



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

## **Informovanost studentů učitelství PF JU o syndromu vyhoření**

Vypracovala: Bc. Lucie Kubíková

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský, Ph.D.

České Budějovice 2019

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Lucie Kubíková

## **Poděkování**

Poděkování věnuji několika osobám, především panu Mgr. Luboši Krninskému, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a preciznost při konzultacích diplomové práce. Velké díky patří také mojí rodině za jejich podporu, trpělivost a věnovaný čas. Dále děkuji všem studentům PF JU, kteří se podíleli na mojí práci vyplněním dotazníků ke kvantitativnímu výzkumu.

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá tématem syndromu vyhoření neboli burnout syndromu. Práce se přímo zaměřuje na znalosti studentů PF JU o problematice syndromu vyhoření. Teoretická část přináší přehled o syndromu vyhoření a jeho příznacích, fázích a průběhu. Věnuje se také prevenci onemocnění a léčbě syndromu. Praktická část je tvořena kvantitativním výzkumem, který se snaží proniknout do problematiky syndromu vyhoření a prozkoumat informovanost studentů PF JU v oborech učitelství pro mateřské školy, učitelství 1. stupně základní školy a učitelství pro 2. stupeň základní školy a učitelství pro střední školu o daném tématu.

## **Klíčové slova**

syndrom vyhoření, burnout, stres, zátěž, vyhasnutí, student učitelství

## **Abstract**

The diploma thesis deals with the topic of so-called burnout syndrome. The work directly focuses on the knowledge of the students of the Faculty of Science on the issue of the burnout syndrome. The theoretical part provides an overview of the burnout syndrome and its symptoms, phases, and development. It also deals with disease prevention and a syndrome treatment. The practical part consists of quantitative research which tries to get through the issue of the burnout syndrome and to investigate the awareness of students of the Faculty of Education in the fields of teacher training for kindergartens, primary school teachers and teachers for the second level of primary school and secondary school teachers about the topic.

## **Keywords**

burnout syndrome, burnout, stress, burden, student of a teacher training college

Úvod .....	8
1 Syndrom vyhoření .....	10
1.1 Definice syndromu vyhoření .....	10
1.2 Příznaky a příčiny syndromu vyhoření .....	12
1.3 Průběh (fáze syndromu vyhoření) .....	15
1.4 Prevence .....	17
1.5 Léčba .....	18
2 Psychické stavy související se syndromem vyhoření .....	22
2.1 Pracovní zátěž.....	22
2.2 Stres.....	22
2.3 Frustrace .....	22
2.4 Únava .....	23
2.5 Pesimismus .....	23
2.6 Deprese.....	24
2.7 Perfekcionismus.....	24
2.8 Workoholismus .....	24
3 Stres jako zásadní faktor .....	26
4 Syndrom vyhoření v učitelské profesi .....	28
4.1 Učitel a jeho sklony k syndromu vyhoření.....	28
4.2 Učitel a zvládání zátěží .....	29
II PRAKTICKÁ ČÁST .....	31
5 Metodologie výzkumného šetření .....	31
5.1 Cíle .....	31
5.2 Výzkumný problém .....	31
5.3 Výzkumné otázky pro kvantitativní výzkum .....	31
5.4 Hypotézy .....	31
5.5 Metodika práce .....	32

5.6 Výzkumný vzorek, sběr dat a metody jejich vyhodnocení .....	32
6 Výsledky dotazníkového šetření .....	34
6.1 Výsledky faktografických otázek .....	34
6.2 Vyhodnocení didaktického testu .....	44
7 Ověření hypotéz .....	69
7.1 Hypotéza H1 .....	69
7.2 Hypotéza H2 .....	71
8 Diskuse .....	73
Závěr .....	76
Seznam použitých zdrojů .....	77
Seznam tabulek .....	81
Seznam příloh .....	82

## Úvod

Tato diplomová práce se zaměřuje na syndrom vyhoření v učitelství. Cílem bylo zjistit, jaké mají znalosti studenti PF JU v Českých Budějovicích o tomto tématu. Jsou si studenti vědomi problému vyhoření v učitelství? Bojí se toho, že burnout může postihnout i je samotné?

Syndrom vyhoření je aktuální téma dnešní doby a čím dál tím více se objevuje u lidí, kteří pracují s lidmi a jsou s nimi v kontaktu každý den. Při volbě tématu diplomové práce mě přiměl si vybrat toto téma fakt, že já sama se připravuji na povolání učitele, jež chci vykonávat smysluplně, dobře, a tedy jednou budu patřit do rizikové skupiny lidí, které syndrom vyhoření může postihnout.

Diplomová práce se dělí na teoretickou obecnou část a praktickou výzkumnou část.

V teoretické části je záměrem obecně přiblížit faktory, které se mohou stát příčinami burnoutu a znaky, jež syndrom vyhoření spouští. První kapitola diplomové práce vymezuje pojem syndrom vyhoření a jeho definice. Dále se zaměřuji na prevenci, příznaky, průběh a léčbu syndromu vyhoření. Druhá kapitola se zaměřuje na psychické stavy související se syndromem a jejich vysvětlení. Mezi tyto psychické stavy patří pracovní zátěž, stres, frustrace, deprese, únava, workoholismus, perfekcionismus a pesimismus. Ve třetí kapitole je rozebrán stres do větší hloubky, jelikož je to hlavní a zásadní spouštěč burnoutu. Čtvrtá kapitola se zaměřuje na syndrom vyhoření v učitelství.

Praktická výzkumná část začíná kapitolou pátou. Zde je popsána metodologie výzkumného šetření, která obsahuje cíle výzkumu, výzkumný problém, metody, výzkumné otázky a hypotézy. V kapitole šesté jsou popsány výsledky didaktického testu, souhrn grafů a tabulek ohledně výzkumu. V předposlední sedmé kapitole je ověření hypotéz pomocí kontingenčních tabulek a v poslední kapitole je diskuse, kde jsou shrnuty závěry, které vznikly při vyhodnocování výzkumu.

Na konci diplomové práce je uveden seznam použitých zdrojů, které dopomohly tuto práci stvořit. Především je použita literatura autorů, již se odborně a detailně do hloubky



zaobírali syndromem vyhoření a jeho problematikou. Mezi nejznámější autory patří Křivohlavý, Bártová, Stock, Kallwass, Šolcová a Kebza atd.

# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Syndrom vyhoření

Teoretická část se bude věnovat obecným východiskům a základním pojmům, které souvisí se syndromem vyhoření, dále se budu věnovat vysvětlení pojmu syndrom vyhoření. Poté se zaměřím na další psychické stavy, které se syndromem vyhoření souvisí, jako je stres, deprese, frustrace, únava, workoholismus, psychická zátěž apod. a propojím tyto poznatky přímo s učitelskou profesí. Dále poskytnu některé metody léčby syndromu vyhoření a prevenci před jejím vznikem a poukáži na to, jak se dá před touto chorobou chránit a jak je možné jí předejít.

### 1.1 Definice syndromu vyhoření

V současnosti se velmi často setkáváme s pojmem syndrom vyhoření neboli burnout. *„Tento výraz pochází z anglického jazyka a je spojován s pojmem psychického vyčerpání, spálení, vyhoření, vyhasnutí nebo vypálení“ (Klimeková, 2007, str. 3).*

Jedná se o moderní chorobu, která zatím nemá přímou definici, ale v dnešní uspěchané době se u lidí začíná čím dál tím více vyskytovat. Syndrom je označován jako vyhoření na psychické i fyzické úrovni, který úzce souvisí s naším zrychleným životním stylem a individualistickým zaměřením života. Je to stav duševního, duchovního a tělesného vyčerpání v důsledku působení dlouhodobého stresu (Rush, 2003). Studie ukazují, že syndrom vyhoření je individuální koncept, který obsahuje negativní citové zážitky, které jsou založeny na chronických nepřetržitých emocích. (Ozan, 1880).

Psychologický slovník uvádí, že *„syndrom vyhoření je stav nebo jev, který se projevuje po dlouholeté terénní a emočně vyčerpávající práci, a to ztrátou profesionálního zájmu anebo osobního zaujetí. Typickým znakem pro syndrom vyhoření je nezájem o práci, každodenní stereotyp a rutina a snaha přežít“ (Hartl, Hartlová 2010, str. 575).*

Pojem „burnout“ byl poprvé použit Herbertem Freudenbergerem v roce 1974, který publikoval v časopisu Journal of Social Issues článek s názvem „Staff Burn-Out“, jenž pojednával o syndromu vyhoření u pracovníků ve zdravotnictví a zabýval se příznaky syndromu v této skupině zaměstnanců (Kohútová, 2017).

Odborná veřejnost se začala zajímat o toto téma zhruba v 70. letech 20. století, a to zejména v USA, a kvantitativní výzkumy zabývající se touto problematikou začaly být prováděny zhruba o 10 let později. O problematice syndromu vyhoření bylo již publikováno velmi mnoho článků, a dokonce i celých knih, v nichž autoři definují syndrom vyhoření různě, ale základní myšlenka a význam zůstávají v daných definicích a v kontextu podobné (Kohútová, 2017).

Pod pojmem syndrom vyhoření si představíme úplné vyčerpání člověka, na jehož psychiku působí dlouhodobá zátěž, stres a další zatěžující faktory, které člověk postupně přestane zvládat. K příčinám syndromu vyhoření patří chronický stres, při kterém jedinec prožívá dlouhodobý stav nerovnováhy mezi pracovní zátěží a odpočinkem (oddechem). Čím větší je tato nerovnováha, tím častěji vzniká syndrom vyhoření spojený s vyčerpáním organismu. Syndrom vyhoření není neuróza, je to vybití energie a znechucení v životě, kde chybí pozitivní smysl existence (Zelinová, 1998).

V současné době je většina lidí velice pracovně zaneprázdněna, a ne každý jedinec dovede tento dlouhodobý psychický tlak zvládnout. Pokud neudrží s uspěchanou dobou krok, dochází k duševnímu vyhoření, které následně ovlivňuje jeho myšlenky a postoje, výkonnost a odbornou způsobilost k výkonu určité profese a samozřejmě narušuje i vyčerpaný organismus, omezuje člověka v jeho každodenní činnosti, ovlivňuje jeho motivaci, pracovní nasazení i emoce. Problematika syndromu vyhoření je v současnosti velmi aktuálním tématem, protože významně ovlivňuje psychickou stránku jedince, a tím i způsob a kvalitu jeho života (Kebza, Šolcová, 2003).

Syndrom vyhoření může postihnout každého bez ohledu na jeho osobnost, úspěšnost či Křivohlavý (2012) se zmiňuje o hlavní podstatě burnoutu, která souvisí s naším životním posláním v činnostech, které uskutečňujeme, a tyto jsou pak prospěšné či významné pro naši duši. Tyto činnosti nám pak pomáhají jít za cílem, kterého chceme dosáhnout. Křivohlavý dále uvažuje, že lidé potřebují cítit, že jejich činy a gesta mají význam, a pokud selžou, může se u nich dostavit stav vyhoření.

Syndrom vyhoření je nepříjemný stav, který může být velmi deprimujícím a bolestivým stavem, z druhé strany ho však lze různými technikami odstranit, a lze mu dokonce předejít. Mnoho lidí, kteří prodělali syndrom vyhoření a vyléčili se z tohoto stavu, dnes často žijí smysluplnějším a plnohodnotnějším životem, než žili před onemocněním.

Při zvládnutí tohoto syndromu jsou často lidé obohaceni novými zkušenostmi a povědomím, které jim nakonec může pomoci žít bohatším a lepším životem (Křivohlavý, 2012).

Současnost přináší velmi těžké stresující okamžiky, které lidi často špatně zvládají. Střetávají se zejména ve své práci s řešením mnoha složitých situací, a to jak pracovních, tak hlavně osobních při střetu s ostatními problematickými osobami. Čím více se člověk pro nějakou věc nadchne, a ta se mu nevydaří, tím dříve vyhoří. Lidé, kteří syndromem vyhoření trpí, se do tohoto stavu nedostanou ze dne na den, ale projdou dlouhodobým procesem, který si neuvědomují. Když si tento stav začnou uvědomovat, bývá již zpravidla pozdě. Podle názoru Gáborové (2008) v současné době trpí více syndromem vyhoření ženy, na které jsou kladeny vysoké požadavky nejen v práci, ale poté i v domácnosti např. péče o domácnost, vaření a výchova dětí (Gáborová, 2008).

Lidé, kteří jsou nejvíce postiženi syndromem vyhoření, jsou lidé s rizikovým povoláním (např. policisté, sociální pracovníci, posádky letadel, psychiatři), anebo se zaměstnáním, při jejichž výkonu se dennodenně setkávají s problematickými jednotlivci nebo skupinami lidí (např. lékaři, psychologové, právníci, úředníci, žurnalisté a také učitelé na všech stupních vzdělávání). Uvedeny jsou jen profese, které mohou sloužit jako typické příklady povolání, u nichž se syndrom vyhoření nejčastěji objevuje. Vyskytnout se však může i u příslušníků dalších profesí (Křivohlavý, 2012).

## **1.2 Příznaky a příčiny syndromu vyhoření**

V této podkapitole se zaměřím na nejčastější příznaky syndromu vyhoření, a jak je možno tyto příznaky poznat. Příznaků je mnoho, velice záleží na tom, v jakém stadiu syndromu se daná osoba nachází. Často se stává, že daná osoba se ocitne ve stavu vyhoření vlastní vinou. Tomuto stavu předchází vysoké nadchnutí pro určitou vykonávanou činnost, člověk je přemotivovaný a dělá si velké ambice, ale následně přijde velké zklamání ve formě neuspokojivého nebo neuznaného výsledku prováděné práce (Křivohlavý, 2012).

Syndrom se začíná projevovat nechutí k práci a pesimistickým uvažováním o významu a smyslu vykonávané práce. Takový člověk následně s ostatními v kolektivu nekomunikuje, uzavírá se do sebe a snaží se od kolektivu co nejvíce izolovat. S ostatními pracovníky komunikuje minimálně o pracovních problémech, snaží se je zlehčovat,

bagatelizovat a následně vůbec neřešit. Začíná si spojovat osobu s její činností a nedokáže tyto dvě věci od sebe odlišit. Má výbušné výkyvy nálad, velice často se mění jeho emoční stav vůči druhým lidem. Takovému člověku pak začíná ubývat nadšení z vykonávané práce a začíná mít nechuť cokoliv dělat. Začíná používat stimulanty pro přežití každého dne, jako jsou káva, alkohol a někdy i psychotropní látky a začínají ho napadat myšlenky, že by bylo lepší, kdyby nic nedělal nebo vůbec nebyl. Díky těmto myšlenkám a chování se mu stávají situace, které by se mu za normálního zdravého stavu nestaly, a tím se jen utvrzuje v přesvědčení, že nic nemá cenu. Problémem je to, že takový člověk si syndrom vyhoření nepřiznává a odmítá jakoukoliv pomoc a zároveň si nepřizná, že na vykonávanou práci v tomto stadiu onemocnění nestačí a nezvládá ji (Křivohlavý, 2012).

Faktory vzniku syndromu vyhoření se dají rozdělit do tří skupin:

1/ Psychické faktory – mezi ně můžeme například zařadit výkyvy nálad, stav méněcennosti a zbytečnosti, zoufalství, bezmoci. Takový člověk je emocionálně vyčerpaný, nemá chuť do života a postrádá dostatek energie k řešení všedních situací. Trpí pocitem prázdnoty, je nespokojený a podrážděný. Nemocný trpí frustrací, která může posléze přerůst až v depresi. Má nedůvěru v sebe sama a ve vlastní schopnosti (Křivohlavý, 1998).

2/ Fyzické faktory – vznikají dlouhodobým působením stresu, se kterým se nedokáže nemocný vyrovnat. Je oslaben vůči infekcím, jeho obranyschopnost je velmi nízká až nulová. Později se dostávají i fyzické problémy, jako je například úporná bolest hlavy, velká únava a neschopnost odpočnout si. Člověk trpí poruchami spánku, svalovým napětím, choroba může přerůst až v srdeční arytmií, astma, vředová onemocnění, vysoký krevní tlak, vyrážky na těle a u žen i v poruchu menstruačního cyklu (Kebza, Šolcová, 2003).

3/ Sociální faktory – se projevují například tím, že počáteční nechuť k vykonávané práci přerůstá v naprostý nezájem o ni a o vše, co s ní souvisí, pracovní jednání probíhají bez jakýchkoli emocí a nálada se stává kolísavou, často s nepřiměřenými reakcemi na vzniklou situaci. Onemocnění se může též projevovat nezájmem o své přátele nebo kolegy ze zaměstnání (Kebza, Šolcová, 2003).

Příznaky přicházejí postupně a nenápadně, často se syndrom začne projevovat jedním příznakem a postupně se k němu přidávají ostatní, nepřichází tedy najednou. U každého člověka může být průběh odlišný, každého nemusí postihnout všechny příznaky, které jsou zde uvedeny.

Kohútová (2017) rozděluje příčiny syndromu vyhoření na syndromy spojené s chováním jedince, anebo syndromy, které se vyskytují u skupiny lidí. Jako rozhodující faktor bere věk, pohlaví jedince a kulturní prostředí, ve které se daný jedinec nachází. Autorkou provedené výzkumy ukazují, že náchylnější ke vzniku syndromu jsou mladí pracovníci a převážně ženy. Neznamena to však, že lidé ve vyšším věku se nemohou stát oběťmi burnoutu. Kohútová, na základě svých výzkumů, uvádí, že větší pravděpodobnost postihnutí syndromem vyhoření mají lidé s vyšším vzděláním, kteří většinou zastávají vyšší pracovní postavení, spojené s větší zodpovědností a stresem a kteří si často kladou nereálné cíle. Pokud se týká kulturního prostředí, náchylnější k onemocnění syndromem vyhoření jsou lidé bez společné organizace práce, např. USA, kde je kladen velký důraz na individualismus (Kohútová, 2017).

Syndrom vyhoření může být spuštěn působením různých druhů faktorů. Mezi ty nejznámější můžeme řadit zvýšenou pracovní zátěž, nespokojení potřeb jedince nebo málo pracovního uznání. Jedním ze zásadních faktorů, které přispívají ke spuštění syndromu vyhoření, je obrovské množství informací ve společnosti. Na člověka je kladena čím dál tím větší zátěž v podobě sledování nových informací, jejich aktualizaci a zpracovávání v požadované výstupy. Tím dochází k větší pracovní i psychické zátěži, která většinou bývá doprovázena stresem. Při nedostatku uznání a třeba i odměny postupně dochází ke ztrátě motivace a chuti k dalšímu svému rozvoji a sebezdokonalování. Někteří lidé toto mohou považovat za zklamání, a mohou tím být demotivováni, což často vede ke snížení jejich všeobecné výkonnosti (Stock, 2010).

Nezanedbatelným faktorem pro vznik syndromu vyhoření může být například trvalá nadměrná kontrola v zaměstnání. Při této kontrole člověk ztrácí pocit svobody myšlení a rozhodování a často pochybuje o kvalitě své práce. Dalším faktorem je druh a obsah pracovní činnosti, kterou lidé vykonávají. Pokud se práce zdají těmto lidem zbytečné, nedůležité a nesmyslné, tak pro výkon těchto prací ztrácejí motivaci a úsilí takovouto práci vykonat. Pokud je přesto po nich tato práce požadována, musí na ni vynaložit daleko více sil, což může vést ke stavu psychického vyčerpání (Křivohlavý, 2012).

### **1.3 Průběh (fáze syndromu vyhoření)**

Podle autorů Henniga a Kellera jsou definovány ve vývoji a průběhu syndromu vyhoření také fáze, jako jsou idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie a jako konečnou uvádí syndrom vyhoření.

#### **Idealistické nadšení**

Podle výše uvedených autorů je fáze nadšení charakteristická tím, že člověk je velmi obětavý, chce práci odvést co nejlépe a v co nejlepší kvalitě a věnuje jejímu splnění většinu svého času. Člověk je do dané práce plně zaujat, klade si vysoké cíle a předpokládá, že vydané úsilí se setká s naplněním jím stanovených ambicí.

#### **Stagnace a frustrace**

Pokud k tomu nedochází, nastává fáze stagnace, kdy nároky a zájem o práci se postupně snižují, začíná být z této práce frustrovaný, práce ho přestává naplňovat a bavit a začíná být zklamaný, protože práce mu už nepřináší uspokojení. Jedinec se začne vzdalovat od svých cílů, a jeho představa se pomalu ztrácí.

#### **Apatie**

Tento proces postupně přechází do fáze apatie, ve které se mimo jiné člověk začíná vyhýbat svým kolegům, a nakonec i ostatním lidem. Dělá jen práci, kterou udělat musí a přestává se ve své práci zdokonalovat a zajímat se o ni.

#### **Syndrom vyhoření**

Nakonec dochází ke stavu naprostého vyčerpání (po psychické, fyzické a sociální stránce), což je první krok k získání syndromu vyhoření. Člověk se často neumí vyrovnat se situací, která se mu přihodila, a většinou trvá delší dobu, než si jedinec uvědomí, že má nějaký problém, který je nutné řešit (Kohútová, 2017).

Podle Nakonečného (2004) probíhá syndrom vyhoření v těchto fázích.

### **Poplachová reakce**

Prvou fází autor nazývá poplachová reakce. Uvádí, že syndrom vyhoření vzniká ze stresu, z dlouhodobého ustavičného (chronického) stresu, a proto má tato prvotní fáze symptomy stresu. Je to reakce, která se projevuje pocity nepokoje, úzkosti a strachu. Člověk se začne potit, zrychlí se mu dýchání, tělesný tep a krevní oběh, do krve se začínají uvolňovat zásoby glukózy. Jedinec se chová, jako by chtěl utéci či bojovat. Člověk zažívá velký nápor stresu.

### **Odpor**

Po této druhé fázi přechází organismus do stavu vyčerpání, což nazýváme všeobecný adaptační syndrom. Stresové příznaky z první fáze (poplachové reakce) se prohlubují. Jedinec začíná mít odpor k vykonávané činnosti a ke svému okolí. V tomto období může člověk získat závislost ke kouření, alkoholu či používání psychotropních látek. Organismus setrvává v trvalém stresu a nedochází k jeho zklidnění.

### **Vyhoření**

Třetí fáze se podle autora nazývá zhroucení organismu neboli vyčerpání rezerv. Člověk trpí dlouhodobými depresemi a napětím v důsledku permanentního působení stresu na jeho organismus. Tento stav se projevuje tím, že člověk nerelaxuje, neodpočine si a je ve stavu dlouhodobého neustávajícího napětí.

### **Ústup**

Někteří autoři jako Priess (2015) uvádí ještě čtvrtou fází syndromu vyhoření, a tu nazývá ústup. V této fázi je člověk bezmocný, flegmatický, izoluje se od ostatních lidí. Celkově je neustále unavený a unavenost ani při odpočinku neustupuje. Člověk touží jen po tom být sám. Fáze ústupu se může projevovat až tak, že jedinec nedokáže zvládnout ani základní každodenní činnosti.



Tři stupně průběhu vyhoření, kdy je pravděpodobné, že člověk skončí ve stavu vyhoření podle Morovicové (2008):

Nedostatek času – jedinec nedokáže oddělit své soukromí od vykonávané práce. Pracovní problémy přenáší do domácího prostředí, ustavičně pracuje třeba i dlouho do noci a zanedbává svou část dne určenou k odpočinku.

Zátěž přechází do neurózy – jedinec má ustavičnou potřebu pracovat, ale jeho práce je neuspořádaná a při realizaci svěřených úkolů je velmi nesoustředěný. Chce zlepšit pracovní situaci i má takový pocit, že ji zlepšuje, ale je to spíše naopak.

Chci, musím, nemusím – změni svůj postoj k práci. V začátcích člověk svou práci dělá rád, protože chce. Postupem času přechází k nucené práci, kterou vykonává, že musí, až nakonec změni pohled na věc a dojde k postoji nemusím (Morovicová, 2008).

## **1.4 Prevence**

Pokud si někdo myslí, že patří do kategorie lidí, kterou může syndrom vyhoření postihnout, měl by se držet určitých pravidel, která mu mohou pomoci zlepšit jeho celkový zdravotní stav a nedosáhnout stavu, ať již psychického nebo fyzického vyčerpání. Prevence předcházení vzniku tohoto onemocnění, je velmi důležitá a někdy je účinnější než samotná léčba. Podmínkou prevence je znalost svých silných a slabých stránek a správné nastavení životních priorit (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Schmidbauer (2000) uvádí základní doporučení, které vede, podle jeho názoru, k vyhnutí se onemocnění syndromem vyhoření. Podle jeho teorie si člověk musí připustit to, že nemůže být ze všech nejlepší a měl by snížit své nároky sám na sebe. Pokud toho není schopen, vystavuje se reálnému nebezpečí vzniku burnoutu.

Prevenčí před onemocněním je umění uspořádat si denní program tak, aby člověku, po splnění veškerých daných povinností, zbyl volný čas určený pouze pro něho, a v rámci tohoto volna měl možnost věnovat se třeba svým zálibám nebo koníčkům. S tím úzce souvisí i další pravidlo, které říká, že je nutné někdy říci ne, tedy umění odmítnout účast na dalších nabízených aktivitách. Dalším pravidlem je zaměřit se na činnosti, které jsou pro člověka opravdu důležité a umět zavrhnout činnosti nepodstatné (Schmidbauer, 2000).

Velmi důležitou prevencí je také možnost vyjadřování svých pocitů a názorů v okruhu svých známých a přátel, popřípadě podobně smýšlejících kolegů v zaměstnání, a u nich následně hledat porozumění a podporu, třeba i těžkých životních situacích. Pokud přece tyto těžké situace nastanou, je nutné zachovat si rozvahu, zůstat, pokud možno, klidný, situaci si řádně promyslet a přizpůsobit ji svým možnostem řešení.

Nedílnou součástí prevence je také péče o zdravotní stav a fyzickou kondici, při prvních příznacích možného onemocnění je nutno ihned zahájit účinnou léčbu (Schmidbauer, 2000).

Autoři Kebza a Šolcová (2003) také předložili své přístupy k řešení syndromu vyhoření. Člověk by se neměl bát provést změny ve svém životě a každou takovou změnu by měl brát jako přirozený vývoj své existence. Svůj život a veškerou prováděnou činnost chápat smysluplně a vnímat podněty a situace kolem sebe optimisticky. Měl by přijímat nové události aktivně, a tím se snažit vyhnout stresujícím situacím. Dále tvrdí, že v dnešní době existuje velké množství profesí, ve kterých se prolíná soukromý a pracovní život a že klíčovým momentem pro prevenci syndromu vyhoření je umění tyto dvě složky od sebe rozeznat a oddělit.

## **1.5 Léčba**

V problematice léčby syndromu vyhoření je důležité pochopení celkového průběhu tohoto onemocnění. Je nutné znát okolnosti, které tomuto onemocnění předcházely, a důvody, které toto onemocnění způsobily. Způsob léčby se hodně prolíná s již uvedenou prevencí vzniku burnoutu. Existuje několik technik léčby syndromu vyhoření, v následujícím textu uvedu některé z nich.

### **Pohyb**

První velmi důležitou technikou léčby burnoutu je aktivní pohyb. Pohyb pomáhá při zvládnání krizových a zátěžových situací, je to také velmi účinný nástroj ke zvládnání stresových situací. Každý člověk by se měl věnovat nějakému sportu. Pokud se žádnému sportu nevěnuje nebo z různých příčin věnovat nemůže, tak by si měl každý den najít čas na činnost spojenou s dostatečným smysluplným a cílevědomým pohybem. Důležitým faktorem pohybu je to, že se při něm člověk uvolní, odreaguje a psychicky si odpočine. Člověk by měl brát pohyb jako nedílnou součást svého života, měl by ho dělat s chutí

a vědomím toho, že si jím utužuje zdraví a zároveň svou psychickou odolnost vůči různým onemocněním. Jak uvádí Lysá (2004), pohyb a sportovní aktivity by měly být pravidelné a měly by se opakovat v určitých cyklech několikrát týdně.

## **Relaxace**

Další, neméně důležitou technikou léčby burnoutu je relaxace. Relaxace se podílí na snižování stresové zátěže, a protože se postupně člověk uvolňuje, zároveň se mu snižuje krevní tlak a tepová frekvence (Lysá, 2004). Relaxaci můžeme označit jako druh odpočinku, kde uvolňujeme části těla, svalů a rozlišujeme ji na krátkodobou a dlouhodobou.

Ke krátkodobé relaxaci řadíme například správnou techniku dýchání, které je velmi důležité pro správné fungování celého organismu nebo správné držení těla, popř. protažení nebo narovnání těla po dlouhodobé a stereotypní práci. Jinou formou krátkodobé relaxace jsou příjemné zvukové vjemy, například poslech hudby, zvuků přírody nebo šumění moře. Někomu stačí jen změna polohy těla nebo druhu vykonávané práce (Křivohlavý, 2012).

V některých případech lze spojit relaxaci také s některým lidským smyslem, například návštěva výstavy poskytuje relaxaci jak zrakovou, tak i pohybovou, návštěva solné jeskyně spojí čichový vjem se zvýšením obranyschopnosti organismu apod. Formou relaxace může být i hra, úplné přeorientování se na jinou činnost, než kterou se běžně zabýváme nebo pobyt s přáteli v příjemném prostředí (Křivohlavý, 2012).

Dlouhodobá relaxace je reprezentována například spánkem. Pro lidi, kteří jsou vystaveni vysoké psychické zátěži a stresu, je velmi důležitý dostatečně dlouhý a pravidelný spánek s odstraněním rušivých vlivů, které by mohly spánek narušovat. Místnost, ve které člověk spí, by měla být oddělena od místností ostatních, a to zejména pracovních, měla by být dostatečně větratelná a izolovaná od vnějšího prostředí. Důležitou součástí kvalitního spánku je i dodržování správné životosprávy, to znamená před spánkem provádět kvalitní osobní hygienu nepřejídat se, nepoužívat návykové látky. Člověk by se měl po dobrém a kvalitním spánku cítit plný energie (Henning, Keller, 1996).

## **Zájmy a záliby**

Dalším faktorem pro léčbu syndromu vyhoření jsou osobní zájmy a záliby. Nemocný syndromem vyhoření by si měl ujasnit, které činnosti ho zajímají a baví a na ty by se měl zaměřit. Ideální pro léčbu je spojit své záliby s partou přátel a vykonávat je společně s nimi (Křivohlavý, 2012).

## **Rodina a přátelé**

Klíčovým faktorem pro léčbu burnoutu jsou vztahy v rodině. Pokud má člověk dobré rodinné zázemí a přátelské vztahy mezi jednotlivými členy rodiny, je léčba kratší a jednodušší. Ten jedinec, který má své záliby a zájmy, má vazbu na své přátele, a navíc je v kontaktu s partou lidí, se kterými si rozumí a na které se může spolehnout, takový člověk má menší pravděpodobnost k psychickému vyhoření, protože tito lidé kolem mu poskytují tzv. sociální podporu a sociální síť přátelských vztahů (Křivohlavý, 2012).

## **Komunikace**

Důležitým faktorem léčby je i vzájemná komunikace. Je velmi dobré promluvit si s někým, kdo je bezkonfliktní, nevyhledává spory a dovede člověka vyslechnout. Při komunikaci s někým, komu člověk postižený burnoutem důvěřuje, může se mu svěřit se svými strastmi a pocity, se nemocnému může často dostat rady, která mu změní pohled na vzniklou třeba krizovou situaci (Křivohlavý, 2009).

## **Správná životospráva**

Také správné stravovací návyky velmi účinně přispívají k urychlení léčby. Strava by měla být pravidelná, bohatá na vitamíny, minerály, protože pouze organismus, který má dostatek všech těchto pro život důležitých látek a vitamínů, je odolnější proti nebezpečí onemocnění (Melgosa, 1998).

## **Psychický stav**

Významným faktorem léčby tohoto onemocnění je psychický stav nemocného. Jedinec, který se chce vyléčit, by měl uvažovat pozitivně, vyvarovat se negativních myšlenek, sebelítosti a trápení se nad sebou samým. Měl by si stanovit priority, kterými se bude

zabývat a rozvrhnout si svůj pravidelný denní režim tak, aby mu vyhovoval. Svou činnost by měl upravit jen tomu, co je schopen zvládnout a zbytečně nepřeceňovat své psychické i fyzické síly. Pokud toto není možné, například v zaměstnání, a toto prostředí na jedince působí stresujícím a skličujícím dojmem a ochromuje jeho sebevědomí, ať už z hlediska množství nebo druhu vykonávané práce nebo nevyhovujícím pracovním kolektivem, pak by měl ideálně úplně změnit prostředí a najít si nové pracovní zázemí, ve kterém se bude cítit dobře a které mu bude vyhovovat (Henning, Keller, 1996).

Nemocný by se pro své rychlejší uzdravení měl, pokud možno, vyhýbat stresovým situacím, konfliktním lidem, měl by se zaměřit na zlepšení své fyzické a psychické kondice a věnovat maximum svého volného času svým zálibám a zájmům. (Henning, Keller, 1996).

## **2 Psychické stavy související se syndromem vyhoření**

### **2.1 Pracovní zátěž**

Pracovní zátěž či zvládání zátěže je důležitým pojmem v problematice syndromu vyhoření. Pracovní zátěž je definována jako zvládání nadlimitních požadavků (Areš, 1999). Pokud jedinec nezvládá nadlimitní zátěž, která je na něj kladena, dostaví se stres. Nekontrolované nezvládání zátěže se kumuluje v člověku dlouhou dobu, až do té doby, kdy to organismus již nedokáže zvládnout. Tento jev se může v jedinci hromadit každý den, a i relativní maličkosti mohou tuto zátěž zvětšovat (Křivohlavý, 2009).

Pracovní zátěž je podle Průchy (2002) definována jako výsledek dvou faktorů, které spolu vzájemně souvisí a jsou na sobě závislé. Prvním faktorem jsou pracovní podmínky a dlouhodobé nároky kladené na určitého jedince v zaměstnání. Za druhý faktor považuje vlastnosti a osobní dispozice pracovníka a psychickou odolnost, ve vztahu ke zvládání svěřených pracovních úkolů.

Podle Lysé (2004) psychická pracovní zátěž je na jedné straně zdrojem psychického uspokojení jednotlivce, pokud zadanou práci zvládne v požadované kvalitě a daném čase, na druhé straně může ovšem také být velkým zdrojem stresu.

### **2.2 Stres**

Stres může být jednoduše definován jako nepříjemný pocit, který vzniká, když se lidé obávají, že se nemohou vyrovnat s nadměrným tlakem, kterému jsou vystaveni v různých životních situacích, anebo se neumí vypořádat s jinými typy zátěže, které na ně působí (Chan, Chen, Chong, 2010). Stres je zásadním a nejvlivnějším spouštěčem syndromu vyhoření, ale aby k tomuto onemocnění došlo, musí stres na jedince působit dlouhodobě. Stres je součástí každodenního života, převážně ho pak jedinec zažívá v pracovním procesu (Doubek, Herman, 2008). Více se na stres zaměřuje kapitola číslo 3.

### **2.3 Frustrace**

Dalším důležitým pojmem v problematice stresu, a tudíž i syndromu vyhoření je frustrace. Podle Křivohlavého (2012) je frustrace definována jako třetí stadium syndromu vyhoření, ve kterém jedinec pochybuje o efektivitě a smyslu své práce. Frustrace je pocit, který zažívá jedinec při výkonu nějaké činnosti, ve které chce dosáhnout vytčeného cíle, ale pořád se mu to nedaří, jelikož pro splnění záměru se mu

do cesty staví různé překážky. Frustrace je stav neuspokojení. V této situaci se mohou objevit problémy ve vztazích ke kolegům, stejně tak jako problémy emocionální a fyzické (Křivohlavý, 2012).

Frustrace se projevuje ve třech nejčastějších případech, a to jako přímá agrese, skrytá agrese a únik či útěk. Přímou agresi jedinec používá proti ostatním lidem, a to například při komunikaci se spolupracovníky či žáky, zato při skryté agresi má člověk frustraci v sobě a chová se negativně vůči věcem. Tyto projevy nesou známky vandalismu, ale před svým okolím se chová jedinec bez jakýkoliv patrných příznaků. Třetím projevem je únik nebo útěk, který se vyznačuje nemocemi, kdy se člověk izoluje od svého okolí v soukromí domova s nějakým zdravotním problémem (Bártová, 2011).

## **2.4 Únava**

Únava je stav, který vzniká z fyzické nebo psychické námahy. Únavu může způsobit zvýšený nebo dlouhodobý pohyb, dlouhá ustavičná práce. Únava může vzniknout také z psychické námahy, která je způsobena tím, že je jedinec dlouhodobě vystaven velké psychické zátěži nebo je na něj kladeno hodně nároků. Z těchto důvodů je člověk dlouho ve stresu a na jeho organismus toho působí negativně. Nadměrnou únavu můžeme nazývat vyčerpáním. Rozdíl mezi fyzickou a psychickou únavou je velký. Fyzickou únavu je možno odstranit odpočinkem, zato odstranění psychické únavy má dlouhodobější charakter. Při jejím odstraňování nepostačí jen odpočinek nebo relaxace, je nutno pokud možno zjistit příčinu a původ této únavy a poté změnit životní faktor, kterým je způsobována. Únava jako stav je často součástí syndromu vyhoření (Bártová, 2011).

## **2.5 Pesimismus**

Pesimismus je stav, při kterém člověk myslí negativně. Syndrom vyhoření je doprovázen pesimismem a projevuje se tak, že člověk zaujímá ke všemu záporné postoje, vše je špatné a bude se ještě zhoršovat. Člověk ve stavu vyhoření působí negativně na své okolí, ale i sám na sebe. Doprovází ho představa, že vše zavinil on a že je to jeho vina (Křivohlavý, 2012).

## 2.6 Deprese

Deprese je negativní emocionální jev, porucha psychiky. Pojmy deprese a syndrom vyhoření jsou si významově velmi blízké a souvisí spolu. Deprese patří mezi stavy, které se mohou objevit u člověka se syndromem vyhoření, to znamená, že deprese je jeden z příznaků syndromu. Depresi je možno léčit terapií a zdravotnický, na rozdíl od syndromu vyhoření, který je založen na hledání smyslu života (Bártová, 2011).

Deprese se projevuje příznaky smutku, pesimismu, člověk nenávidí sám sebe a má pocit viny. Hlavou mu probíhají pesimistické myšlenky, je podrážděný, nerozhodný, neustále vyčerpaný, přestává o sebe dbát (Křivohlavý, 2012).

## 2.7 Perfekcionismus

Perfekcionismus neboli puntičkářství je pojem, který je charakterizován činností, při které jsou prováděné práce odvedeny vždy, podle názoru jedince, který tyto práce vykonává, v perfektní kvalitě a bezchybně a jsou propracované do nejmenších podrobností a detailů. Takový jedinec potřebuje pro výkon těchto činností mnoho hodin, vynakládá na každou prováděnou činnost obrovské úsilí, i když to v některých případech není úplně nutné. Zároveň chce, aby vykonaná práce byla vždy perfektně odvedená a dokonalá. Posuzuje ji velmi rigorózně a tvrdě. Pocit z dobře a dokonale odvedené práce postupně přerůstá z oblasti zaměstnání i do ostatních oblastí jeho života a člověk tento pocit přenáší i na své okolí. Takto vynaložené úsilí vede velmi často k velké psychické zátěži, stresu. Často má takový člověk nedostatečný pocit vlastní hodnoty a dochází u něho k vnitřnímu pocitu, že vždy je někdo nebo něco lepší než on. Každý jedinec touží po uznání a pochvale, a pokud k tomu nedochází, nastane snížení či narušení pocitu vlastní hodnoty člověka (Röhr, 2013).

## 2.8 Workoholismus

Workoholismus charakterizujeme jako stav neustálého pracovního nasazení. Tento pojem byl vytvořen ze slova work, což v překladu z anglického jazyka znamená práce a ze slova alkoholismus, čímž myslíme závislost na alkoholu. Spojením těchto dvou slov vzniká v překladu pojem závislost na práci (Kopřiva, 2016). Workoholismus spočívá v negativním, záporném chování, které doprovází stres. Není to vrozená nemoc, je to životní styl, který později přejde do závislostního chování a nemoci. Často člověk se syndromem vyhoření může být v začáteční fázi workoholikem, člověkem neustále



pracujícím. Pořád pouze pracuje, nic jiného není pro něj důležitější, a pokud mu zbyde nějaký volný čas, neví, jak s ním naložit a raději se začne opět věnovat práci. Workoholismus může vzniknout tím, že se člověk strachuje ze ztráty svého zaměstnání, proto pracuje i nad jemu stanovenou pracovní dobu, a to třeba i v době svého osobního volna. Nebo vzniká tím, že jsou na něj kladeny v zaměstnání stále se zvyšující nároky, které neumí odmítnout, a proto jeho práce překračuje přes stanovené pracovní normy (Nešpor, 1999).

### 3 Stres jako zásadní faktor

Stres představuje stav, který je člověku velmi nepříjemný, protože je ve velkém psychickém zatížení a má pocit stísněnosti. Stres vzniká působením stresorů, což jsou jednotlivé zatěžující podněty vyvolávající nadměrnou zátěž lidského organismu. Tato se projevuje například bušením srdce nebo zvýšením krevního tlaku v těle. Při těchto symptomech má člověk nižší schopnost soustředit se na problémy s řešením nastalých situací. Nenadálé události, které člověka zasáhnou, jako je třeba smrt blízké osoby, vážné onemocnění, přírodní katastrofa, teroristický útok či autonehoda, mohou vést až k traumatickému stavu. Tyto situace se nedají předvídat a tím méně člověkem ovlivnit, a proto působí na lidský organismus velmi stresujícím dojmem. Je velmi těžké se s těmito událostmi vyrovnávat (Doubek, Herman, 2008).

Stres ovšem nemusí být za každé situace špatný. Při dosažení určitého stupně stresu může u člověka představovat podnět ke zvýšení jeho činnosti, může mu dopomoci k lepšímu výkonu, či dokonce k překonání vlastních možností. Podle toho, jak stres působí na člověka, ho rozdělujeme na pozitivní (dobrý) stres neboli **eustres** a na negativní (špatný) **distres**. Eustres je vázán na hladinu hormonů v krvi, to znamená, že ve stresových situacích se hladina hormonů v krvi zvyšuje a nutí mozek k větší aktivitě, čímž se člověk stává výkonnějším, snáze překonává vyskytující se překážky a lépe čelí vzniklým problémům. U distresu, pokud člověk čelí situaci, která mu je nepříjemná a je pro něj náročná, pak v tomto stavu ztrácí chuť cokoliv dělat, přestává věci zvládat a cítí se v ohrožení. Po emoční a fyzické stránce se necítí dobře, začíná se na svět dívat pesimističtěji a nemá dostatek sil vše zvládnout (Henning, Keller, 1996).

Bártová (2011) člení stres na **hyperstres** a **hypostres**. Hyperstres definuje jako nadměrný stres, přesahující možnosti člověka tento stres zvládnout, který může vést až ke zhroucení na psychosomatické úrovni. Opakem je hypostres, který je definován jako slabý stres, který ovšem na člověka působí dlouhodobě, a nakonec může přerůst až v hyperstres.

Burnoutu velice pravděpodobně předchází chronický stres. Tento stav vzniká tím, že je člověk po dlouhou dobu vystavován stresu, aniž by měl možnost odreagování (Stock, 2010).

Důležitým pojmem v problematice syndromu vyhoření je stresor. Ten je definován jako zatěžující a často i škodlivý podnět (činitel) způsobující stres. Existuje mnoho typů stresorů např. akutní, chronické, pracovní, rodinné, společenské, osobní apod., (Minirth, 2011).

Bártová (2011) uvádí rozdělení příznaků, které mohou signalizovat vznik stresu. Dělí je na psychického charakteru, sem patří například podrážděnost, hádavost, deprese, pocity úzkosti, stavy plačtivosti, nervozita, nerozhodnost, nezáměr, nechutenství anebo naopak přejídání, snížená sexuální aktivita, nedbalost, nezáměr nebo separace sama sebe od ostatních lidí a fyzického charakteru, kam patří například častá únava, bolesti hlavy, pocit slabosti, třes, nadměrné pocení, sucho v ústech a nespavost.

Existují lidé, kteří mají psychickou odolnost vůči všem druhům stresových a zátěžových situací, zvládají stresové situace a frustraci bez vážnějších následků a na vzniklé situace reagují přiměřenými reakcemi. Mezi podmínky odolnosti patří například orientace ve svém okolí i v sobě samém, sebekontrola v oblasti emocionální sféry nebo zvyk na chování v zátěžových a stresových situacích. K faktorům, které ovlivňují odolnost, patří získané životní zkušenosti, osvojení techniky vyrovnání se s krizovými situacemi, věk, zdravotní stav organismu nebo vlastnosti osobnosti člověka (Bratská, 1992).

K lepšímu zvládnutí a vyrovnání se se zátěžovými situacemi a stresem musí člověk změnit svoje návyky, chování i myšlení. Velice důležitým faktorem je pozitivní myšlení, úprava emočních návyků, přemýšlení o dané situaci z více pohledů a třeba i umění relaxovat. Je velice důležité stresovou situaci analyzovat, člověk by si měl zapamatovat situace, ve kterých uspěl a ve kterých naopak neuspěl, ve kterých se pro příště může zlepšit a které situace udělal špatně. Je potřebné si zapamatovat situace a události, které se podařilo udělat správně a z nich následně čerpat při řešení podobných případů. Všechny uvedené faktory nám pomohou se lépe orientovat v těžkých krizových situacích (Cungi, 2001).

## 4 Syndrom vyhoření v učitelské profesi

### 4.1 Učitel a jeho sklony k syndromu vyhoření

V této kapitole se zaměřím na profesi učitele v souvislosti se syndromem vyhoření.

Učitelská profese se řadí do skupiny těžších zaměstnání spočívající v náročné pracovní zátěži, které je učitel vystaven každý pracovní den. Na povolání učitele jsou v dnešní době kladeny stále větší nároky. Učitel má mnoho funkcí, které musí během své profesní činnosti zastávat, příkladem může být funkce výchovná, edukační, poradenská, kontrolní, kooperační a také funkce administrativní. Žáci se s dnešní moderní dobou mění, přibývají nové učební metody, zavádí se nové přístupy výchovy a vzdělávání žáků a učitel se musí naučit své žáky znát, diagnostikovat jejich povahu a poznat jejich charakterové vlastnosti a snažit se v nich vzbudit co největší zájem o vzdělání (Průcha, 2002).

Pokud chce správný učitel vše výše uvedené zvládnout, musí se nutně věnovat také svému samovzdělávání, sledovat moderní trendy výuky a využívat získané zkušenosti a poznatky ve své učitelské praxi. Toto vše je však velmi časově i psychicky náročné a pokud všechny tyto faktory přestane učitel zvládat, vzniká předpoklad, že se u něho může začít projevovat syndrom vyhoření (Průcha, 2002).

Výzkum Vašatkové a Hoferkové (2008) uvádí, že větší tendenci k syndromu vyhoření mají vysokoškolští absolventi než staří lidé, proto tendence k získání syndromu vyhoření se může projevit již u začínajících mladých učitelů, kteří jsou plni pracovní energie a nadšení pro vykonávanou práci. Tito učitelé se pro výchovu a vzdělávání nadchnou, ale s přibývajícimi povinnostmi, nezájmem žáků o výuku a problémy, často ani nesouvisejícími s jejich posláním učitele, postupně jejich elán vyhasíná a u méně odolných učitelů mohou nastat příznaky onemocnění syndromem vyhoření. Větší pravděpodobnost k získání tohoto onemocnění mají ženy, což může souviset s faktem, že ve školství se vyskytují ve valné většině právě učitelky, zatímco muži jako učitelé, kteří jsou v menšině, jsou více oblíbeni a mají u žáků větší respekt (Průcha, 2002).

V profesi učitele můžou vznikat stresory, které slouží jako náběh syndromu vyhoření. Problém může vznikat v každodenním kontaktu se žáky, velké množství práce, které často přesahuje stanovenou pracovní dobu, nevyjasněné pravomoci mezi kolegy, odpovědnost za chování a studijní výsledky žáků. Tyto uvedené faktory mohou vést až psychické a fyzické nepohodě, která se může projevovat různými symptomy. Působením těchto

stresorů může docházet například k časté změně nálad nebo k většímu sklonu ke konfliktům mezi kolegy učiteli (Křivohlavý, 2009).

## **4.2 Učitel a zvládání zátěží**

Učitelství je těžké zaměstnání, ve kterém je důležité zvládat zátěž, které je každý den učitel vystavován. Tato zátěž se rozděluje na pracovní a společenskou.

Pracovní zátěž se dále rozděluje na fyzickou a psychickou zátěž a učitel ji zažívá převážně ve svém pracovním procesu, zatímco společenské zátěži je vystavován po své pracovní době. Obě tyto složky působí na zdravotní stav učitele a pokud je nedovede zvládnout, může se stát náchylným k onemocnění burnoutem (Průcha, 2002).

### **4.2.1 Pracovní zátěž**

Povolání pedagoga se neřadí mezi zaměstnání s velkou fyzickou zátěží. Z nedostatku pohybu si mnoho pedagogů stěžuje na bolesti nohou, páteře a častá onemocnění hlasového ústrojí (Melgosa, 1998).

Psychickou zátěž rozlišujeme na senzickou, kam se řadí smysly, například sluch, zrak, mentální, kam patří řešení vzniklých konfliktů, které učitel řeší prakticky každodenně, protože se s nimi při výkonu své profese pedagoga neustále setkává. Emocionální zátěž vyžaduje od učitele schopnost vcítit se do myšlení a chování jednotlivých žáků tak, aby mohl racionálně pochopit a vysvětlit jejich reakci na určité situace a zároveň se nenechat, na základě reakcí jednotlivých studentů, ovlivnit při jejich následném hodnocení a klasifikaci (Průcha, 2002).

### **4.2.2 Společenská zátěž**

Společenská zátěž učitele je zátěž, která probíhá po skončené pracovní době, protože profese učitele člověka provází po celý den a nekončí poslední odučenou hodinou. Je nepsaným pravidlem, že učitel je povinen se i ve svém osobním životě chovat podle stanovených mravních zásad tak, aby byl vzorem pro ostatní spoluobčany, a hlavně pro své studenty. Často dochází k případům, kdy pedagog řeší konfliktní situace s rodiči žáků ve svém pracovním volnu a v případě, že nedokáže vzniklou situaci vysvětlit a přesvědčit rodiče, že jednal správně, může se vzniklá situace obrátit proti němu. V případě jeho selhání jako jednotlivce je pak negativně posuzována celá profese pedagoga (Beňo a kol., 2001).

V neposlední řadě je učitel povinen si vypracovávat přípravy na jednotlivé vyučovací hodiny a soustavně si doplňovat a rozšiřovat své vzdělání, a to i v čase mimopracovním, a tak se mu zmenšuje prostor pro jeho vlastní zájmy a záliby. Toto vše výše uvedené může být impulsem ke vzniku onemocnění syndromem vyhoření.

Důležitou podmínkou ke zvládnutí zátěže v učitelství je dodržování správné životosprávy a zdravý životní styl. Každý učitel by měl vykonávat své povolání v dobrém zdravotním stavu, a proto je důležité, aby se staral o své tělo, věnoval se pohybu, nejlépe nějakému sportu, dodržoval správnou životosprávu a aby měl dostatek spánku. Dále by měl učitel zásobovat své tělo dostatkem minerálů, protože působením stresu se tyto látky rychleji vyplavují z těla ven. Proti únavě a vyčerpání je dobré mít zásobu železa v krvi. Stravu je důležité konzumovat pravidelně a doplňovat ji velkým množstvím ovoce a zeleniny. Učitel by neměl zapomínat na snídani, ty jsou obecně důležité pro dobrý chod dne. Všechny tyto činnosti napomáhají ke zmírnění stresu a snižují psychické napětí (Melgosa, 1998).

## II PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 Metodologie výzkumného šetření

#### 5.1 Cíle

Cílem výzkumu je zjistit, jaké jsou znalosti studentů PF JU o syndromu vyhoření dříve, než se dostanou do pracovního procesu. Dále porovnat znalosti o problematice syndromu vyhoření studentů PF JU mezi konkrétními obory, a to učitelstvím pro mateřské školy, učitelstvím pro 1. stupeň základní školy a učitelstvím pro 2. stupeň základních škol a učitelství pro střední školu.

#### 5.2 Výzkumný problém

Jaké jsou znalosti studentů PF JU o problematice syndromu vyhoření?

#### 5.3 Výzkumné otázky pro kvantitativní výzkum

V jakých předmětech se studenti PF JU dozvěděli o syndromu vyhoření?

Jak studenti PF JU definují syndrom vyhoření?

Jak se podle studentů PF JU syndrom vyhoření projevuje?

Na základě, čeho usuzují studenti PF JU, že syndrom vyhoření vzniká?

Jaké jsou představy studentů PF JU o možnosti prevence vzniku syndromu vyhoření?

Která povolání jsou podle respondentů PF JU nejvíce ohroženi syndromem vyhoření?

Jaké jsou znalosti studentů PF JU o problematice syndromu vyhoření?

Mají větší povědomí o syndromu vyhoření studenti učitelství pro MŠ, studenti učitelství

1. stupeň pro ZŠ anebo studenti učitelství pro 2. stupeň ZŠ a studenti učitelství pro SŠ?

Jakými nejčastějšími vlastnostmi (fyzickými a psychickými) trpí lidé se syndromem vyhoření podle studentů PF JU?

#### 5.4 Hypotézy

1. Předpokládáme, že studenti učitelství pro MŠ z našeho výzkumného souboru se obávají, že je postihne syndrom vyhoření méně než studenti z učitelství pro 2. stupeň ZŠ a studenti učitelství pro SŠ.

2. Předpokládáme, že studenti učitelství pro MŠ mají více znalostí o syndromu vyhoření než studenti učitelství pro 1. stupeň ZŠ a učitelství pro 2. stupeň ZŠ a učitelství pro SŠ.

## **5.5 Metodika práce**

Samotnou problematikou syndromu vyhoření u profese učitele se zabíralo již nesčetně mnoho odborných publikací, bylo publikováno několikero bakalářských a diplomových prací a proběhla celá řada výzkumů. Téma syndromu vyhoření zaujalo i mne, a tak jsem se zaměřila na to, jak studenti, kteří se stanou s velkou pravděpodobností budoucími učiteli, mají povědomí o této problematice.

Pro můj průzkum jsem použila kvantitativní výzkum s metodou dotazníkového šetření, ze kterého jsem získala velké množství potřebných dat. Dotazníkové šetření jsem uskutečnila na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. K vlastnímu průzkumu nejprve jsem si vytvořila dotazník, který jsem sestavila na základě prostudované literatury, odborných časopisů a jiných zdrojů. Po sestavení dotazníku jsem započala své zjišťování znalostí problematiky syndromu vyhoření pilotním výzkumem. Pilotní výzkum byl tvořen 52 získanými dotazníky. Struktura ani smysl otázek, podle získaných informací a reakcí respondentů, nebylo třeba opravovat, a tak jsem získané dotazníky z pilotního výzkumu zařadila do celého výzkumu.

Dotazník (viz příloha č. 1) obsahuje 23 otázek. Dotazník se skládá z faktografických a zjišťovacích otázek, které spolu tvoří šest otázek s otevřenými odpověďmi a sedmáct otázek s uzavřenými odpověďmi. V dotazníku se vyskytují i otázky, na základě kterých respondent může vyjádřit svůj názor související se syndromem vyhoření. Nejdůležitější část dotazníku má podobu didaktického testu, který slouží ke zjištění znalostí studentů o problematice burnoutu. Do didaktického testu jsem zahrnula otázky č. 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Dotazník obsahuje vstupní část, která informuje jedince, za jakým účelem dotazník vyplňuje, dále co je předmětem zkoumání a také poděkování za jeho vyplnění.

## **5.6 Výzkumný vzorek, sběr dat a metody jejich vyhodnocení**

Kvantitativní výzkum probíhal od dubna 2017 do ledna 2019 vždy v průběhu zimního nebo letního semestru. Dotazníkové šetření jsem zprostředkovala pomocí internetové aplikace survio.com a také rozdáním tištěných dotazníků ve vyučovacích hodinách, prostřednictvím učitelů na katedře pedagogiky a psychologie. Zaměřila jsem se na skupinu respondentů z řad studentů pedagogické fakulty v oboru učitelství mateřské



školy, učitelství prvního stupně pro základní školy a učitelství navazujícího studia pro základní a střední školy.

O vyplnění dotazníku jsem požádala studenty učitelských oborů:

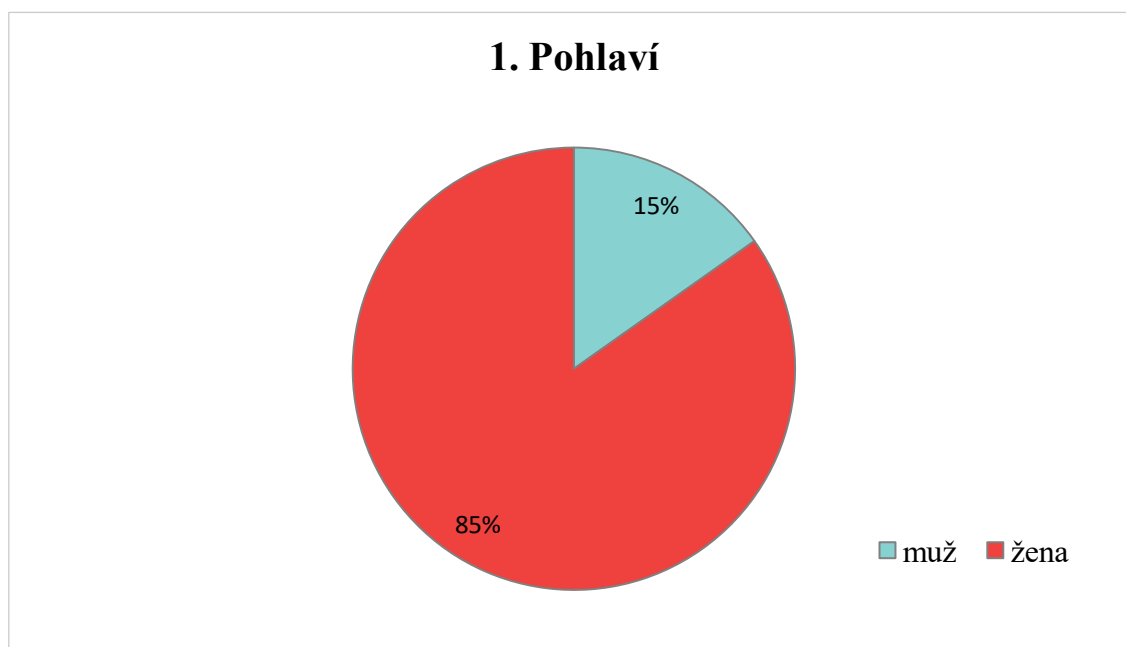
- Bakalářské studium, učitelství pro mateřské školy, 3. ročník – kombinované a prezenční studium, (dále jen učitelství MŠ, 3. ročník).
- Magisterské studium, učitelství 1. stupně pro základní školy, 4. a 5. ročník – kombinované a prezenční studium (dále jen učitelství 1. stupeň ZŠ, 4. ročník či 5. ročník).
- Navazující magisterské studium, učitelství pro 2. stupeň základní školy a střední školu, 4. a 5. ročníky – prezenční studium, (dále jen učitelství 2. stupeň ZŠ a SŠ, 4. ročník či 5. ročník).

Vyplnění dotazníku trvalo cca 10–20 minut, záleželo na tom, jak se daný jedinec při odpovídání na otevřené otázky rozepsal. Získaná data z tištěné verze byla přepsána do internetové aplikace survio.com, následně stažena v dokumentu Microsoft Excel a postupně zpracována v programu LibreOffice Calc. Otevřené otázky byly vyhodnoceny podle nejčastějších odpovědí a kategorizovány. Didaktické otázky byly obodovány a ohodnoceny jako při znalostním testu. Tyto poznatky byly poté dány pro větší orientaci do grafů a tabulek a následně okomentovány. Celkem jsem získala 288 dotazníků, z toho jsem jich 18 musela vyřadit pro neúplnost vyplnění a nakonec zbylo 270 vyplněných dotazníků, které byly vyplněné v požadovaném rozsahu.

## 6 Výsledky dotazníkového šetření

### 6.1 Výsledky faktografických otázek

#### 6.1.1 Pohlaví



Graf 1 Výše uvedený graf vychází z celkového počtu získaných dotazníků, tedy z 270 respondentů. V grafu můžeme pozorovat, že více respondentů, od kterých jsem získala dotazníky, jsou ženy. Z celkového počtu 270 získaných dotazníků bylo muži vyplněno pouze 15 %, což je 41 respondentů mužského pohlaví, zato ženy dominují v počtu 229 získaných dotazníků s procentním zastoupením 85 %. Pokud bychom se zaměřili na jednotlivé učitelské obory, tak jsem získala jen tři respondenty mužského pohlaví v oboru učitelství MŠ a stejný počet dotazníků vyplněných muži u oboru učitelství 1. stupně pro ZŠ. Je to dáno tím, že na těchto výše uvedených oborech, u studia pro mateřské školy a učitelství prvního stupně, studuje jen malý počet mužů, vyskytuje se zde většina žen. Průcha (2002) přímo uvádí, že obecně v pozici učitele/učitelky se vyskytuje valná většina žen.

## 6.1.2 Věk

**Tabulka 1**

Rozdělení respondentů podle věku

VĚK	POČET	PODÍL V %
21	6	2,2
22	45	16,7
23	78	28,9
24	73	27
25	29	10,7
26	13	4,8
27	3	1,1
28	4	1,5
29	3	1,1
30	4	1,5
31	2	0,7
37	1	0,4
38	3	1,1
39	1	0,4
40	2	0,7
42	1	0,4
43	1	0,4
47	1	0,4

Tabulka 1 znázorňuje vyplněné dotazníky podle zastoupení věkových kategorií. Dotazníkového šetření se zúčastnili jedinci ve věkovém rozmezí od 21 let do 47 let. Vyšší věk je dán tím, že jsem šetření prováděla i v oborech učitelství pro mateřské školy a učitelství 1. stupně ZŠ pro kombinované, tedy dálkové studium, kde se vyskytují jedinci, kteří si doplňují vzdělání při zaměstnání. Z provedeného výzkumu vyplývá, že nejvíce jsou zastoupeni jedinci ve věku 23 a 24 let.

### 6.1.3 Obor studia

**Tabulka 2**

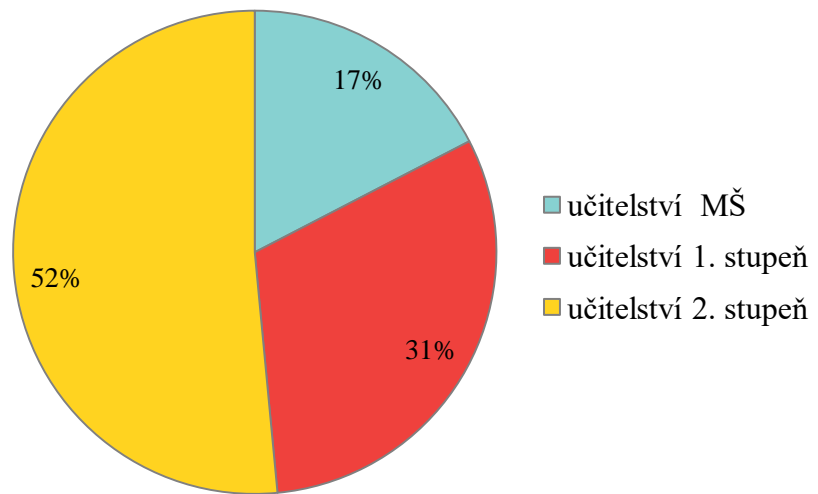
Počet získaných dotazníků

<b>OBOR</b>	<b>POČET DOTAZNÍKŮ</b>	<b>3. ročník</b>	<b>4. ročník</b>	<b>5. ročník</b>
<b>Učitelství MŠ</b>	47	47	-	-
<b>Učitelství 1. stupeň</b>	84	-	47	37
<b>Učitelství 2. stupeň</b>	139	-	28	111
<b>CELKEM</b>	270			

Tabulka 2 Poukazuje na počet získaných dotazníků podle oborů studia a jednotlivých ročníků respondentů. Celkový počet získaných dotazníků činí 270, z toho 47 dotazníků je od studentů učitelství pro MŠ, 84 dotazníků od studentů učitelství 1. stupně pro ZŠ a zbylých 139 tvoří dotazníky od studentů učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ. Získané odpovědi u oboru učitelství 1. stupně ZŠ a 2. stupně ZŠ a SŠ jsou rozděleny podle počtu v jednotlivých ročnících studia.

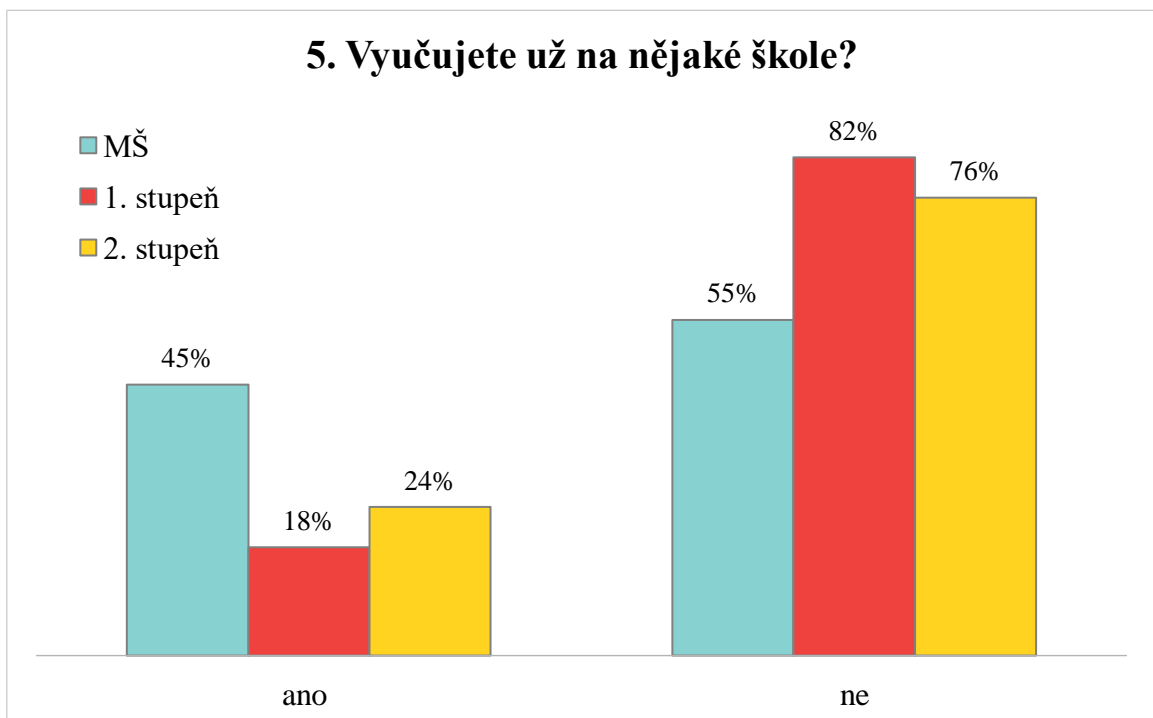
Největší počet vyplněných dotazníků byl získán z oboru učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ, podle mého názoru zřejmě z důvodu velkého počtu studentů na pedagogické fakultě, na rozdíl od oborů učitelství MŠ a učitelství 1. stupně ZŠ, kde tyto dva obory jsou každoročně obsazeny menším počtem a tvoří jeden kolektiv. I z toho důvodu jsem zvolila formu prezenčního i kombinovaného studia, za účelem větší pravděpodobnosti získání co největšího počtu respondentů.

### 3. Počet získaných dotazníků podle oborů



Graf 2 Počet získaných dotazníků v %: učitelství MŠ (17 %), učitelství 1. stupeň ZŠ (31 %), učitelství 2. stupeň ZŠ a SŠ (52 %).

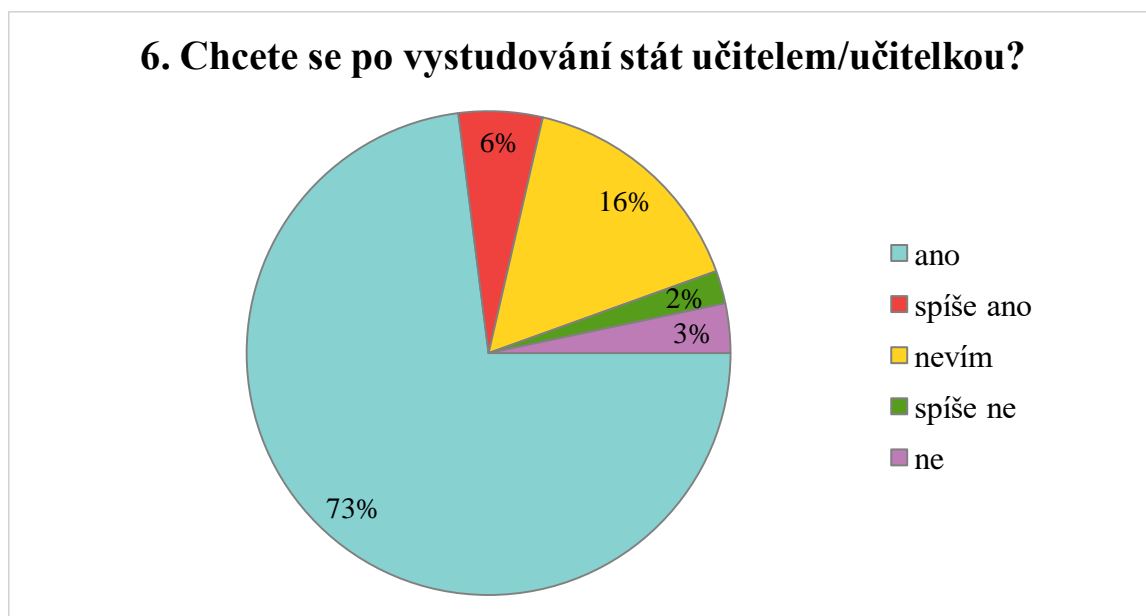
#### 6.1.4 Vyučujete už na nějaké škole?



Graf 3 V páté otázce jsem zjišťovala, zda respondenti již vyučují na nějaké škole, abych zjistila, kolik z nich jsou prozatím pouze studenti bez učitelské praxe.

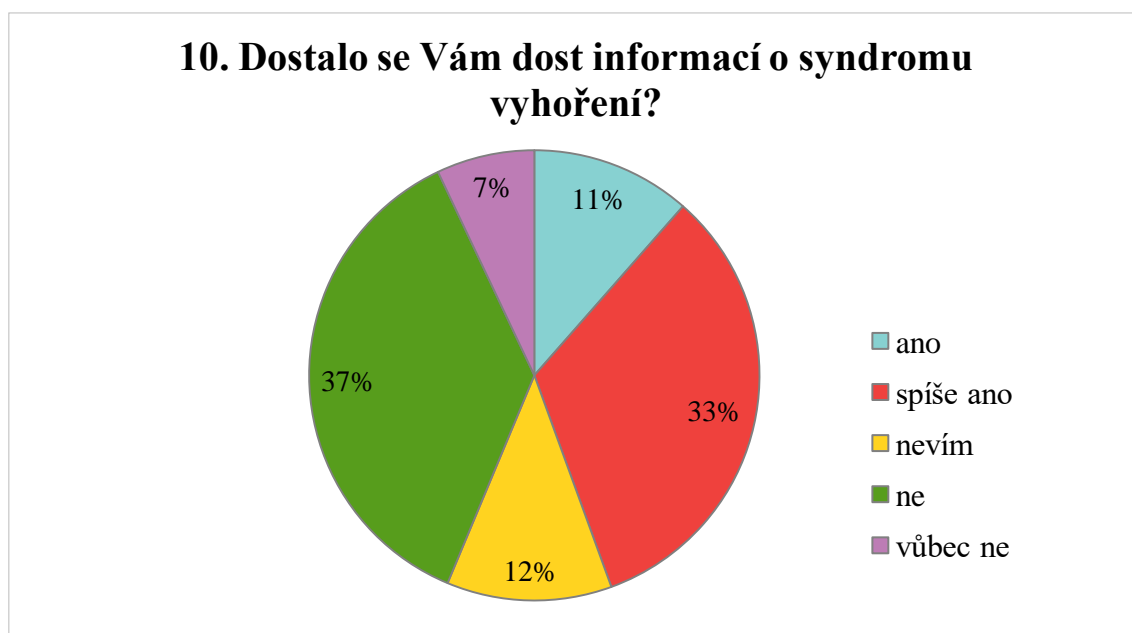
Otázka vycházela z myšlenky, že učitel z praxe může být více obeznán s problematikou syndromu vyhoření a také mě zajímalo, kolik studentů vykonává již učitelskou praxi během studia. Z celkového počtu získaných 270 odpovědí 70 (26 %) jedinců už vyučuje na některé škole a 200 (74 %) jedinců na žádné škole dosud nepůsobí. V grafu je vyobrazen počet již vyučujících a dosud nevyučujících respondentů podle jednotlivých oborů, což nám ukazuje, že nejvíce již učitelskou praxi vykonávají učitelé/lky oboru učitelství mateřských škol (45 %), což je 21 respondentů, zato ti, kteří do praxe ještě nenastoupili, tvořili 26 (55 %) respondentů učitelství pro MŠ. Nejméně je zapojeno v praxi studentů učitelství pro 1. stupeň ZŠ a to jen 18 %. Dalo by se říci, že u učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ praxi již provádí cca ¼ respondentů.

### 6.1.5 Chcete se po vystudování stát učitelem/učitelkou?



Graf 4 Odpovědi na šestou otázku dokazují, že v převážné většině případů studují učitelské obory studenti, kteří chtějí své povolání vykonávat. 79 % respondentů odpovědělo kladně, zvolili možnosti „spíše ano“ nebo „ano“, to znamená, že chtějí toto zaměstnání vykonávat. 16 % respondentů si zřejmě není ještě úplně jisto, a proto odpověděli neutrální možností „nevím“. 5 % studentů pracovat ve školství nechtějí.

**6.1.6 Myslíte si, že v předchozích ročnících se vám dostalo dost informací v pedagogicko – psychologických předmětech o syndromu vyhoření?**



Graf 5 V otázce číslo 10, která zněla „Myslíte si, že v předchozích ročnících se vám dostalo dost informací v pedagogicko – psychologických předmětech o syndromu vyhoření?“, byla nejčastější odpovědí možnost „ne“ a zvolilo ji 37 % respondentů. Jako druhá nejčastější odpověď se vyskytovala „spíše ano“, kterou si vybralo 33 % jedinců. Když porovnáme výsledky pozitivních (ano, spíše ano) a negativních odpovědí (ne, vůbec ne), tak každá skupina odpovědí dosáhla součtu v intervalu 44 % až 48 %, zbývajících několik procent tvoří neutrální možnost „nevím“.

### 6.1.7 V jakých předmětech jste slyšel/a o syndromu vyhoření?

**Tabulka 3**

Pedagogicko-psychologické předměty

<b>PŘEDMĚT</b>	<b>POČET</b>	<b>PODÍL V %</b>
1. úvod do pedagogiky	47	17,4
2. úvod do psychologie	115	42,6
3. aplikovaná psychologie	22	8,1
4. psychologie osobnosti	94	34,8
5. psychopatologie	32	11,9
6. pedagogická a sociální psychologie	42	15,6
7. didaktika ZŠ	26	9,6
8. teorie výchovy	7	2,6
9. psychohygiena	48	17,8
10. vývojová psychologie	17	6,3
11. základy pedagogiky pro ZŠ	15	5,6
12. aktuální problémy pedagogiky	17	6,3
13. pedagogicko – psychologická diagnostika	25	9,3
14. pedagogická a školní psychologie	48	17,8
15. speciální pedagogika ZŠ	13	4,8
16. předškolní pedagogika I., II.	10	3,7
17. jiné	40	14,8

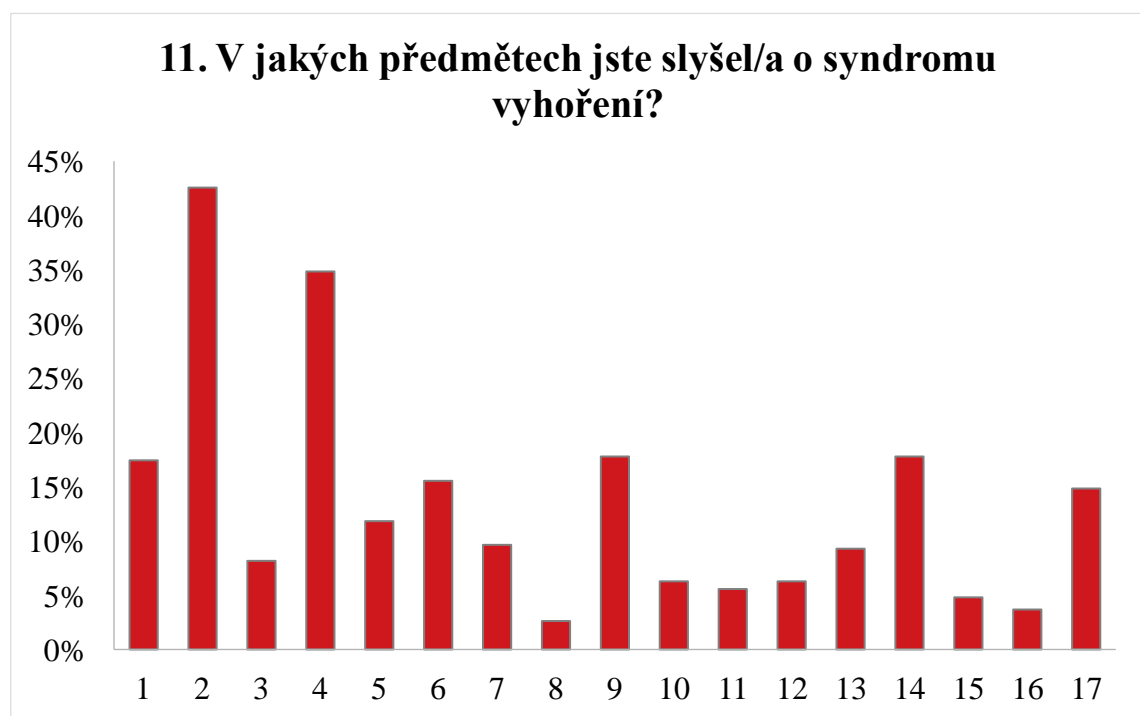
Tabulka 3 Výše v tabulce je vyobrazen seznam předmětů, které byly vyučovány na pedagogické fakultě v oborech, které jsem využila ke svému výzkumu. Předměty jsem vybírala jen pedagogicko-psychologického charakteru podle studijních plánů (Holec, Pouzarová, 2012) dle příručky pro studium Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích vydané v roce 2012. Byly vybrány povinné předměty za studijních plánů zmíněných oborů, u kterých jsem se domnívala, že by se téma syndromu vyhoření mohlo objevit v probírané látce. Ve vytvořeném dotazníku bylo možné zakroužkovat více odpovědí. Pokud respondentům nabídka předmětů nevyhovovala, mohli připsat i další předměty nebo zkušenosti, kde se dozvěděli o problematice syndromu vyhoření, a to do možnosti „jiné“.

Podle studijního plánu pro obor učitelství MŠ jsem vybrala předměty – předškolní pedagogika I, II, úvod do pedagogiky, úvod do psychologie, psychologie osobnosti (v dotazníku zkráceně psychologie osobnosti), pedagogická a sociální psychologie, psychopatologie, aplikovaná psychologie, psychohygiena.



Pro obor učitelství 1. stupně ZŠ byly podle mého názoru důležité pro můj výzkum předměty – úvod do psychologie, psychologie osobnosti a jejího vývoje (v dotazníku zkráceně psychologie osobnosti), pedagogická a školní psychologie, aplikovaná psychologie, speciální pedagogika ZŠ, aktuální problémy pedagogiky a didaktika ZŠ.

Obor učitelství pro 2. stupeň základních škol pro ZŠ a SŠ je specifický tím, že se dělí na tříroční bakalářské a dvouroční navazující magisterské studium. Pro svůj výzkum jsem vybrala předměty z celého pětiletého studia ze společenského základu povinných předmětů vztahujících se k pedagogice a psychologii. Mezi tyto předměty se řadí: úvod do psychologie, úvod do pedagogiky, vývojová psychologie, teorie výchovy, didaktika ZŠ, psychologie osobnosti, speciální pedagogika ZŠ, aplikovaná psychologie, pedagogická a školní psychologie a pedagogicko-psychologická diagnostika a psychopatologie.



Graf 6 Tato otázka navazuje na otázku předchozí – desátou. V grafu jsou na ose X označeny číslicí, pro lepší přehlednost, předměty, které vidíme v tabulce 3. respondenti mohli zvolit více než jednu odpověď. Nejvíce informací o syndromu vyhoření se podle výsledných odpovědí studenti dozvěděli v předmětech – úvod do psychologie – celkem se pro tento předmět vyslovilo 115 respondentů (43 %) a psychologie osobnosti – tento

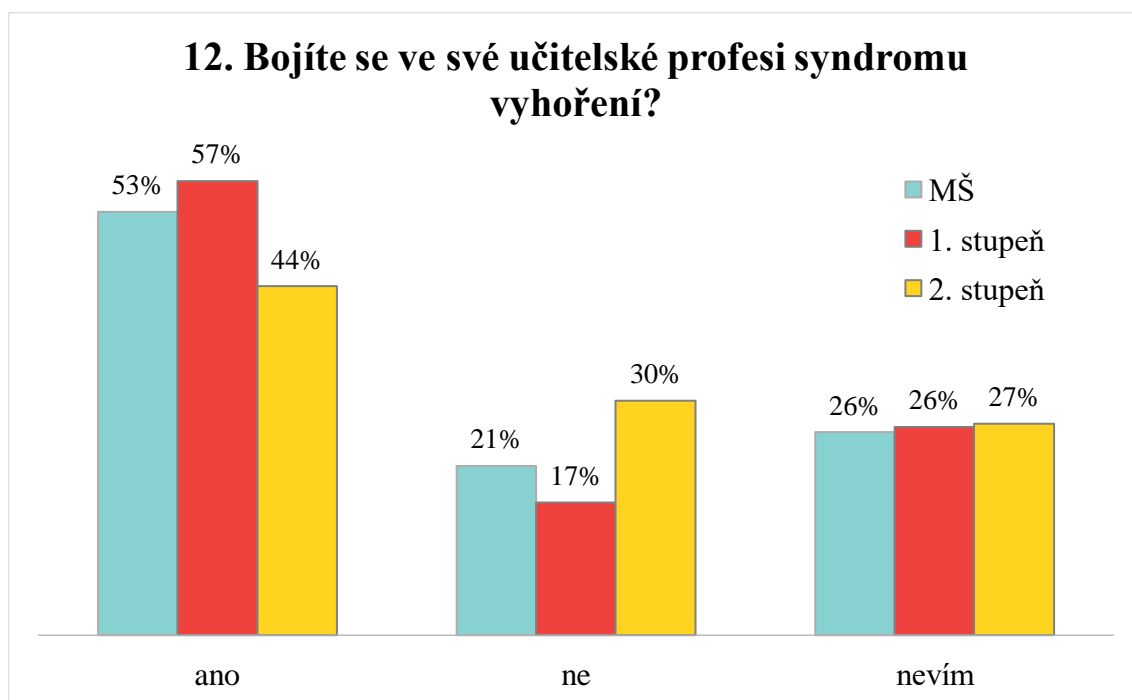
předmět zvolilo 94 studentů, což bylo 35 % respondentů z celkového počtu 270 dotazovaných. Tyto předměty absolvovali studenti všech tří zmiňovaných oborů.

Když zhodnotím výsledky odpovědí podle jednotlivých studijních oborů u ostatních předmětů, s vynecháním dvou výše zmíněných, tak studenti učitelství MŠ nejčastěji volili předmět předškolní pedagogika I, II a psychohygienu. U studentů učitelství pro 1. stupeň ZŠ a 2. stupeň ZŠ a SŠ byl nejvíce zmiňován předmět pedagogická a školní psychologie a u 2. stupně ZŠ a SŠ navíc ještě pedagogicko – psychologická diagnostika, didaktika ZŠ, psychopatologie a úvod do pedagogiky.

V možnosti „jiné“ byly dále uvedeny: pětkrát předmět „psychologie pro učitele MŠ“ a třikrát volitelný předmět „psychologie smyslu a odpovědnosti“. Dále respondenti uvedli předmět z oborové didaktiky „didaktika společenských věd“.

Někteří účastníci výzkumu uvedli, že se o problematice syndromu vyhoření dozvěděli na své předchozí střední škole a to např. „Střední pedagogické škole v Berouně“ a vyskytla se i odpověď, že se o syndromu vyhoření dočetli „v odborných časopisech“. Nejvíce odpovědí však bylo typu „nevím, nepamatuji si“ nebo i „nikde“.

### 6.1.8 Bojíte se ve své učitelské profesi, že Vás postihne syndrom vyhoření?



Graf 7 Z celkového vyhodnocení této otázky bylo zjištěno, že 50 % jedinců se obává syndromu vyhoření ve své učitelské profesi, 24 % jedinců se syndromu neobává a zbylých respondentů a to 26 % zvolilo odpověď „nevím“. Graf znázorňuje obavy budoucích učitelů z burnoutu podle jednotlivých studijních oborů. Největší obavy mají respondenti učitelství 1. stupně ZŠ, naopak nejmenší obavy mají studenti učitelství pro MŠ. Jak je možno z uvedeného grafu vypožorovat, nejedná se o výrazné rozdíly, zjištěné odpovědi jsou u všech tří studijních oborů rozložené podobně.

### 6.1.9 Znáte někoho, kdo ve vaší blízkosti prodělal syndrom vyhoření?



Graf 8 Výše uvedený graf zobrazuje odpověď na otázku, zda se respondenti již setkali s člověkem, který onemocněl syndromem vyhoření. 213 (79 %) jedinců uvedlo, že se s takovým člověkem dosud nesetkali, zato 21 %, tedy 53 studentů napsalo, že již takovou příležitost měli. Respondenti, kteří odpověděli kladně, měli popsat, jak se syndrom vyhoření projevoval u člověka, který byl, podle jejich názoru, touto nemocí postižen. Pro příklad uvádím několik odpovědí, které se v mém dotazníkovém šetření na toto téma vyskytly.

Příklady odpovědí:

„Apatický člověk, bez motivace k práci, unaven, vystresovaný.“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„Negativní pohled na svět, nechuť, změna zaměstnání, ukončení zaměstnání.“  
(student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„Pocení, třes, strach a úzkost při vykonávání práce.“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„Umělec, dočasně zanechal své práce, pouze spal.“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„Nechuť být v práci, pocit méněcennosti, ztráta chuti k životu, únava, návykové látky atd. ...“ (student učitelství pro MŠ)

„Ztráta zájmu o práci, apatie, otrávenost, stres, únava, nepřátelství, nemoc, psychosomatické projevy.“ (student učitelství pro MŠ)

„Učitelka nadále nebyla schopná práce, musela odejít do jiného sektoru.“  
(student učitelství pro MŠ)

„Únava, odevzdání, deprese, nespavost, bolesti hlavy, pocení, celková apatie, fyziologické symptomy.“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

„Nechuť vykonávat profesi, žádné nadšení.“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

„S naprostým nezájmem se stavěla k práci, přála si pouze to, aby už nemusela učit.“  
(student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

## 6.2 Vyhodnocení didaktického testu

Dotazníkové šetření v podobě didaktického testu odhaluje, jaké mají studenti PF JU znalosti v problematice syndromu vyhoření. Nejdříve vyhodnotím didaktický test celkově, bez ohledu na obory studia. Poté vyhodnotím didaktický test procentuálně podle znalostí respondentů jednotlivých učitelských oborů, a nakonec se zaměřím na vyhodnocení jednotlivých otázek didaktického testu.

Celkový počet bodů za zodpovězení všech otázek uvedeného didaktického testu činí 25 bodů. Otázky byly bodovány následovně: otázka č. 7 (2b.), č. 8 (2b.), č. 9 (3b.), č. 14 (1b.), č. 15 (1b.), č. 16 (2b.), č. 17 (1b.), č. 18 (3b.), č. 19 (1b.), č. 20 (1b.), č. 21 (3b.), č. 22 (3b.), č. 23 (2b.).

Nejlepší hodnocení z didaktického testu bylo dosaženo v počtu 21 bodů (tedy 84 %), tohoto hodnocení dosáhli někteří respondenti zastoupení od všech třech oborů z výzkumného vzorku, a minimálním počtem bodů bylo v didaktickém testu dosaženo 5 bodů (tedy 20 %) úspěšnosti. Průměrný počet bodů ze všech získaných didaktických testů činí zaokrouhleně 15 bodů, tedy 60,5 %. Průměrná hodnota u jednotlivých oborů

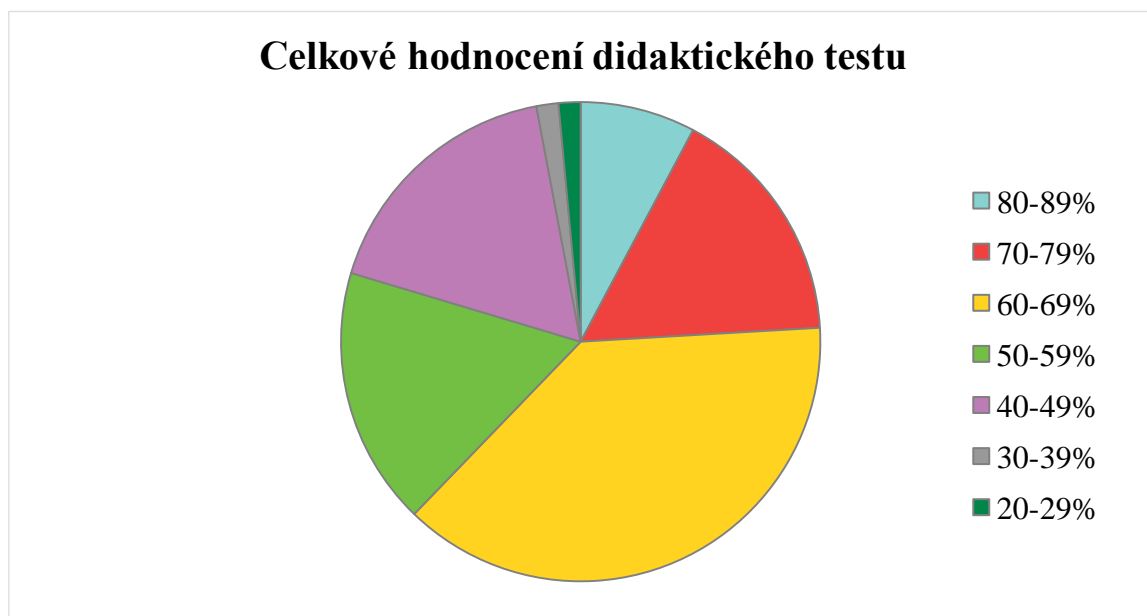
ve správnosti odpovědí didaktického testu činí 62 % učitelství pro MŠ, 61 % učitelství pro 1. stupeň ZŠ, 59 % učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ.

Tabulka 4 Znárodnuje celkové vyhodnocení didaktického testu od všech získaných respondentů. V prvním sloupci najdeme procentuální kategorie úspěšnosti. V druhém počet respondentů, kteří se umístili v daných kategoriích podle počtu bodů za úspěšné odpovědi. Ve třetím sloupci jsou výsledky z druhého sloupce přepočítané na procenta. Nejvíce jedinců bylo podle svých znalostí zařazeno do kategorie úspěšnosti 60-69 %. Výsledky jsou znázorněny ve výsečovém grafu níže. Do kategorie nad 80 % správných odpovědí bylo zařazeno pouze 21 (7,8 %) respondentů, z toho jen devět jedinců získalo nejvyšší počet dosažených bodů ze všech respondentů, a to 21 bodů (84 %).

**Tabulka 4**

Úspěšnost v didaktickém testu

<b>% ÚSPĚŠNOST DIDAKTICKÉHO TESTU</b>	<b>POČET RESPONDENTŮ</b>	<b>PODÍL V %</b>
80-89 %	21	7,8
70-79 %	44	16,3
60-69 %	103	38,1
50-59 %	47	17,4
40-49 %	47	17,4
30-39 %	4	1,5
20-29 %	4	1,5



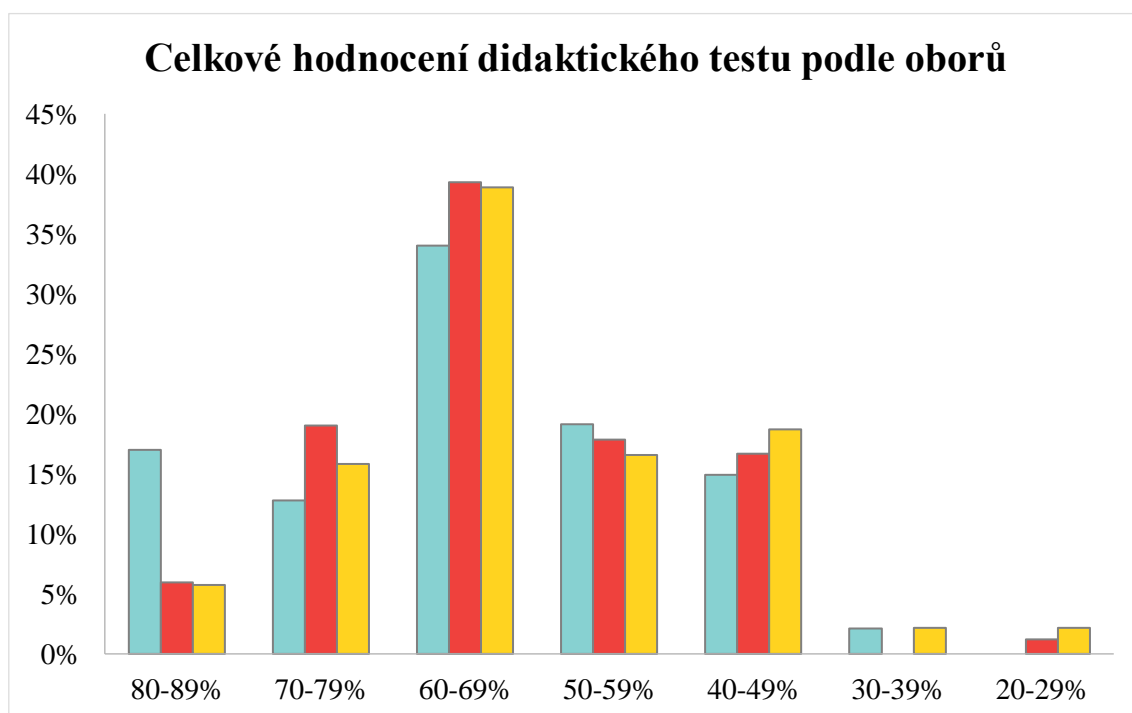
Graf 9 Celkové hodnocení didaktického testu.

**Tabulka 5**

Úspěšnost v didaktickém testu podle oborů

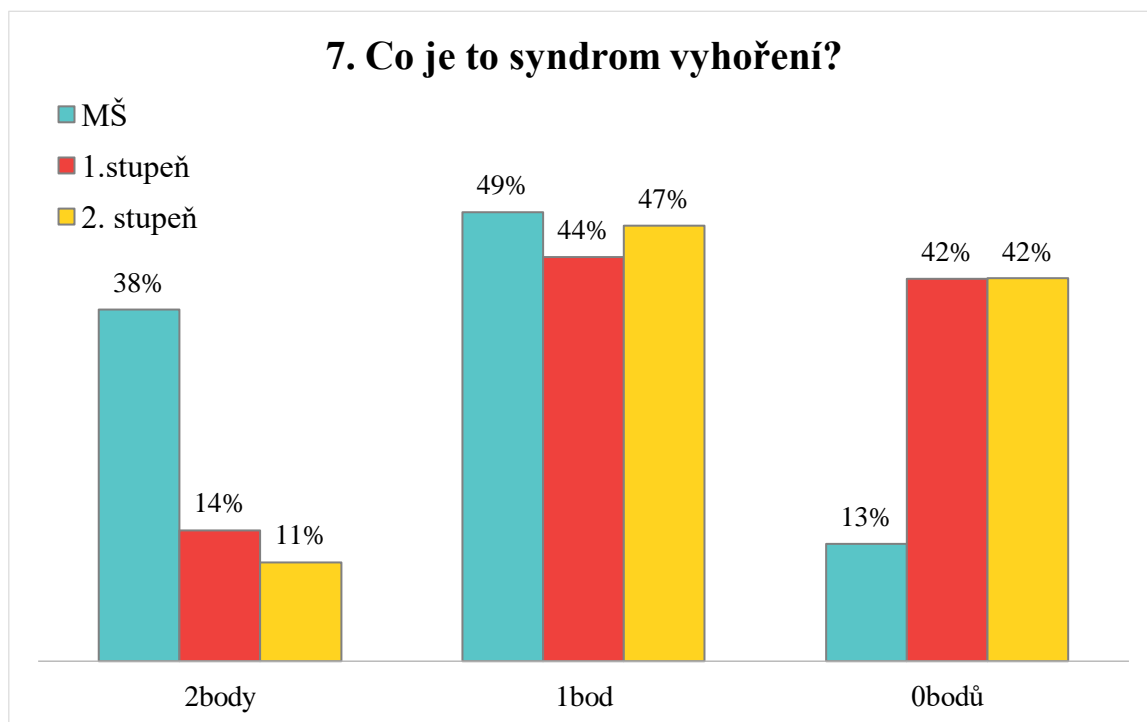
% ÚSPĚŠNOST DIDAKTICKÉHO TESTU	% ÚSPĚŠNOST V KATEGORIÍCH PODLE OBORŮ		
	MŠ	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ a SŠ
80-89 %	17	6	5,8
70-79 %	12,8	19	15,8
60-69 %	34	39,3	38,8
50-59 %	19,1	17,9	16,5
40-49 %	14,9	16,7	18,7
30-39 %	2,1	0	2,2
20-29 %	0	1,2	2,2

Tabulka 5 Ve výše uvedené tabulce je procentuální podíl respondentů podle oborů spadající do intervalové klasifikace úspěšnosti podle výsledků z didaktického testu. Tyto výsledky jsou převedeny níže do sloupcového grafu č. 10 níže.



Graf 10 Největší úspěšnost dosáhli studenti z učitelství pro MŠ. V intervalu 80-89 % se umístilo nad 15 % studentů což je od 10 % více než u ostatních dvou oborů. Necelých 40 % studentů z 1. stupně ZŠ se umístilo v intervalu 60-69 %, což je největší procentuální zastoupení ze všech kategorií.

## 6.2.1 Co je to syndrom vyhoření?



Graf 11 Na tuto otázku bylo možno využít otevřené odpovědi a respondenti se tedy mohli na toto téma rozepsat. Ve výše uvedeném grafu bylo zvoleno vyhodnocení podle počtu získaných bodů z didaktického testu, kdy každý jedinec mohl získat maximálně 2 body. Pro získání maximálního počtu bodů bylo nutné, aby respondent co nejpřesněji vystihl klíčovou definici syndromu vyhoření. Klíčovými pojmy, podle kterých byly odpovědi bodově ohodnoceny, byly pojmy, které vycházely z definice: „syndrom vyhoření je psychický **stav**, který se projevuje **vyčerpáním** na **psychické** a **fyzické** úrovni a vzniká při **dlouhodobém stresu** během **práce s lidmi**“. Pokud se v odpovědích respondentů vyskytovala pouze část klíčových pojmů, získali 1 bod, a pokud se tam neobjevil ani jeden pojem, tak byla tato odpověď ohodnocena 0 bodů. Z grafu je patrné, že nejlepších výsledků, tedy dvou bodů, ve svých odpovědích dosáhli respondenti z oboru učitelství MŠ, což představuje 38 % z celkového počtu odpovídajících. Skoro 50 % respondentů z každého oboru získalo jeden bod za správnou odpověď. Maximální počet dvou bodů z oborů učitelství pro 1. stupeň ZŠ (14 %) a učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ (jen 11 %) získalo málo jedinců.

Příklady odpovědí:

„*Psychické a fyzické vyčerpání z dlouhodobého stresu.*“ (student učitelství pro MŠ)

„*Velice závažný psychický stav, celkové oduševni zhroucení, vyhoření ideálu. Učitelská profese je velmi rizikovou skupinou, začínající učitele často postihuje (respektive častěji, než jiné profese).*“ (student učitelství pro MŠ)

„*Je to syndrom, který vzniká po dlouhodobém stresu a zátěži organismu.*“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„*Stav, kdy dochází k totálnímu vyčerpání organismu, vlivem jeho dlouhodobého přetěžování a dlouhotrvajícího stresu.*“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„*Syndrom, který postihuje osoby pracující s jinými lidmi dlouhodobě, může v rámci učitelské praxe přijít hned po prvních letech či po dlouhodobější praxi, učitelé nejsou kreativní, netěší se na práci s dětmi, jen přežívají, aby se uživilí, nic je nebaví.*“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

„*Neschopnost běžného fungování, způsobeno velkou psychickou zátěží (přepracovanost, stres...). Jedinec se syndromem vyhoření není schopen práce, jeho tělo stagnuje...*“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

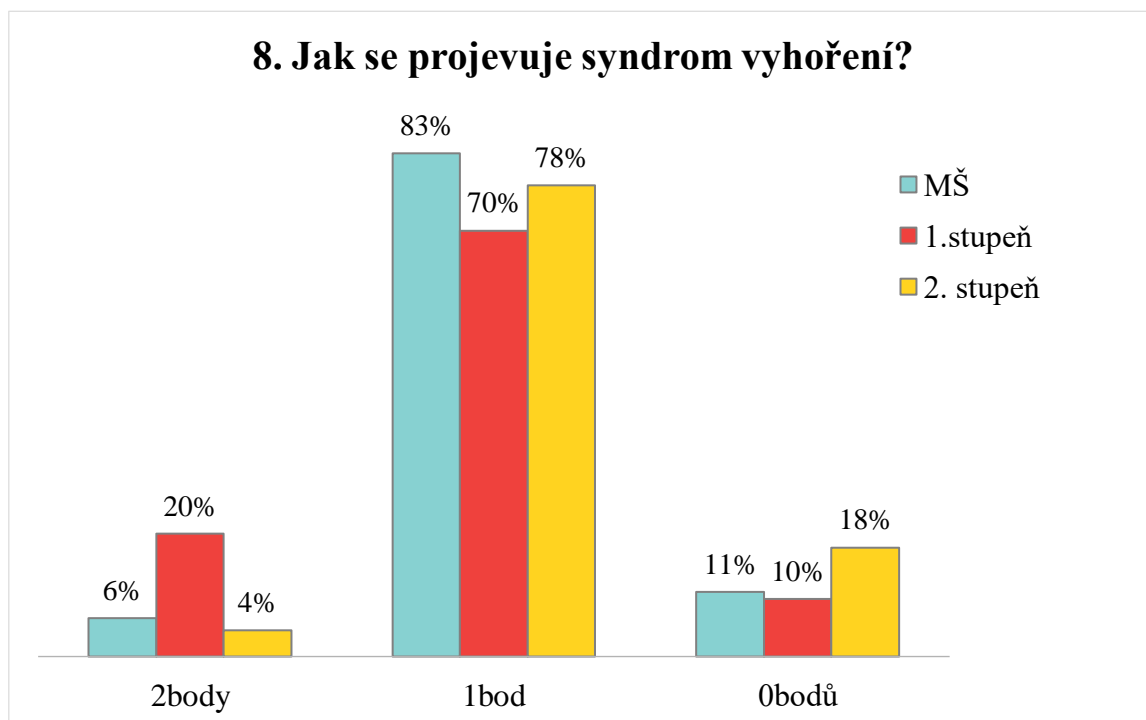
„*Psychický stav člověka, který je psychicky vyčerpán v důsledku dlouhodobého stresu (očekávání – realita).*“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

„*Stav, kdy se člověk psychicky vyčerpal (stres, přepracování, nedostatek odpočinku apod.). Duševní dysbalance. Nemá sílu, vykonávat téměř jakoukoli činnost. apatický, bez energie, únava.*“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

„*Je psychický stav, který se objevuje u pomáhajících profesí. Je to pocit marnosti, depresivnosti, zbytečnosti, nenaplněnosti. Stav totálního psychického vyčerpání, který má vliv i na fyzickou stránku.*“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ).



## 6.2.2 Jak se projevuje syndrom vyhoření?



Graf 12 Tato otázka měla také možnost otevřené odpovědi a respondenti měli uvést příčiny, jak se syndrom vyhoření může projevovat. Vyhodnocení do grafu bylo provedeno podle bodového ohodnocení z didaktického testu, kdy každý jedinec mohl získat maximálně 2 body. Pro získání maximálního počtu bodů jsem stanovila hranici, při které bylo nutné, aby daný respondent uvedl alespoň dvě vlastnosti, a to psychické a fyzické, jež se projevují při syndromu vyhoření nebo v lepším případě popsal fáze, ve kterých syndrom vyhoření probíhá. Při nesplnění této podmínky pro získání dvou bodů byl jedinec ohodnocen jedním bodem, pokud uvedl alespoň jednu vlastnost. V případě, že napsal v odpovědi pouze jedno slovo, i když bylo správné, tak tato odpověď nebyla obodována. Jak můžeme vidět v grafu výše, tak s odpovědí na tuto otázku si nejlépe poradili studenti učitelství 1. stupně ZŠ, kterých 20 % získalo plný počet bodů, naopak nejhorší znalosti projevili studenti učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ, kde se jen u 4 % jedinců vyskytl plný počet bodů. V celkovém hodnocení získalo plný počet bodů jen 10 % respondentů, jeden bod obdrželo 76 % jedinců a žádný bod se vyskytl u 14 % získaných odpovědí.

Příklady odpovědí:

*„Projevuje se ve fázích. Nejdříve je fáze nadšení, další fáze je stagnace, další je frustrace, apatie a pak nastává syndrom vyhoření. Při fázi nadšení se učitelka vrhá bezhlavě do nápadů, bere si na sebe však víc, než může ustát, ve fázi frustrace se nedostává se jí zpětných vazeb a to, že to není opěťované tak jak si představovala. Stagnace se projevuje tím, že mě dokáže všechno naštvat, neovládá emoce. Apatie je prožívání, kdy je mi jedno jak ten den proběhne.“* (student učitelství pro MŠ)

*„Nechuť k práci, netěšení se do ní, trávení v práci co nejméně času, plnění jen nejnужnějších povinností, somatické projevy, psychické potíže.“* (student učitelství pro MŠ)

*„Osoba je unavená hlavně psychicky, ale i fyzicky. Nemá chuť do práce, nemá v našem případě nervy na žáky, nebaví jí to.“* (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

*„Nechuť, zapškllost, pesimismus, odevzdanost, minimální příprava a nasazení.“* (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

*„Nespavost, různá onemocnění, vyčerpání, stres, špatná nálada (negativní), deprese, nedostatečná motivace.“* (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

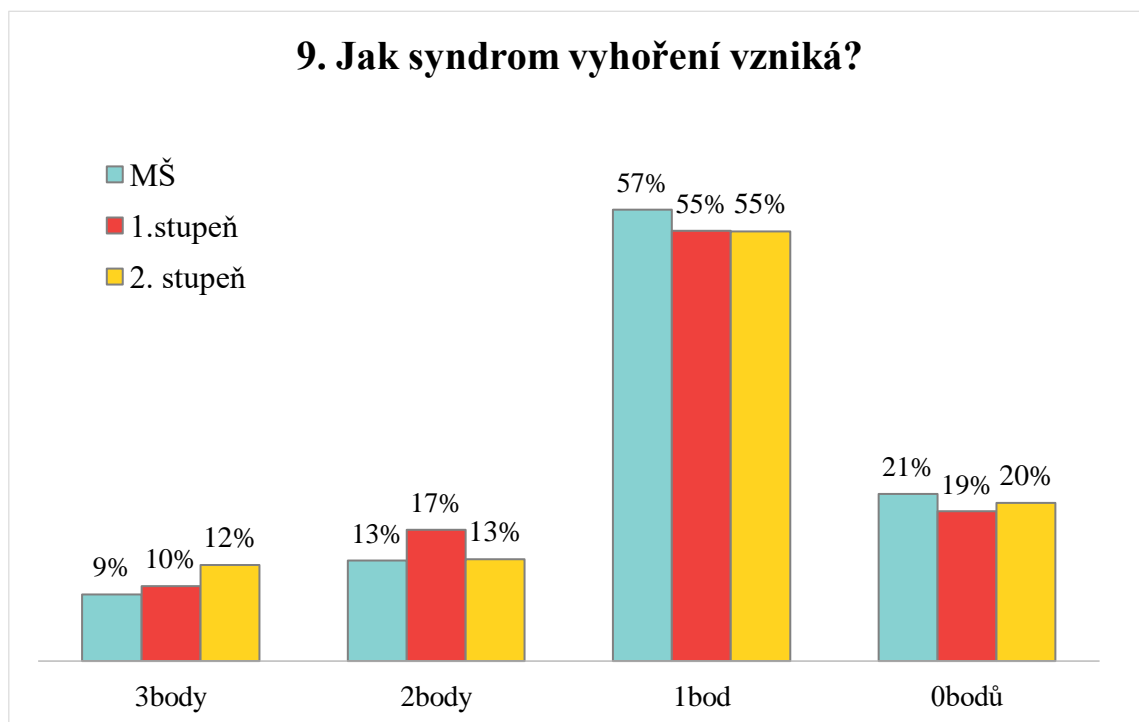
*„Únava, vyčerpání, stres, zapominání, deprese, úzkost atd.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

*„Poruchy spánku. Deprese. Únava. Nic se nestíhá. Nespokojenost. V hodně pokročilé fázi se lidé upínají k návykovým látkám jako např. alkohol.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

*„Emočně nevyrovnaný, nezvládá svou práci, psychické zhroucení, možná i fyzické problémy, deprese, smutné nálady, nedostatek spánku.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

*„Kolapsem organismu, člověk ztratí energii, je nervózní, roztěkaný, ztrácí schopnosti zvládat pracovní normální úkony.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

### 6.2.3 Jak syndrom vyhoření vzniká?



Graf 13 Otázka č. 9 nedávala možnost výběru z nabízených odpovědí, šlo na ni odpovědět podle vlastního uvážení. Respondent měl napsat, z jakého důvodu nebo z čeho vzniká syndrom vyhoření. Vyhodnocení v grafu bylo zvoleno podle bodového ohodnocení z didaktického testu, kdy každý jedinec mohl získat maximální počet 3 bodů. Pro získání maximálního počtu bodů jsem stanovila kritéria, na základě, kterých bylo nutné, aby jedinec uvedl zásadní faktory vzniku syndromu vyhoření. Ve správné odpovědi mělo být uvedeno, že je to působením **dlouhodobého stresu**. Dále bylo správné uvést, že syndrom vyhoření vzniká **špatným dodržováním psychohygieny** a vznikne **i při vysokém pracovním nasazení a nadšení a následným nenaplněním očekávání z vykonávané profese**. Pokud respondent ve své odpovědi uvedl, že vzniká jen stresem a opomenul slovo dlouhodobým, získal dva body. Pokud respondent napsal alespoň část z výše uvedené definice, tak získal jeden bod, při špatné či nesmyslné odpovědi nezískal žádný bod. V grafu si můžeme porovnat úspěšnost odpovědí podle jednotlivých studijních oborů. Skoro polovina respondentů ze všech studijních oborů odpověděla v tom rozsahu, že za svou odpověď získala jeden bod. V celkovém hodnocení všech respondentů získalo 10,7 % maximální počet bodů, 14,1 % respondentů dosáhlo dvou bodů, 55,2 %, tedy více než polovina z celkového počtu respondentů, získala jeden bod a zbývajících 20 %

nezískalo ani jeden bod. V grafu výše vidíme procentuální zastoupení za dané obory v počtu bodů.

Příklady odpovědí:

*„Nejčastěji vzniká u pomáhajících profesí, při styku s lidmi, proto i u učitelů. Vzniká vysokými nároky, nereálnými. Podíl na tom má i to, jak jsme my odolní vůči stresu.“* (student učitelství pro MŠ)

*„Nenaplňující a vyčerpávající situací na pracovišti. vzniká buď přílišným elánem na začátku, který se neseťká s patřičnou odezvou, či po letech strávených na jednom místě se stejnými lidmi, vlastním negativním sebepojetím atd.“* (student učitelství pro MŠ)

*„Nepoměrem očekávání a setkáním se s realitou, která neodpovídá představám, dlouhodobého stresu.“* (student učitelství pro MŠ)

*„Vzniká z dlouhodobé zátěže, stresu, "ne-odpočinku".“* (student učitelství pro MŠ)

*„Dlouhodobé věnování se nějaké činnosti, s vynaložením velikého úsilí a snahy, které není oceněno. Nefunguje nic a vše se akorát nedaří a kazí.“* (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

*„Tím, že člověk se pro něco nadchne, chce stihnout toho hodně a nedaří se mu nic nebo nevychází to tak, jak by chtěl a trvá to dlouhodobě.“* (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

*„Dlouhodobým stresem, v důsledku workoholismu – nedostatečnou duševní hygienou, vysoké nároky, které s na sebe klademe k tomu taktéž přispívají.“* (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)

*„Stereotypem, přetěžováním, dlouhotrvajícím stresem.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

*„Dlouhodobým stresem.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

*„Jde o dlouhodobý proces, kterému předchází více faktorů, spouštěč je hlavně stres a frustrace v práci.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

*„Trvalý stres, dlouhodobá zátěž, pocit odpovědnosti, přepracování, při pocitu neúspěchů a neúčinnosti.“* (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)

#### 6.2.4 Co je to syndrom vyhoření? (vyber z definic)

a) stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce

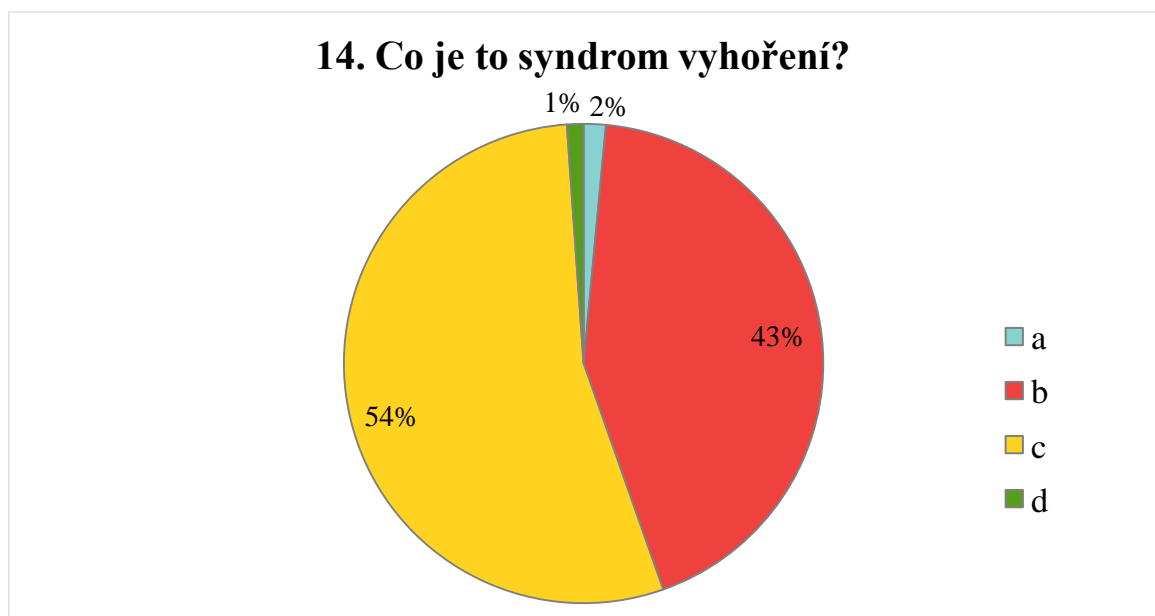
(Doubek, Herman, 2008)

b) stav z celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu

(Rush, 2003)

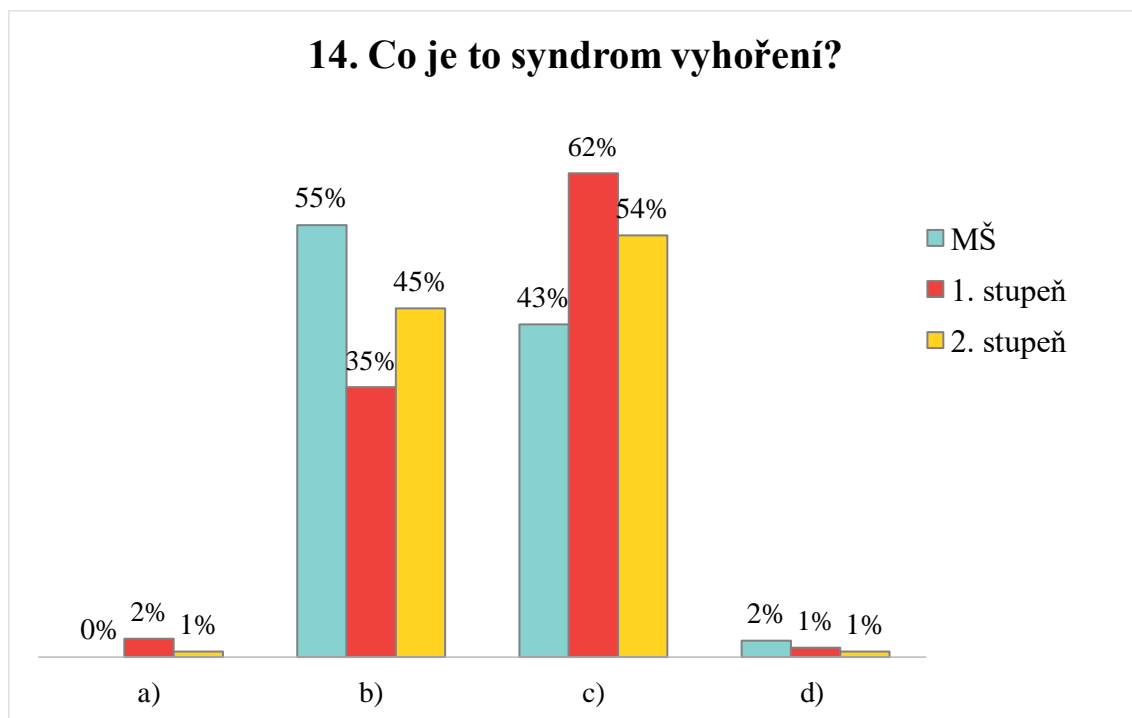
c) stav dlouhotrvající poruchy psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami jedince a patologickým smutkem (Křivohlavý, 2012)

d) stav, který člověk prožívá, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době to není šance napravit (Křivohlavý, 2012)



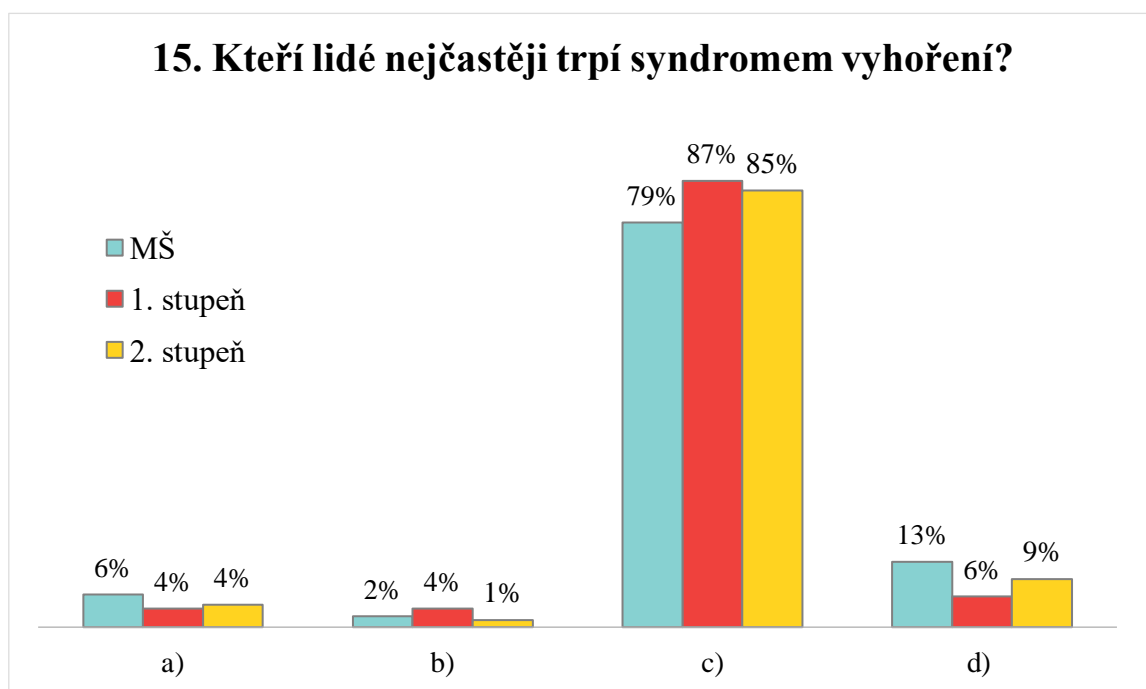
Graf 14, 15 V otázce čtrnáct bylo z nabízených odpovědí nutno zvolit definici syndromu vyhoření. Každá z uvedených definic v sobě skrývá odpověď na psychické zatížení jedince, v našem případě znamená otázka a) definici pro stres, b) syndrom vyhoření, c) deprese, d) frustrace. Tyto pojmy jsou vysvětleny v teoretické části této diplomové práce. Z výše uvedeného grafu je zřejmé, že správnou odpověď B zvolilo jen 43 % respondentů z celkového počtu odpovídajících. Největší procento jedinců zvolilo možnost C tj. 54 %. Odpovědi A a D volilo jen přes 1 % jedinců. Pojmy deprese a syndrom vyhoření jsou si významově velmi blízké a vzájemně spolu souvisí. Deprese patří mezi stavy, které se mohou projevit u člověka se syndromem vyhoření, to znamená, že deprese je jedním z příznaků syndromu (Křivohlavý, 2012).

Z grafu můžeme usoudit, že ti respondenti, kteří se v problematice burnoutu příliš neorientují, si definice velmi lehce zaměnili. V níže uvedeném grafu je uvedeno rozložení odpovědí na otázku č. 14 podle jednotlivých studijních oborů. Můžeme si všimnout, že nejvíce chybovali studenti učitelství prvního stupně, kteří v 61,9 % soudili, že správná odpověď je C. Správným výběrem možnosti B odpovědělo nejvíce studentů učitelství MŠ (55 %), učitelství 2. stupně ZŠ a SŠ (45 %) a učitelství pro 1. stupeň ZŠ (35 %).



### 6.2.5 Kterí lidé nejčastěji trpí syndromem vyhoření?

- a) ti, co prokrastinují (odkládají věci na později)
- b) ti, co jsou méně pracovití (nesnaživí lidé)
- c) **ti, co jsou velmi pracovití (chtějí toho stihnout co nejvíce)**
- d) (Výzkum Vašátkové a Hoferkové, 2008)
- e) ti, co žijí obvyklým pracovním životem

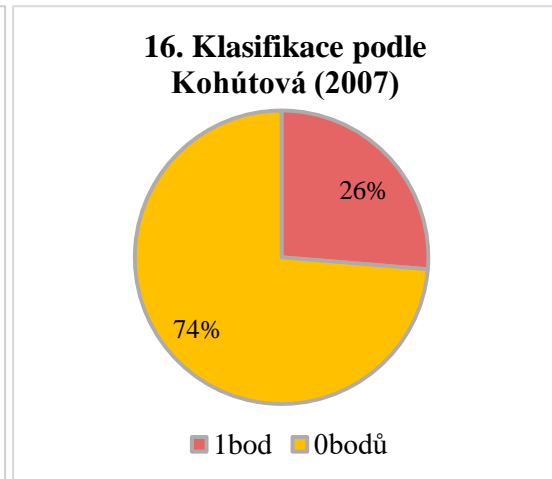
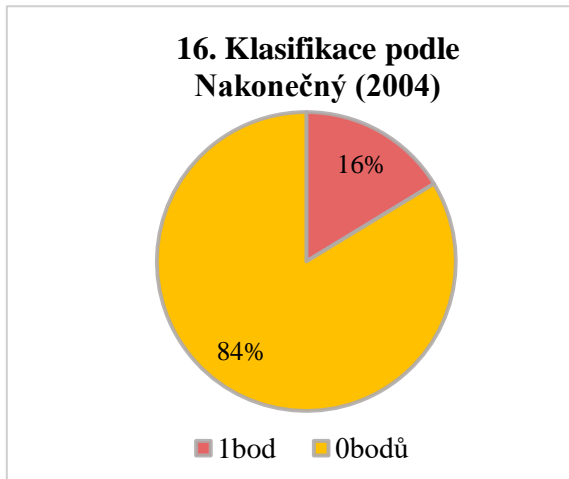


Graf 16 Výzkum Vašátkové a Hoferkové (2008) uvádí, že se syndrom vyhoření může projevit již u začínajících mladých učitelů, kteří jsou plni pracovní energie a nadšení pro vykonávanou práci, jsou velmi pracovití a chtějí toho stihnout co nejvíce. Problémem je, že nedostávají dostatek pozitivní zpětné vazby z jimi odvedené práce a jejich velké očekávání, s kterým do zaměstnání nastupovali, pomalu upadá, dostávají se do stresu a postupem času vyhoří. V této otázce z celkového počtu 270 respondentů odpovědělo správně 229, tedy 85 %. V grafu vidíme odpovědi respondentů rozdělené podle studovaných oborů.

### 6.2.6 Seřad'te dvě různé klasifikace syndromu vyhoření od počáteční fáze (číslo 1) ke koncové fázi (číslo 4-5)

a) \_ fáze vyčerpání \_ fáze ústupu \_ poplachová fáze \_ odporová fáze (Nakonečný 2004)

b) \_ apatie \_ stagnace \_ idealistické nadšení \_ frustrace \_ vyhoření (Kohútová, 2007)



Graf 17 Správná odpověď:

1. poplach, 2. odpor, 3. vyčerpání, 4. ústup

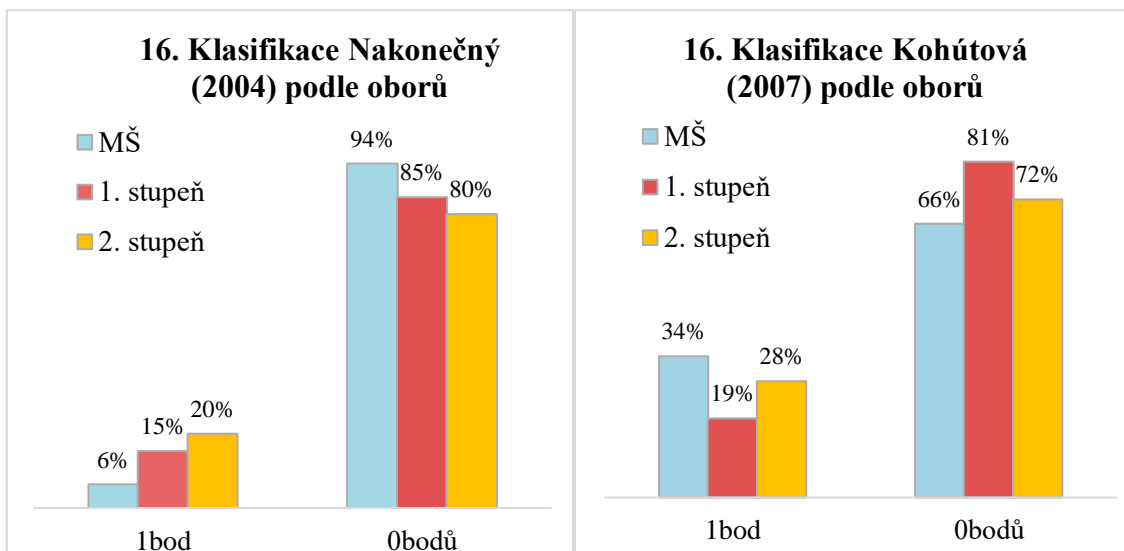
Respondent dostal maximální počet bodů, který činil jeden bod jen v té situaci, pokud fáze syndromu vyhoření podle Nakonečného (2004) správně seřadil v celém rozsahu, když se tak nestalo, získal nula bodů. Zde byla úspěšnost jen 16 %, 44 jedinců odpovědělo správně z celkového počtu.

Graf 18 Správná odpověď:

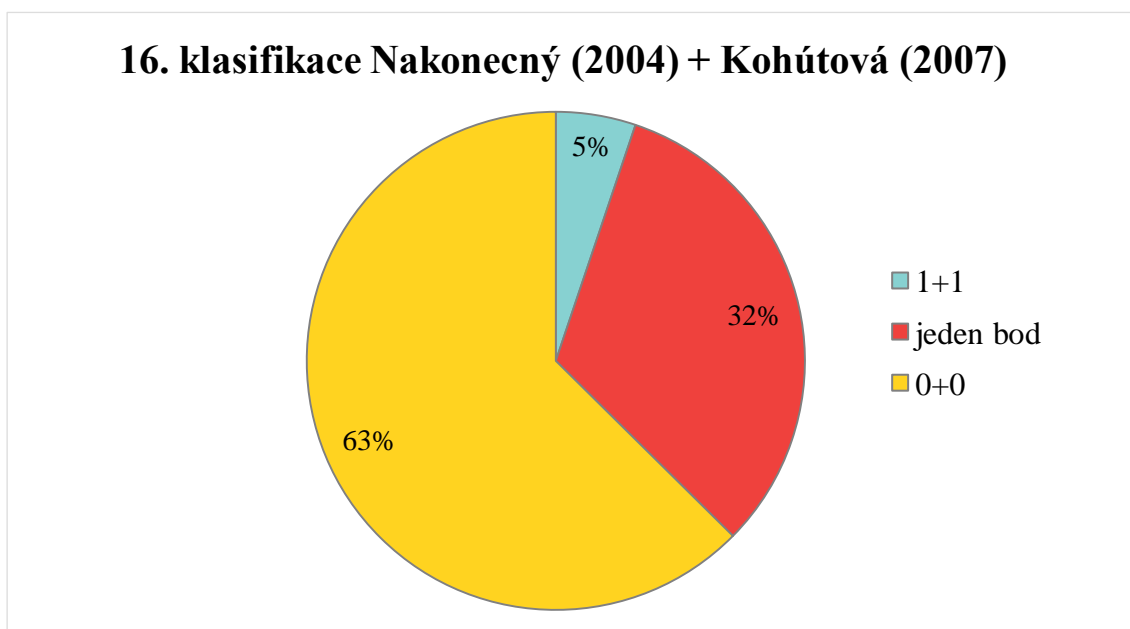
1. idealistické nadšení, 2. stagnace, 3. frustrace, 4. apatie, 5. vyhoření

Respondent dostal ohodnocení otázky jedním bodem, pokud fáze syndromu vyhoření podle Kohútové (2007) správně seřadil v celém rozsahu, když se tak nestalo, získal nula bodů. Správně klasifikaci zvládlo seřadit jen 71 respondentů (26 %). Často jedinci zaměňovali pojmy frustrace a stagnace, ale tato klasifikace se jeví jako jednodušší, je zde patrně vidět větší úspěšnost než u klasifikace podle Nakonečného (2004).





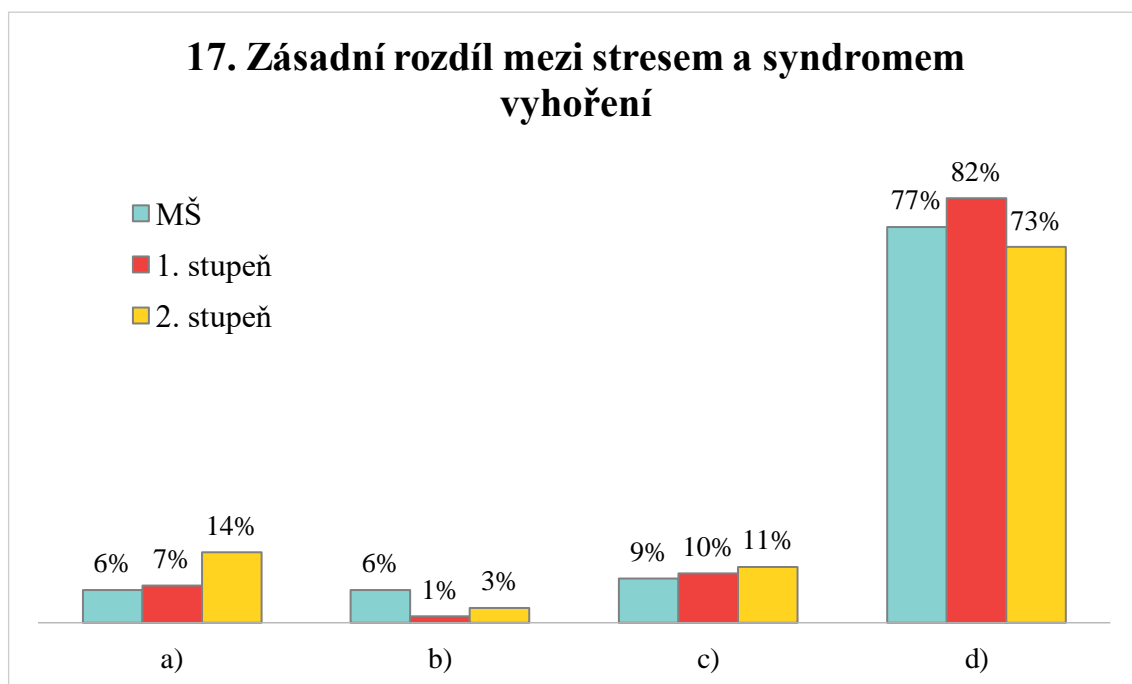
Graf 19 znázorňuje to samé jako Graf 20 znázorňuje úspěšnost seřazení v předchozím grafu č. 15, jen zde výsledky klasifikace podle Kohútové (2007) jako rozdělujeme podle oborů. Nejlépe si vedli v předchozím grafu č. 16, jen zde výsledky respondenti učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ, dělíme podle oborů. Zde úspěšnější byli jen ale 20 % odpovědělo správně. studenti učitelství pro MŠ, kde 34 % jedinců tuto klasifikaci správně seřadili.



Graf 21 Tento graf je tvořen oběma definicemi fází syndromu vyhoření současně. Graf nám ukazuje, jaké procento respondentů správně seřadilo obě definice, kdy při korektní odpovědi dostali za každou po jednom bodu (1+1). Ti respondenti, kteří obě dvě klasifikace měli špatně seřazené, dostali nula bodů za každou (0+0), a dále ti, kteří sestavili alespoň jednu definici bez vady, dostali jeden bod. Nerozlišujeme, zda správně seřadili definice a) nebo za b), jelikož rozdíl by byl velmi malý. V této otázce byla úspěšnost správného určení definice velmi malá. Obě dvě definice korektně seřadilo jen 5 % respondentů z celkového počtu odpovídajících, což představuje pouze 14 jedinců. Alespoň jednu klasifikaci uvedlo správně 32 % respondentů, tedy 87 jedinců a žádný bod, tedy ani jednu správně seřazenou definici, mělo 63 % respondentů, což představuje 169 jedinců.

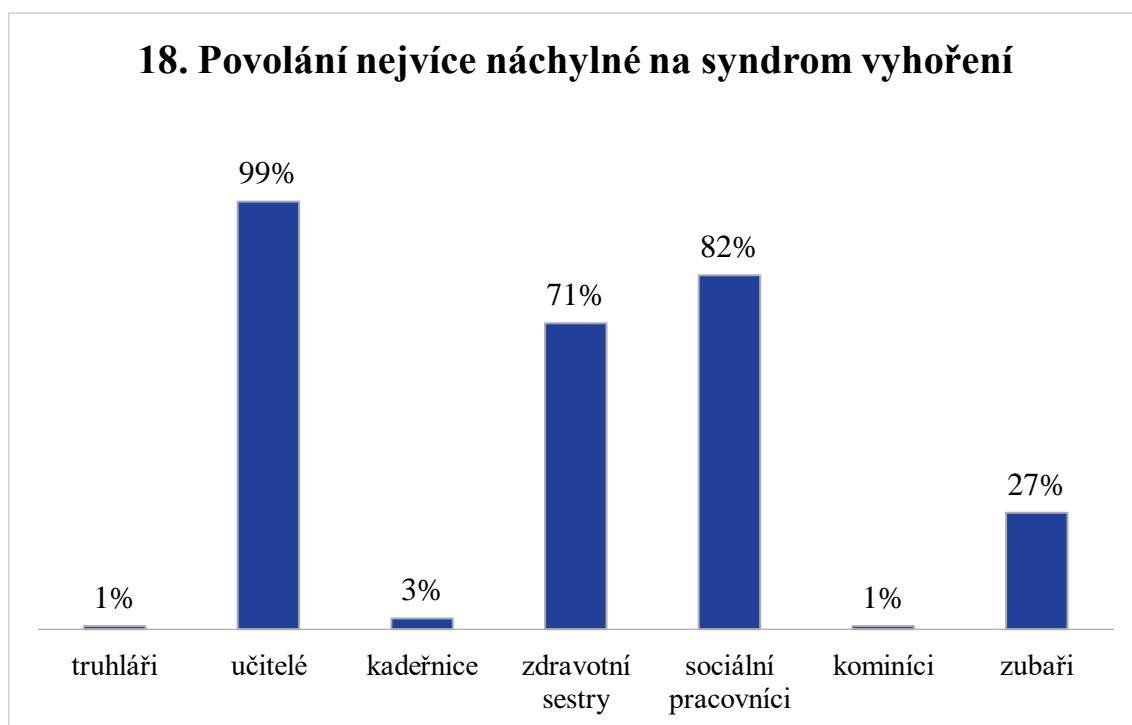
### 6.2.7 Zásadní rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření:

- a) stres je dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí
- b) stres je krátkodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí
- c) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí
- d) **stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí**



Graf 22 Tato otázka byla formulována tak, aby nutila odpovídající zamyslet se nad rozdílem mezi stresem a syndromem vyhoření. Obtížnost spočívala v podobných formulacích, které byly uvedeny v přeházeném pořadí. Z celkového počtu získaných odpovědí 76,3 % studentů zvolilo správně odpověď D. Odpověď A zvolilo 28 jedinců (10,4 %), odpověď B zakroužkovalo jen 9 respondentů (3,3 %) a možnost C připadala správná 27 (10 %) jedincům. V grafu uvedeném výše vidíme rozložení odpovědí podle studijních oborů. Nejlépe si s touto otázkou poradili studenti pro 1. stupeň ZŠ s úspěšností 82,1 %.

### 6.2.8 Podtrhni, které povolání je nejvíce náchylné na syndrom vyhoření? (možno více odpovědí)

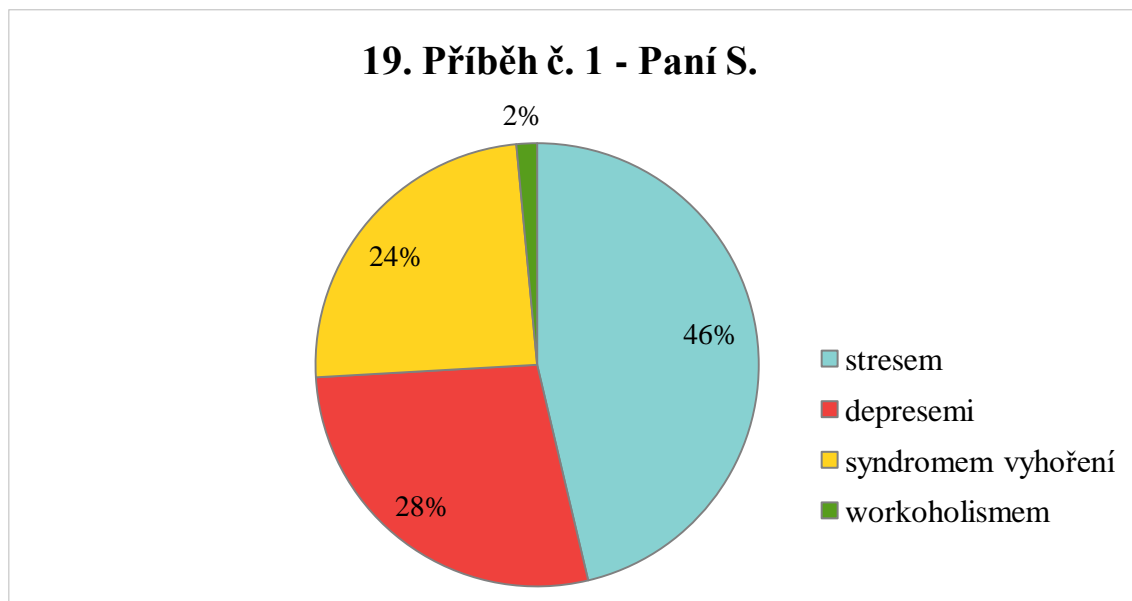


Graf 23 Podle Křivohlavého (2012) jsou nejnáchylnějšími povoláními k onemocnění syndromem vyhoření následující profese: lékaři, zdravotnický personál, psychologové a psychoterapeuti, psychiatři, sociální pracovníci, učitelé na všech stupních, policisté, žurnalisté, politici, sportovci či trenéři, knězi, právníci, piloti a posádky letecké dopravy, úředníci, podnikatelé, manažeři (Křivohlavý, 2012, str. 41–42).

Do svého šetření jsem vybrala tři nejvíce ohrožené profese k onemocnění burnoutem, a to: učitelé, sociální pracovníci a zdravotní sestry a čtyři profese, u kterých je onemocnění syndromem vyhoření málo pravděpodobné. Respondenti měli ve svých odpovědích podtrhnout profese s největší pravděpodobností onemocnění syndromem vyhoření. Jak můžeme vidět v uvedeném grafu, tak povolání učitele upřednostnilo 267 respondentů, což je 99 % odpovědí. Jen tři jedinci zvolili jinou profesi. Dva si myslí, že je to povolání sociálních pracovníků a jeden, že je to zaměstnání zdravotní sestry.

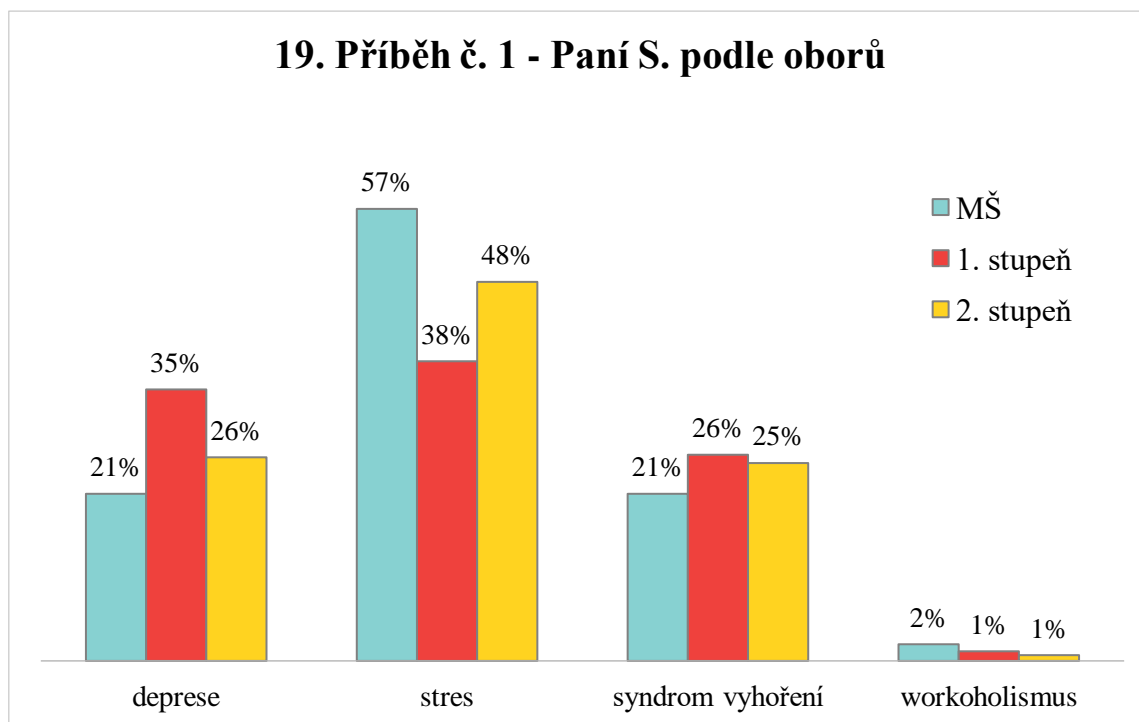
### 6.2.9 Příběh č.1 – Paní S...

„Paní S. je samoživitelka, pracuje na poloviční úvazek, a už rok se stará o svou nemocnou maminku. Každý den se bojí dalšího dne, nedokáže si představit, jak ho zvládne. Společenské kontakty omezila. Trpí nespavostí, infekčními chorobami a ztratila sebedůvěru. V práci musí vynaložit dvakrát více úsilí pro splnění úkolů. Víkend ji nestačí na odpočinek. Paní S. trpí.“ (Stock, 2010, str. 14)



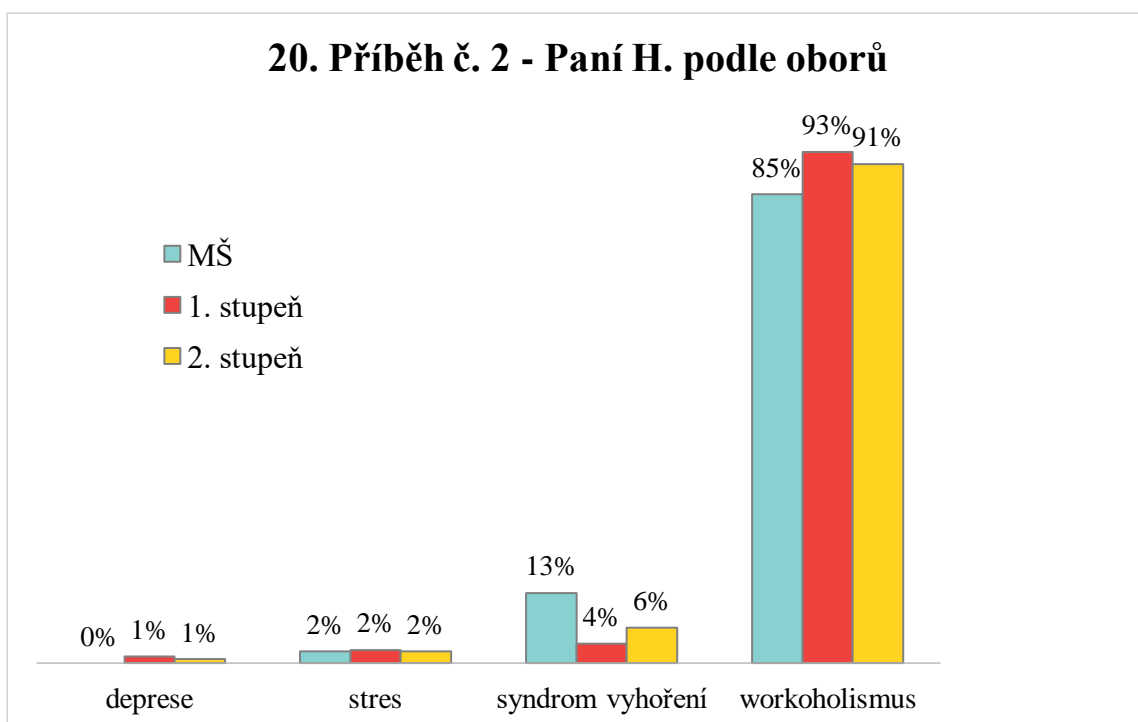
Graf 24 Stock (2010) uvádí tento příklad jako typický pro onemocnění syndromem vyhoření. Tuto správnou odpověď zvolila ale jen jedna čtvrtina respondentů. Skoro polovina (46 %) respondentů odpověděla, že paní S. trpí stresem. Tato otázka může být zavádějící, protože jak jsme si vysvětlili v předchozích kapitolách, syndrom vyhoření vzniká z dlouhodobého stresu. Dokonce si 28 % procent odpovídajících myslí, že paní S. trpí depresemi. Správná odpověď zněla za C, kdy tuto odpověď uvedlo jen 24 % respondentů z celkového počtu dotazovaných. V grafu č. 25, níže uvedeném, vidíme odpovědi rozdělené podle jednotlivých studijních oborů. Správnou odpověď za C zvolila z každého učitelského oboru jen cca 1/4 respondentů, nejvíce správných odpovědí uvedli

studenti učitelství 1. stupně 26 %. Nejhůře si vedli studenti učitelství pro MŠ, kde celých 57 % odpovídajících zaměnili syndrom vyhoření se stresem.



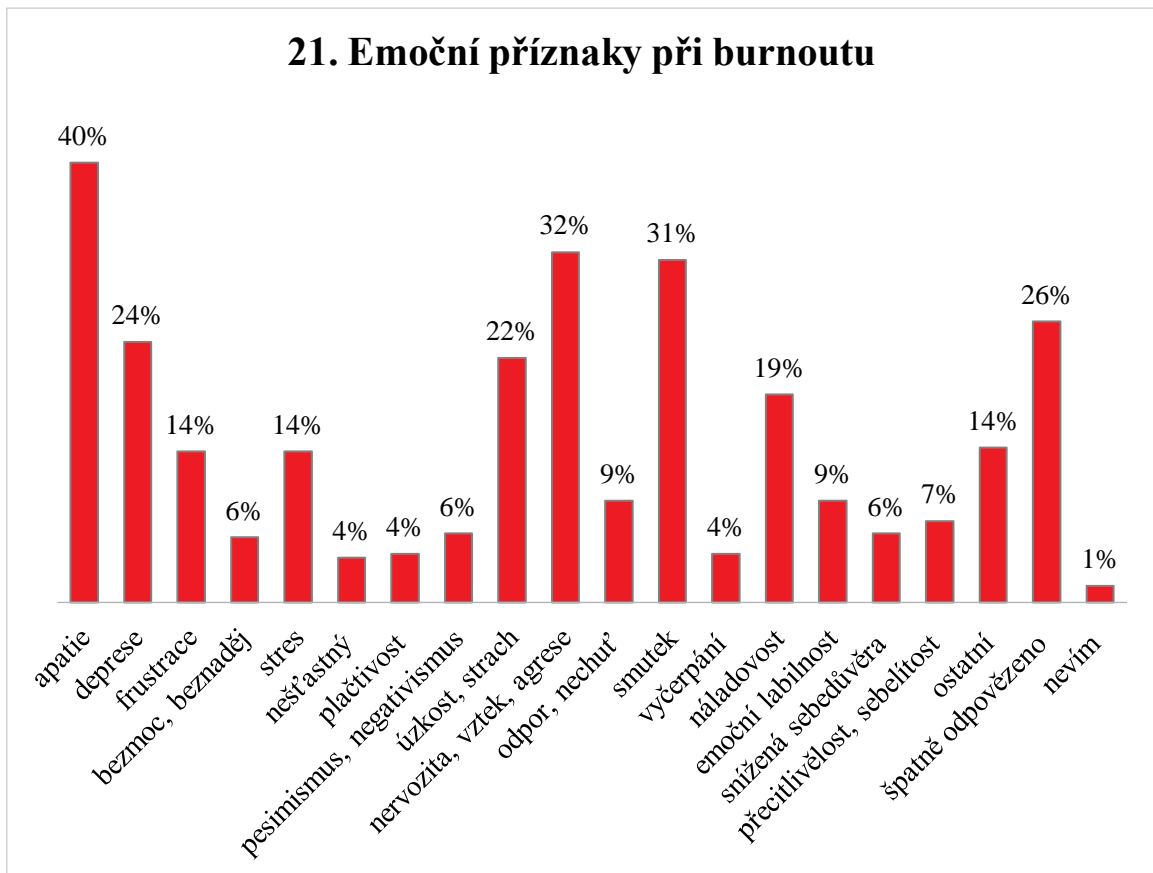
### 6.2.10 Příběh č. 2 – Paní S...

„Paní H. pracuje jako klinická psycholožka, která se svým manželem vede poradenskou společnost. Pracuje od rána do večera, domů chodí pozdě večer a někdy zůstane v kanceláři i přes celou noc. Když se paní H. naskytne volný den je velmi roztěkaná, nervózní a neumí si najít smysluplnou činnost. Velmi často telefonuje a řeší pracovní záležitost, které v některých situacích jsou velmi náročné. Paní H. nemá žádné koníčky, nejraději by byla pořád v kanceláři a na vše dohlížela. Paní H. nemá čas ani na přátele. Paní H. trpí.“ (Stock 2010, str. 15)



Graf 25 Správná odpověď na tuto otázku je workoholismus. Definici tohoto pojmu najdeme v teoretické části mé diplomové práce. Na tuto otázku odpovědělo správně 90,4 % tázaných, což představuje 244 respondentů. V grafu můžeme opět vidět odpovědi zaznamenané podle oslovených učitelských oborů. Z grafu vyplývá, že jen malé procento respondentů zvolilo jinou odpověď než za D – workoholismus.

**6.2.11 Napiš alespoň tři emoční znaky, které můžeme pozorovat u člověka se syndromem vyhoření.**



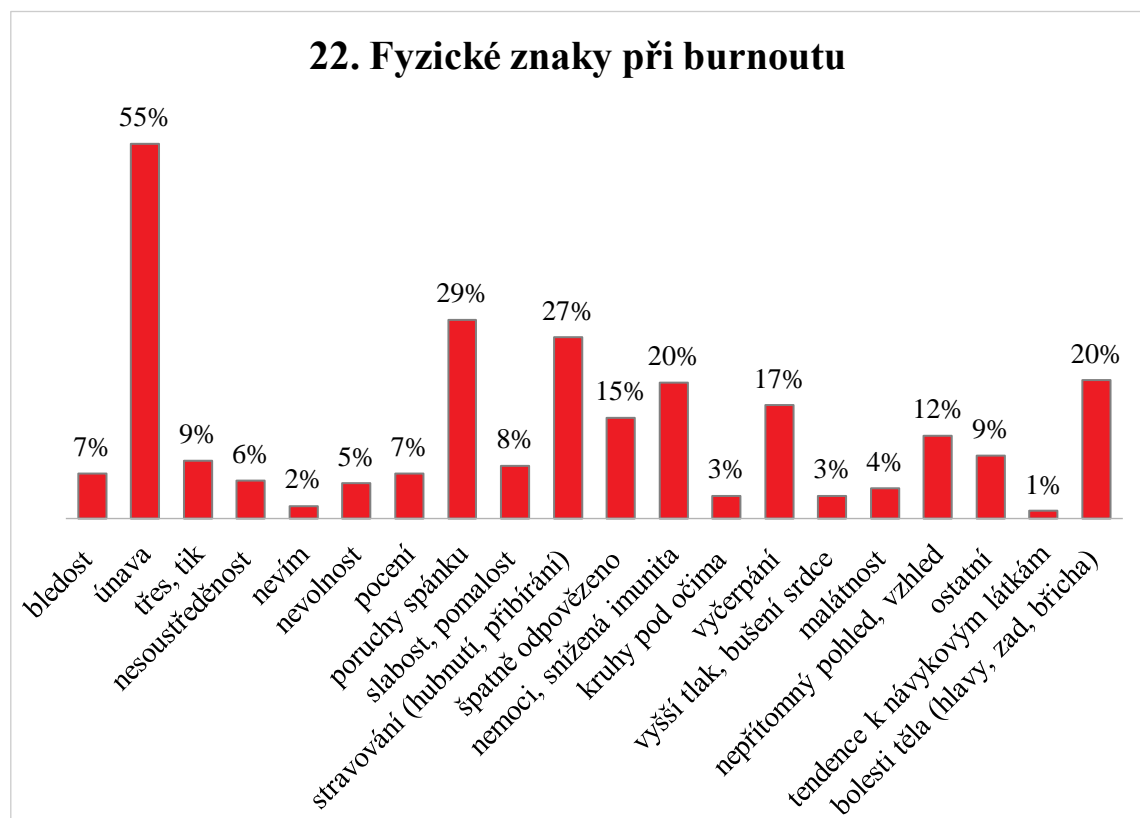
Graf 26 Stock (2010, str. 20) uvádí emoční znaky, které se vyskytují při vyčerpání u onemocnění syndromem vyhoření. Mezi tyto znaky zahrnuje „*sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, nekontrolovatelný pláč, podrážděnost, výbuchy vzteku, agrese, strach, apatie, prázdnota, ztráta odvahy a osamocení.*“ Ze stresu vzniká burnout, Bártová (2011, str. 18) uvádí emoční znaky, které doprovází stres a mohou se vyskytovat u vyhořelého člověka. Může se jednat o *deprese, frustrace, úzkost, netrpělivost, neklid, agresivita, beznaděj, apatie.*

V odpovědi na tuto otázku měli respondenti napsat alespoň tři emoční znaky projevující se u burnoutu. V didaktickém testu byla každá správná odpověď bodována jedním bodem za každý správně zvolený pojem. Maximální počet získaných bodů byly tedy tři. Pokud některý respondent uvedl správně více než tři znaky, dostal maximální počet, tři body.



V grafu je znázorněno v procentech, kolikrát se daný emoční znak vyskytoval v odpovědích respondentů přepočítaných na celkový počet dotazovaných. Nejčastěji se v odpovědích objevoval pojem apatie, uvedlo ji 108 (40 %) respondentů z celkového počtu 270. Pod pojmem apatie jsou také zahrnuta synonyma např. lhostejnost, netečnost, nezájem, rezignace, která se však objevovala v odpovědích pouze velmi zřídka. Druhý nejčastější emoční znak agrese zahrnující též pojmy jako nervozita, podrážděnost, vztek, vznětlivost uvedlo 32 %, tedy 86 jedinců. Poté v 31 %, tedy 84 respondentů uvedlo jako další emoční znak – smutek. Další pojmy, které se vyskytly v odpovědích respondentů, lze najít ve výše uvedeném grafu. Přes 20 % respondentů spojuje se syndromem vyhoření pojmy, jako je deprese, úzkost a strach. Pod pojmem deprese mohou být zahrnuty pojmy jako například sklíčenost, skleslost a melancholie. 26 % jedinců uvedlo špatnou odpověď, a to z důvodu, že si spletli emoční znak s fyzickým znakem. Pojem frustrace, možno také chápat jako zklamání, zbytečnost, ztráta motivace, uvedlo 14 % respondentů.

### 6.2.12 Napište alespoň tři fyzické znaky, které můžeme pozorovat u člověka se syndromem vyhoření.

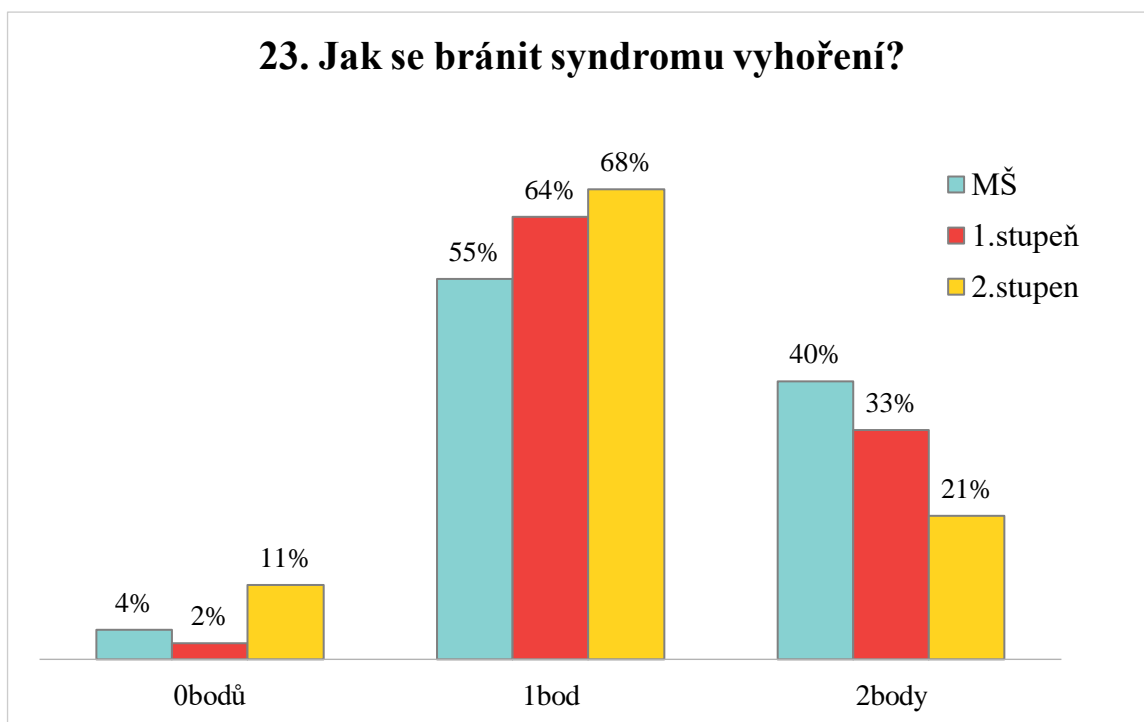


Graf 27 Stock (2010, str. 20) uvádí fyzické znaky, které se vyskytují při burnoutu. Mezi tyto znaky zahrnuje „*nedostatek energie, slabost, chronickou únavu, svalové napětí, bolest zad, náchylnost k infekcím, poruchy spánku, zažívací potíže, poruchy paměti, poruchy soustředění, náchylnost k nehodám.*“ Syndrom vyhoření vzniká ze stresu a Bártová (2011, str. 18) uvádí nějaké fyzické znaky, které doprovází stres a mohou se vyskytovat u vyhořelého člověka. Může se podle ní jednat o „*bolesti svalů, zad, hlavy, kloubů, vředy a poruchy trávení, migrénu, kožní projevy, poruchy v sexuálním životě, astma, nespavost.*“

V této otázce respondenti měli napsat alespoň tři fyzické znaky projevující se u syndromu vyhoření. V rámci didaktického testu byla odpověď bodována, maximální počet mohly být tři body. Pokud některý respondent správně uvedl více než tři znaky, dostal maximální počet tři body, jinak platilo pravidlo, že za každý správný znak obdržel odpovídající jeden bod.

V grafu je znázorněno v %, kolikrát se daný fyzický znak vyhoření vyskytoval v odpovědích přepočítaných na celkový počet respondentů. Nejčastěji se v odpovědích vyskytoval pojem únava, uvedlo ji 149 (55 %) jedinců z celkového počtu 270. Jako druhý nejčastější pojem byla uváděna porucha spánku neboli nespavost, a to 29 % (uvedlo ji 79 respondentů). Často uváděným pojmem byla také porucha příjmu potravy, buď odpirání si jídla, nebo naopak přejídání. To uvedlo 27 % odpovídajících jedinců. V dalších odpovědích byly uváděny fyzické znaky, které se projevují různými typy nevolností a zažívacích problémů, boleti zad, hlavy, žaludku nebo častá náchylnost na nemoci. Všechny ostatní znaky uvádí graf.

### 6.2.13 Jak se bránit syndromu vyhoření.



Graf 28 „*Jak se bránit syndromu vyhoření?*“ tak znělo zadání poslední otázky v mnou vytvořeném dotazníku. Na zodpovězení této otázky bylo možno využít otevřené odpovědi a respondenti se tedy mohli na toto téma „rozepsat“. Vyhodnocení do grafu bylo zvoleno podle bodového ohodnocení z didaktického testu, ze kterého každý jedinec mohl získat maximálně dva body. Pro získání maximálního počtu bodů bylo nutné, aby se v odpovědi vyskytovaly nebo byly popsány alespoň tři smysluplné znaky prevence proti syndromu vyhoření. Pokud respondenti uvedli jen jeden znak nebo špatnou odpověď, získali 0 bodů. Jeden bod bylo možno získat za takovou odpověď, ze které bylo patrné, že respondent má ponětí o prevenci syndromu vyhoření, ale jeho odpověď byla nepřesná nebo z části nesprávná. Klíčovými znaky, podle kterých byly odpovědi obodovány, jsou pojmy jako psychohygiena, organizace dne, oddělení pracovních záležitostí od soukromých, záliby, koníčky, změna práce, změna metod při práci, nastavení reálných cílů, nepřetěžování se, umění říci „ne“.

Příklady odpovědí.

*„Mít i jiné zájmy, psychohygiena, dostatek odpočinku, případně při počínajících signálech změnit zaměstnání.“* (student učitelství pro MŠ)

*„Člověk by měl dělat to, co ho baví. Když z nějakého důvodu nemůže, musí si najít ve své práci něco hezkého. Nezapomínat na sebe, svůj život, občas se nechat rozmazlovat*

*(ať už pomocí kina, kadeřnice nebo dobré večere ...), nepodléhat stresu, být aktivní, ale umět i odpočívat. Užívat života, protože žijeme jen jednou a na každém z nás záleží, jak náš život prožijeme...“ (student učitelství pro MŠ)*

*„Věnovat se nějakému koníčku, najít si smyslu plnou práci v jiné činnosti, která bude klidnější a odpočinková. Lepší organizace času, vytvořit si hranici, do které zaměstnání nebude zasahovat.“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)*

*„Včas vyhodnotit nasazení do práce, strávený volný čas, odpočinek, sebereflexe, odhodlání ke změně povolání.“ (student učitelství pro 1. stupeň ZŠ)*

*„Snažit se regulovat množství práce a starostí, najít si čas na odpočinek, kdy starosti člověk vypustí z hlavy, správná životospráva.“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)*

*„Změnit styl práce, hledat nové věci, duševní hygiena.“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)*

*„Relaxací, nepřetěžováním se, uvědoměním, že celá svět nestojí na mé osobě, že i já mám právo na odpočinek, naučit se říkat NE, věnovat se koníčkům, přátelům o rodině a práci nad tyto nestavět.“ (student učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ)*

## 7 Ověření hypotéz

### 7.1 Hypotéza H1

Předpokládáme, že studenti učitelství pro MŠ z našeho výzkumného souboru se obávají, že je postihne syndrom vyhoření, méně než studenti z učitelství pro 2. stupeň ZŠ a studenti učitelství pro SŠ.

Z otázek č. 3 a č. 12 jsem získala data a platnost hypotézy je ověřována prostřednictvím chí – kvadrát testu níže.

#### Tabulka 6

Kontingenční tabulka z otázek č. 3 a č. 12

V následující kontingenční tabulce můžete vidět data získaná pomocí otázek č. 3 a č. 12.

POČET ČÍSEL – NO		1. Pohlaví		CELKEM VÝSLEDEK
3. Obor studia	12. Bojíte se ve své profesi, že Vás postihne syndrom vyhoření?	Muž	Žena	
učitelství MŠ		4	43	47
	ano	2	22	24
	ne	2	9	11
	nevím	0	12	12
učitelství pro základní a střední školy		34	105	139
	ano	13	48	61
	ne	13	28	41
	nevím	8	29	37
<b>CELKEM VÝSLEDEK</b>		38	148	186

Tato kontingenční tabulka srovnává odpovědi studentů učitelství pro MŠ a studentů učitelství pro 2. stupeň ZŠ a učitelství SŠ. V následujícím kroku vyhodnotíme hypotézu podle statistické metody Ch-kvadrát, kde budeme testovat, zda se studenti z obou učitelských oborů obávají syndromu vyhoření stejně či nikoliv.

## Tabulka 7

Ch-kvadrát test sloužící k ověření hypotézy č. 1

### POZOROVANÉ ČETNOSTI

	MŠ	ZŠ a SŠ	SOUČET
ANO	24	61	85
NE	11	41	52
NEVÍM	12	37	49
SOUČET	47	139	186

### TEORETICKÉ ČETNOSTI

	MŠ	ZŠ a SŠ
ANO	21,478	63,522
NE	13,14	38,86
NEVÍM	12,382	36,618

### TESTOVACÍ KRITÉRIUM

	MŠ	ZŠ a SŠ
ANO	0,296	0,100
NE	0,349	0,118
NEVÍM	0,012	0,004

**chi-square**            **0,878**

**p-value**                **0,645**

Při použití metody Ch-kvadrát testu (neboli testu nezávislosti) vyšla p-hodnota rovna 0,645, což znamená, že nulovou hypotézu nezamítáme, tedy na základě našich dat jsme nezjistili, že by existoval rozdíl mezi studenty oboru učitelství pro mateřské školy a studenty učitelství pro základní a střední školy.

## 7.2 Hypotéza H2

Předpokládáme, že studenti učitelství pro MŠ mají více znalostí o syndromu vyhoření, než studenti učitelství pro 1. stupeň ZŠ a učitelství pro 2. stupeň ZŠ a učitelství pro SŠ.

Naše respondenty dělíme na dvě skupiny podle znalostí v problematice syndromu vyhoření. Ti, kteří dosáhli 50 % a více v úspěšnosti didaktickém testu považujeme za ty, kteří mají dobré znalosti a pak ty kteří dosáhli méně než 50 % úspěšnosti v didaktickém testu a jejich znalosti považujeme za nedostatečné v problematice burnout. Hypotézu č. 2 budeme ověřovat Ch-kvadrát testem, který slouží k porovnání znalostí mezi obory.

### Tabulka

Ch-kvadrát test sloužící k ověření hypotézy č. 2

#### POZOROVANÉ ČETNOSTI

	MŠ	1. STUPEŇ ZŠ	ZŠ A SŠ	SOUČET
DO 50 %	39	69	107	215
NAD 50 %	8	15	32	55
SOUČET	47	84	139	270

#### TEORETICKÉ ČETNOSTI

	MŠ	1. STUPEŇ ZŠ	ZŠ a SŠ
DO 50 %	37,426	66,889	110,685
NAD 50 %	9,574	17,111	28,315

#### TESTOVACÍ KRITÉRIUM

	MŠ	1. STUPEŇ ZŠ	ZŠ a SŠ
DO 50 %	0,066	0,066	0,123
NAD 50 %	0,259	0,260	0,480

**chi-square 1,254**

**p-value 0,534**

Pomocí výsledků chí-kvadrát testu bylo zjištěno, že znalosti studentů PF JU ze zkoumaných oborů jsou na stejné úrovni. Při použití metody Ch-kvadrát testu (neboli testu nezávislosti) vyšla p-hodnota rovna 0,534, což znamená, že nulovou hypotézu nezamítáme, tedy na základě našich dat jsme nezjistili, že by existoval rozdíl mezi studenty oboru učitelství pro MŠ, studenty učitelství pro 1. stupeň ZŠ, a studenty učitelství pro 2. stupeň ZŠ a učitelství SŠ.



## 8 Diskuse

Z dotazníkového šetření v podobě didaktického testu, které jsem v rámci své diplomové práce uskutečnila na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity vyplývají níže uvedená zjištění:

Na základě provedeného výzkumu mě velice překvapilo, že cca 50 % respondentů učitelské profese se obává, že mohou být syndromem vyhoření postiženi. Výzkum na podobné téma můžeme najít u Zelinové (1998), kde porovnává obavy z onemocnění syndromem vyhoření u učitelů z praxe a studentů, kteří studují učitelství. Podle mého šetření se zaměřením na jednotlivé učitelské obory, tak nejvíce (57 %) se syndromu vyhoření obávají jedinci, kteří studují obor učitelství pro 1. stupeň základní školy, hned poté s 53 % se onemocnění burnoutem obávají studenti učitelství pro mateřské školy. Tento výsledek byl pro mě překvapující, jelikož jsem předpokládala, že nejvíce budou mít strach z onemocnění vystudovaní učitelé, kteří budou učit žáky vyšších ročníků, tedy žáky věkově starší, vyspělejší, se kterými je, dle mého názoru, v dnešní době práce velmi těžká a psychicky náročná. Právě u těchto žáků se nejvíce vyskytují kázeňské přestupky a jejich motivace k získávání nových znalostí a vědomostí je na nižší úrovni než u žáků studujících v nižších školních ročnících. Toto tvrzení souhlasí s Průchou (2002), který uvádí, že se žáci v dnešní době mění.

Nové výzkumy neziskové organizace EduLab (edukační laboratoře) a Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy z roku 2018 a 2019 se zaměřují na učitele MŠ, na jejich spokojenost a příčiny stresu a syndromu vyhoření. Ukazují, že 20 % učitelek MŠ trpí již zmiňovaným syndromem vyhoření. Toto zjištění mě překvapilo a myslím si, že můj výzkum by měl po uplynutí určitého časového období pokračovat. Po několika letech, kdy už budou mnou oslovení respondenti vyučovat v praxi, by bylo jistě zajímavé u nich mnou provedený výzkum zopakovat a zaměřit se na stres a jeho příčiny, který je důsledkem jejich povolání. Zajímavým zjištěním by popřípadě bylo, zda jsou respondenti, již vystudovaní učitelé, se svou prací spokojeni.

Jen 44 % studentů PF JU ze zkoumaného vzorku si myslí, že při svém studiu načerpali dostatek informací o problematice prevence před onemocněním syndromem vyhoření. Je tedy otázkou, zda informace o tomto tématu zařadit do učebního plánu ve větším rozsahu získávaných informací, nebo zda jsou současné informace dostačující.

Na základě vyhodnocení mého výzkumu se 73 % všech respondentů chce po vystudování PF JU stát učitelem či učitelkou. Podle mého názoru je to vysokoprocenní výsledek, ale nemělo by chtít toto povolání dělat ještě více studentů, když už se rozhodnou tuto profesi studovat? Portál česká škola (2018) uvádí, že „do škol nastupuje jen polovina absolventů pedagogických fakult a čtvrtina z nich ze školství odchází do pěti let. Zájem pracovat ve školství výrazně poklesl. O třetinu méně lidí hledá zaměstnání ve školství na pozici učitele a v porovnání současnosti a léty 2017-2018 je to o 33 % méně.“<sup>1</sup>

V otázkách mého dotazníkového šetření s otevřenými odpovědi např. „Co je syndrom vyhoření?“ nejlépe uspěli studenti z oboru pro mateřské školy, kde správnou odpověď zodpovědělo na plný počet bodů 38 % jedinců. Pravým opakem, byla otázka projevů onemocnění syndromem vyhoření, na kterou odpovědělo správně pouze 6 % studentů učitelství pro mateřské školy. Ve většině odpovědí se stalo, že respondenti uvedli jen neúplnou odpověď. Bylo vidět, že o tomto tématu mají povědomí, ale odpovědi byly neúplné. Z tohoto důvodu získali jen jeden bod z možných maximálních dvou bodů.

Do dotazníkového šetření byly vybrány profese, které jsou velmi náchylné na syndrom vyhoření a které jsou zároveň uváděny autory zabývající se touto problematikou jako modelové příklady v jejich knihách např. Krivohlavý (2012), Kebza a Šolcová (2003). Předpokládala jsem, že pokud mezi tyto profese zařadím povolání učitele, tak tuto možnost zvolí většina respondentů, když daný obor studují. Můj předpoklad byl správný, jelikož profesi učitele zvolilo 99 % jedinců.

Zjištění, které jsem nepředpokládala bylo, že studenti budou zaměňovat mezi psychickými a fyzickými vlastnostmi. Mnohdy se stávalo, že do psychických projevů uváděli ty fyzické a naopak. Také došlo opětovaně k zaměňování mezi pojmem stres a syndrom vyhoření. Podle mého názoru si často studenti tyto dva pojmy spojují v jeden, jelikož syndrom vyhoření ze stresu vzniká a velice spolu souvisí. Ve výsledcích mě velice překvapilo, že ve dvou případech respondenti zvolili mnohokrát špatnou odpověď, kde uvedli že odpověď je stres, přitom odpověď měla být syndrom vyhoření. Tato situace nastala při výběru definice rozdílu mezi těmito dvěma pojmy a pak při modelové situaci, kterou jsem uvedla v dotazníkovém šetření. Je tedy možné, že jsem zvolila špatnou

---

<sup>1</sup> Česká tisková kancelář. Podle dat z roku 2018 Profesia.cz [cit. 27. června 2019]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2018/08/na-pozici-ucitele-se-hlasi-o-tretinu.html>

modelovou situaci, kde z kontextu přímo nevyplývalo z kontextu, že paní trpí syndromem vyhoření a ostatní jedinci proto zvolili, že trpí stresem.

Ze studentů, které jsem získala jako respondenty, jsou ze tří čtvrtin ženy, kteří chtějí působit na pozici učitele, což potvrzuje trend dnešní doby, „že většina zaměstnanců ve školství jsou právě ženského pohlaví.“ Trend žen ve školství potvrzuje publikace *Evropské komise, EACEA, Eurydice (2015, str. 9)*. V rámci porovnání oborů jsou viditelné podstatné rozdíly. Necelá polovina respondentů studujících učitelství pro MŠ již vyučuje na nějaké škole, naopak jen necelá čtvrtina zbylých jedinců už je v učitelské praxi.

Závěrem považuji za příjemné zjištění, že u studentů ze zkoumaných oborů nebyl nalezen statisticky významný rozdíl ve znalostech o problematice onemocnění syndromem vyhoření. Toto tvrzení bylo ověřováno pomocí statistické metody chí-kvadrát test. Je důležité, aby učitel věděl o úskalí syndromu vyhoření, obraně před stresem, jelikož průzkumy potvrzují, že 20 % českých pedagogů trpí syndromem vyhoření a dalších 20 % má k tomuto onemocnění velké sklony a potřebovali by individuální odbornou pomoc. Proto také ve své diplomové práci uvádím návrh léčby syndromu vyhoření, který se shoduje s autory jako Lysá (2004), Kebza a Šolcová (2003).

## Závěr

Hlavním tématem mé diplomové práce byla problematika syndromu vyhoření. Cílem bylo zjistit jaké znalosti o tomto onemocnění mají studenti Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v oborech učitelství pro mateřské školy, učitelství pro základní a střední školy.

Úvodní část diplomové práce se zaměřuje na vymezení pojmu syndromu vyhoření. V následující kapitole byly představeny psychické stavy, které se syndromem úzce souvisí (např. stres, psychická zátěž, deprese, únava, perfekcionismus, workoholismus). Dále jsem se podrobněji zaměřila na příznaky syndromu, jak ho rozpoznat, a také jak se burnoutu bránit. V samostatné kapitole jsem se zaměřila na stres, který je hlavní příčinou a spouštěčem syndromu vyhoření. Poté jsem se zaměřila na výskyt syndromu vyhoření přímo u učitelů.

Můj výzkum byl prováděn u tří učitelských oborů na PF JU. Jednalo se o obory učitelství pro mateřské školy, učitelství pro 1. stupeň základní školy, učitelství pro 2. stupeň základní školy a učitelství pro střední školy. Prostřednictvím dotazníkového šetření v podobě didaktického testu jsem zjišťovala jejich znalosti o problematice syndromu vyhoření. Z celkového hlediska se dá podle hypotézy č. 2 usoudit, že mezi studenty nebyl nalezen statisticky významný rozdíl ve znalostech v této problematice.

Tato práce mně obohatila o všeobecný přehled o onemocnění syndromem vyhoření a z prováděného výzkumu vyplynuly zajímavé výsledky a pohledy studentů PF JU na syndrom vyhoření. Díky získaným znalostem této problematiky bych se chtěla co nejvíce soustředit na své budoucí zaměstnání učitele, dělat svou práci dobře a snažit se co nejúčinněji vyrovnávat s psychickým tlakem a stresem, který je v učitelské profesi běžnou součástí každodenního života. Budu ráda za každou zkušenost, dovednost a vědomost, kterou předám dále mladší generaci, bez toho, aniž bych se stala obětí burnoutu. Doufám, že také prostřednictvím této diplomové práce si mnozí uvědomí příčiny či důsledky burnoutu a přinese jim varování před úplným vyčerpáním, či jinými stresovými faktory, které se v dnešní době čím dál tím častěji u lidí projevují.

## Seznam použitých zdrojů

### Literatura

BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.

BEŇO, M. a kol. *Učitel' v procese transformácie spoločnosti*. Bratislava: Ústav informácií a prognóz školstva, 2001. 325 s. ISBN 80-7088-305-1.

BRATSKÁ, M. *Vieme riešiť záťažové situácie?* 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. 151 s. ISBN 80-08-01592-6.

CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 208 s. ISBN 80-7178-465-6.

DOUBEK, P., HERMAN, E. *Deprese a stres*. Praha: Jessenius Maxdorf, 2008. 94 s. ISBN 978-80-7345-157-8.

GÁBOROVÁ, Ľ., GÁBOROVÁ, Z. *Psychohygienu*. 1. vydanie, Prešov: Prešovská tlačiareň s.r.o., 2008. 116 s. ISBN 978-80-8068-863-9.

HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál: 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HENNING, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele. Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.

JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, F. *Syndrom vyhoření. Informační brožura, vysvětluje syndrom vyhoření (burn-out), příčiny, projevy, možnosti pomoci a prevence proti stresu*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86-991-74-1.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 80-7367-299-5.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření*. Praha: Portál, 2007. 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ I. *Syndrom vyhoření. (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. 2. vyd.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KLIMEKOVÁ, A. „*Burnout, alebo kde se poděl náš životní elán*“. Bratislava: Personální úřad Ozbrojených sil SR, 2007. 105 s. ISBN 978-80-89261-09-3.

KOHÚTOVÁ, K. *Teoreticko-metodologické východiská problematiky syndrómu vyhořenia v kontexte kvality života*. Ružomberok: Verbum, Katolícka univerzita v Ružomberoku, 2017. 144 s. ISBN 978-80-561-0465-1.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. Praha: Portál, 2016. 152 s. ISBN 978-80-262-1147-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Horieť, ale nevyhorieť*. [z českého originálu] preložila Katarína Šedíková. Bratislava: Karmelitánské nakladateľstvo, s. r. o., 2012. 214 s. ISBN 978-80-8135-003-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

LYSÁ, A. *Ako poraziť stres*. Bratislava: Belimex, 2004. 217 s. ISBN 80-89083-54-4.

MELGOSA, J. *Zvládni svoj stres*. Vrútky: Liama, s.r.o. 1998. 190 s. ISBN 80-88719-81-X.

MINIRTH, F., B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů, 2011. 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8.

NEŠPOR, K. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. 144 s. ISBN 80-7169-764-8.

PRIEß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 176 s. ISBN 978-80-247-5394-2.

PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. 154 s. ISBN 80–7178–621–7.

RÖHR, H., P. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty*. Praha: Portál, 2013. 174 s., ISBN: 978-80-262-0354-4.

RUSH, M. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. 132 s. ISBN 80-7255-074-8.

SCHMIDBAUER, W. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. 170 s. ISBN 80-7178-312-9.

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

VAŠŤATKOVÁ, J., HOFERKOVÁ, S. *Příručka sociálního pracovníka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 107 s. ISBN 978-80-244-1991-6.

### **Periodika**

AREŠ, J. *Diagnostika zvládnání zátěže u dětí a dospívajících: přehledová studie*. *Pedagogika*, 1999, roč. 49, č.1, s. 12-42.

CHAN, Alan H. S., K. CHEN a Elaine Y.L. CHONG. *Work Stress of Teachers from Primary and Secondary Schools in Hong Kong* [online]. Hong Kong: Proceedings of the International MultiConference od Engineers and Computer Scientists, 2010, 17-19 March, (III.). ISSN 2078-0958.

HOLEC, J., POUZAROVÁ D. *Pedagogická fakulta JU – Akademický rok 2012/2013*. Českých Budějovicích: Pedagogická fakulta JU, 2012 Johanus tiskárna. 298 s.

MOROVICSOVÁ, E. *Profesia sestier a syndróm vyhorenia*. *In Florence*, 2008, roč. 4, č. 2, s. 67-68. ISSN 180 - 464X.

OZAN, M., B., A. *Study on primary school teacher burnout levels: the Northem Cyprus case*. Faculty od Education, Firat University, Turkey. Boston: New England Pub. Co., 1880, 124 (4), str. 692–703. ISSN: 0013–1172.

ZELINOVÁ, M. *Učitel a Burnout efekt*. *Pedagogika*, 1998, roč. 48, č.2, s. 164-169.

## Internetové zdroje

Evropská komise/EACEA/Eurydice, (2015). *Profese učitele v Evropě: praxe, názory a přístupy*. Zpráva Eurydice. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie. 135 s. ISBN 978-92-9492-089-8. [cit. 27. června 2019]. Dostupné z: [https://skolskeodbory.cz/sites/skolskeodbory.cz/files/downloads/1502002828/profese\\_ucitele.pdf](https://skolskeodbory.cz/sites/skolskeodbory.cz/files/downloads/1502002828/profese_ucitele.pdf).

ČESKÁ ŠKOLA. (23.srpna. 2018). *Na pozici učitele se hlásí o třetinu méně lidí než loni, na asistenta o dvě třetiny* [online] Albatros media. [cit. 27. června 2019]. Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/byznys/firmy-a-trhy/na-pozici-ucitele-se-hlasi-o-tretinu-mene-lidi-nez-loni-na-asistenta-o-dve-tretiny.A180822\\_162553\\_firmy-trhy\\_form](https://www.lidovky.cz/byznys/firmy-a-trhy/na-pozici-ucitele-se-hlasi-o-tretinu-mene-lidi-nez-loni-na-asistenta-o-dve-tretiny.A180822_162553_firmy-trhy_form).

EDUKAČNÍ LABORATOŘ. VONDRÁKOVÁ, M., SMETÁČKOVÁ, I. (2018) *Jak moc se týká syndrom vyhoření učitelů a učitelek mateřských škol?* [online] Katedra psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. 2018. [cit. 2. července 2019]. Dostupné z: <https://www.edukacnilaborator.cz/novinky/jak-moc-se-tyka-syndrom-vyhoreni-ucitelu-a-ucitelek-materskych-skol>.

SMETÁČKOVÁ, I., SMETANA, E. (2019) *Psycholožka: Vyhořelý učitel jede na autopilot. Ani dva měsíce prázdnin nepomůžou.* [online] Aktuálně.cz. DVTV. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. [cit. 2. července 2019]. Dostupné z: [https://video.aktualne.cz/dvtv/psycholozka-vyhorely-ucitel-jede-na-autopilot-ani-dva-mesice/r~d3f19a1a9cc611e989de0cc47ab5f122/?fbclid=IwAR3nkm-uFqjz8PJxYfTZUz-laXiR5fg8xsxIoW\\_DuT2MdB4fyXBMywmK\\_I](https://video.aktualne.cz/dvtv/psycholozka-vyhorely-ucitel-jede-na-autopilot-ani-dva-mesice/r~d3f19a1a9cc611e989de0cc47ab5f122/?fbclid=IwAR3nkm-uFqjz8PJxYfTZUz-laXiR5fg8xsxIoW_DuT2MdB4fyXBMywmK_I).



## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 Rozdělení respondentů podle věku

Tabulka č. 2 Počet získaných dotazníků

Tabulka č. 3 Pedagogicko-psychologické předměty

Tabulka č. 4 Úspěšnost v didaktickém testu

Tabulka č. 5 Úspěšnost v didaktickém testu podle oborů

Tabulka č. 6 Kontingenční tabulka z otázek č. 3 a č. 12

Tabulka č. 7 Ch-kvadrát test sloužící k ověření hypotézy č. 1

Tabulka č. 8 Ch-kvadrát test sloužící k ověření hypotézy č. 2

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky

Příloha č. 2 Ukázky vyplněných dotazníků

## **Příloha č. 1**

### **Dotazník pro žáky**

Dobrý den, jmenuji se Lucie Kubíková. Jsem studentkou navazujícího pedagogického studia Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Píši diplomovou práci na téma: Informovanost o syndromu vyhoření u studentů učitelských oborů PF JU. Ráda bych zjistila v mé praktické části, zda studenti/studentky učitelských oborů na pedagogické fakultě JU jsou připraveni na svou profesi a mají nějaké ponětí o syndromu vyhoření. Otázky jsou otevřené i uzavřené. Prosím o vyplnění všech otázek. Děkuji.

#### **1. Pohlaví:**

- a) žena
- b) muž

#### **2. Věk**

odpověď \_\_\_\_\_

#### **3. Obor studia**

- a) učitelství MŠ
- b) učitelství pro 1. stupeň základních škol
- c) učitelství pro základní a střední školy

#### **4. Ročník studia**

- a) 3.
- b) 4. (\*zahrnuje i 1. ročník navazujícího studia)
- c) 5. (\*zahrnuje i 2. ročník navazujícího studia)

#### **5. Vyučujete už na nějaké škole?**

- a) ano
- b) ne

#### **6. Chcete se po vystudování stát učitelem/učitelkou?**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

**7. Co je syndrom vyhoření?**

**8. Jak se projevuje syndrom vyhoření?**

**9. Jak syndrom vyhoření vzniká?**

**10. Myslíte si, že v předchozích ročnících se vám dostalo dost informací v pedagogicko-psychologických předmětech o syndromu vyhoření?**

ano    spíše ano    nevím    ne    vůbec ne

**11. V jakých předmětech jste slyšel/a o syndromu vyhoření? (zakroužkuj)**

- a) předškolní pedagogika I, II, b) úvod do pedagogiky c) úvod do psychologie  
d) aplikovaná psychologie e) psychologie osobnosti f) psychopatologie g) pedagogická a sociální psychologie h) didaktika ZŠ i) teorie výchovy j) psychohygienu k) vývojová psychologie l) základy pedagogiky pro ZŠ m) aktuální problémy pedagogiky  
n) pedagogicko – psychologická diagnostika o) pedagogická a školní psychologie  
p) speciální pedagogika ZŠ  
q) jiné \_\_\_\_\_

**12. Bojíte se ve své učitelské profesi, že Vás postihne syndrom vyhoření?**

a) ano    b) ne    c) nevím

**13. Znáte někoho, kdo ve vaší blízkosti prodělal syndrom vyhoření?**

a) ano

Jak se projevoval? \_\_\_\_\_

b) ne

**14. Co je to syndrom vyhoření? (vyber z definic)**

- a) stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce
- b) stav z celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu
- c) stav dlouhotrvající poruchy psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami jedince a patologickým smutkem
- d) stav, který člověk prožívá, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době to není šance napravit

**15. Kterí lidé nejčastěji trpí syndromem vyhoření?**

- a) ti co prokrastinují (odkládají věci na později)
- b) ti co jsou méně pracovití (nesnaživí lidé)
- c) ti co jsou velmi pracovití (chtějí toho stihnout co nejvíce)
- d) ti co žijí obvyklým pracovním životem

**16. Seřad'te dvě různé klasifikace syndromu vyhoření od počáteční fáze (číslo 1) ke koncové fázi (číslo 4-5)**

- a) \_ fáze vyčerpání      \_ fáze ústupu      \_ poplachová fáze      \_ odporová fáze
- b) \_ apatie      \_ stagnace      \_ idealistické nadšení      \_ frustrace      \_ vyhoření

**17. Zásadní rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření:**

- a) stres je dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí
- b) stres je krátkodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí
- c) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí
- d) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí

**18. Podtrhni, které povolání je nejvíce náchylné na syndrom vyhoření?**

**(možno více odpovědí)**

- a) truhláři   b) učitelé   c) kadeřnice   d) zdravotní sestry   e) sociální pracovníci  
f) kominíci   g) zubaři

*19. Paní S. je samoživitelka, pracuje na poloviční úvazek, a už rok se stará o svou nemocnou maminku. Každý den se bojí dalšího dne, nedokáže si představit, jak ho zvládne. Společenské kontakty omezila. Trpí nespavostí, infekčními chorobami a ztratila sebedůvěru. V práci musí vynaložit dvakrát více úsilí pro splnění úkolů. Víkend ji nestačí na odpočinek. Paní S. trpí:*

- a) stresem   b) depresemi   c) syndromem vyhoření   d) workoholismem

*20. Paní H. pracuje jako klinická psycholožka, která se svým manželem vede poradenskou společnost. Pracuje od rána do večera, domů chodí pozdě večer a někdy zůstane v kanceláři i přes celou noc. Když se paní H. naskytne volný den je velmi roztěkaná, nervózní a neumí si najít smysluplnou činnost. Velmi často telefonuje a řeší pracovní záležitost, které v některých situacích jsou velmi náročné. Paní H. nemá žádné koníčky, nejraději by byla pořád v kanceláři a na vše dohlížela. Paní H. nemá čas ani na přátele. Paní H. trpí:*

- a) stresem   b) depresemi   c) syndromem vyhoření   d) workoholismem

**21. Napiš alespoň tři emoční znaky, které můžeme pozorovat u člověka, který trpí syndromem vyhoření.**

**22. Napiš alespoň tři fyzické znaky, které můžeme pozorovat u člověka, který trpí syndromem vyhoření.**

**23. Jak se bránit syndromu vyhoření?**

## Příloha č. 2

### Ukázky vyplněných dotazníků

Dobrý den, jmenuji se Lucie Kubíková. Jsem studentkou navazujícího pedagogického studia Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Píši diplomovou práci na téma: Informovanost o syndromu vyhoření u studentů učitelských oborů PF JCU. Ráda bych zjistila v mé praktické části, zda studenti/studentky učitelských oborů na pedagogické fakultě JCU jsou připraveni na svou profesi a mají nějaké ponětí o syndromu vyhoření. Otázky jsou otevřené i uzavřené. Prosím o vyplnění všech otázek. Děkuji.

#### 1. Pohlaví:

- a) žena  
 b) muž

#### 2. Věk

odpověď 24

#### 3. Obor studia

- a) učitelství MŠ  
b) učitelství pro 1. stupeň základních škol  
 c) učitelství pro základní a střední školy

#### 4. Ročník studia

- a) 3.  
b) 4. (\*zahrnuje i 1. ročník navazujícího studia)  
 c) 5. (\*zahrnuje i 2. ročník navazujícího studia)

#### 5. Vyučujete už na nějaké škole?

- a) ano  b) ne

#### 6. Chcete se po vystudování stát učitelem/učitelkou?

- a) ano  b) ne  c) nevím

#### 7. Co je syndrom vyhoření?

*Syndromem vyhoření: ztrátu silhami učitelovy psychiky a narušením zdraví.*

#### 8. Jak se projevuje syndrom vyhoření?

*Učitel má nuda být modrále učitelkou, a rády si nerozumí, do práce nerodí chodí.*

#### 9. Jak syndrom vyhoření vzniká?

*Nestabilitou a nejistotou ne myslením a myšlením.*

#### 10. Myslíte si, že v předchozích ročnících se vám dostalo dost informací v pedagogicko-psychologických předmětech o syndromu vyhoření?

ano  spíše ano  nevím  ne  vůbec ne

#### 11. V jakých předmětech jste slyšel/a o syndromu vyhoření? (zakroužkuj)

- a) předškolní pedagogika I, II, b) úvod do pedagogiky  c) úvod do psychologie d) aplikovaná psychologie  
e) psychologie osobnosti f) psychopatologie  g) pedagogická a sociální psychologie  h) didaktika ZŠ  
i) teorie výchovy j) psychohygiena k) vývojová psychologie l) základy pedagogiky pro ZŠ  
m) aktuální problémy pedagogiky n) pedagogicko - psychologická diagnostika o) pedagogická a školní psychologie p) speciální pedagogika ZŠ

q) jiné \_\_\_\_\_

12. Bojíte se ve své učitelské profesi, že Vás postihne syndrom vyhoření?  
a) ano b) ne c) nevím

13. Znáte někoho, kdo ve vaší blízkosti prodělal syndrom vyhoření?  
a) ano  
Jak se projevoval? \_\_\_\_\_  
b) ne

14. Co je to syndrom vyhoření? (vyber z definic)  
a) stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce  
b) stav v celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu  
c) stav dlouhotrvající poruchy psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, poklesými náladami jedince a patologickým smutkem  
d) stav, který člověk prožívá pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době to není šance napravit

15. Kteří lidé nejčastěji trpí syndromem vyhoření?  
a) ti co prokrastinují (odkládají věci na později)  
b) ti co jsou méně pracovití (nesnažíví lidé)  
c) ti co jsou velmi pracovití (chtějí toho stihnout co nejvíce)  
d) ti co žijí obvyklým pracovním životem

16. Seřad'te dvě různé klasifikace syndromu vyhoření od počáteční fáze (číslo 1) ke koncové fázi (číslo 4-5)  
a) 3 fáze vyčerpání 4 fáze ústupu 2 poplachová fáze 1 odporová fáze  
b) 4 apatie 3 stagnace 1 idealistické nadšení 2 frustrace 5 vyhoření

17. Zásadní rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření:  
a) stres je dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí  
b) stres je krátkodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí  
c) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí  
d) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí

18. Potrhní, které povolání je nejvíce náchylné na syndrom vyhoření? (možno více odpovědí)  
a) truhláři b) učitelé c) kadeřnice d) zdravotní sestry e) sociální pracovníci f) kominíci g) zubaři

19. Paní S. je samoživitelka, pracuje na poloviční úvazek, a už rok se stará o svou nemocnou maminku. Každý den se bojí dalšího dne, nedokáže si představit, jak ho zvládne. Společenské kontakty omezila. Trpí nespavostí, infekčními chorobami a ztratila sebedůvěru. V práci musí vynaložit dvakrát více úsilí pro splnění úkolů. Víkend jí nestačí na odpočinek. Paní S. trpí:  
a) stresem b) depresi c) syndromem vyhoření d) workoholismem

20. Paní H. pracuje jako klinická psycholožka, která se svým manželem vede poradenskou společnost. Pracuje od rána do večera, domů chodí pozdě večer a někdy zůstane v kanceláři i přes celou noc. Když se paní H. naskytne volný den je velmi roztěkaná, nervózní a neumí si najít smysluplnou činnost. Velmi často telefonuje a řeší pracovní záležitost, které v některých situacích jsou velmi náročné. Paní H. nemá žádné koníčky, nejraději by byla pořád v kanceláři a na vše dohlížela. Paní H. nemá čas ani na přátele. Paní H. trpí:

a) stresem b) depresi c) syndromem vyhoření d) workoholismem

21. Napiš alespoň tři znaky emoční a fyzické, které můžeme pozorovat u člověka, který trpí syndromem vyhoření.

a) emoční znaky: nervozita, smutek,  
b) fyzické znaky: bolesti, prázdnost

22. Jak se bránit syndromu vyhoření?

Praktovat celou svou energii do jedné činnosti a snažit se na ni nevrátit.



Dobrý den, jmenuji se Lucie Kubíková. Jsem studentkou navazujícího pedagogického studia Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Píši diplomovou práci na téma: Informovanost o syndromu vyhoření u studentů učitelství PF JCU. Ráda bych zjistila v mé praktické části, zda studenti/studentky učitelství na pedagogické fakultě JCU jsou připraveni na svou profesi a mají nějaké ponětí o syndromu vyhoření. Otázky jsou otevřené i uzavřené. Prosím o vyplnění všech otázek. Děkuji.

**1. Pohlaví:**

- a) žena  
 b) muž

**2. Věk**

odpověď 22

**3. Obor studia**

- a) učitelství MŠ  
 b) učitelství pro 1. stupeň základních škol  
 c) učitelství pro základní a střední školy

**4. Ročník studia**

- a) 3.  
 b) 4. (\*zahrnuje i 1. ročník navazujícího studia)  
 c) 5. (\*zahrnuje i 2. ročník navazujícího studia)

**5. Vyučujete už na nějaké škole?**

- a) ano  b) ne

**6. Chcete se po vystudování stát učitelem/učitelkou?**

- a) ano  b) ne  c) nevím

**7. Co je syndrom vyhoření?**

- OPOTŘEBOVÁNÍ ORGANISMU STÁLE SE OPAKUJÍCÍMI PODNĚTY

**8. Jak se projevuje syndrom vyhoření?**

- NECHUTENSTVÍ PŘI PRÁCI
- ÚNAVA
- VYBURNOST
- MENŠÍ VÝKON

**9. Jak syndrom vyhoření vzniká?**

- RIZIKEM JE NAPŘÍKLAD POČATEČNÍ NADŠENÍ, KTERÉ NEDOSÁHNE OCENĚNÍ
- NEÚSPĚCHY V PRÁCI
- ŠPATNÝ KOLEKTIV

**10. Myslíte si, že v předchozích ročnících se vám dostalo dost informací v pedagogicko-psychologických předmětech o syndromu vyhoření?**

ano  spíše ano  nevím  ne  vůbec ne

**11. V jakých předmětech jste slyšel/a o syndromu vyhoření? (zakroužkuj)**

- a) předškolní pedagogika I, II,  b) úvod do pedagogiky  c) úvod do psychologie  d) aplikovaná psychologie  
 e) psychologie osobnosti  f) psychopatologie  g) pedagogická a sociální psychologie  h) didaktika ZŠ  
 i) teorie výchovy  j) psychohygienu  k) vývojová psychologie  l) základy pedagogiky pro ZŠ  
 m) aktuální problémy pedagogiky  n) pedagogicko - psychologická diagnostika  o) pedagogická a školní psychologie  p) speciální pedagogika ZŠ

q) jiné \_\_\_\_\_

12. Bojíte se ve své učitelské profesi, že Vás postihne syndrom vyhoření?

- a) ano    b) ne    c) nevím

13. Znáte někoho, kdo ve vaší blízkosti prodělal syndrom vyhoření?

a) ano

Jak se projevoval? \_\_\_\_\_

b) ne

14. Co je to syndrom vyhoření? (vyber z definic)

a) stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce

b) stav v celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu

c) stav dlouhotrvající poruchy psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami jedince a patologickým smutkem

d) stav, který člověk prožívá pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době to není šance napravit

15. Kterí lidé nejčastěji trpí syndromem vyhoření?

a) ti co prokrastinují (odkládají věci na později)

b) ti co jsou méně pracovití (nesnaživí lidé)

c) ti co jsou velmi pracovití (chtějí toho stihnout co nejvíce)

d) ti co žijí obvyklým pracovním životem

16. Seřad'te dvě různé klasifikace syndromu vyhoření od počáteční fáze (číslo 1) ke koncové fázi (číslo 4-5)

a) 2 fáze vyčerpání    1 fáze ústupu    3 poplachová fáze    4 odporová fáze

b) 3 apatie    4 stagnace    1 idealistické nadšení    2 frustrace    5 vyhoření

17. Zásadní rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření:

a) stres je dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí

b) stres je krátkodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí

c) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí

d) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí

18. Potrhni, které povolání je nejvíce náchylné na syndrom vyhoření? (možno více odpovědí)

a) truhláři    b) učitelé    c) kadeřnice    d) zdravotní sestry    e) sociální pracovníci    f) kominici    g) zubaři

19. Paní S. je samoživitelka, pracuje na poloviční úvazek, a už rok se stará o svou nemocnou maminku. Každý den se bojí dalšího dne, nedokáže si představit, jak ho zvládne. Společenské kontakty omezila. Trpí nespavostí, infekčními chorobami a ztratila sebedůvěru. V práci musí vynaložit dvakrát více úsilí pro splnění úkolů. Víkend ji nestačí na odpočinek. Paní S. trpí:

a) stresem    b) depresemi    c) syndromem vyhoření    d) workoholismem

20. Paní H. pracuje jako klinická psycholožka, která se svým manželem vede poradenskou společnost. Pracuje od rána do večera, domů chodí pozdě večer a někdy zůstane v kanceláři i přes celou noc. Když se paní H. naskytne volný den je velmi roztěkaná, nervózní a neumí si najít smysluplnou činnost. Velmi často telefonuje a řeší pracovní záležitost, které v některých situacích jsou velmi náročné. Paní H. nemá žádné koníčky, nejrady by byla pořád v kanceláři a na vše dohlížela. Paní H. nemá čas ani na přátele. Paní H. trpí:

a) stresem    b) depresemi    c) syndromem vyhoření    d) workoholismem

21. Napiš alespoň tři znaky emoční a fyzické, které můžeme pozorovat u člověka, který trpí syndromem vyhoření.

a) emoční znaky: ÚČASŇNOST, SMUTEK, AGRESIE

b) fyzické znaky: ZMĚNA VÁHY, ÚNAVA, POMAĽOST

22. Jak se bránit syndromu vyhoření?

KOMPENZACÍ ČINNOSTÍ

Dobrý den, jmenuji se Lucie Kubíková. Jsem studentkou navazujícího pedagogického studia Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Píši diplomovou práci na téma: Informovanost o syndromu vyhoření u studentů učitelských oborů PF JCU. Ráda bych zjistila v mé praktické části, zda studenti/studentky učitelských oborů na pedagogické fakultě JCU jsou připraveni na svou profesi a mají nějaké ponětí o syndromu vyhoření. Otázky jsou otevřené i uzavřené. Prosím o vyplnění všech otázek. Děkuji.

**1. Pohlaví:**

- a) žena  
 b) muž

**2. Věk**

odpověď 24

**3. Obor studia**

- a) učitelství MŠ  
 b) učitelství pro 1. stupeň základních škol  
c) učitelství pro základní a střední školy

**4. Ročník studia**

- a) 3.  
b) 4. (\*zahrnuje i 1. ročník navazujícího studia)  
 c) 5. (\*zahrnuje i 2. ročník navazujícího studia)

**5. Vyučujete už na nějaké škole?**

- a) ano  b) ne

**6. Chcete se po vystudování stát učitelem/učitelkou?**

- a) ano  b) ne  c) nevím

**7. Co je syndrom vyhoření?**

- dle mého názoru jde o syndrom psychické a fyzické vyčerpání (včetně úlovků)

**8. Jak se projevuje syndrom vyhoření?**

- psychická vyčerpání (s fyziologickými projevy)
- může vést až k apatii ničím všemu
- ztráta motivace k práci a chuti ji vykonávat

**9. Jak syndrom vyhoření vzniká?**

- nedostatečnou psychohygienu
- přetrvávající nároky ~~se~~ sama na sebe

**10. Myslíte si, že v předchozích ročnících se vám dostalo dost informací v pedagogicko-psychologických předmětech o syndromu vyhoření?**

- ano  spíše ano  nevím  ne  vůbec ne

**11. V jakých předmětech jste slyšel/a o syndromu vyhoření? (zakroužkuj)**

- a) předškolní pedagogika I, II,  b) úvod do pedagogiky  c) úvod do psychologie d) aplikovaná psychologie  
e) psychologie osobností f) psychopatologie g) pedagogická a sociální psychologie h) didaktika ZŠ  
i) teorie výchovy j) psychohygienu k) vývojová psychologie l) základy pedagogiky pro ZŠ  
m) aktuální problémy pedagogiky n) pedagogicko - psychologická diagnostika o) pedagogická a školní psychologie p) speciální pedagogika ZŠ

q) jiné \_\_\_\_\_

12. Bojíte se ve své učitelské profesi, že Vás postihne syndrom vyhoření?

- a) ano    b) ne    c) nevím

13. Znáte někoho, kdo ve vaší blízkosti prodělal syndrom vyhoření?

- a) ano

Jak se projevoval? *apaticky člověk, bez motivace k práci, unavený, mystifikovaný*

- b) ne

14. Co je to syndrom vyhoření? (vyber z definic)

- a) stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce  
b) stav v celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu  
 c) stav dlouhotrvající poruchy psychiky projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, poklesými náladami jedince a patologickým smutkem  
d) stav, který člověk prožívá pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době to není šance napravit

15. Kteří lidé nejčastěji trpí syndromem vyhoření?

- a) ti co prokrastinují (odkládají věci na později)  
b) ti co jsou méně pracovití (nesnažíví lidé)  
 c) ti co jsou velmi pracovití (chtějí toho stihnout co nejvíce)  
d) ti co žijí obvyklým pracovním životem

16. Seřad'te dvě různé klasifikace syndromu vyhoření od počáteční fáze (číslo 1) ke koncové fázi (číslo 4-5)

- a) 4 fáze vyčerpání    2 fáze ústupu    3 poplachová fáze    1 odporová fáze

- b) 5 apatie    3 stagnace    1 idealistické nadšení    2 frustrace    4 vyhoření

17. Zásadní rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření:

- a) stres je dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí  
b) stres je krátkodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí  
c) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření krátkodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí  
 d) stres je krátkodobý i dlouhodobý proces, který nezávisí na konkrétním prostředí, syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který závisí na konkrétním prostředí

18. Potrhni, které povolání je nejvíce náchylné na syndrom vyhoření? (možno více odpovědí)

- a) truhláři     b) učitelé     c) kadeřnice     d) zdravotní sestry     e) sociální pracovníci     f) kominici     g) zubaři

19. Paní S. je samoživitelka, pracuje na poloviční úvazek, a už rok se stará o svou nemocnou maminku. Každý den se bojí dalšího dne, nedokáže si představit, jak ho zvládne. Společenské kontakty omezila. Trpí nespavostí, infekčními chorobami a ztratila sebedůvěru. V práci musí vynaložit dvakrát více úsilí pro splnění úkolů. Víkend jí nestačí na odpočinek. Paní S. trpí:

- a) stresem    b) depresi    c) syndromem vyhoření    d) workoholismem

20. Paní H. pracuje jako klinická psychologka, která se svým manželem vede poradenskou společnost. Pracuje od rána do večera, domů chodí pozdě večer a někdy zůstane v kanceláři i přes celou noc. Když se paní H. naskytne volný den je velmi roztěkaná, nervózní a neumí si najít smysluplnou činnost. Velmi často telefonuje a řeší pracovní záležitost, které v některých situacích jsou velmi náročné. Paní H. nemá žádné koníčky, nejraději by byla pořád v kanceláři a na vše dohlížela. Paní H. nemá čas ani na přátele. Paní H. trpí:

- a) stresem    b) depresi    c) syndromem vyhoření     d) workoholismem

21. Napiš alespoň tři znaky emoční a fyzické, které můžeme pozorovat u člověka, který trpí syndromem vyhoření.

- a) emoční znaky: *apatie, omezení lidského kontaktu, melancholie*  
b) fyzické znaky: *občasná slabost a imunita, únava, nemožnost relaxace*

22. Jak se bránit syndromu vyhoření?

*• dostatečnou psychhygienu  
• omezit čas práce (ne smyslu „nenavit si ji domů“  
• objektivně hodnotit své fyzické možnosti (i při výkonu pro  
zaměstnání) a*