různé relaxační techniky<sup>1</sup>. Je důležité bránit se burnout efektu“ (Průcha. Walterová, Mareš, 2009, s. 288).*

Jak jsme již zmínili, z vysoké míry stresu a zátěže vzniká syndrom vyhoření. V roce 2002 Státní zdravotní ústav vydal studii, která říká, že 80 % vyučujících je vystaveno vysoké pracovní zátěži, 60 % pedagogů zažívá nadměrný stres a 25 % vykazuje sníženou odolnost vůči stresu (Kebza, Šolcová, 2003).

---

<sup>1</sup> Relaxační techniky= postupy navozující stav psychického i tělesného uvolnění; hrají důležitou roli při prevenci a snižování stresu

## 2 Syndrom vyhoření

S pojmem syndrom vyhoření nebo též burnout syndrom se můžeme setkat od 70. let 20. století. Poprvé toto označení použil psychiatr Freudenberg, který u svých kolegů pozoroval úbytek energie a potěšení z práce. Od té doby se problematice vyhoření začala věnovat řada psychiatrů, odborníků a vědců (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021).

Název tohoto onemocnění vychází z anglického burn out, což znamená vyhořet, vypálit. Můžeme mluvit o vhodné metafoře, kdy syndrom vyhoření představuje ztrátu jakéhosi vnitřního ohně, který původně představoval vysokou motivaci, zájem, aktivitu a nasazení. Člověk, který je sužován příznaky syndromu, přichází o tento silný oheň, dochází k vyhoření, dohořívání a vyhaslosti (Kebza, Šolcová).

V devadesátých letech minulého století se v České republice začal poprvé objevovat termín syndrom vyhoření. V roce 1998 vydal Státní zdravotní ústav první publikaci, která se výhradně věnovala tomuto tématu, a to v podobě příručky s názvem "Syndrom vyhoření" (Kebza, Šolcová, 2003).

Se syndromem vyhoření se můžeme setkat stále častěji jak v odborné literatuře, tak v běžném životě. S přibývajícím časovým presem je na člověka vyvíjen mnohem větší nátlak, který vede ke vzniku stresu. Syndrom vyhoření ovšem není problém jenom dnešní doby, pocity vyčerpání, pochybení a selhání můžeme pozorovat již ve Starém zákoně (Křivohlavý, 2012).

Syndrom vyhoření je často zmiňovanou problematikou i v medicíně, kromě psychické stránky jedince ovlivňuje také kvalitu života postiženého jedince. Přítomnost syndromu vyhoření vykazuje blízké až shodné charakteristiky s příznaky i důsledky některých duševních onemocnění a poruch (Kebza, Šolcová, 2003).

Chronickému stresu či dlouhodobé zátěži bez schopnosti najít cestu ven je vystavena velká spousta lidí, u těchto jedinců se také ve velké míře vyskytuje syndrom vyhoření. Ten může postihnout kohokoliv, nezáleží na tom, zda je jedinec workoholik, osoba ve vedoucí pozici či žena v domácnosti. K vyhoření může dojít u osob, které jsou přetěžovány v zaměstnání, a stejně tak u osob, které řeší složitou rodinnou situaci (Stock, 2010).

Až v roce 2019 byl syndrom vyhoření kodifikován Světovou zdravotnickou organizací v Mezinárodní klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů. Pro Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů se používá zkratka MKN a příslušné číslo příslušné revize. MKN slouží jako příručka pro lékaře a zdravotní

pojišťovny. V roce 2019 byla vydána již 11. revize, kterou můžeme dohledat pod zkratkou MKN-11 (WHO, 2019, online).

## 2.1 Definice syndromu vyhoření

Jak již bylo zmíněno, syndromem vyhoření se vědci zabývají od 70. let minulého století, existuje tedy řada definic a teorií, které se z větší či menší části shodují. Samotné vymezení stavu vyhoření je velmi obtížné, nelze stanovit jednu univerzální definici, která by obsáhla vše. Psychologové se shodují na faktu, že syndrom vyhoření je psychický stav, který je založen na prožitku vyčerpání, jehož podstatnou složkou je emoční a kognitivní vyčerpání a celková únava. Nejčastěji se syndrom vyhoření vyskytuje u jedinců, jejichž náplní práce je kontakt s lidmi (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021).

MKN-11 byla v květnu roku 2019 schválena Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Nová kodifikace je platná od 1. 1. 2022, dokončení českého překladu bylo původně plánováno na konec roku 2022, avšak stále probíhá překlad a úprava jednotlivých kapitol. V MKN-11 je syndrom vyhoření popisován v kapitole Faktory ovlivňující zdravotní stav nebo kontakt se zdravotnickými službami a je definován jako „*výsledek chronického stresu na pracovišti, který nebyl úspěšně řešen. Charakterizuje se třemi rozměry:*

- *pocity vyčerpání nebo vyčerpanosti energie*
- *zvýšená duševní vzdálenost od práce nebo pocity negativismu nebo cynismu související s prací*
- *snížená profesní účinnost“* (WHO, 2019, online).

Jaro Křivohlavý je důležitou osobností české psychologie, kromě psychologie zdraví a pozitivní psychologie se věnoval syndromu vyhoření. Tomuto jevu věnoval řadu publikací a syndrom vyhoření definuje jako „*vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů. Značný podíl na tomto jevu mají stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které rušivě ovlivňují práci“* (Křivohlavý, 1998 in Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 30).

Kebza a Šolcová (2003) popisují syndrom vyhoření jako „*stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků“* (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7).

Rush (2003) definuje syndrom vyhoření jako „*druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých*

*událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinесе očekávané výsledky“ (Rush, 2003, s. 7).*

*„Je to stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží“ (Kallwass, 2007, s. 9).*

Další definice uvádí, že burnout efekt je *„syndrom, který se projevuje po letech terénní, emočně vyčerpávající práce ztrátou profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí a týká se zejména pomáhajících profesí“ (Hartl, Hartlová, 2010 in Vacek, 2017, s. 172).*

Syndrom vyhoření je často spojován se stresem. Existují také názory, že syndrom vyhoření a stres jsou totožné jevy, což vyvrací Christian Stock, který říká, že *„vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli“ (Stock, 2010, s. 15).*

## **2.2 Příčiny a faktory vzniku**

Není zcela jasné, co vyhoření způsobuje. Neexistuje jeden konkrétní faktor, který by zapříčinil syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření vzniká kombinací několika činitelů a může potkat prakticky každého z nás. Existuje řada teorií a výzkumů, které se zabývají původem vzniku syndromu vyhoření.

Podle amerického psychologa Myrona Rushe (2003) existuje 10 příčin syndromu vyhoření:

- Pocit nutkání namísto povolání – lidé, kteří vykonávají práci jen za účelem jejího zhotovení, aniž by je práce těšila, jsou často frustrováni, to vede ke zhroucení a vyhoření.
- Neschopnost přibrzdit – příčinou vzniku syndromu vyhoření je neschopnost zmírnit tempo a odpočívat, pro vyhnutí se vyhoření bychom měli udržovat rovnováhu mezi prací, duchovním životem a volným časem.
- Snaha udělat všechno sám – jedinci, kteří se snaží vše dokázat sami, se brzy dostanou do stavu fyzického i emocionálního vyčerpání a následného vyhoření.
- Přehnaná pozornost cizím problémům – práce s lidmi vyžaduje velkou trpělivost, zabývání se druhými lidmi a jejich problémy přináší velké množství stresu, to může vyústit až k vyhoření.
- Soustředěnost na detaily – soustředění pozornosti na drobnosti, o které se může postarat někdo jiný, stojí spoustu času, energie a přináší problémy způsobené ztrátou podstatnějších věcí.

- Nereálná očekávání – lidé si neuvědomují své hranice, stanovují si příliš vysoké cíle, neschopnost jejich naplnění vede k pocitu ztroskotání a zoufalství.
- Příliš velká rutina – rutina z našich životů vysává nadšení, potlačuje tvořivost, člověk se stává pasivním, přetváří lidi na roboty.
- Nesprávný pohled na Boží priority v našem životě – pro jedince je jeho práce natolik důležitá, že ji upřednostňuje nad okolním děním, vše se týká jen práce, ostatní záležitosti jsou v ústraní.
- Špatný tělesný stav – zanedbáváním tělesných potřeb se člověk stává duševně i emočně zranitelnější, dobrý tělesný stav je jednou z nejlepších prevencí před syndromem vyhoření.
- Neustálé odmítání ze strany druhých – pokud jsme odmítáni často a bereme si odmítnutí osobně, utváříme si negativní vztah ke druhým lidem, ke svému zaměstnání i k sobě samému.

Myron Rush (2003) na problematiku vyhoření nahlíží skrze svou náboženskou praxi, v knize zmiňuje osobní zkušenosti, prožitky svých známých a osob, které se účastní jeho seminářů. Rush (2003) také uvádí, že „*vyhoření je cenou, kterou mnozí lidé platí za své značné úspěchy*“ (Rush, 2003, s. 18.).

Neschopnost přibrzdit, snaha dělat vše sám a nereálná očekávání se, podle mého názoru, mohou zobecnit jako jedna příčina. Lidé na sebe kladou příliš vysoké nároky, nepřipouští si vlastní limity, snaží si sami sobě dokázat, že vše zvládnou bez jakékoliv pomoci. Pokud se vše nenaplnuje podle jejich představ, pracují o to usilovněji, na odpočinek si nevyhradí čas. Neustálý shon vede k syndromu vyhoření.

Křivohlavý (1998) mezi příčiny charakteristické pro vznik syndromu vyhoření řadí tyto okolnosti:

- Zátěž a přetížení – jedinec je zatěžován stresem. Pokud faktory vyvolávající stres tzv. stresory převládají nad souhrnem našich obranných schopností tzv. salutory, vzniká stres. Osoby, které stresu čelí dlouhodobě, mají k psychickému vyhoření blíže.
- Frustrace – pokud jedinec nenaplní a neuspokojí své potřeby a svá očekávání, dochází k frustraci. Každý jedinec má individuální potřeby, existuje jich mnoho a všechny nejsou stejně důležité. Pokud nejsou naplňovány potřeby, které nad ostatními dominují, je velká pravděpodobnost výskytu vyhoření.
- Negativní vztahy mezi lidmi – k vyhoření mnohdy přispívají špatné vztahy mezi lidmi, se kterými jsme v blízkém kontaktu – rodina, přátelé, kolegové. Negativními

vztahy rozumíme konflikty, hádky, slovní i fyzické napadení, ponižování. Tyto negativní vztahy s blízkými osobami přispívají k narušení důvěry a ztrátě jistoty, jedinec postupně propadá vyhoření.

- Přílišná emocionální zátěž – jedinci, jejichž náplní práce je přímý kontakt s lidmi, jsou ohroženou skupinou. Každodenní styk s lidmi si vyžaduje velkou míru trpělivosti, jedinec se musí vůči klientům chovat emocionálně kladně, což je velmi zatěžující na psychiku. Není tedy divu, že postupně může docházet k vyhoření.
- Vliv prostředí, pracovních podmínek a organizace práce – na vyhoření v pracovním prostředí mají vliv také činitele jako nesmyslnost požadavků, odpovědnost, přehnaná nebo nedostatečná míra svobody a kontroly či špatná komunikace nadřízených s podřízenými.

Křivohlavý (1998) příčiny syndromu vyhoření spojuje s profesemi. Mezi nejohroženější skupinu řadí osoby pracující ve zdravotnictví, sociálních službách, školství, hospodářství a administrativě. Za speciální ohroženou skupinu považuje rodinu, která sice nepatří mezi profese a zaměstnání, nicméně k vyhoření dochází často i v rodinách.

Kallwass (2007) připomíná, že ne každá příčina nutně způsobuje syndrom vyhoření. „*Ten se objevuje, když se vnější zátěže dotýkají osobnostně daných mezi fyzických, duševních a duchovních schopností a možností jednotlivce*“ (Kallwass, 2007, s. 9).

## 2.3 Příznaky syndromu vyhoření

„*Syndrom vyhoření provází celá řada příznaků, které jsou však velmi obecné. Právě proto jej lze, zejména v počáteční fázi, jen velmi těžko rozpoznat*“ (Stock, 2010, s. 14).

Rush (2003) dělí příznaky syndromu vyhoření do dvou kategorií, a to na vnější a vnitřní symptomy. Vnější symptomy jsou zjevné a dají se vyzorovat. Vnitřní symptomy syndromu vyhoření jsou na počátku těžko rozpoznatelné.

Vnější příznaky syndromu vyhoření jsou často prvním pozorovatelným znamením přítomnosti syndromu vyhoření. Rush (2003) do této kategorie řadí následující vnější příznaky:

- Vzdrust aktivity, pokles produktivity – s nárůstem únavy a vyčerpání klesá výkonnost, zvýšením aktivity se jedinec snaží tento úbytek kompenzovat. Toto jednání má za následek posílení pocitu frustrace.
- Podrážděnost – osoby zasáhlé syndromem vyhoření jsou značně podrážděné, rozhněvají je věci a situace, která dříve byly zcela běžné. Jsou naštvaní na sebe,



kvůli svým výsledkům, na své okolí, protože brzdí jejich úspěch. Nejvíce podráždění vyvolává samotná práce.

- Fyzická únava – ustavičná tělesná únava a vyčerpanost jsou jedním z prvotních signálů přítomnosti syndromu vyhoření.
- Neochota riskovat – lidé, kteří trpí vyhořením, ztrácí soutěživost, risk je pro ně velkým stresem, před problémy utíkají. Příčinou strachu z možných rizik je narušená důvěra v sebe a své činy, na vše kolem sebe pohlíží negativně.

Vnitřní příznaky syndromu vyhoření předchází vnějším příznakům. Vnitřní příznaky jsou ale na počátku hůře pozorovatelné. Avšak právě vnitřní symptomy přináší nezbytné informace k určení diagnózy. Rush (2003) mezi vnitřní příznaky řadí:

- Ztráta odvahy – ztráta odvahy je jednou z příčin neochoty riskovat. Lidé při stavu vyhoření mají tendenci se vzdávat a rezignovat na životě.
- Ztráta osobní identity a sebeúcty – jedinci postižení syndromem vyhoření se stávají lhostejní, neurčují si žádné cíle, jejich bytí pro ně nemá žádný směr. Nežijí, ale přežívají, i přes to, že dříve byli iniciativní, výkonní, úspěšní a motivovaní.
- Ztráta objektivnosti – objektivnost je u vyhořelých lidí nahrazena rozhodováním na základě pocitů a nálad. Vyhořelí a vyčerpaní lidé nejsou schopni se rozhodnout na základě faktů a rozumu. Stejně jako se mění nálady a pocity, tak vyhořelí jedinci mění svá rozhodnutí. Toho si všímá okolí, na které tito jedinci působí nespolehlivě a nestále.
- Emocionální vyčerpanost – emocionální vyčerpanost vyvolává touhu uniknout někam daleko, kde jedinec bude sám a kde bude klid. Nedostatek energie neumožňuje situace řešit, proto jedinci před dalšími problémy utíkají.
- Negativní postoj – úspěšní lidé mají přirozeně pozitivnější postoje, snáze překonávají selhání a neúspěchy. Lidé, u kterých se začíná objevovat syndrom vyhoření, mají tendenci vnímat vše negativně. Každý neúspěch a překážka přidává na míře negativity, což vede k potvrzení domněnek o jejich selhání.

Smetáčková, Štech a kol. (2020) mezi projevy vyhoření uvádí fyzickou vyčerpanost a špatný tělesný stav, špatnou náladu a neuspokojení prací, ztrátu flexibility, kdy jedinci nejsou schopni pružně reagovat na nové a obtížné problémy. Mezi další projevy řadí podrážděné reakce, apatický a cynický přístup, neschopnost efektivní komunikace, neschopnost citlivého přístupu k druhým. U vyhořelých jedinců se zhoršuje pracovní výkonnost a své pracovní problémy neřeší nebo je zcela ignorují.

Kebza a Šolcová (2003) uvádí, že syndrom vyhoření se projevuje na třech úrovních. První projevy jsou na psychické úrovni, kdy dochází ke snížení aktivity, tvořivosti, objevují se pocity smutku, beznaděje a bezcennosti. Druhou skupinu tvoří projevy na fyzické úrovni, kdy jedinci prožívají stav celkové únavy organismu, jsou apatičtí, brzy se unaví, objevují se také problémy s trávením, poruchy spánku a krevního tlaku, bolesti hlavy a bolesti svalů. Dalšími indiciemi přítomnosti syndromu vyhoření jsou projevy na úrovni sociálních vztahů, kdy jedinci sužovaní syndromem vyhoření ztrácí potřebu se socializovat, omezují kontakt s druhými lidmi, snižuje se míra jejich empatie, a naopak narůstá množství konfliktů.

Podle Angeliky Kallwass (2007) mohou jednotlivé znaky upozorňovat i na jiné duševní poruchy. I přesto bychom měli být pozorní, pokud se objeví některé z varovných signálů. Kdo si nevšímá varovných signálů, dostává se do dalších fází syndromu vyhoření. V počáteční fázi syndromu vyhoření ještě existuje prostor pro preventivní opatření.

## 2.4 Fáze syndromu vyhoření

Existuje řada teorií, které se zabývají syndromem vyhoření. Každý autor má svůj individuální postoj k definici, příčinám, příznakům i fázím syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření se u jedince nevyskytne ze dne na den, jedná se o proces, který se skládá z několika etap. *„Jev zvaný burnout není jevem statickým, jak by se zdálo při pozorování syndromu burnout, ale procesem, tj. dějem, který má svůj začátek, průběh a výsledný stav“* (Křivohlavý, 1998, s. 60).

*„Po zobrazení různých koncepcí získáme následující přehled. Na samém počátku se vyskytuje iniciační fáze, která zahrnuje prvotní nadšení a zapálení pro věc. Následuje prozření, tedy zjištění nerealizovatelnosti ideálů v jejich plném rozsahu. Poté přichází období první frustrace, zklamání profesí spojené s negativním vnímáním klientů. Po této fázi následuje apatie, jejíž součástí je nepřátelství nejen ke klientům, ale i k dalším osobám a všem činnostem, které jsou ve spojení s danou profesí. Konečná fáze zahrnuje vyčerpání, samotné vyhoření, cynismus, odosobnění, ztrátu lidskosti, sociální uzavření“* (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s. 12).

Za nejjednodušší koncepci fází syndromu vyhoření se považuje čtyřfázový model podle Christiny Maslach. Maslach rozlišuje tyto 4 fáze (Maslach, 1981 in Křivohlavý, 1998, s. 61):

1. Idealistické nadšení a přetěžování.
2. Emocionální a fyzické vyčerpání.

3. Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením.
4. Terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu, objevení se syndromu vyhoření v plné míře.

Další koncepci fází syndromu vyhoření vytvořil John W. James. Jeho model vyhoření je složitější než pojetí Christiny Maslach. James syndrom vyhoření rozčlenil do následujících 12 stadií (James, 1982 in Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s. 15):

1. Úsilí projevit se kladně v pracovním procesu.
2. Úsilí provést všechny úkoly sám, tzn. nezmocňovat nikoho dalšího svou formální pracovní autoritou.
3. Opomíjení svých osobních potřeb, zapomínání na sebe, odbývání se.
4. Zaměření se na práci, jedinec se zabývá pouze naplněním plánů, projektů, úkolů a cílů.
5. Ztráta přehledu o hierarchii hodnot, jedinec nerozlišuje, co je potřebné a nepotřebné, zbytné a nezbytné, důležité a nedůležité.
6. Odmítání až popírání příznaků vnitřního napětí jako projev obrany před stávající situací.
7. Ztráta zájmu a naděje, dezorientace, počátek cynismu. Snaha uniknout od nepříjemných zážitků a zkušeností nežádoucími způsoby, např. konzumace alkoholu, drog, léků na uklidnění či přejídání se.
8. Projevy změn v chování, které jsou lehce pozorovatelné. Jedinec nepřijímá rady a kritiku, vyhýbá se komunikaci a společnosti. Uzavírá se.
9. Depersonalizace, jedinec ztrácí spojení sám se sebou, se svými hodnotami cíli a záměry.
10. Nastává pocit prázdnoty, zoufalství, selhání, frustrace a neuspokojení.
11. Depresivní stavy, jedinec si neváží sám sebe, hodnotí se negativně.
12. Naprosté vyčerpání, jedinec přišel o zásoby energie a motivace.

Freudenberger a North člení syndrom vyhoření do 12 kritických etap. Jednotlivé etapy se nemusí objevit v přesném pořadí, zároveň se některá z etap nemusí objevit vůbec. Rozfázování dle Freudenbergera a Northa (Freudenberger, North, 2006 in Hozák, 2018):

1. Nutková snaha po sebepoznání – jedinec je až neúměrně ctižádostivý, snaží se prosadit.
2. Zvýšení pracovního nasazení – člověk chce dokázat sobě i ostatním, že všechno zvládne sám.

3. Přehlížení potřeb druhých – čas a energii, kterou dříve jedinec věnoval rodině a přátelům, nyní obětuje práci.
4. Přesunutí konfliktu – jedinec pozoruje, že je něco špatně, nerozezná ale příčinu problému, což může způsobit vnitřní krizi.
5. Revize a posunutí hodnot – člověk se začíná izolovat od ostatních, popírá své základní potřeby, všechen čas a energie je zaplněn prací.
6. Popírání vznikajících problémů – jedinec je intolerantní, narůstá agrese a sarkasmus.
7. Stažení – omezení až úplná izolace sociálního kontaktu.
8. Patrné změny v chování – změn v chování si začíná všimnout rodina, kolegové, přátelé a další lidé, kteří jsou v kontaktu s vyhořelým jedincem.
9. Depersonalizace – život se stává sérií mechanických funkcí.
10. Vnitřní prázdnota – pocit prázdnoty se snaží zahnat přejídáním, sexem, alkoholem či drogami.
11. Deprese – vyčerpání, beznaděj, pocit ztráty smyslu života.
12. Syndrom vyhoření – celkový psychický i tělesný kolaps.

Obě teorie, Freudenbergera, Northa a Jamese, uvádí koncepci fází syndromu vyhoření, která je rozčleněna do 12 etap. Přístupy obou modelů jsou velmi podobné a v řadě stupňů se zcela shodují. Zároveň se autoři všech zmíněných teorií shodují na tom, že syndrom vyhoření je dynamický proces, který má několik fází.

## 2.5 Prevence syndromu vyhoření

Výše jsme zmínili, co syndrom vyhoření znamená, popsali jsme jeho příznaky, časté příčiny i jednotlivé fáze vyhoření. Nyní si uvedeme, co dělat, abychom se před vyhořením chránili. Prevence je důležitou součástí každého jedince, „*je efektivnější a ekonomičtější než léčba již rozvinutého onemocnění*“ (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 189).

Pojem prevence vychází z latinského *prevenire*, což v překladu znamená předcházet. Odborná definice slova prevence nám říká, že se jedná o „*soubor opatření zaměřených na předcházení nežádoucím jevům, zejména onemocnění, poškození, sociálně-patologickým jevům*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 178).

V posledních letech zesílila osvěta syndromu vyhoření, více se o něm mluví v České republice i v zahraničí. Tyto snahy vedou k publikaci příruček či kurzů, které se zaměřují na prevenci syndromu vyhoření v různých profesích (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

*„Pokud víme, jaké faktory hrají roli při vzniku syndromu vyhoření, můžeme se lépe chránit. Všechna opatření, jejichž cílem je uchování lidského zdraví, totiž vycházejí právě z popsanych rizikových faktorů“ (Stock, 2010, s. 57).*

Křivohlavý (1998) rozlišuje interní a externí vlivy na prevenci. Interní prevence představuje ochranu před vyhořením na osobní úrovni, je tak velmi individuální. Za cíl si klade vybudování zdravé osobnosti, která bude schopna vést aktivní, naplněný život a bude efektivně zvládat stres.

Mezi interní metody a techniky prevence Křivohlavý (1998) uvádí:

#### **a) Smysluplnost žití**

Každý jedinec považuje za smysluplné něco jiného. Uspokojení či neuspokojení potřeb má na jedince velký vliv, smysluplnost je základní existencionální potřeba. Člověk by měl vidět smysl ve své existenci, své práci i životě celkově. Člověk, který žije smysluplně, je velmi blízko tomu, aby se vyhnul syndromu vyhoření.

#### **b) Stresory a salutory**

Se stresem se potýká každý, žít bez stresu nelze. Velké množství stresu může vyvolat syndrom vyhoření. Existují 2 možnosti, jak se případnému syndromu vyhoření vyhnout. Buď ubereme stresory anebo přidáme salutory. Ubrat stresory znamená vynechat některou z aktivit, která je pro nás stresující. Přidat salutory naopak můžeme tak, že se budeme zajímat o relaxaci a relaxační cvičení.

#### **c) Osobnostní charakteristiky**

Každý člověk je jiný, některé lidské charakteristiky napomáhají lépe odolávat stresu. Posilováním těchto charakteristik může dojít ke snížení nebezpečí vzniku syndromu vyhoření.

Externí prevence je dle Křivohlavého (1998) založena na úpravách vnějších podmínek. Úpravu těchto podmínek má na svědomí zaměstnanec sám nebo zaměstnanec s pomocí kolegů či nadřízených. Jaro Křivohlavý uvádí 4 hlavní externí vlivy v prevenci proti syndromu vyhoření:

#### **a) Sociální opora**

Člověk se rodí jako individuum, je bytostí sociální. Od narození je obklopen lidmi, a tak je zařazen do určitých sociálních skupin. První a nejdůležitější skupinou je rodina, později další skupiny tvoří spolužáci, kamarádi a kolegové. Všichni, se kterými jsme v bližším kontaktu, se podílí na tom, kým jsme. Tito lidé kolem nás vytváří tzv. sociální síť, která slouží jako podpora, na kterou se můžeme spolehnout, když se budeme nacházet v těžké situaci. Sociální síť pomáhá jedincům v nouzi a chrání lidi před propadnutím do stavu

vyhoření. Sociální opora má řadu funkcí, mezi ně patří naslouchání, uznání, povzbuzování, empatie, spolupráce, dělba práce, emocionální vzpruha nebo nezištná pomoc. Při naplňování funkcí sociální opory existuje nižší riziko výskytu syndromu vyhoření.

#### **b) Dobré vztahy mezi lidmi**

Vztahy mezi lidmi nejvíce ovlivňují lidskou spokojenost. Na dobré vztahy mezi lidmi má vliv hned několik faktorů, mezi ně patří naslouchání, vzájemná komunikace, podpora, spolupráce nebo uznání. Špatné vztahy, ať už na pracovišti nebo v domácnosti, jsou zapříčiněny hádkami, konflikty, ponižováním, zneužíváním moci, násilím, nedodržením slibů, pomluvami nebo nedůvěrou. Vztahy ovlivňují veškeré dění kolem nás, není proto tedy divu, že dobré vztahy mohou působit jako ochrana před vyhořením.

#### **c) Kladné hodnocení druhých lidí**

Zde je třeba uvést dva pojmy, o kterých budeme hovořit. Devalvace je pojem, kterým označujeme ponižování, neúctu k druhým, snižování respektu druhých nebo pomlouvání. Opakem je evalvace, která označuje projevy úcty, vážnosti, respektu, jedná se tedy o kladné hodnocení druhých osob. Projevy devalvace můžou dotyčné osoby ranit a tím negativně ovlivnit postoj k práci i ke kolegům, což může vyústit i k syndrom vyhoření. Naopak projevy evalvace mají za následek lepší smýšlení, člověk se cítí poctěn a obohacen.

#### **d) Pracovní podmínky**

Mezi externí vlivy bezpochyby patří podmínky, ve kterých pracujeme. Každý zaměstnavatel chce v kolektivu zaměstnanců motivované lidi, které daná práce naplňuje, baví a jsou ochotní podílet se na jejím fungování. Aby zaměstnavatel měl takovéto pracovníky, musí pro konkrétní činnosti zvolit ty správné lidi. Ještě důležitější je fakt, že zaměstnavatel musí zaměstnancům zajistit takové pracovní podmínky, aby jim bylo umožněno realizovat práci co nejlépe. Předcházet syndromu vyhoření můžeme například díky organizaci práce, zaměstnavatel by měl svým podřízeným co nejpřesněji ujasnit, co od nich očekává, úkoly by měl rozdělovat na základě schopností zaměstnanců, zaměstnanci by pak dále měli dostávat důslednou zpětnou vazbu a v neposlední řadě uznání za odvedenou práci. Pracovníkům, kteří mají fyzicky, citově i duševně náročnou práci, by měla být umožněna chvíle na odpočinek, místo, kde by se mohlo jejich napětí uvolnit. Oproštěním od papírování a byrokracie může zaměstnavatel předejít vyhoření u svých pracovníků. Důležitou roli hraje taky úprava pracoviště. Osoby pracující v privátním prostředí, tedy nepracující na veřejnosti před zraky lidí, jsou méně ohroženi syndromem vyhoření. Osoby pracující v klidu, v tepelné pohodě a při dobrém osvětlení jsou méně často postiženy syndromem vyhoření. „*Mělo by být v zájmu samotných zaměstnavatelů, aby se zaměstnanci*

*nedostávali do emočně, mentálně nebo i fyzicky náročných situací příliš často a nevznikl u nich tím pádem syndrom vyhoření. Proto v dnešní době zaměstnanci o své zaměstnavatele relativně dobře pečují, nabízejí jim účast na různých workshopech, kde lidé spolu debatují, vyměňují si názory a zkušenosti, řeší zadané úkoly, a to vede ke zmírnění rizika vzniku syndromu vyhoření“ (Vala, 2014 in Hučíková, 2021, s. 25).*

Angelika Kallwass (2007) uvádí několik rad, které jsou důležité k tomu, abychom se vyhnuli syndromu vyhoření. Prvním z preventivních kroků by mělo být získání odstupů. Člověk je jako křeček v běhacím kole, je ponořen do každodenních problémů a neumí se od nich oprostít. Aby se člověk dokázal vymanit z tohoto koloběhu, musí si umět přiznat své slabiny, pomocí různých cvičení můžeme získat nadhled. Je důležité získat si jak vnitřní, tak fyzický odstup, ten můžeme získat tak, že někam odjedeme na delší dobu, využijeme volný čas sami pro sebe a nebudeme před problémy utíkat. V případě, že syndrom vyhoření se u nás objeví a je už v pozdější fázi, je důležité kontaktovat odborníka. Dalším důležitým krokem je analýza. Člověk by měl analyzovat, co mu bere energii a co ji naopak doplňuje. Jak již bylo výše několikrát zmíněno, syndrom vyhoření se projevuje nedostatkem energie a vyčerpáním, proto je důležité si uvědomit, co nám energii dává a co nám ji bere. Nemělo by dojít k tomu, že bychom měli více „požiračů“ než „dobíječů“ energie. Důležitou úlohu také hraje určování cílů. Člověk, který neví, kam směřuje a po čem touží, nemůže žít spokojeně, je potřeba vědět, co chci. Splnění cílů přináší pocit naplnění a dodává člověku energii, kterou může využít ke zvládnutí překážek. Nezbytnou součástí prevence je relaxace a cvičení. Relaxace a cvičení slouží ke zpomalení a zklidnění situací, kdy jedinci na sebe kladou vysoké nároky. Cvičení a relaxace také napomáhají k uvolňování napětí. Důležitou podmínkou je ovšem správná míra cvičení, člověk by měl cvičení vyvažovat s odpočinkem. Jóga, meditace, autogenní trénink, hypnóza nebo meditace – to jsou typy relaxace, které můžeme praktikovat jako prevenci před syndromem vyhoření. Pravidelná relaxace se projevuje změnou aktivity mozkových vln, snížením krevního tlaku a svalového napětí či zvýšením prahu vnímání. Pravidelné cvičení má na svědomí snížení pocitu napětí a stresových stavů, úbytek úzkostných a depresivních stavů, zároveň pravidelné cvičení posiluje sebevědomí a přináší člověku pozitivní pocit. Dále by se člověk v rámci prevence před vyhořením neměl vystavovat příliš vysoké zátěži, měl by vyvažovat zátěž s uvolněním, důležitým ochranným prvkem je nezanedbávání sebe a svých koníčků. Důležitou roli hraje také sociální opora, lidé s pevným zázemím a s dostatkem podpory jsou méně náchylní k syndromu vyhoření. Pozornost bychom měli věnovat také časovému managementu, měli bychom plánovat a rozlišovat důležitost úkolů a povinností. Je důležité analyzovat, kolik

času nám jednotlivé úkoly zaberou a zda čas, který jsme do toho úkolu investovali, byl smysluplně využitý, nebo by se dal využít jinak a lépe. V poslední řadě by se člověk měl smířit s tím, že v životě se budou vyskytovat překážky a problémy, které bude muset vyřešit. Pokud si tohle člověk uvědomuje, nedochází k častým pocitům zklamání a nenaplnění, nehroučí se u každé překážky.



### 3 Syndrom vyhoření a učitel

*„Stres a vyhoření jsou v učitelství vnímány jako permanentně přítomná nebezpečí“* (Smetáčková, Štech a kol., 2020, s. 12). Jak bylo výše zmíněno, učitelství je profesí plnou stresu a zátěže. Jedná se o práci, při které je pedagog v přímém a neustálém kontaktu s lidmi, což si žádá velkou míru energie.

*„Efekt vyhoření se stal nedílnou součástí našeho života. Narážíme na něj jak u sebe, tak u lidí kolem nás. Vyhořelý úředník se chová otráveně, vyhořelá sestřička se na nás oboří v čekárně jen kvůli tomu, že jsme zaklepali, a vyhořelý kolega seřve dítě ve třídě. Nikdo, kdo pracuje ve školství, si nemůže být jistý, kdy příznaky udeří na jeho osobu“* (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s. 9).

#### 3.1 Příčiny vyhoření učitelů

Učitelské vyhoření může mít stejné příčiny jako u všech ostatních profesí. Výše jsme si uvedli, že učitelská profese je spojena s vysokou mírou stresu, zároveň jsme vysvětlili, jak spolu souvisí stres a syndrom vyhoření. Příčinami syndromu vyhoření u učitelské profese může být velké množství. Syndrom vyhoření hrozí učitelům, u kterých se objevují vzorce chování jako osobní zaujetí pro práci, snaha být ukázkovým učitelem, sklony k perfekcionismu, vysoká empatie, obětavost a zájem o žáky a rodiče. Tyto faktory způsobují vysokou zátěž, což může vést k přetížení, zároveň stanovení nereálných cílů a dlouhodobé nenaplnění tak vysokých požadavků vede k vyhoření. Dalším rizikovým faktorem je nízká asertivita k žákům, rodičům i kolegům a pedantství. I když se často vyzdvihuje krátká pracovní doba učitelů, mnozí lidé si neuvědomují, že pracovní náplní učitele není jen samotná výuka. Práce učitele zahrnuje také přípravu do hodin, přípravu materiálů do výuky, přípravu testů či jejich opravování. Z tohoto důvodu jsou učitelé časově vytíženi a nemají tak dostatek pro odpočinek a relaxaci (Nevypust' duši, 2019, online).

#### 3.2 Výskyt syndromu vyhoření v učitelské profesi

Syndrom vyhoření je silně zkoumaný jev již řadu let. V průběhu této doby vzniklo mnoho výzkumů, které se zaměřují na vyhoření v několika profesích i zemích. Výsledná míra syndromu vyhoření má širokou škálu výsledků, což je ovlivněno zemí, kde je výzkum proveden. *„Míra vyhoření je nižší ve vzdělávacích systémech, které se vyznačují vysokou hodnotou vzdělání, prestiží učitelství, důrazem na učitelskou profesionalitu a kolegiální podporu. Například se jedná o Finsko či Nizozemsko“* (Smetáčková, Štech

a kol., 2020, s. 55). Z průzkumných dat také vyplývá, že v západních a některých východoevropských zemích syndrom vyhoření postihne přibližně 10-40 % učitelů, zatímco v asijských zemích výskyt syndromu vyhoření dosahuje 50-70 % učitelů (Al-Asadi, Khalaf, Al-Waaly, Abed, Shami, 2018, online).

V české republice proběhlo také několik výzkumů, v nichž se projevuje syndrom vyhoření mezi 10-20 % respondentů. Do roku 2017 v České republice neproběhl výzkum, který by zkoumal větší vzorek respondentů. Na přelomu roku 2016 a 2017 Smetáčková, Štech a kol. (2020) vedli výzkum, do kterého se zapojilo 2394 vyučujících základních škol z celé České republiky. Výzkum ukázal, že pouze 16 % respondentů nemá jakékoliv projevy vyhoření, 65 % respondentů je ohroženo vznikem syndromu vyhoření a u 19 % dotazovaných učitelů byl zjištěn rozvíjející či rozvinutý syndrom vyhoření (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

V roce 2010 proběhl v Brazílii výzkum, který se zjišťoval míru vyhoření u učitelů základních škol. Výzkumu se zúčastnilo 714 učitelů, z nichž se u 12 % objevily mírné příznaky syndromu vyhoření. 5,6 % dotazovaných zjistili vážnější symptomy, které predikují vyšší míru vyhoření (Carlotto, Câmara, Gil-Monte, 2010, online).

V roce 2018 byl proveden výzkum výskytu syndromu vyhoření na základních školách v Iráku. Výzkumu se zúčastnilo 706 učitelů. Z tohoto výzkumného vzorku se přítomnost syndromu vyhoření prokázala u 24,5 %. Ve výzkumu se také prokázala významná spojitost mezi syndromem vyhoření, věkem, pohlavím a rodinným stavem (Al-Asadi, Khalaf, Al-Waaly, Abed, Shami, 2018, online).

### 3.3 Prevence syndromu vyhoření u učitelů

Čapek, Příkazská, Šmejkal (2021) sdílí názor, že vyhoření se u učitelů objeví tehdy, když je práce nebaví a nemotivuje. Výuka baví učitele i žáky v případě, že učitel svou profesi dobře ovládá. Pokud práce baví učitele i žáky, dochází k upevňování vztahů a celkovému vytváření pozitivního klimatu ve třídě. *„Nejlepší prevence proti vyhoření je být kvalitním učitelem, to znamená používat kvalitní didaktiku, správně hodnotit, vhodně komunikovat, férově vést třídu – zkrátka být kompetentním, kreativním a dobře naladěným profesionálem v systému vzdělávání“* (Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s. 50).

Henning a Keller (1996) formují několik praktických opatření pro učitele. Tato opatření považují za přínosnější než rady týkající se stravy nebo pohybu. Doporučují tedy:

- „Přijmout opatření k efektivnějšímu uspořádání pedagogických rad a konferencí na škole
- Uspořádat učitelské dny
- Vytvořit burzy návrhů a nápadů pro výuku
- Zavést vzájemné hospitace učitelů v hodinách
- vést pedagogické rozhovory
- Založit případovou diskusní skupinu učitelů, popř. supervizní skupina
- Uspořádat sborovny a kabinety komunikativnějším způsobem
- Přehledně uspořádat nástěnky ve sborovně s cílem zlepšit tok informací
- Oživit sportovní oddíl učitelů
- Vytvořit dohodu o konstruktivním přístupu k prohřeškům žáků proti školnímu řádu a k porušování stanovených pravidel
- Realizovat interní vzdělávání kolegů jednotlivými učiteli
- Vypracovat pravidla, jak zacházet s konflikty“ (Henning, Keller, 1996 in Čapek, Příkazská, Šmejkal, 2021, s. 21).

Nezisková organizace Nevypust' duši (2019, online) přináší tipy, jak se vyhnout syndromu vyhoření. Tyto rady mohou učitelé aplikovat i v případě, že na sobě pociťují některý z varovných signálů syndromu vyhoření. Radí, aby na sebe neměli příliš vysoké nároky a nenechávali vše jen na naší osobě. V případě, že jsou zatíženi velkým množstvím práce, nesmí se bát říci si o pomoc. Důležitým preventivním krokem je rozložení svých povinností, pokud povinnosti a práci rozloží do několika kroků, ušetří to velké množství stresu. Dále by se měla určit hranice mezi prací a volným časem. Čas stanovený pro práci by neměl být nijak narušen a čas pro odpočinek a relaxaci by neměl být naplňován pracovními povinnostmi. Pravidelný odpočinek, ať už aktivní či pasivní, je velmi důležitý. Každému jedinci vyhovuje jiná forma odpočinku, každý by si měl přijít na svoji preferovanou formu. Jednou z technik odpočinku může být mindfulness, tato technika napomáhá soustředění a zklidnění. Neměli bychom přijmout práci, která není v naší kompetenci, pokud máme vlastní práce dost, nemůžeme přijmout práci navíc. Člověk by se neměl bát říkat ne, i když nám to může připadat nezdvořilé, je důležité, abychom věci nedělali z donucení a proti naší vůli. Mezi ochranné kroky řadí také supervizi či založení deníku, kde si zapisujeme své pocity, úspěchy, neúspěchy či plány do budoucna. Deník poté můžeme využít jako reflexi toho, co jsme dokázali a jak jsme se posunuli. Dále můžeme předejít syndromu vyhoření tak, že budeme udržovat kvalitní mezilidské vztahy, budeme se více věnovat našemu tělesnému i duševnímu zdraví. Zájmem o syndrom vyhoření

můžeme získat řadu praktických poznatků, které mohou sloužit jako prevence před jeho vznikem.

Základem prevence před syndromem vyhoření u učitelů se uvádí obměna a inovace pracovních postupů a činností. Podstatné jsou také kompenzační aktivity, kdy jedinec relaxuje a čerpá novou energii a uspokojuje své zájmy a potřeby. Ovšem za nejnütnější a nepodstatnější se považuje oddělení pracovní a soukromé sféry (Vacek, 2017).

## 4 Praktická část

### 4.1 Výzkumný problém a cíl práce

Problematika syndromu vyhoření by měla být více zmiňována, syndrom vyhoření je součástí životů velkého množství lidí. Pokud syndrom vyhoření dostaneme do podvědomí širší veřejnosti, můžeme to považovat za úspěch, protože lidé jeho projevy budou schopni odhalit dříve, než se syndrom zcela projeví. Výzkumy, které se zabývají syndromem vyhoření ve školství, přináší hojné informace o tom, co tento stav vyvolává nebo kolik jedinců podléhá stavu vyhoření. Jestliže získáme tyto informace, můžeme snáze zamezit budoucímu vzniku. Na základě dat z výzkumů mohou instituce přijímat preventivní opatření ke snížení vzniku vyhoření. Dále mohou být data využity pro tvorbu intervenčních programů, které by pomáhaly překonat vyhoření a zlepšily by duševní zdraví jedinců. Zlepšení duševního zdraví vyučujícího také zvyšuje kvalitu jeho práce a zlepšuje podmínky pro výuku.

Cílem bakalářské práce je zjistit míru vyhoření u pedagogických pracovníků základních škol v okrese Vsetín. Bakalářská práce se věnuje výzkumu pedagogických pracovníků základních škol v okrese Vsetín. Hlavním cílem bylo zjistit, zda se u respondentů vyskytuje syndrom vyhoření a jaká je jeho míra. Dále jsme se zaměřili na faktory jako pohlaví respondentů, vzdělávací stupeň, pedagogická praxe a na fakt, zda se škola nachází ve městě či na vesnici. Snažili jsme se zjistit, zda tyto faktory mají vliv na výskyt syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků.

### 4.2 Výzkumné otázky

Kromě zjištění míry vyhoření u pedagogických pracovníků na základních školách v okrese Vsetín jsme chtěli zjistit, jestli existuje nějaká souvislost mezi výsledky dotazníkového šetření a pohlaví, vzdělávacím stupni či délkou pedagogické praxe.

Pro naplnění vymezených cílů jsme stanovili nadcházející výzkumné otázky:

VO1: Vykazují respondenti z řad pedagogických pracovníků vyhoření?

VO2: Souvisí délka praxe s mírou vyhoření?

VO3: Souvisí vzdělávací stupeň s mírou vyhoření?

VO4: Souvisí s mírou vyhoření působiště učitele?

## 5 Metodika

### 5.1 Popis použité metody

Pro praktickou část jsme zvolili kvantitativní výzkum, který se zaměřuje na míru vyhoření u pedagogických pracovníků v okrese Vsetín. K tomuto výzkumnému šetření jsme použili standardizovaný dotazník Burnout Measure – BM (Křivohlavý, 1998). Dotazník, který byl vytvořen Ayalou Pines, Ph.D. a Elliotem Aronsonem, Ph.D. v roce 1980, se zaměřuje na určení míry vyhoření z hlediska tělesného, emocionálního a duševního vyčerpání. Samotnému standardizovanému dotazníku předcházejí 3 uzavřené a 2 otevřené otázky, které slouží jako vstupní údaje o respondentech.

#### 5.1.1 Dotazník Burnout Measure

Dotazník Burnout Measure vytvořila dvojice autorů Ayala Pines a Elliot Aronson. Český překlad uvádí Jaro Křivohlavý v knize Jak neztratit nadšení (1998). Dotazník BM tvoří 21 výroků, kterým respondent přiřazuje číslo 1-7 na základě četnosti výskytu daného pocitu. Hodnotící škála (Křivohlavý, 1998, s. 36-39):

1 = nikdy

2 = jednou za čas

3 = zřídka kdy

4 = někdy

5 = často

6 = obvykle

7 = vždy

Výsledná míra syndromu vyhoření se označuje zkratkou BQ. Hodnotu BQ získáme výpočtem pomocí následujícího vzorce:

A = součet hodnot u otázek 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21.

B = součet hodnot u otázek 3, 6, 19, 20.

C = 32 - B

D = A + C

BQ = D : 21

Na základě hodnoty BQ, která určuje míru vyhoření, se vyčleňuje 5 stupňů psychického vyčerpání:

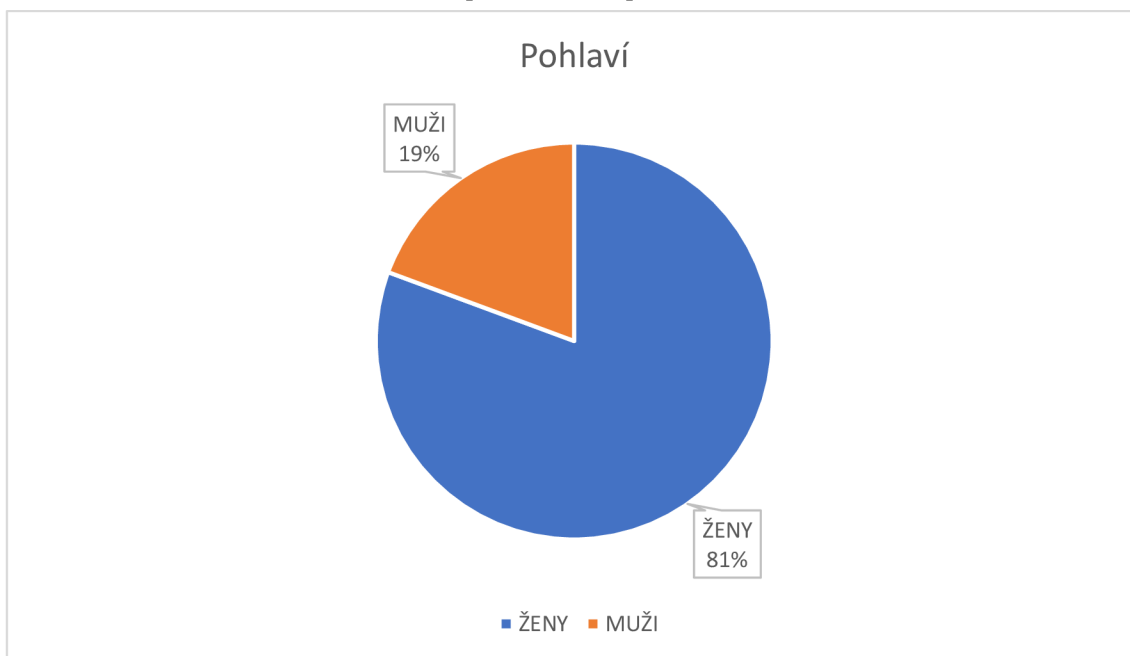
- BQ < 2...dobrý stav
- BQ = 2,0-2,99...uspokojivý stav
- BQ = 3,0-3,99...doporučení ujasnění si žebříčku hodnot
- BQ = 4,0-4,99...přítomnost syndromu vyhoření
- BQ ≥ 5...akutní stav vyhoření

## 5.2 Charakteristika respondentů

Výzkumné šetření bylo uskutečněno v průběhu února a března roku 2023. Osloveno bylo 10 základních školách v okrese Vsetín, z nichž 7 souhlasilo s účastí ve výzkumu. Tištěné dotazníky byly pedagogickým pracovníkům rozdány prostřednictvím ředitelů základních škol. Výzkumu se účastnili pedagogové ze státních škol městských i vesnických, sportovních i jazykových. Osloveny byly školy různých zaměření i velikostí, aby byl výzkumný vzorek co nejvíce rozmanitý.

Celkem bylo osloveno 192 respondentů, z nichž 124 dokončilo a odevzdalo dotazník k vyhodnocení. Všechny dotazníky byly správně vyplněny, a tak nebyla potřeba žádného vyloučení.

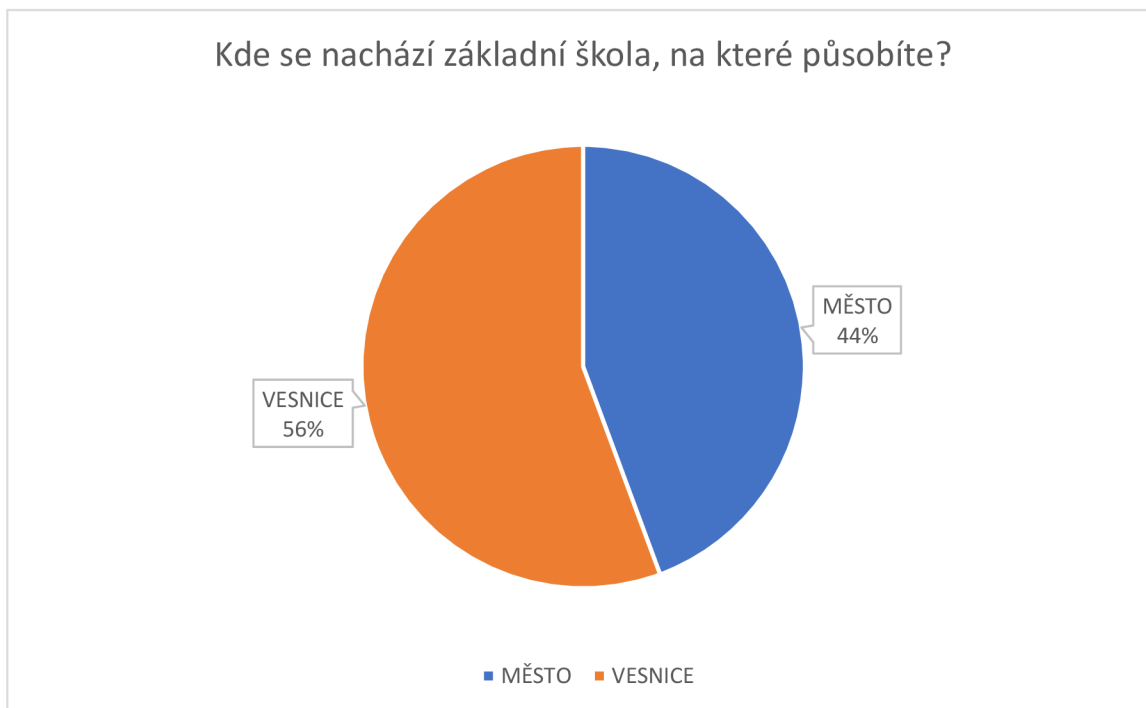
Obrázek č. 2 – Graf rozdělení respondentů dle pohlaví



Dotazníkové šetření vyplnilo celkem 124 respondentů, z nichž 81 %, tedy 100 lidí, bylo ženského pohlaví. Zbýlých 24 respondentů, tedy 19 %, bylo mužského pohlaví. Dle předpokladů tak ženy tvoří majoritní část respondentů. Podíl výzkumného vzorku není

vyvážený, proto nebudeme porovnávat přítomnost syndromu vyhoření u mužů a žen. Výsledek by byl zkreslený nevyváženým počtem respondentů.

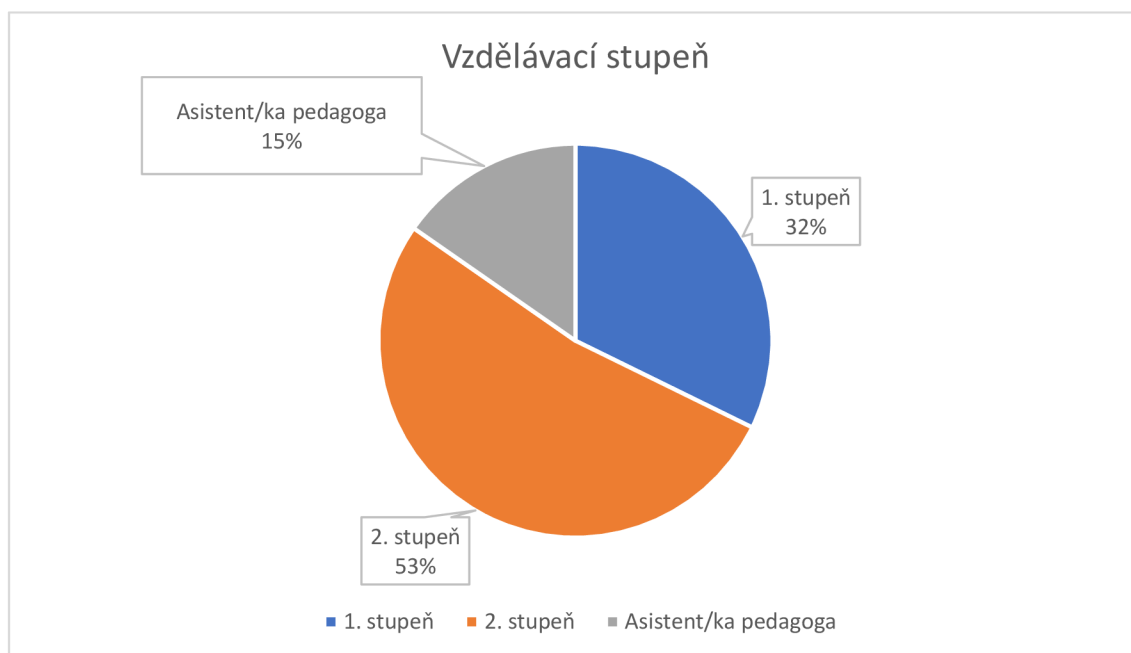
Obrázek č. 3 – Graf rozdělení respondentů podle místa, kde vyučují



Rozdělení respondentů na základě místa, kde respondenti vyučují, je vyváženější. Lze tedy výsledky porovnávat na základě tohoto kritéria, aniž by došlo ke zkreslení výsledků. Ze 124 respondentů 56 %, tedy 69 respondentů, vyučuje na základních školách, které se nachází na vesnici. Zbýlých 44 %, což je 55 respondentů, pracuje na základních školách, které se nachází ve městě.

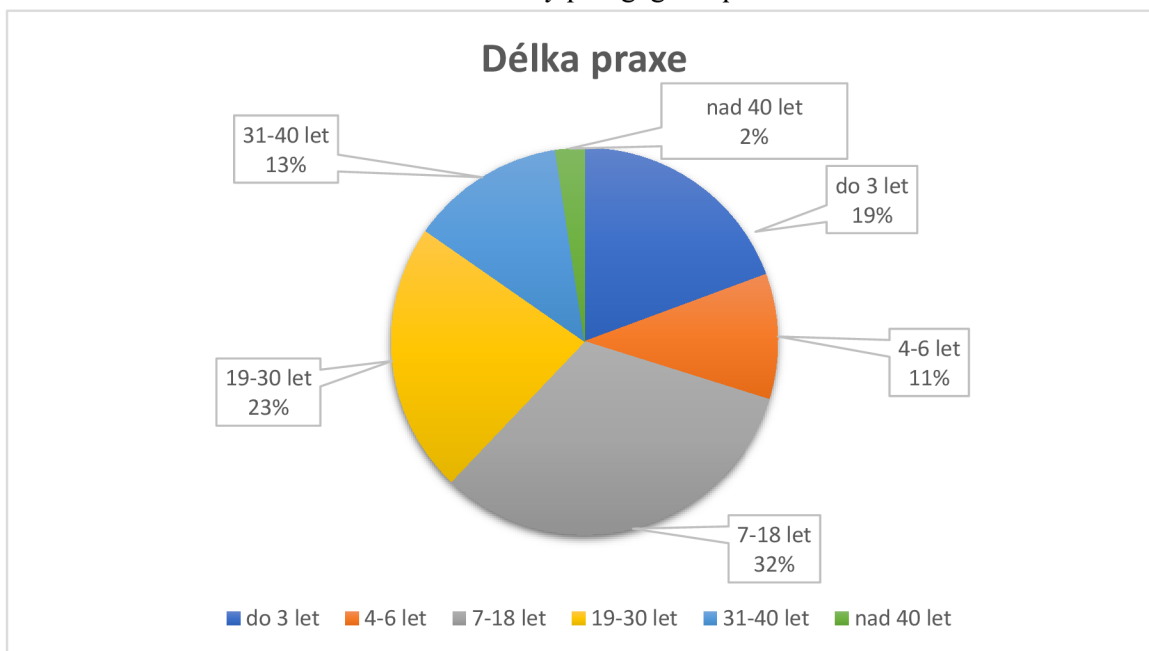


Obrázek č. 4 – Graf rozdělení dle vzdělávacího stupně



Na obrázku č. 4 můžeme vidět graf rozdělení na základě vzdělávacího stupně respondentů. Dotazníkového šetření se účastnili pedagogičtí pracovníci, kteří byli rozděleni do tří skupin, a to na učitele 1. stupně, učitele 2. stupně a na asistenty pedagogů. Na výzkumném vzorku se z nejmenší části podíleli asistenti pedagoga, kterých se zúčastnilo 19, což představuje 15 % zúčastněných. Dále se zúčastnilo 40 učitelů 1. stupně, což je 32 % dotazovaných. Největší skupinu prezentují učitelé 2. stupně, kterých se zúčastnilo 65, tedy 53 % respondentů. Toto rozdělení nám zároveň znázorňuje, jaké je rozvrstvení pedagogických pracovníků na základních školách, kdy nejméně je asistentů pedagogů, druhou nejpočetnější skupinou jsou učitelé 1. stupně a největší zastoupení mají učitelé 2. stupně.

Obrázek č. 5 – Graf rozdělení dle délky pedagogické praxe



Dalším posuzovaným faktorem je délka praxe jednotlivých respondentů. Na délku pedagogické praxe jsme se ptali otevřenou otázkou. Odpovědi respondentů byly poté rozděleny do 6 skupin. První skupinu tvoří pedagogičtí pracovníci s praxí do 3 let, kterých je v našem výzkumném vzorku 24 a tvoří tak 19 % odpovědí. Druhou skupinou jsou pedagogové s praxí v rozpětí 4-6 let, těch se zúčastnilo 13 a s 11 % tak tvoří druhou nejméně zastoupenou kategorii. Třetí skupina je naopak tou nejpočetnější, do této kategorie spadají pedagogové s délkou praxe v rozmezí 7-18 let. V našem výzkumném šetření je tato skupina zastoupena 40 pedagogy, tedy 32 %. Čtvrtá skupina se skládá z pracovníků, jejichž délka praxe je v rozhraní 19-30 let, v našem výzkumu zde spadá 28 respondentů, kteří tvoří 23 %. Další skupina je tvořena pedagogickými pracovníky, kteří se pedagogickou činností zabývají mezi 31-40 lety. Tato skupina je zastoupena 16 respondenty a tvoří 13 % výzkumného vzorku. Poslední a zároveň nejméně zastoupenou skupinou jsou pedagogové, jejichž délka pedagogické praxe přesáhla hranici 40 let. Z této skupiny jsme získali data od 3 respondentů, což představuje 2 % dotazovaných. Průměrná délka pedagogické praxe všech respondentů činí 16 let.

### 5.3 Průběh výzkumu

Realizace výzkumného šetření probíhala v několika plánovaných krocích. První fáze výzkumu byla založena na čerpání informací a poznatků z odborné literatury. Na základě získaných vědomostí jsme vytvořili anketní otázky, které tvoří první část dotazníku. Anketní

otázky byly doplněny standardizovaným dotazníkem Burnout Measure od autorů Ayala Pinese a Elliot Aronson. Tento dotazník zjišťuje míru vlastního psychického vyhoření. Před samotným sběrem dat byl dotazník rozdán deseti jedincům, kteří se tak účastnili zkušebního testování. Při tomto pilotním testování jsme zjišťovali správnost formulace a pochopení otázek, dále jsme si ověřili časovou náročnost vyplnění dotazníku. Po zkušebním průzkumu následovala fáze kontaktování ředitelů 10 základních škol v okrese Vsetín. Z 10 oslovených škol souhlasilo 7 škol s účastí na výzkumu. Po souhlasu s účastí byly domluveny schůzky s řediteli konkrétních škol, kdy jim byla v krátkosti představena bakalářská práce, zvláště její výzkumná část a její cíle a záměry. Zároveň byly ředitelům základních škol předány tištěné dotazníky. Následovala fáze sběru dat, kdy pedagogickým pracovníkům byly rozdány dotazníky k vyplnění. Dále došlo k předání vyplněných dotazníků. Následující fáze byla zaměřena na zpracování, analýzu a porovnání získaných dat. Předposlední fáze se skládala z prezentace výsledků a z následné diskuse založené na datech z provedeného výzkumného šetření. Poslední fází výzkumného šetření je vyvození závěru.

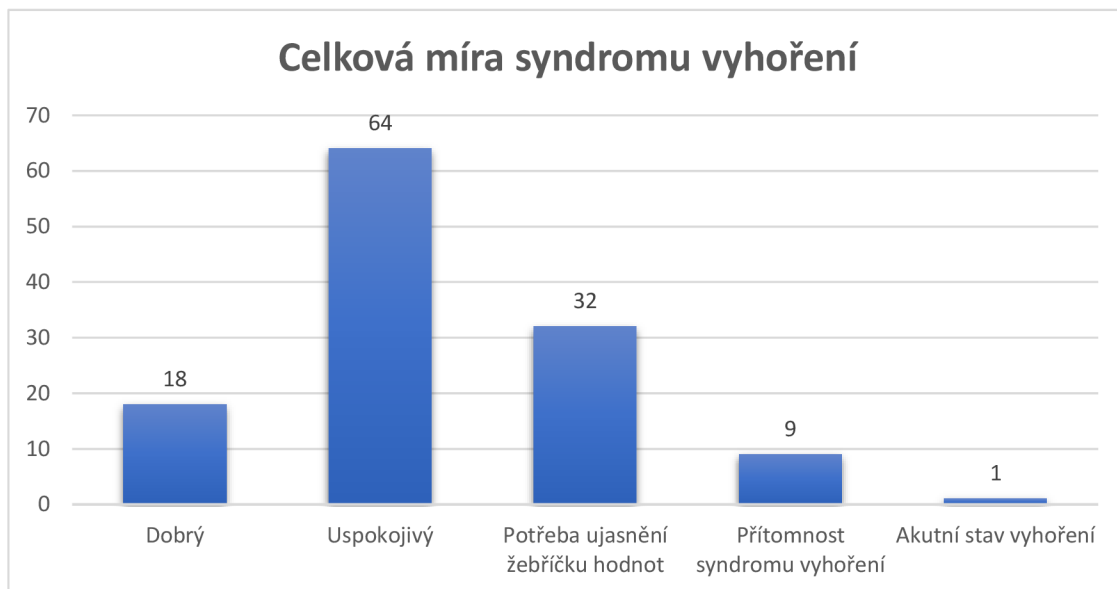
## **5.4 Proces analýzy dat**

U obdržených dotazníků jsme zkontrolovali, zda jsou vyplněny všechny otázky a nemusí tak dojít vyřazení některého z dotazníků. Data, která jsme získali ve druhé části dotazníku, jsme spočítali pomocí již výše uvedeného návodu. Výsledky a data z první i druhé části dotazníku byly následně statisticky zpracovány v programu MS Excel. Ze získaných dat jsme vytvořili grafy, které nám přehledněji prezentují výsledky.

## 6 Výsledky

### 6.1 Výsledky k VO1

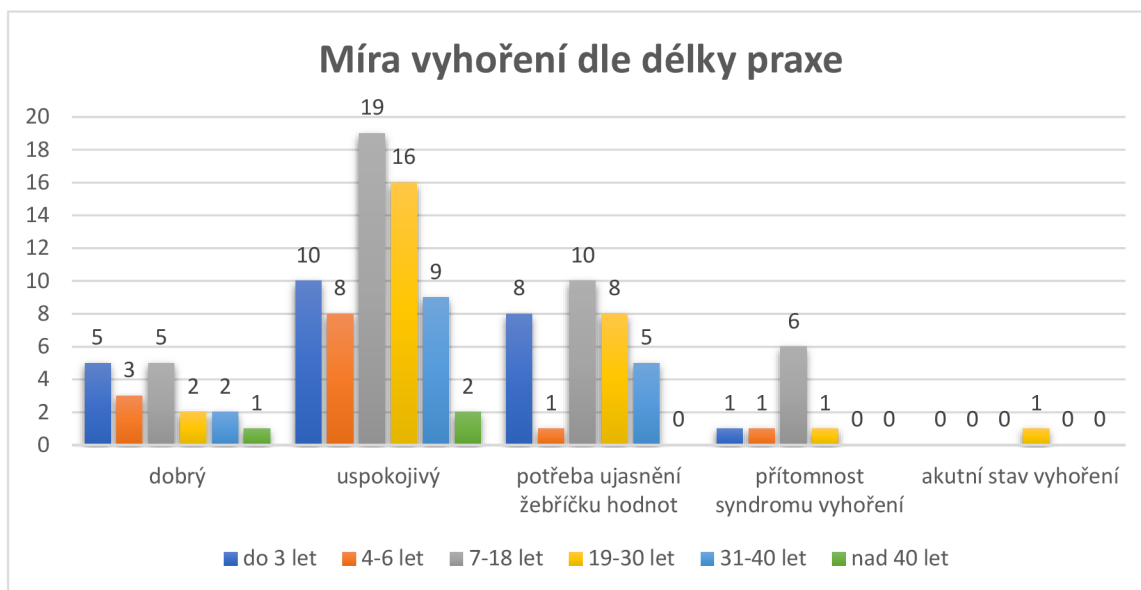
Obrázek č. 6 – Graf celkové míry vyhoření u výzkumného vzorku



Na obrázku č. 6 můžeme vidět vyhodnocení dotazníku Burnout Measure. Celkem 124 respondentů bylo podle vypočítané hodnoty BQ rozděleno do 5 kategorií. Největší zastoupení má skupina, jejíž hodnota BQ je v rozmezí 2,0 až 2,99. Celkem 64 respondentů, což je 51,6 % dotazovaných, má v uspokojivý stav. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří jedinci, jejichž hodnota BQ je 3,0-3,99. Tato skupina je zastoupena 32 jedinci, kteří představují 25,8 % dotazovaných. Respondenti, u nichž hodnota BQ přesáhla hranici 3,0, by měli zpozornět a zamyslet se nad svým žebříčkem hodnot, objevuje se u nich vyšší riziko budoucí přítomnosti burnout syndromu. Na třetím místě se nachází 18 jedinců, kteří spadají do nejlepší kategorie, hodnota BQ u nich nepřesáhla číslo 2. Tito respondenti jsou v dobrém stavu a není u nich žádné nebezpečí výskytu syndromu vyhoření. Tato kategorie je zastoupena 14,5 %. Přítomnost syndromu vyhoření se potvrdila u 9 respondentů (7,3 %). Tito jedinci mají hodnotu BQ vyšší než 4. Nejmenší zastoupení má kategorie, jejíž hodnota BQ přesahuje hranici čísla 5. Ze 124 dotazovaných se akutní stav syndromu vyhoření prokázal u 1 osoby, která představuje 0,8 % výzkumného vzorku. Průměrná hodnota BQ u našeho výzkumného vzorku činí 2,78. Můžeme tedy říct, že průměrný pedagogický pracovník v okrese Vsetín je v uspokojivém stavu a nemusí se obávat syndromu vyhoření.

## 6.2 Výsledky k VO2

Obrázek č. 7 – Graf míry vyhoření dle délky praxe



Na obrázku č. 7 můžeme vidět graf, který nám ukazuje výslednou hodnotu BQ a délku praxe respondentů. Respondenti s délkou praxe do 3 let jsou považováni za začínající učitele. Kategorie pedagogických pracovníků s délkou praxe do 3 let je zastoupena 24 respondenty, z nichž 5 (20,8 %) má nejlepší výsledek, kterého mohli dosáhnout, řadí se tedy do kategorie dobrého stavu. Ze 24 pedagogických pracovníků s délkou praxe do 3 let má 10 respondentů (41,7 %) uspokojivý stav. Třetina (33,3 %) respondentů spadajících do kategorie začínajících pedagogických pracovníků by si měla ujasnit žebříček svých hodnot a zamyslet se nad svým životním stylem. U jednoho respondenta (4,2 %) z této kategorie jsme odhalili přítomnost syndromu vyhoření. U žádného z respondentů nedošlo k překročení BQ hodnoty 5, nikdo z této kategorie tedy není v akutním stavu vyhoření. Průměrná hodnota BQ u respondentů s délkou praxe do 3 let činí 2,75 BQ, tento průměrný výsledek spadá do kategorie uspokojivého stavu.

Pedagogičtí pracovníci s délkou praxe v rozmezí 4 až 6 let tvoří 11 % výzkumného vzorku. Dobrý stav tedy žádné riziko syndromu vyhoření má 23,1 % respondentů (3) z této kategorie. Většina respondentů (61,5 %) je v uspokojivém stavu. Svůj žebříček hodnot si potřebuje ujasnit 1 respondent, který tvoří 7,7 %. Stejně zastoupení má i kategorie, kde přítomnost syndromu můžeme potvrdit. U žádného z respondentů nedošlo k překročení BQ hodnoty 5, nikdo z této kategorie tedy není v akutním stavu vyhoření. Průměrná hodnota BQ u respondentů s délkou praxe v rozpětí 4-6 let je 2,55 BQ. Průměrný výsledek pedagogických pracovníků s délkou praxe 4-6 let spadá do kategorie uspokojivého stavu.

Nejvíce zastoupenou skupinou jsou pedagogičtí pracovníci s délkou praxe 7-18 let, tito respondenti tvoří 32 % výzkumného vzorku. Ze 40 jedinců spadajících do této kategorie se 12,5 % řadí k jedincům s dobrým stavem. Téměř polovina (47,5 %) respondentů má uspokojivý psychický stav. Čtvrtina respondentů (25 %) by si měla ujasnit žebříček svých hodnot. Přítomnost syndromu vyhoření byla odhalena u 15 % respondentů s délkou praxe v rozptýlu 7-18 let. V této škále délky praxe se nám nepotvrdil akutní stav vyhoření. Průměrná hodnota BQ je 2,86, průměrný výsledek spadá do kategorie uspokojivého stavu.

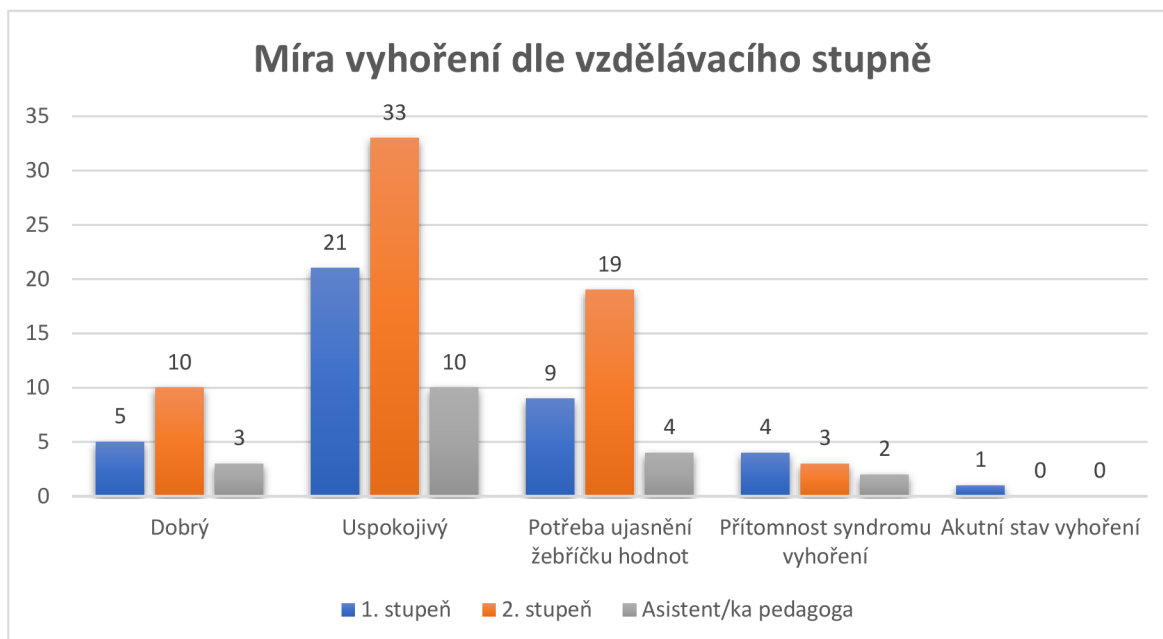
Druhou nejzastoupenější skupinou respondentů jsou pedagogičtí pracovníci s délkou praxe v rozptýlu 19 až 30 let. Celkem nám poskytlo data 28 respondentů spadajících do tohoto rozpětí. Dobrý stav bez přítomnosti syndromu vyhoření se vyskytl u 2 respondentů, kteří představují 7,1 %. Uspokojivého stavu dosáhlo 57,1 % respondentů. 28,6 % dotazovaných, kteří spadají do kategorie pedagogických pracovníků s délkou praxe mezi 19 a 30 lety, se potřebuje zamyslet nad svým životním postojem, Tito jedinci by si měli ujasnit žebříček svých hodnot. U jednoho jedince (3,6 %) se vyskytl syndrom vyhoření. Bohužel v této kategorii se nám vyskytl i akutní stav syndromu vyhoření, konkrétně u jedné osoby, která představuje 3,6 % respondentů z této škály. Průměrná hodnota BQ je 2,91. Průměrný pedagogický pracovník s délkou praxe 19-30 let se řadí do kategorie uspokojivého stavu.

Výzkumný vzorek tvoří z 13 % respondenti s délkou pedagogické praxe v rozpětí 31 až 40 let. Dobrému stavu se těší 2 respondenti, kteří představují 12,5 %. Hodnotu BQ v rozmezí 2,0-2,99 má 56,25 % respondentů. Potřebu ujasnění žebříčku hodnot jsme zjistili u 5 respondentů, ti představují 31,25 % jedinců spadajících do tohoto rozpětí délky praxe. U jedinců s délkou praxe 31-40 let jsme nenarazili na respondenta, u kterého bychom objevili přítomnost syndromu vyhoření. Bez zastoupení je také poslední kategorie, kdy jedinci jsou postiženi akutním a alarmujícím stavem vyhoření. Průměrná hodnota BQ činí 2,67. Tuto hodnotu řadíme do kategorie uspokojivého stavu.

V kategorii pedagogických pracovníků s délkou praxe vyšší než 40 let se nám podařilo získat data od 3 jedinců, tvoří tak nejméně zastoupenou skupinu. Jeden respondent dosáhl hodnoty BQ menší než 2, těší se tak dobrému stavu. U dvou jedinců se prokázal uspokojivý stav. V této kategorii jsme nezaznamenali odpovědi, které by vyjadřovaly potřebu ujasnění žebříčku hodnot či přítomnost syndromu vyhoření. Průměrná hodnota BQ je 2,13, tuto hodnotu řadíme k uspokojivému stavu.

## 6.3 Výsledky k VO3

Obrázek č. 8 – Graf míry vyhoření dle vzdělávacího stupně respondentů



Obrázek číslo 8 nám vyjadřuje míru vyhoření dle vzdělávacího stupně respondentů. Nejvíce respondentů jsme získali z řad učitelů 2. stupně, ti tvořili 53 % výzkumného vzorku.

Z těchto 65 učitelů jsme u 10 z nich (15,4 %) vyhodnotili jejich stav jako dobrý, hodnota BQ nepřesáhla hranici čísla 2. Polovina (50,8 %) respondentů dosáhla uspokojivého výsledku. Respondenti s dobrým a uspokojivým stavem se aktuálně nemusí obávat vzniku syndromu vyhoření. Celkem 29,2 % by si z řad učitelů druhého stupně mělo ujasnit žebříček hodnot, tito respondenti jsou v budoucnu ohroženi vznikem syndromu vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření jsme prokázali u 3 jedinců, kteří představují 4,6 % výzkumného vzorku. Akutní stav syndromu vyhoření jsme v této kategorii nedagnostikovali. Průměrná hodnota BQ u učitelů 2. stupně je 2,74. Průměrný respondent z řad učitelů 2. stupně spadá do kategorie uspokojivého stavu.

Třetinové zastoupení mají učitelé 1. stupně, na výzkumu se jich podílelo 40. Dobrému stavu se těší 12,5 % respondentů. Uspokojivého stavu dosáhlo 52,5 % učitelů 1. stupně. Nad svým životním stylem a žebříčkem hodnot by mělo zamyslet 22,5 % dotazovaných, v případě zanedbání a přehlížení varovných signálů se u nich může vyvinout syndrom vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření se objevila u 4 respondentů. Respondenti s tímto výsledkem představují 10 % výzkumného vzorku. U jednoho učitele (2,5 %) jsme zjistili akutní stav vyhoření, tento jedinec by měl kontaktovat odbornou pomoc. Průměrná hodnota

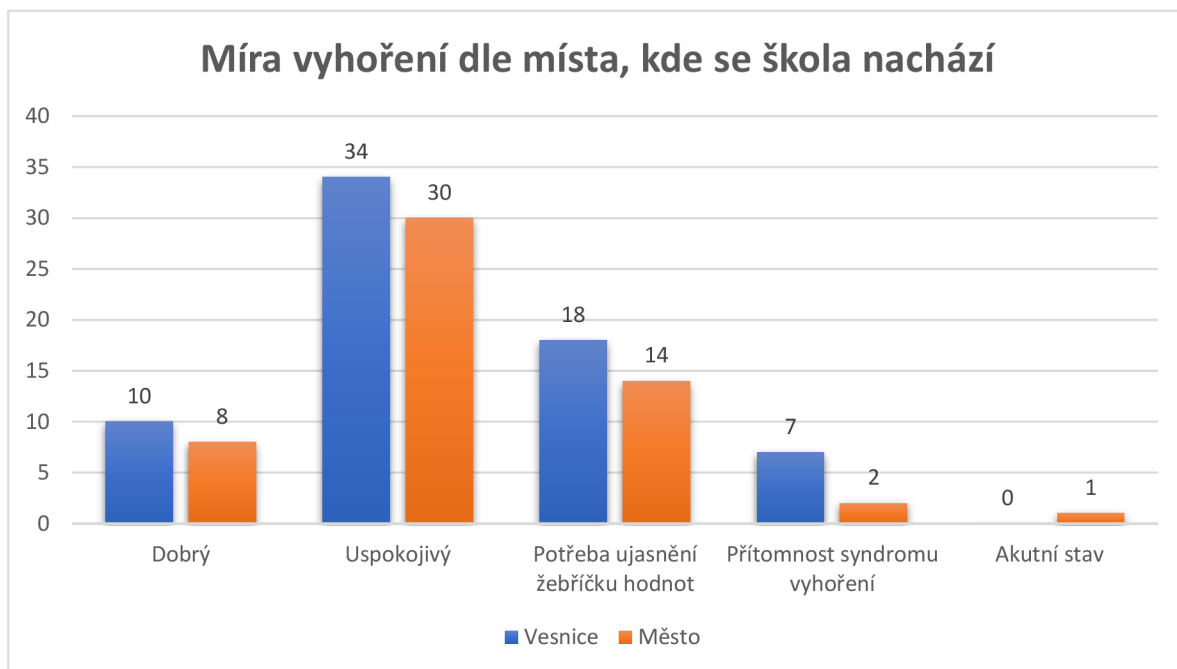
BQ v kategorii učitelů 1. stupně dosahuje hodnoty 2,85. Tento výsledek se řadí do kategorie uspokojivého stavu.

Poslední skupinou respondentů jsou pedagogičtí pracovníci, kteří vykonávají funkci asistenta pedagoga, vyplněním dotazníku se tak na výzkumu podílelo 19 asistentů pedagoga, což činí 15 % výzkumného vzorku. 15,8 % asistentů pedagogů dosahuje výsledku dobrého stavu. Uspokojivému stavu čelí 52,6 % asistentů pedagoga. Stav, kdy je potřebné se zamyslet nad svým žebříčkem hodnot a nad svým životním stylem, jsme rozpoznali u 21,1 % asistentů. Přítomnost syndromu vyhoření jsme diagnostikovali u 10,5 % asistentů. Akutního stavu vyhoření nedosáhl žádný z dotazovaných asistentů. Průměrná hodnota BQ u asistentů pedagoga činí 2,73. Tato hodnota spadá do kategorie uspokojivého stavu.



## 6.4 Výsledky k VO4

Obrázek č. 9 – Graf míry vyhoření dle místa, kde se škola nachází



Na obrázku číslo 9 můžeme vidět graf, který nám ukazuje míru syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Výsledky jsme rozdělili podle místa, kde pedagogický pracovník svou práci vykonává, a to na vesnici a město. Podařilo se nám získat data od 69 pedagogických pracovníků z vesnic (55,6 %) a 55 respondentů (44,4 %) své povolání vykonávající na městských školách.

Dobrého stavu bez známek syndromu vyhoření dosahuje 14,5 % vesnických učitelů. Téměř polovina z nich (49,3 %) spadá do kategorie, kde hodnota BQ je v rozmezí 2,0-2,99, tudíž jsou v uspokojivém stavu bez přítomnosti syndromu vyhoření. 26,1 % učitelů z vesnických škol by se mělo zaměřit na svůj žebříček hodnot a svůj životní styl. V případě, že neučiní žádnou změnu, směřují ke vzniku syndromu vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření jsme objevili u 7 pedagogických pracovníků, kteří představují 10,1 % respondentů z řad pedagogických pracovníků pracujících na vesnických školách. U respondentů z řad pedagogických pracovníků vesnických škol se neprokázala přítomnost akutního stavu syndromu vyhoření. Průměrná hodnota BQ v této skupině respondentů dosahuje 2,8. Průměrný pedagogický pracovník z vesnické školy se tedy řadí do kategorie uspokojivého stavu.

Z pedagogických pracovníků, kteří působí na městských školách, se dobrý stav prokázal u 14,5 %. Více jak polovina respondentů (54,5 %) z řad osob vykonávajících pedagogickou profesi ve městě dosahuje uspokojivého stavu. Jedinci, u kterých výsledná

hodnota BQ nepřekročila hranici čísla 3, aktuálně nejsou sužováni syndromem vyhoření. Jedinci, u kterých hodnota BQ tuto hranici překročila, představují 25,5 % respondentů z městských škol. Tito jedinci by si měli ujasnit své hodnoty a zaměřit se na svůj životní styl, pokud nečiní žádnou změnu, je u nich v budoucnu pravděpodobný vznik syndromu vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření jsme odhalili u 2 zaměstnanců, ti představují 3,6 % celku. Bohužel se u pedagogických pracovníků z městských škol vyskytl jeden případ, kdy respondent přesáhl hraniční hodnotu  $BQ > 5$ , a tím spadá do kategorie, kdy se člověk nachází v akutním a alarmujícím stavu, z něhož se bez odborné pomoci nedostane. Průměrná hodnota BQ u pedagogických pracovníků městských škol je 2,74, což je kategorie uspokojivého stavu.

## 7 Diskuse

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda se u respondentů z řad pedagogických pracovníků v okrese Vsetín vyskytuje syndrom vyhoření. Dalším cílem bylo zjistit míru, v jaké se syndrom vyhoření objevuje a zjišťovali jsme souvislosti mezi výskytem syndromu vyhoření a délkou praxe, vzdělávacím stupněm či působištěm učitele. K tomuto výzkumu jsme využili standardizovaný dotazník Burnout Measure, který vytvořili Ayala Pines, Ph.D. a Elliot Aronson, PhD.

Zkoumaný vzorek tvoří 124 respondentů z řad pedagogických pracovníků v okrese Vsetín. Dobrý psychický stav byl zjištěn u 14,5 % dotazovaných, uspokojivého stavu dosáhlo 51,6 % výzkumného vzorku. Budoucí nebezpečí vzniku syndromu vyhoření se prokázalo u 25,8 % respondentů. Tito pedagogičtí pracovníci by si měli ujasnit žebříček svých hodnot a zamyslet se nad svým životním stylem, pokud u nich nedojde k nějaké změně, může se u nich projevit syndrom vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření jsme potvrdili u 9 respondentů, kteří představují 7,3 % z celku. V jednom případě jsme také potvrdili akutní stav jedince, který si žádá odbornou péči, tento jedinec představuje 0,8 % z výzkumného vzorku.

V roce 2021 provedla Hučíková (2021) výzkum, kde zjišťovala míru výskytu syndromu vyhoření pedagogických pracovníků základních škol na Vsetínsku ve spojitosti s COVID-19. Získala data od 55 respondentů, z nichž dobrý psychický stav se objevil pouze u jednoho z respondentů (1,8 %). Uspokojivého stavu dosáhlo 45,5 % dotazovaných. Zvážení svých hodnot a změnu životního stylu bylo doporučeno 36,4 % výzkumného vzorku. Přítomnost syndromu vyhoření se prokázala u 12,7 % a akutním stavem vyhoření bylo postiženo 3,6 % dotazovaných.

Po srovnání výsledků našeho výzkumu a výzkumu Hučíkové (2021), docházíme k závěru, že během 2 let, které dělí tyto výzkumy, došlo ke zlepšení míry výskytu syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků základních škol v okrese Vsetín. Zároveň můžeme říct, že COVID-19 měl na vznik syndromu vyhoření velký vliv, pro většinu pedagogů byla pandemie velmi náročným obdobím, ve kterém vynaložili více úsilí, které ovšem přinášelo menší výsledky (Hučíková, 2021).

Horáčková (2020) zkoumala výskyt syndromu vyhoření u učitelů mateřských, základních, středních a speciálních škol v Hradci Králové. Dobrý stav se prokázal u 10 % dotazovaných, uspokojivé výsledky zastupuje 37 % celku. Nejpočetnější skupinou jsou jedinci, kteří by si měli ujasnit žebříček svých hodnot a měli by pouvažovat nad změnou

životního stylu, ti představují 38 % výzkumného vzorku. U 14 % byla prokázána přítomnost syndromu vyhoření. Akutním a alarmující stav vyhoření se projevil u 1 respondenta, ten představuje 1 % dotazovaných.

Na výsledcích Horáčkové (2020) se nepodepisuje pandemie COVID-19, výzkum byl realizován v průběhu září a října roku 2019, tedy ještě před vypuknutím pandemie. Po srovnání výsledků našeho výzkumu a výzkumu Horáčkové (2020) docházíme k závěru, že pedagogičtí pracovníci z okresu Vsetín si vedou o poznání lépe. Celkové výsledky jsou poměrně rozdílné. U respondentů z okresu Vsetín se nejčastěji vyskytuje uspokojivý stav, zatímco u respondentů z řad Hradce Králové je nejčastějším výsledkem Syndrom vyhoření se u respondentů z Hradce Králové vyskytl dvojnásobně častěji než u respondentů z okresu Vsetín.

Duchková (2020) v rámci praktické části své diplomové práce prováděla výzkum, který se zaměřil na míru syndromu vyhoření v učitelské profesi. Podařilo se jí získat data od 1010 učitelů ze základních, středních a speciálních škol, gymnázií i učilišť. 14 % respondentů se těší dobrému stavu, uspokojivého stavu dosáhlo 42 % dotazovaných. U 29 % bylo odhaleno riziko vzniku syndromu vyhoření, tito jedince by si měli ujasnit žebříček svých hodnot a zamyslet se nad svým životním stylem. Stav vyhoření byl potvrzen 12 % respondentů a akutní stav, který si žádá péči odborníků se vyskytl u 3 % respondentů. Výzkum Duchkové (2020) má více společných výsledků než s výzkumy Hučíkové (2021) a Horáčkové (2020). Výzkum Duchkové (2020) má podobné procentuální rozdělení do kategorií jako náš výzkum. Nejzastoupenější kategorií je v obou případech skupina pedagogických pracovníků s uspokojivým stavem, druhou nejčastěji zastoupenou skupinou jsou respondenti ohrožení vznikem syndromu vyhoření. Na třetí příčce jsou v obou případech výsledky předpokládající dobrý stav učitelů. Předposlední místo patří skupině, u nichž se syndrom vyhoření již projevil. Poslední, nejméně zastoupenou kategorií, jsou lidé, kteří potřebují péči psychologů či psychiatrů, jejich stav je velmi akutní.

## Závěr

Výzkumu se zúčastnilo 124 pedagogických pracovníků z okresu Vsetín. Výzkumný vzorek je zastoupen z 81 % ženským pohlavím a z 19 % mužským. Větší polovina výzkumného vzorku (56 %) působí na vesnické škole, zbylých 44 % pracuje na městské škole. Podle vzdělávací stupně jsme respondenty rozdělili do tří skupin, učitelé 1. stupně prezentují 32 %, učitelé 2. stupně 53 % a asistenti pedagoga 15 % výzkumného vzorku. Podle délky praxe jsme dotazované rozdělili do 6 kategorií. Kategorie začínajících učitelů, tedy s délkou praxe do 3 let, je zastoupena 19 %, zaměstnanci s praxí v rozptýlu 4-6 let 11 %. Pedagogičtí pracovníci, kteří se této profesi věnují mezi 7 až 18 lety představují 32 % dotazovaných. Osoby s praxí ve škále 19-30 let prezentují 23 %. Kategorie pedagogických pracovníků se zkušenostmi v řadě 31-40 let je zastoupena 11 %. Nejmenší účast (2 %) je u pedagogických pracovníků s délkou praxe nad 40 let.

Ze zkoumaného vzorku byl dobrý psychický stav zjištěn u 14,5 % dotazovaných, uspokojivého stavu dosáhlo 51,6 % výzkumného vzorku. Budoucí nebezpečí vzniku syndromu vyhoření se prokázalo u 25,8 % respondentů. Tito pedagogičtí pracovníci by si měli ujasnit žebříček svých hodnot a zamyslet se nad svým životním stylem, pokud u nich nedojde k nějaké změně, může se u nich projevit syndrom vyhoření. Přítomnost syndromu vyhoření jsme potvrdili u 9 respondentů, kteří představují 7,3 % z celku. V jednom případě jsme také potvrdili akutní stav jedince, který si žádá odbornou péči, tento jedinec představuje 0,8 % z výzkumného vzorku. Syndrom vyhoření se tedy vyskytuje u 8,1 % dotazovaných, průměrná míra vyhoření je 2,78. Můžeme tedy říct, že průměrný pedagogický pracovník z okresu Vsetín není zatížen syndromem vyhoření.

Druhá výzkumná otázka zjišťuje, zda existuje souvislost mezi délkou praxe a mírou vyhoření. Dobrý psychický stav jsme zjistili u 20,8 % osob s délkou praxe do 3 let, 23,1 % osob s praxí 4-6 let, 12,5 % osob s praxí 7-18 let, 7,1 % osob s praxí 19-30 let, 12,5 % osob s praxí 31-40 let a 33,3 % s praxí nad 40 let. Uspokojivým stavem se prokázalo 41,7 % respondentů s praxí do 3 let, 61,5 % respondentů s praxí v rozmezí 4 až 6 let, 47,5 % respondentů s praxí 7-18 let, 57,1 % respondentů s praxí 19-30 let, 56,25 % respondentů s praxí 31-40 let, 66,7 % respondentů s praxí nad 40 let. Své hodnoty by si mělo ujasnit 33,3% respondentů s praxí do 3 let, 7,7 % respondentů s praxí mezi 4 až 6 lety, 25 % respondentů, jejichž délka praxe je v rozmezí 7-18 let, 28,6 % respondentů s praxí v rozsahu 19-30 let, 31,25 % respondentů s praxí 31-40 let. Přítomnost syndromu byla potvrzena u 4,2 % jedinců s délkou praxe do 3 let, 7,7 % osob s délkou práce v rozpětí

4-6 let, u 15 % osob s délkou praxe 7-18 let, u 3,6 % osob s délkou praxe v rozmezí 19 až 30 let. U pedagogických pracovníků s délkou praxe nad 30 let jsme nezaznamenali žádný případ přítomnosti syndromu vyhoření. Akutní stav, který se neobejde bez odborné pomoci jsme odhalili u jednoho respondenta s délkou praxe v rozmezí 19-30 let. Největší zastoupení přítomnosti syndromu vyhoření jsme zaznamenali u osob s praxí v rozmezí 7 až 18 let. Podle průměrné hodnoty BQ si nejhůře vedou osoby s praxí mezi 19-30 lety, jejich průměrná hodnota je 2,91, druhou příčku zaujímají osoby s praxí 7-18 let s hodnotou 2,86, střední příčka patří začínajícím pedagogickým pracovníkům, jejichž praxe nepřesáhla 3 roky, ti mají průměrnou hodnotu 2,75. Na čtvrtém místě jsou respondenti, kteří se ve školství pohybují mezi 31-40 lety. Druhá nejlepší příčka patří jedincům s praxí mezi 4 až 6 lety, ti mají průměrnou hodnotu 2,55. Nejlépe v našem výzkumu vyšli pedagogové s prací nad 40 let, jejich průměrná hodnota je 2,13. Tento fakt nemůžeme považovat za významný, poněvadž se výzkumu zúčastnili pouze 3 respondenti, nemůžeme tedy udělat závěr, že nejlépe si vedou pedagogičtí pracovníci s praxí nad 40 let.

U výzkumné otázky č. 3 jsme zjišťovali, zda existuje souvislost mezi vzdělávacím stupněm pedagogického pracovníka a mírou vyhoření. Dobrým psychickým stavem se může pyšnit 12,5 % učitelů 1. stupně, 15,4 % učitelů 2. stupně a 15,8 % asistentů pedagoga. Uspokojivý stav se potvrdil u 52,5 % učitelů 1. stupně, 50,8 % učitelů 2. stupně a 52,6 % asistentů pedagoga. Ujasnit si hodnoty a zvážit změnu životního stylu bychom doporučili 22,5 % učitelů 1. stupně, 29,2 % učitelů 2. stupně a 21,1 % asistentů pedagoga. Přítomnost syndromu vyhoření se potvrdila u 10 % učitelů 1. stupně, 4,6 % učitelů 2. stupně a 10,5 % asistentů pedagoga. Akutní stav jsme zjistili u jedné osoby, která vyučuje na 1. stupni základní školy. Můžeme tedy říct, že z největší části se syndrom vyhoření projevil u učitelů 1. stupně, jejich průměrná hodnota míry vyhoření je 2,85. Učitelé 2. stupně mají průměrnou hodnotu vyhoření 2,74 a asistenti pedagoga 2,73. Souvislost mezi vzdělávacím stupněm a mírou vyhoření tedy nebyla v našem vzorku potvrzena, protože rozdíly mezi jednotlivými průměrnými hodnotami BQ nejsou nijak významné.

U výzkumné otázky č. 4 jsme vycházeli z domněnky, že život i práce ve městě je mnohem hektičtější, vyskytuje se více stresorů a napětí. Dobrého psychického stavu dosáhlo 14,5 % respondentů z řad městských i vesnických škol. Menší procentuální rozdíl se objevil u jedinců s uspokojivým stavem, zde jsou respondenti z vesnických škol zastoupeni 49,3 %, 54,5 % zastoupení v této kategorii mají pedagogové pracující ve městských školách. Ani u skupiny ohrožených budoucím vývojem syndromu vyhoření není procentuální rozdíl mezi městskými a vesnickými respondenty velký, u respondentů

z měst se zvýšené riziko budoucího výskytu objevilo u 25,5, u vesnických respondentů se tento stav projevil u 26,1 %. Větší rozdíl se objevil až ve čtvrté kategorii, která potvrzuje přítomnost syndromu vyhoření. Ten se u pedagogických pracovníků z měst objevil u 3,6 %, zatímco u respondentů z vesnických škol se syndrom vyhoření prokázal u 10,1 %. Avšak na rozdíl od respondentů z městských škol se na vesnických školách neobjevil nikdo, kdo by se potýkal s akutním stavem vyhoření. Průměrná míra vyhoření pedagogických pracovníků z měst je 2,74, u pedagogických pracovníků z vesnic tato míra čítá hodnotu 2,8. Můžeme tedy říct, že pedagogové z městských škol nejsou více náchylní ke vzniku syndromu vyhoření, v našem výzkumném vzorku se nepotvrdila zjitost spojitost mezi výskytem syndromu vyhoření a působištěm pedagogického pracovníka.

## Seznam použité literatury

1. AL-ASADI, J; KHALAF, S; AL-WAALY, A; ABED, A; SHAMI, S. *Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors*. East Mediterr Health J.; [online]. 2018 [cit. 2023-04-10]. 24(3):262–268. Dostupné z: <https://doi.org/10.26719/2018.24.3.262>
2. BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
3. BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole: a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2011. ISBN 978-80-266-0159-3.
4. ČAPEK, Robert, Jiří ŠMEJKAL a Irena PŘÍKAZSKÁ. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: RAABE, 2021. ISBN 978-80-7496-472-5.
5. DUCHKOVÁ, Markéta. *Syndrom vyhoření u učitelů*. Olomouc, 2020, 73 s. (119 611 znaků). Diplomové práce. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Martin Kupka.
6. GIL-MONTE, Pedro R., CARLOTTO Mary Sandra, CÂMARA Sheila Gonçalves. *Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers* [online]. In: 2010 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://scielo.isciii.es/pdf/ejpen/v25n4/original3.pdf>
7. HORÁČKOVÁ, Tereza. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*. Diplomová práce. Univerzita Palackého [online]. 2020 [cit. 2023-04-10].
8. HORÁK, Vít. *Syndrom vyhoření u pedagogů základních škol*. 2016, 80 s. Bakalářská práce. Univerzita Palackého, Katedra aplikovaných pohybových aktivit. Vedoucí práce Julie Wittmannová.
9. HOZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
10. HUČÍKOVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků v období pandemie COVID-19*. 2021, 82 s. Diplomové práce. Univerzita Palackého, Katedra aplikovaných pohybových aktivit. Vedoucí práce Julie Wittmannová.
11. JAKOUBKOVÁ, Iveta. *Osobnost učitele*. 2013, 167 s. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Katedra psychologie a patopsychologie. Vedoucí práce Irena Plevová.
12. JŮVA, Vladimír. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Host, 2001. ISBN 80-85931-95-8.



13. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
14. KEBZA Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
15. KOLEKTIV AUTORŮ. *Prevence zvládnání stresu* [online]. In: . 2. vydání. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2016 [cit. 2023-04-19]. ISBN 978-80-87676-22-6. Dostupné z: <https://vubp.cz/soubory/produkty/publikace-ke-stazeni/prevence-a-zvladani-stresu.pdf>
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
18. LÉTALOVÁ, Jana. Dobrý učitel očima studentů Pedagogické fakulty MU. *MUNI PED* [online]. Brno, 30. 7. 2019 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.ped.muni.cz/komensky/clanky/dobry-ucitel-ocima-studentu-pedagogicke-fakulty-mu>
19. MŠMT. Aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. září 2012. *MŠMT* [online]. 2015 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>
20. PAULÍK, Karel. Co obtěžuje učitele různých typů škol. In: *Učitelé a zdraví. Č.1. :* Brno, Psychologický ústav AV ČR 1998.
21. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 6. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676476.
22. RAMPOUCHOVÁ, Jaroslava, Kamila BALHAROVÁ, Zuzana MÉSZÁROSOVÁ, Martina BUDINSKÁ a Soňa HERMOCHOVÁ. *Jak být dobrý učitel: tipy a náměty pro třídní učitele*. Raabe, 2012. ISBN 97-88-087553-39-8.
23. RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.
24. SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTECH a kol. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.
25. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

26. Syndrom vyhoření u učitelů. *Nevypust' duši* [online]. 09. 09. 2019 [cit. 2023-04-10].  
Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/09/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu/>
27. VACEK, Pavel. *Pedagogická psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017.  
ISBN 978-80-7435-684-1.
28. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
29. VOLNÝ, Josef a Jan FIŠER. Osobnost učitele a učení: studie pracovníků katedry psychologie. *Osobnost učitele a učení: studie pracovníků katedry psychologie* [online]. 1972 [cit. 2023-04-12].
30. WHO. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. *WHO* [online]. 28. 5. 2019 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
31. ZEMAN, Vladimír a Libor MÍČEK. *Učitel a stres*. 2. vydání. Opava: Nakladatelství Vade Mecum Opava, 1997. ISBN 80-86041-25-5.

## Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník

Vážení respondenti,

jmenuji se Kamila Střešovská a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě v Olomouci. V bakalářské práci se věnuji syndromu vyhoření u učitelů základních škol na Vsetínsku. Obracím se na Vás s prosbou, zda byste vyplnili krátký dotazník věnující se této problematice. Dotazník se skládá ze dvou částí, první část obsahuje vstupní údaje, druhou část tvoří standardizovaný dotazník Burnout Measure od autorů Ayala Pines, Ph.D. a Elliot Aronson, PhD.

Odpovědi jsou zcela anonymní a budou sloužit pouze pro výzkum v praktické části bakalářské práce s názvem Syndrom vyhoření u učitelů základních škol.

Pokud Vás zajímají výsledky výzkumu, kontaktujte mě na e-mailové adrese:

[kamila.stresovska01@upol.cz](mailto:kamila.stresovska01@upol.cz)

Děkuji za ochotu a věnovaný čas,

Kamila Střešovská

První část – vstupní údaje:

1. Pohlaví:
  - a) muž
  - b) žena
2. Délka pedagogické praxe: \_\_\_\_\_
3. Základní škola, na které vyučuji, se nachází:
  - a) ve městě
  - b) na vesnici
4. Jste:
  - a) učitel/ka prvního stupně
  - b) učitel/ka druhého stupně
  - c) asistent/ka pedagoga, speciální pedagog

\*pokud učíte na prvním i druhém stupni, vyberte variantu, kde Vaše činnost převažuje
5. Vyučované předměty:  
\_\_\_\_\_

\* Pro druhou část dotazníku otočte, prosím, na druhou stranu.

Druhá část – Standardizovaný dotazník Burnout Measure (autoři Ayala Pines, Ph.D. a Elliot Aronson, Ph.D.)

Jak často míváte následující pocity a zkušenosti? Zaznačte do tabulky číslo, které odpovídá četnosti daných pocitů.

1 = nikdy

2 = jednou za čas

3 = zřídka kdy

4 = někdy

5 = často

6 = obvykle

7 = vždy

1. Byl/a jsem unavený/á	
2. Cítil/a jsem se v tísní	
3. Prožíval/a jsem krásný den	
4. Byl/a jsem tělesně vyčerpaný/á	
5. Byl/a jsem citově vyčerpaný/á	
6. Byl/a jsem šťastný/á	
7. Cítil/a jsem se vyřízeně a zničeně	
8. Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále	
9. Byl/a jsem nešťastný/á	
10. Cítil/a jsem se vyčerpaný/á	
11. Cítil/a jsem se jakoby uvězněn/a v pasti	
12. Cítil/a jsem se bezcenně	
13. Cítil/a jsem se utrápeně	
14. Tížily mě starosti	
15. Cítil/a jsem se zklamaně	
16. Cítil/a jsem se slabý/á	
17. Cítil/a jsem se beznadějně	
18. Cítil/a jsem se odmítnutý/á a odstrčený	
19. Cítil/a jsem se plný/á optimismu	
20. Cítil/a jsem se plný/á energie	
21. Byl/a jsem plný/á úzkosti a obav	

