

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Kateřina Nykodýmová

Syndrom vyhoření u pedagoga

Olomouc 2021

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Buchtová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Syndrom vyhoření u pedagoga“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce a s použitím jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 25. 4. 2021

Kateřina Nykodýmová

Poděkování

Velmi ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Tereze Buchtové, Ph.D., za odborné vedení, konzultace, připomínky a cenné rady, které mi poskytovala během zpracování bakalářské práce.

Také patří velké poděkování všem pedagogům, kteří byli tak ochotní a zapojili se do dotazníkového šetření a díky nimž jsem byla schopna zrealizovat empirickou část své bakalářské práce.

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Učitel a jeho profese	8
1.1 Vymezení učiteléské profese	8
1.2 Osobnost učitele	9
1.3 Stres a pracovní zátěž učitelů	11
1.4 Syndrom vyhoření u pedagoga	13
1.4.1 Zvládání stresu a prevence syndromu vyhoření u učitelů	13
2 Syndrom vyhoření - historie a definice pojmu syndrom vyhoření	15
2.1 Příčiny syndromu vyhoření	16
2.2 Příznaky syndromu vyhoření	18
2.3 Fáze syndromu vyhoření	19
2.3.1 Idealistické nadšení	19
2.3.2 Stagnace	19
2.3.3 Frustrace	19
2.3.4 Apatie	20
2.4 Prevence syndromu vyhoření	20
2.4.1 Tělesná cvičení	20
2.4.2 Otužování	21
2.4.3 Dýchání	21
2.4.4 Pět tibeťanů a jóga	21
2.4.5 Smysluplnost žití	21
2.4.6 Stresory a salutory	22
2.4.7 Sociální opora	22
2.4.8 Dobré vztahy mezi lidmi	22
3 Stres	23
3.1 Definice stresu	23
3.2 Stresory	23

3.3 Příznaky stresu.....	24
3.4 Prevence a zvládání stresu.....	25
EMPIRICKÁ ČÁST	27
4 Základní informace o výzkumu.....	28
4.1 Téma výzkumu	28
4.2 Předmět výzkumu.....	28
4.3 Cíl výzkumu	28
4.4 Dílčí otázky výzkumu.....	28
4.5 Předpoklady výzkumu	29
4.6 Výzkumné metody.....	29
4.6.1 Výběr výzkumného vzorku	30
4.7 Podmínky výzkumu.....	30
4.8 Realizace výzkumu.....	30
4.9 Plán zpracování kvantitativních dat.....	31
4.10 Zjištěná data.....	31
5 Závěry z výzkumného šetření.....	49
Závěr.....	51
Seznam použitých zkratk	53
Seznam použité literatury	54
Seznam příloh.....	57

Úvod

Tématem této bakalářské práce je „Syndrom vyhoření u pedagoga“. Je to problematika, která je dle mého názoru velmi aktuální a může postihnout kohokoliv v jakémkoliv oboru. Nejvíce však o syndromu vyhoření slýcháváme ve spojení s pedagogickou profesí. Učitelství je řazeno mezi pomáhající profese s vysokou frekvencí sociálních kontaktů, a právě to je jedna z věcí, která je na učitelství velmi stresující. Také se domnívám, že valná část populace si myslí, že učitelé nic nedělají, že mají stále volno a v podstatě jsou v nikdy nekončící pohodě. Přesně takové názory učitelům vůbec nepomáhají a riziko syndromu vyhoření je pak výrazně vyšší.

Hlavním cílem této bakalářské práce je popsat základní pojmy, které se úzce vážou k tématu a zjistit, zdali se syndrom vyhoření objevuje u učitelů a učitelek působících na základních školách. Dále jsme si stanovili dílčí cíl, díky kterému zjistíme, co připadá pedagogům na učení negativní a zda je jejich práce ovlivňuje i doma. Dalším dílčím cílem je zjistit, zda se syndrom vyhoření vyskytuje více u žen nebo u mužů a jestli se učitelé po syndromu vyhoření vrátili zpět k učitelství profesí. V této bakalářské práci byl použit kvantitativní výzkum, kdy metodou sběr dat byl dotazník.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a empirické části. Teoretická část se zabývá syndromem vyhoření, jak zní jeho definice, jaké jsou příznaky a jaké fáze syndrom vyhoření má a také to, jak my sami můžeme zabránit syndromu vyhoření, tzn. prevence. Rovněž si v teoretické části vymežíme profesi učitele a jeho osobnost a poslední téma, o kterém bych se chtěla v teoretické části zmínit, je stres, jeho příznaky, jaký na nás má vliv a jak ho můžeme zvládat.

Druhá část této bakalářské práce se věnuje empirickému výzkumu, který byl prováděn na pedagogích učících na různých základních školách. Tato část obsahuje výsledky výzkumného šetření. Mým hlavním cílem výzkumu bylo zjistit míru ohrožení syndromem vyhoření u učitelů působících na základních školách. V závěru jsou shrnuty všechny podstatné informace.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Učitel a jeho profese

V této kapitole si vymezíme a popíšeme učitelskou profesi. Tato bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagoga, a proto jsem se rozhodla, že začátek teoretické části věnuji právě učitelům. V následujících podkapitolách si uvedeme, jak se učitelská profese vymezuje a jaká je osobnost učitele, rovněž se seznámíme se zátěžovými situacemi, které jsou typické pro tuto profesi a popíšeme si syndrom vyhoření, ke kterému mohou tyto zátěžové situace vést.

1.1 Vymezení učitelské profese

Již učitelství jako takové dosahuje do daleké minulosti, kdy velmi úzce souviselo s vyššími až tajnými vědomostmi. V tomto období bylo samozřejmě důležité předávání vědomostí, ale mnohem větší důraz se kladl na to, aby byl jedinec uváděn do vztahu k druhým lidem, aby poznával svět a vytvořil si s ním pouto, stejně důležitý byl také vztah k bohům a k jejich tajemstvím (Vališová, 2008). Učitelská profese se tedy řadí mezi nejstarší profese v kulturních dějinách lidstva a své místo měla již v antice. V této éře byla profese učitele samostatně vyčleněna (Průcha, 2002).

Vzdělávání se v dřívějších dobách týkalo pouze určitého úzkého okruhu lidí, až postupem času se primární školství začalo rozšiřovat, a to umožnilo vzdělávání dětem. Později to značilo především zkáznění dítěte neboli žáka, jehož latinský překlad je *discipulus*, který je odvozen od slova *disciplina* (Vališová, 2008).

Je velmi těžké, až téměř nemožné, definovat profesi učitele a co je samotným smyslem a náplní učitelství, i přesto, že každý z nás tuší, co učitelé mají v popisu práce. Složitost vymezení učitelství spočívá v tom, že samotné učitelství se jako vše na světě v průběhu let vyvíjí, a tak se proměňují metody, ale rovněž obsahy výuky vyučovaných předmětů. Obecně však můžeme říct, že náplň této profese sahá až do činnosti duchovní a jejím smyslem je zejména předávání kulturního dědictví na další generaci lidstva (Vališová, 2008). Učitelské povolání s sebou nese také další důležitý úkol, než je samotné vzdělávání, které spočívá v předávání vědomostí a dovedností, a to výchovu, prostřednictvím které edukátor, neboli učitel, formuje osobnosti žáků. Napomáhá jim k utváření si názorů, postojů a morálních hodnot (Holeček, 2002).

Je potřeba, aby žák svého učitele následoval. Učitel je člověk, který nás vzdělává a dovoluje nám, abychom byli tím, kým se cítíme být. Vzdělává nás nejenom v jeho oboru,

nýbrž také v myšlení, zanícení a intelektuální poctivosti. Opravdový hodnotný učitel je takový, který nás svým vyučováním vychovává (Pelcová, 2014).

1.2 Osobnost učitele

Velmi důležitý výraz pro tuto podkapitolu je pojem osobnost, který je původem z latiny, kde se označuje slovem *persona*. Na samotném začátku to bylo označení pro masku boha podsvětí, ale později se tak vyznačoval stálý charakter člověka (Šimonek a kol. 2009).

Jako ideální otázka na začátek se jeví, jak má vypadat správný učitel a jakou má mít osobnost? Jaký má být člověk, který bude důležitou součástí rozvoje dítěte během školní docházky a který má položit ty nejdůležitější základy jeho celoživotního vzdělávání (Dytrtová, Krhutová, 2009)?

V psychologii je osobnost označována jako individuální jednotka člověka, pro niž je typická integrita, interakce a cíl, ke kterému směřuje. Na učitele obecně jsou kladeny velmi vysoké nároky. Jedním z nich je například potřeba a nutnost, aby vyučující dosahoval vysoké úrovně svých morálních vlastností, protože právě ty úzce souvisí s jeho profesí a s tím, jak ji bude schopen vykonávat. Osobnost učitele, která je brána jako vyžralá, by měla mít kulturně politické znalosti, stejně tak by měla být vzdělaná ve svém oboru. Za nepostradatelné se považuje rovněž komunikace na vyšší úrovni a pozitivní vztah k dětem (Nelešovská, 2005).

Názory, které jsou známé v pedagogické psychologii nám vysvětlují, že osobnost učitele je velmi důležitá v celkovém výchovně-vzdělávacím procesu. Osobnost učitele představuje jak faktor motivující, tak faktor dynamický. To, jakou profesní osobnost učitel bude mít, záleží hlavně na jeho vlastní snaze být dobrým pedagogem, současně je však utvářena během doby, kdy učitel získává pedagogické zkušenosti. Každá osobnost, taktéž tato pedagogická, se vyvíjí v průběhu řady let a délka praxe má vliv, ať už kladný nebo záporný, na výkon učitele. Pedagog, jehož praxe čítá více let, může nabýt ve své profesi návykového chování i myšlení (Dytrtová, Krhutová, 2009).

Jak se utváří osobnost učitele je jistě velmi zajímavé, ale zároveň je to obtížné sledovat, protože velkou roli hraje individualita a to, jak jsou psychické vlastnosti různých osobností odlišné. Způsob, jakým můžeme poznat osobnost, je sledování daného člověka v realitě a v prostředí, ve kterých svou profesi vykonává. Právě tehdy nám budou odkryty jednotlivé vlastnosti. V akčním prostředí, tím je myšlena například škola, můžeme objevit vlastnosti jako je adaptabilita. Dále také můžeme sledovat, jak je daná osobnost psychicky odolná

a jak s žáky komunikuje. Rovněž si můžeme povšimnout, jak si dokáže osvojit nové poznatky a zda vykazuje známky sociální empatie. Osobnost by měla zrcadlit prostředí, ve kterém funguje a snažit se o vlastní sebepoznání a sebekritiku (Dytrtová, Krhutová, 2009).

Učitel působící v současné době sleduje měnící se požadavky společnosti a jeho úkolem je se na tyto požadavky zaměřit a plnit je. Rovněž je nezbytná orientace v nových znalostech ve vědě nebo kultuře. Na těchto podmínkách pak může stavět svou profesionalitu, do které spadá mimo jiné autorita získaná u žáků a jejich rodičů. V obecném měřítku by měl mít pedagog všeobecný a odborný rozhled, stejně jako by měl disponovat souhrnem pedagogických pravomocí, které jsou důležité v jeho komunikaci s žáky (Nelešovská, 2005).

Osobnost učitele, jako každá jiná osobnost, je sestavena z různých činitelů, kterými jsou:

- **Faktory biologické** – představují dědičné informace jedince, které se nacházejí v organismu a jsou jedinečné a typické pouze pro daného jednotlivce, kromě toho také ukazují činnosti orgánů a různých soustav, rovněž také získaná onemocnění.
- **Faktory sociální** – tyto činitele zobrazují sociální interakce, kterými jsou vztahy v rodině, vztahy s kolegy, ale i s žáky nebo přáteli.
- **Faktory psychické** – pod psychickými faktory si můžeme představit mnohé, zejména pak stres a zátěž, jež jsou součástí života učitele a s tím související psychická odolnost a vyrovnanost.
- **Faktory kulturní** – do této složky se řadí kulturní sociální skupiny, ve kterých se daný jedinec pohybuje, stejně tak různé společenské normy, které jsou s určitou dobou spojené.
- **Faktory duchovní** – tyto faktory jsou součástí nadosobní, spirituální stránky jedince (Šimonek a kol. 2009).

Obecně profese učitele je velmi náročnou a vyčerpávající profesí, a to zejména proto, protože ovlivňuje žáky celou svou osobností, a nejen pouhou částí z ní. Častokrát za svou kariéru se stane celoživotním ideálem pro několik žáků. To se může projevit tak, že daný žák projeví chuť a zájem studovat stejný obor, jako jeho vzor vyučuje. Stejně tak žáci přebírají životní postoje a názory svého oblíbeného učitele (Holeček, 2014).

Učitelova povinnost je především vzdělávání, avšak také výchova. Pedagog se stává součástí života svých žáků a formuje jejich osobnost, podílí se na utváření jejich charakteru, vůli, hodnot a názorů. Předpokládá se, že jedinec, který se podílí na všech věcech popsaných

výše, je velmi dobře obeznámen s psychikou svého žáka a umí myslet a jednat psychologicky. Náplní profese učitele je zejména vyučování a vzdělávání. K tomu, aby pedagog mohl jiné jedince učit osvojovat si různé vědomosti a dovednosti, musí velmi dobře znát svůj obor, to znamená být kvalitním odborníkem, avšak současně ho umět dostatečně vysvětlit, a právě toto znamená být dobrým pedagogem (Holeček, 2014).

Většina učitelů bere své povolání jako vyvolené, jako tzv. poslání. Být učitelem je velmi náročné a v první řadě se musí jednat o člověka, jenž disponuje silnou osobností. Osobností v pravém slova smyslu není možné se vyučit nebo naučit. Důvěryhodný učitel je takový, který dokáže vychovávat nejen žáky, ale také sám sebe. Je to někdo, kdo dokáže pochybovat sám o sobě, a proto má snahu na sobě neustále pracovat. Je to člověk, který vzdělává ostatní, ale věnuje se také studiu o sobě samém. Nezapomíná si klást otázky, zda se chová tak, jak vyžaduje od ostatních jedinců, aby jim mohl být dobrým vzorem (Vališová, 2008).

1.3 Stres a pracovní zátěž učitelů

V první řadě bychom se měli zmínit o tom, že učitelství, které se na první pohled může zdát jako snové povolání, spadá do určité druhé kategorie, ve které se syndrom vyhoření vyskytuje poměrně často. V této druhé kategorie jsou zaměstnání, ve kterých je míra stresu tak vysoká, až se to negativně odráží na zdraví jednotlivých osob (Kebza a Šolcová, 2003).

Pojmem stres jsou označovány dvě energie, které jsou opačné. Jedna síla označuje souhrn činitelů, kteří nás zatěžují a představují pro nás stresory, protože na nás působí negativně. Na opačné straně se nachází salutory, které naopak představují náš obranný mechanismus a to, jak my zvládáme různé potíže a obtížné situace. Když jsou stresory a salutory v rovnováze, nebo jsou salutory dokonce v hojnějším počtu než stresory, je nám dobře. Ke stresu dochází až poté, kdy na nás působí více stresorů než obranných sil. Je důležité zmínit, že to je velmi subjektivní. To, co je pro někoho těžké a představuje to pro něj stres, pro jiného to zas tak těžké být nemusí a daná situace se ho nijak negativně nedotýká (Křivohlavý, 1998).

Je obecně známo, že stres pro někoho může být hnacím motorem a pozitivně ho motivovat k lepším výkonům. Pakliže se ale jedná o stres nepřetržitý a přidá se k němu přílišná zátěž, zřetelně to ovlivní pracovní atmosféru a negativně se to odrazí na výsledcích jednotlivých zaměstnanců (Kociánová, 2010).

(Míček, Zeman, 1997) uvádí ve své knize několik zdrojů stresu, které se vyskytují v povolání učitele. Jde o následující stresory:

- **Příliš mnoho povinností, nedostatek času** – jedná se o dva nejčastější původce přepracovanosti a řadíme je mezi nejčastější stresory v učitelství. Nejtěžší se to stává pro učitele ve chvíli, kdy nemají čas na své nejbližší.
- **Příliš mnoho žáků ve třídě** – tento problém výrazně ztěžuje učitelství. Je nemožné, aby učitel přistupoval ke každému jednomu žákovi individuálně, protože na to není dostatek času.
- **Nezájem žáka o učení** – pakliže učitel předává své vědomosti dál někomu, koho to absolutně nezajímá, je to pro učitele určitá dávka stresu. Tento faktor může být zapříčiněn vícero důvody, zejména se však jedná o nedostatečnou motivaci nebo kapacitu intelektuálního rázu daného žáka.
- **Kázeňské problémy ve škole** – jedná se o porušování školního řádu.
- **Vztahy v kolektivu a k nadřízeným** – značný stresor představují pro učitele rovněž vztahy v učitelství, pokud se jedná o vztahy nevyrovnané a neharmonické, stejně tak jsou stresující negativní vztahy s nadřízenými.
- **Teror na pracovišti (mobbing)** – jedná se o šikanu, která probíhá na pracovišti a odehrává se mezi spolupracovníky. Jedinec, který šikanuje, se snaží o to, aby byl vybrán terč, kterým je jeho kolega, vyčleněn z kolektivu.

Mimo jiné si valná většina pedagogů stěžuje také na atmosféru v pedagogickém sboru, a to konkrétně na to, že pokud se v určité třídě vyskytne problémový žák, absolutně není čas na to, aby to kolegové mezi sebou probrali. Uznávají také to, že problémy mají i samotní učitelé mezi sebou. Je absolutně přirozené, že ve větším kolektivu vznikají konflikty a není tomu jinak ani u učitelů. Problém nastává ve chvíli, kdy se tyto konflikty neřeší otevřeně, a naopak jsou potlačovány. To bohužel vede k tomu, že se daný konflikt opakuje. To se odráží také při problémovém jednání s žáky nebo s rodiči, protože pedagogům chybí podpora jak ze strany vedení, tak ze strany kolegů (Bártová, 2011).

Výše uvedené stresory mohou vést až k syndromu vyhoření. V mnoha případech se to týká učitelů působících na základních a středních školách. Obecně se jedná především o jedince, kteří vynikali na pedagogických školách a do své profese nastupovali s nadšením, radostí a motivací předat své vědomosti další generaci. Časem se však začala čím dál více ukazovat realita vzdělávání – nekázeň u dětí, nezájem o učivo nebo špatné mezilidské vztahy

v učitelském sboru a nadšení nadějných pedagogů upadalo. Již v této chvíli se můžou vyskytnout jedny z prvních příznaků psychického vyhoření (Křivohlavý, 1998).

Stres je velmi nepříjemná a závažná věc, ale je důležité vědět, že stres nám neukazuje, co špatného nás potkalo, nýbrž to, jaký postoj k dané situaci zaujímáme. Nikdo jiný, než člověk sám neovládá to, jak se na určitou situaci bude dívat a je jen na něm, jak bude jednat (Bártová, 2011).

1.4 Syndrom vyhoření u pedagoga

„Závažným jevem je syndrom vyhoření. Jedná se o stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží, jež zasahuje pracovní i soukromý život a duševní oblast života člověka, které se prolínají“ (Kociánová, 2010, s. 185).

Existuje několik příčin, které mohou vést k syndromu vyhoření. Zejména se jedná o přílišnou emocionální zátěž, nadměrná očekávání a celkovou absolutní přetíženost. Mezi další faktory vedoucí k syndromu vyhoření patří konflikty v mezilidských vztazích, nedostatečný vztah k profesi a následně pak uspokojení v profesním životě, které je nepostačující (Kociánová, 2010).

Oblast, ve které se se syndromem vyhoření setkáváme ve vysokém měřítku, je právě školství. Jedny z největších zkušeností s ním mají zejména učitelé a učitelky na základních a středních školách, ale i tak může syndrom vyhoření postihnout pedagoga na jakémkoliv stupni. Profese učitele je velmi namáhavým povoláním, což ostatně dokazuje výzkum, který potvrdil, že v USA každý rok 20 % pedagogů opustí a změní své povolání (Křivohlavý, 2012). Je to způsobené především tím, že učitelé dokončí vysokou školu a nastoupí do svého prvního zaměstnání ve školství s příliš idealistickými představami jak o žácích, tak o celkovém prostředí školy. Ve chvíli, kdy se tyto ideály setkají s tvrdou realitou, se můžou dostavit první pocity vyhoření (Pugnerová, 2019).

1.4.1 Zvládání stresu a prevence syndromu vyhoření u učitelů

Jako první, ale zároveň nejtěžší věc, která nás čeká hned na samém začátku, je samotné rozpoznání toho, jakému riziku čelíme a porozumět tomu, odkud daná těžkost pochází. Přeměnit stres na faktor, který nás motivuje v profesionálním, ale i osobním životě, představuje pro jednotlivce obrovskou výzvu (Malindová, 2007).

V průběhu celého života člověk přebírá různé myšlenkové vzorce, které ho přivádějí ke stresu. Může se jednat o přesvědčení, že je pro nás nutností, aby nás každý v okolí miloval a uznával nebo také o vykojení, pokud věci nejsou takové, jaké by je člověk chtěl mít. Přesně takové iracionální vzorce jsou pro učitele škodlivé a zapříčiňují zklamání a naštvání z vlastního povolání. Majoritu těchto těžkostí, které nám zapříčiňují stres, můžeme vyřešit, pokud chceme a najdeme si na dané starosti čas (Hennig, Keller, 1996).

Je velmi důležité, snažit se předejít vzniku prvních potíží, ale prevence má svůj význam i právě v započaté fázi syndromu vyhoření. Existuje několik činitelů, díky kterým můžeme předejít vyhoření. Jedná se o obecný optimismus, odolnost a pocit osobní pohody a rovnováhy. Velmi důležitým se stává time management, díky kterému budeme mít kromě svých povinností rovněž čas na tělesné aktivity, koníčky nebo na rodinu (Bedrnová, 2009). Mezi další účinné metody, jak zabránit syndromu vyhoření, jsou řazeny orientace na přítomnost a budoucnost. Stejně tak je velmi důležité, aby pracující viděl smysl ve svém povolání a věřil v to, že je užitečné (Malindová, 2007).

Nezbytné je o problémech mluvit a pokud člověk zaznamená určité stresy, které by mohly vést až k syndromu vyhoření, je na místě se o tom s někým promluvit. Důležité je mít člověka, kterému jedinec věří a kterému se může vypovídat. Měl by to být člověk, který se snaží pochopit a porozumět situaci a dokáže s daným člověkem sdílet emoce (Křivohlavý, 1998).

2 Syndrom vyhoření - historie a definice pojmu syndrom vyhoření

Pojem syndrom vyhoření neboli burnout, vychází z psychoterapie a psychologie a poprvé byl rozeznán během 80. let 20. století, kdy ho poprvé použil psycholog H. J. Freudenberger (Jeklová, Reitmayerová, 2006). Tento stav popsal ve své knize *Burnout: The Cost of High Achievement*, kde tento fenomén definoval jako: „*Vyhasnutí motivace a stimulačních podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky*“ (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 7).

Syndrom vyhoření můžeme formulovat jako určitý typ stresu, emocionální únavy a frustrace, ke kterým dochází na základě toho, že určitý jedinec nedosáhne očekávaných výsledků. K výsledkům, které pro jedince nejsou uspokojivé, může dojít ve vztahu, v životním stylu anebo v povolání (Rush, 2003).

Tento stav je nejvíce typický pro jedince, kteří jsou velmi pracovití a mají snahu o to být úspěšní. Jejich práce je pro ně nadměrně důležitá a pracují často nad rámec svých povinností. Také je pro ně charakteristické to, že mají každou minutu svého života naplánovanou a většina jejich času je tak zaplněná. Syndrom vyhoření může potkat jakéhokoliv jedince, ať už se jedná o lékaře, řidiče autobusu nebo právě pedagoga (Rush, 2003). Nicméně jisté typy povolání jsou ohrožené více, a to profese pomáhající (Švingalová, 2006). Představitelé těchto profesí vkládají do své práce více než znalosti, a sice svou osobnost (Honzák, 2015).

Lidé trpící syndromem vyhoření jsou velice vyčerpaní a v důsledku této únavy a vyčerpanosti přicházejí negativní pocity v podobě nespokojenosti jak v práci, tak obecně v životě. Ve většině případů se to začne rovněž odrážet na zdraví, takoví jedinci mají například problémy se zády nebo s různými infekčními onemocněními. Jednotlivci s touto diagnózou jsou postupem času méně výkonní, práce je nebaví a nemají na ni ani energii (Nešpor, 1999).

Syndrom vyhoření je velmi negativní emocionální aspekt v lidském životě a je úzce spojen se stresem nebo také s depresemi, avšak je důležité říct, že jsou mezi těmito jevy určité rozdíly. Co se týká stresu, taktéž se jedná o negativní jev v lidském životě, avšak stres může prožívat úplně každý člověk na světě, kdežto burnout je typický pro lidi, kteří jsou zatíženi svou prací a veškerý čas věnují jen jí. Může se stát, že stres je právě to, co předchází syndromu vyhoření, ale není to pravidlem. Může to zůstat pouze u stresu a nedojde k propuknutí syndromu vyhoření. Na rozdíl od depresí není syndrom vyhoření posuzován jako nemoc, avšak pouze

jako diagnóza. Deprese lze léčit díky farmakoterapii, u burnoutu to zatím není možné. Nicméně vazba mezi depresí a syndromem vyhoření je opravdu úzká, protože syndrom vyhoření může být doprovázen depresí, kdy právě deprese představuje vedlejší účinek (Křivohlavý, 1998).

Na závěr této podkapitoly je dobré dodat, že práce je v našem životě důležitá, ale ne nejdůležitější. Pokud člověk dělá svou práci s nadšením a vidí v ní smysl, je to šťastný jedinec. „*Tam, kde práce je pro určitého člověka smysluplná a překážky jsou zdolatelné, tam k burnout nedochází*“ (Křivohlavý, 1998, s. 52).

2.1 Příčiny syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se velmi často vyskytuje u jedinců, kteří do zaměstnání nastupují s velikým nadšením a upřímnou radostí z nové práce. Těší se, že poznají nové kolegy a na práci v kolektivu. Obecně mají vysoká očekávání, která se s velkou pravděpodobností vůbec nepodobají realitě. Postupem času se přidávají potíže různého druhu a dojde ke střetu ideálů s realitou, kdy ta skutečnost je úplně jiná, než si ji daný jedinec představoval a vysnil. Velkou a velmi důležitou roli zde hrají přátelé, rodina a pracovní zázemí, kteří danému jedinci pomůžou se s realitou vyrovnat (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Dále k syndromu vyhoření může vést workoholismus, což znamená, že je člověk závislý na práci a je vnitřně přesvědčen, že musí neustále pracovat. Tolik práce ho ale stojí jak mnoho času, tak mnoho energie, která je postupem času už nedostačující (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

(Jeklová, Reitmayerová, 2006) ve své knize jako třetí cestu ke vzniku vyhoření zmiňují takzvaný teror příležitosti. Jedinec má pocit, že musí vzít každou novou příležitost a bere ji jako zajímavou. S tímto pocitem je spojen řád v životě, který je nedostačující. Postupem času totiž jedinec zjistí, že aby dokázal splnit všechny rozpracované úkoly, musí tomu věnovat veškerý svůj čas i energii. Zde se může také jednat o to, že člověk nedokáže říct ne, a tak radši bere vše, co mu je nabídnuto.

Dalšími příčinami, které zmiňuje (Rush, 2003) ve své knize jsou:

- **Pocit nutkání** – člověk nevnímá smysl své práce, přesto ji vykonává.
- **Neschopnost přibrzdit** – jedincův profesní a duchovní život je velmi nevyrovnaný.

- **Snaha udělat vše sám** – ve většině případů chce člověk dělat všechno sám, aby byl svým okolím uznáván a chválen.
- **Přílišná pozornost cizím problémům** – jedinec se zabývá druhými lidmi více než sám sebou.
- **Soustředěnost na detaily** – jedná se o malé věci, které nejsou nejdůležitější a mohou se o ně postarat i jiní, ale je těžké je na druhých nechat, když si jedinec myslí, že je může udělat sám.
- **Nereálná očekávání** – velké množství výkonných lidí má pocit, že nemají žádné hranice, žádné omezení a že dokážou vše, jenže postupem času zjistí, že na sebe kladou příliš vysoké nároky a nereálné cíle.
- **Příliš velká rutina** – když je něco příliš stejné, dokáže to člověk frustrovat a může se stát, že přijde o veškerou motivaci k práci.
- **Nesprávný pohled na boží priority v našem životě** – svou práci jedinec zanedbává svou rodinu a omlouvá to tím, že je ve své práci příliš důležitý na to, aby si mohl chvíli odpočinout.
- **Špatný tělesný stav** – pro správné fungování a dobře odvedenou práci musí být člověk v dobré tělesné kondici.
- **Neustálé odmítání ze strany druhých** – velké množství odmítnutí způsobuje negativní postoj jak k zaměstnání, tak ke svému okolí.

Existují také faktory, které způsobují syndrom vyhoření takzvaně nepřímo. Takové faktory dělíme na vnitřní a vnější. Vnější činitele představují situace a souvislosti, kterých je daný jedinec součástí. Týká se to zaměstnání a osobní situace, ve které se člověk zrovna nachází. S tím souvisí rovněž rodina, vztahy v rodině a společnost, ve které člověk žije. Vnitřní faktory se týkají přímo osobnosti ohroženého jedince, a to v jakém psychickém a fyzickém stavu člověk je, jak reaguje na různé situace, jak se v různých situacích chová nebo rovněž vlastnosti, které podporují vznik burnoutu (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Syndrom vyhoření je velmi závažná diagnóza a je potřeba hlídat jeho příčiny, ale důležité je zmínit, že se vyhoření dá zastavit, pokud už je v zárodku, avšak co je vůbec nejlepší a nejdůležitější vědět, je možné burnoutu předejít (Nešpor, 1999).

2.2 Příznaky syndromu vyhoření

Syndromem vyhoření nejvíce trpí jedinci, kteří pracují s lidmi a přicházejí do kontaktu s nimi dennodenně, ale také ženy v domácnosti, které se snaží vše zvládat samy a kladou na sebe příliš vysoké cíle (Musil, 2010).

Pokud se jedná o syndrom vyhoření v zaměstnání, tak Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci uvádí, že zaměstnance nejvíce stresují nejistoty, nadměrná pracovní zátěž a nepříjemné chování nejen kolegů, ale také nadřízených (Kabátová in Pešek, Praško, 2016).

Příznaky syndromu vyhoření jsou rozděleny do dvou kategorií, a sice vnější symptomy a symptomy vnitřní. Velkým rozdílem mezi těmito kategoriemi je viditelnost příznaků. Vnějších symptomů si můžeme všimnout téměř ihned, jsou viditelné a představují první varovný signál, že se daná osoba nachází ve stavu vyčerpání neboli vyhoření. Jedná se například o podrážděnost a fyzickou únavu. Vnitřní příznaky jsou složitější a je velmi těžké je z prvopočátku rozeznat a odhalit, avšak právě tyto příznaky jsou nejdůležitější a díky nim se později dá stanovit diagnóza syndromu vyhoření. Mezi vnitřní příznaky řadíme emocionální vyčerpanost, negativní postoj téměř ke všemu a ztrátu sebedůvěry (Rush, 2003).

(Kebza, Šolcová, 2003) popisují ve své knize jednotlivé příznaky syndromu vyhoření velmi podrobně a tyto příznaky byly rozděleny do třech úrovní. Jedná se o úroveň psychickou, úroveň fyzickou a jako poslední je zde úroveň sociálních vztahů, které si popíšeme níže:

- **Rovina psychická** – zde je velmi zřetelný pocit duševní nepohody a duševního vyčerpání. Člověk ztrácí motivaci, chuť a kreativnost v zaměstnání. V důsledku těchto pocitů se postupem času snižuje pracovní aktivita a jedinec má velmi negativní, depresivní a frustrující myšlenky.
- **Rovina fyzická** – v této rovině převládá pocit celkové únavy organismu, apatie a celkového oslabení. Jedinec v této fázi se velmi rychle unaví a může trpět potížemi jako jsou například bolest u srdce, bolesti hlavy a svalů nebo problémy se zažíváním.
- **Rovina sociálních vztahů** – v tomto typu příznaků se objevuje obecně útlum veškeré sociální interakce. Postižený jedinec nemá zájem o kontakt s kolegy nebo s klienty, stejně tak mu nezáleží na hodnocení druhých lidí. Chování dané osoby je velmi lhostejné, neempatické, a především dominuje nechť a nezájem o vykonávanou profesi.

2.3 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom burnout je ucelený proces, který v postupném vývoji nabírá různých podob a je vyčleněn do různého počtu fází, které rovněž mají odlišnou délku trvání. Průběh vývoje syndromu vyhoření se může pohybovat v řádech měsíců, avšak v drtivé většině se jedná o dovršení procesu, který trvá velmi dlouho, zpravidla několik let (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Jak bylo zmíněno již výše, syndrom vyhoření je dlouhodobý problém a jedinec trpící syndromem vyhoření může prožívat různé fáze. Počet fází je velmi různorodý, nejjednodušší model má fáze tři a model nejpodrobnější je popsán ve 12 fázích (Stock, 2010). Níže si popíšeme čtyřfázový model od autorů Edelwiche a Brodského.

2.3.1 Idealistické nadšení

Syndrom vyhoření se týká především lidí, kteří do svého zaměstnání přicházejí s velikým nadšením a nadprůměrným nasazením. Přesně o tom je tato první fáze. Dochází zde ke střetu představ a vysněných ideálů s tvrdou realitou. Jedinec si na sebe klade příliš vysoké nároky a není si vědom toho, že není v jeho silách všeho dosáhnout, protože cíle, které jsou kladeny, jsou nereálné (Stock, 2010).

2.3.2 Stagnace

Druhou fází syndromu vyhoření je stagnace, kdy je vyčerpaný jedinec jasně a zřetelně seznámen s realitou a začíná slevovat ze svých počátečních cílů a nároků. Právě kvůli tomu nedělá svou práci s takovým nadšením jako kdysi, avšak stále v zaměstnání setrvává a své pracovní povinnosti si plní. Svou pozornost v této chvíli zaměřuje například na finanční ohodnocení, nikoliv již na radost a nadšení z práce. V této fázi vše začíná odnášet rodina, ale zatím nejsou pocíťovány žádné zdravotní potíže (Stock, 2010).

2.3.3 Frustrace

V této fázi se dostaví první pochyby, zda má snažení daného jedince smysl. Pracovník začíná pochybovat sám o sobě a o výsledcích, kterých dosáhl v průběhu své pracovní kariéry. Jedinci chybí uznání od klientů, i od svých nadřízených, vzrůstá jeho zklamání z práce a začínají se dostavovat první zdravotní komplikace (Stock, 2010).

2.3.4 Apatie

Posledním stádiem burnoutu je pocit apatie a vnitřní rezignace. Daný jedinec vykonává pouze to, co je nezbytně nutné a práce pro něj v tuto chvíli představuje především neustálý zdroj zklamání a nezdaru. Snaží se vše vyřídit co nejrychleji a socializace s klienty je téměř nulová. V této fázi mluvíme o absolutním vyhoření, ke kterému se přidávají pocity zoufalství a lhostejnosti (Stock, 2010).

2.4 Prevence syndromu vyhoření

Prevence je velmi důležitá a zásadní vzhledem k situaci ve společnosti, která na nás klade stále vyšší a vyšší nároky a rovněž jedinec sám chce dosahovat stále lepších a vyšších výsledků v co nejmenším časovém horizontu. Burnout syndrom může potkat kohokoliv, ať už se jedná o ženu v domácnosti nebo muže v nejvyšší pracovní pozici. Každý člověk se čas od času nachází v nadměrné zátěži a stresu a je potřeba proti tomu bojovat. V následujících odstavcích se zaměřím na prevenci syndromu vyhoření a co dělat proto, aby nás syndrom vyhoření nepostihl (Stock, 2010).

Není žádná ostuda, pokud se postižený jedinec spojí s profesionály, naopak je to na místě a je to velmi prospěšné. Na začátek úplně postačí, když člověk kontaktuje svého praktického lékaře. Ten danému jedinci pomůže s následnou léčbou v rehabilitačním centru, kde už se o něj postarají ostatní odborníci. Každému vyhořelému jedinci bude k dispozici určitý program sestavený na míru (Stock, 2010).

Pokud jsme si vědomi toho, co nám zapříčiňuje syndrom vyhoření, je pak snazší se chránit a lépe si pak udržíme zdraví jak fyzické, tak psychické (Stock, 2010). Níže si popíšeme několik opatření proti syndromu vyhoření a stresu obecně.

2.4.1 Tělesná cvičení

Pohyb patří neodmyslitelně ke každému lidskému životu. Tělesné cvičení a sport je v obecném širším měřítku brán jako faktor, který chrání před různými zdravotními potížemi. Pravidelnost tohoto cvičení je důležitá zejména pro zvýšení a udržení fyzické kondice, dále pak pro tvarování postavy a v neposlední řadě pro zlepšení spánku. Rovněž má člověk pocit, že byl nastolen určitý řád v jeho životě. Pohyb a kondice, které daný jedinec má, mu pomáhají vyrovnat určité negativní vlivy na zdraví a lépe pak reaguje na stresory.

Díky sportu se člověk odreaguje a zapomene na negativní myšlenky a věci v jeho životě (Paulík, 2010).

2.4.2 Otuzování

Základem otuzování je vystavování lidského organismu podmínkám, kterým se za běžného života a běžných okolností vyhýbá. Podmínky představují něco velmi nepříjemného a nepříznivého. Člověk si pak postupně na podmínky zvyká, a tak snižuje na tu určitou věc citlivost. Právě bylo pospáno otuzování fyzické, ale přesně na stejném principu funguje otuzování psychické (Paulík, 2010).

2.4.3 Dýchání

Dýchání je pro lidské jedince důležitější, než si člověk dokáže představit a uvědomit. Pokud dýcháme nedostatečně, dopadá to negativně na naši psychiku a zdraví celkově, protože dýchání působí na celý organismus. Dechová cvičení jsou významné pro manipulaci s dechem (Paulík, 2010).

2.4.4 Pět tibet'anů a jóga

Jedná se o sestavu, která by měla mít pozitivní vliv na náš psychický stav a učit nás odolnosti. Je to spojení pohybu s duchovnem, s meditací. Tato sestava je v dnešní době velmi známá a má pozitivní ohlasy. S tímto cvičením souvisí jóga. Ta představuje ztotožnění se s absolutním vědomím. Jedinec se snaží ovládnout jak tělo, tak lidskou duši (Paulík, 2010).

Předejít stresu a syndromu vyhoření může každý jedinec díky dvěma vlivům, a to vlivům externím a vlivům interním. Mezi vnitřní vlivy patří smysluplnostžití, stresory a salutory a charakteristické rysy pro dané osobnosti. K vnějším vlivům řadíme sociální oporu, dobré vztahy a pracovní podmínky (Křivohlavý, 1998).

2.4.5 Smysluplnostžití

Je velmi důležité, aby jedinec viděl jak ve své práci, tak ve svém životě smysl a věděl, co je jeho úkolem. Smysluplnost je zásadní pro životní i pracovní spokojenost. Lidé, kteří si prošli syndromem vyhoření právě ztratili veškerý smysl a motivaci ke všemu (Křivohlavý, 1998).

2.4.6 Stresory a salutory

Ve většině případu se jedná o to, že poměr stresorů a salutorů je velmi nevyrovnaný. Když na nás více působí stresory, dochází samozřejmě ke stresu. Můžeme to ale změnit, a to například tím, že se zbavíme určitých stresových situací, a sice přestaneme dělat něco, co je nám nepříjemné. Změnu lze uskutečnit rovněž tím, že si najdeme více podnětů, které nám pomáhají ve zvládnutí stresu. Může se jednat o relaxační cvičení, o dechová cvičení nebo se člověk může začít věnovat nějakému sportu (Křivohlavý, 1998).

2.4.7 Sociální opora

Každý člověk je součástí určité sociální skupiny, se kterou má vytvořené osobní vztahy. V této skupině jsou jednotlivci, kteří jsou dané osobě velmi blízké a navzájem se mají rádi. Nejzákladnější skupinou je samozřejmě rodina, ale postupem času si jedinec vytvoří vazby s přáteli, s kolegy a celkově s lidmi, kteří mu jsou v něčem podobné. V této sociální skupině se člověk cítí dobře, pomáhá mu, že je milován a že cítí bezpečí a jistotu (Paulík, 2010).

2.4.8 Dobré vztahy mezi lidmi

Ze všeho nejvíce člověka a jeho pracovní život ovlivňují určité vztahy s lidmi. Pokud má jedinec špatné vazby s lidmi ve svém zaměstnání, má to negativní dopad na jeho práci – výkonnost, aktivita nebo motivace. Jiné to není ani u špatných vztahů v rodině. V prostředí, které je příjemné a mírumilovné se lépe pracuje i žije. Pro dobré vztahy je potřeba, aby si lidé vzájemně naslouchali, uznávali se, povzbuzovali se a byli k sobě empatictí (Křivohlavý, 1998).

Život bez stresu se zdá na první pohled ideální, ale přítomnost stresu má i pozitivní vliv na náš život. Díky stresu se může osobnost každého jedince rozvíjet a zdokonalovat. Stresu se nedá v mnoha životních situacích předejít, a tak je důležité ho využít alespoň na něco pozitivního a užitečného (Paulík, 2010).

3 Stres

V poslední kapitole teoretické části se budeme zabývat stresem, se kterým se v životě setká každý lidský jedinec. Na začátek si definujeme, co to vůbec stres je a jaké faktory můžou člověka stresovat. Rovněž se seznámíme s tím, díky kterým příznakům můžeme stres rozpoznat a jaký vliv má na daného jedince. Když je stres součástí lidského života, je potřeba umět s ním pracovat, a proto si v této kapitole popíšeme, jak se stresem bojovat a jak ho zvládat.

3.1 Definice stresu

Výraz stres byl poprvé použit kanadským vědcem Hansem Selyem. Pojmenoval tak různé fyziologické projevy, pomocí kterých lidský organismus reaguje na napětí. Stres tedy představuje nějakou zátěžovou situaci (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

K dispozici má člověk velké množství definic stresu, avšak nejvíce používaná je právě definice od Hanse Selyeho, která zní: „*Stres je nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený*“ (Selye, 1976, s. 15). Selye byl také prvním člověkem, který použil souloví rozměr stresu. Mezi jeho zásluhy také patří pojmenování negativně působícího stresu jako distres a kladně působícího stresu jako eustres (Bártová, 2011).

Pojem stres původně pochází z anglického výrazu „stress“, který byl odvozen z latinského slova „stringere“, které je překládáno jako stahovat, utahovat smyčku kolem odsouzencova krku. Je tím ale rovněž chápáno, že se člověk nachází v tísní a je vystaven nějaké nepříjemné tlakové situaci (Bártová, 2011).

3.2 Stresory

V předchozí kapitole jsme si vymezili definici pojmu stres, v této chvíli se zaměříme na různé podněty, které nám onen stres způsobují. Obecně si pod výrazem stresor můžeme představit úplně cokoliv, co u lidského jedince vyvolá jakoukoliv stresovou reakci nebo pocit napětí. Jedná se o negativní vlivy, které mohou být sociálního rázu, fyzického rázu nebo rázu psychického (Urbanovská, 2010).

Existuje více definic pro pojem stresor, ale Hartl a Hartlová ve svém psychologickém slovníku definují stresor následovně: „*Činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci; mezi nejvýznamnější patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk,*

konflikty a traumatické životní události - frustrace, homeostáza, stres“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 569).

Velmi častým stresorem dnešní doby je konzumentská životní filozofie. Lidé mají ve zvyku sami sebe neustále s někým porovnávat, poměřují si, kdo má čeho víc a kdo je na tom lépe, co se týká materiálních hodnot. Materialismus nám nikdy nezaručí, že budeme šťastní a spokojení, pokud nedbáme na hodnoty jako jsou vztahy s blízkými nebo duševní rovnováha a pohoda. Bohužel se tento způsob hodnocení vyskytuje rovněž ve školství. Dítě, které je chytré, ale ve škole z různých důvodů neprospívá tak dobře, nikdy nebude hodnoceno jako výborné. Velký důraz se klade na to, jak se dítě učí a je opomíjen charakter a výchova člověka (Míček, Zeman, 1992).

Stresorem nemusí být pouze nějaká věc, situace nebo událost, nýbrž rovněž osoba. Stresorem můžeme vnímat například šéfa, který nás příliš moralizuje, tchyni, která má neustálou potřebu se s námi hádat nebo třeba kolegu, který nám zkrátka po lidské stránce až tak nesešel. Jednoduchým řešením v této situaci je to, jak s takovými lidmi dokážeme mluvit. Pro každého představuje stresor něco jiného, někomu vadí, když je kritizován a někdo se cítí nepříjemně, když musí mluvit před velkým publikem. Je to velmi individuální, protože se jedná o mezilidské vztahy (Praško, Prašková, 2007).

Stock ve své knize rozdělil stresory na fyzické, psychické a sociální. Jako fyzické stresory vnímáme především hlad nebo hluk. Mezi sociální stresory řadíme různé konflikty v mezilidských vztazích, může se jednat o konflikty v zaměstnání, stejně tak o konflikty v rodině. Psychické stresory jsou nejčastější a patří mezi ně časová tíseň, příliš vysoké nároky nebo velké množství změn za krátkou dobu (Stock, 2010).

3.3 Příznaky stresu

Není tak těžké poznat, že se daný jedinec nachází ve stresu, ale existují různé stupně stresu a ty jsou na odlišení už komplikovanější. Musíme klást důraz na to, kolik příznaků máme a jak moc frekventované jsou (Míček, Zeman, 1992).

Jednou z oblastí je stres ve fyziologické oblasti. Do této oblasti se řadí zdravotní potíže jako například bušení srdce, střevní potíže nebo napětí v šiji. K projevům, které jsou dlouhodobější, patří bolesti hlavy, únava, vyčerpání nebo zvýšený krevní tlak. Jde o určité fyziologické změny, které nás varují před nějakou stresovou situací (Míček, Zeman, 1992).

To, že se nacházíme ve stresu, můžeme kromě fyziologických změn rozpoznat rovněž díky určitým emocím. Pokud se jedná o chronický stres – daný jedinec je stresu vystaven již delší dobu, můžou se projevit chronické příznaky jako například podrážděnost, depresivnost, pocity méněcennosti nebo bezmocnosti. Člověk může být vystaven stresu pouze krátkodobě, ve výjimečnou chvíli, kdy to trvá ve většině případů pouze několik hodin. Daný jedinec se pak nedokáže soustředit, cítí se vzrušeně a nervózně, rovněž ho napadají negativní myšlenky (Míček, Zeman, 1992).

Poslední oblastí, kde se může projevit náš stres, je chování. Odborně se tento stres nazývá behaviorální. Jedinec, který je vystresován, neustále zapomíná, je plačtivý, vzteklý, netrpělivý nebo má potřebu obviňovat druhé (Míček, Zeman, 1992).

3.4 Prevence a zvládání stresu

Zvládání stresu je velmi individuální věc a aby to bylo účinné, každý jedinec se musí sám zamyslet nad tím, co ho stresuje a jak by tomu mohl předejít. Stres je určitý návyk a návyky se dají měnit. Tím, že změním způsob myšlení a emocí, můžeme svůj problém se stresem vyřešit a dokážeme mu předejít. Pro člověka, který je neustále napjatý, je ideálním řešením naučit se odpočívat a relaxovat. Než se člověk naučí něco nového, chce to hodně času, minimálně půl roku, abychom tu určitou činnost nikdy nezapomněli a stala se pro nás novým a zdravějším návykem (Cungi, 2001).

V boji proti stresu bychom se jako první měli zamyslet nad naší duševní hygienou, s níž jsou spojené faktory jako spánek, strava a fyzické aktivity. Lidé, kteří se cítí být ve stresu, velmi často sahají po návykových látkách jako jsou alkohol nebo cigarety, protože mají pocit, že je uklidňují. To je pravda jen částečně, tyto látky působí pozitivně jen krátkodobě, z dlouhodobého hlediska se však stávají pro člověka a jeho organismus škodlivými (Cungi, 2001).

Velmi častou civilizační chorobou, kterou trpí poměrně velké množství lidí, je obezita. Tento problém pramení ze špatných stravovacích návyků, protože výraznou část populace jídlo uklidňuje a zahání jím stres. Takoví jedinci si navykli neustále něco jíst během celého dne, a právě toto vede k přejídání, které může eskalovat do bulimie. Proto je potřeba si na jídlo vždy vyhradit určitý čas, jíst pravidelně a hlavně vyváženě. Právě vyvážená strava má rozhodující vliv na stres a celkově na zdraví (Cungi, 2001).

Lidé si neuvědomují, jak moc je pro lidský život důležitý, a především nezbytný spánek. Pokud člověk málo spí, má to negativní vliv na schopnosti a na paměť, rovněž samozřejmě stoupá únava a vyčerpanost. Pokud jedinec nebude mít kvalitní spánek, nebude možná jak psychická, tak fyzická regenerace. K poruchám spánku dochází například tak, že lidé si zvykli usínat u televize, čímž se zvyšuje stres a podrážděnost. Kolik času každý člověk potřebuje spát, je zcela individuální. Existují jedinci, kteří spí velmi dlouho, ale i přesto se po probuzení cítí stále unavení. Pokud se člověk probudí sám od sebe a má pocit, že je vyspaný dobře, jedná se o kvalitní spánek (Cungi, 2001).

Poslední věc, kterou bych ráda zmínila jako prevenci před stresem, je pohyb. Pro dnešní dobu je typický sedavý způsob života, lidé používají výtah místo schodů, raději se svezou dopravním prostředkem, než aby se prošli venku a fyzická aktivita je tedy velmi výrazně omezena. Přitom sportovat by měli chtít všichni, protože je to ve prospěch každého z nás. Člověk, který pravidelně sportuje, se cítí silnější, odolnější, výkonnější a rovněž v duševní rovnováze. Pokud jedinec chce, aby jeho tělo bylo stále v dobré kondici a stavu, měl by ho začít dostatečně používat (Cungi, 2001).

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Základní informace o výzkumu

Je všeobecně známo, že jsou na učitele kladeny velmi vysoké nároky, které se postupem času neustále zvyšují. Právě tyto zvyšující se požadavky mohou být jednou z příčin syndromu vyhoření u pedagoga, a proto jsem se rozhodla formou výzkumu zjistit, zda se někteří učitelé ze základních škol se syndromem vyhoření již setkali. Výzkum je zaměřen na zkušenosti a znalosti učitelů základní školy v oblasti syndromu vyhoření. V rámci tohoto výzkumu bylo stanoveno několik předpokladů, které byly ověřovány na pedagogích z různých základních škol.

4.1 Téma výzkumu

Tématem výzkumu je syndrom vyhoření u pedagogů. Zjišťovali jsme, zda se učitelé ve své kariéře se syndromem vyhoření již setkali. Výzkum je zaměřen na pedagogy, kteří učí na prvním i druhém stupni základní školy. Dotazovali jsme se, co si učitelé představují pod pojmem syndrom vyhořením, zda se s ním osobně setkali nebo jestli znají někoho, kdo ano. Rovněž nás zajímá, co shledávají na své práci negativního a zda vůbec mají nějaký čas sami pro sebe.

4.2 Předmět výzkumu

Předmětem tohoto výzkumu je zmapovat výskyt syndromu vyhoření u pedagogů na prvním a druhém stupni základní školy a rovněž to, co si učitelé představují pod pojmem syndrom vyhoření a co pro ně znamená jejich práce.

4.3 Cíl výzkumu

Hlavním cílem tohoto výzkumu je zjistit, zdali se syndrom vyhoření objevuje u učitelů a učitelek působících na základních školách. Dílčím cílem je zjistit, co pedagogům připadá na učení negativní a jestli je jejich práce ovlivňuje také doma. Dalším dílčím cílem je zmapovat, zda je syndrom vyhoření závislý na délce praxe učitelů. Rovněž se pokusíme zjistit, zda se syndrom vyhoření vyskytuje více u žen nebo u mužů. Učitelů se také dotazujeme, zda se po zkušenosti se syndromem vyhoření vrátili zpět k učitelské profesi.

4.4 Dílčí otázky výzkumu

- 1) Kolik procent učitelů se setkalo se syndromem vyhoření?
- 2) Kolik procent učitelů se poté vrátilo zpět k učitelské profesi?

- 3) Vyskytuje se více učitelů postihnutých syndromem vyhoření na 1. stupni základní školy nebo na 2. stupni základní školy?
- 4) Jaké negativní aspekty shledávají učitelů na svém povolání?
- 5) Je míra náchylnosti k syndromu vyhoření vyšší u učitelů, kteří mají delší učitelskou praxi?
- 6) Je více žen trpících syndromem vyhoření než mužů se syndromem vyhoření?

4.5 Předpoklady výzkumu

Stanovili jsme si následující předpoklady.

- 1) Předpokládáme, že učitelů, kteří se setkali se syndromem vyhoření, je méně než 50 %.
- 2) Předpokládáme, že k učitelské profesi se vrátilo 60 % učitelů, kteří si prošli syndromem vyhoření.
- 3) Předpokládáme, že o 30 % více učitelů trpících syndromem vyhoření se nachází na 2. stupni základní školy.
- 4) Předpokládáme, že jako nejvíce negativní aspekty učitelé shledávají špatné vztahy na pracovišti, špatné chování žáků a jejich postoje k vyučování a učení a neodpovídající plat.
- 5) Předpokládáme, že učitelé s delší praxí jsou náchylnější k syndromu vyhoření než učitelé, kteří mají počet let praxe nižší.
- 6) Předpokládáme, že syndromem vyhoření trpí o 50 % více žen než mužů.

4.6 Výzkumné metody

- Kvantitativní, aplikovaný výzkum
- Popisný výzkumný problém
- Dotazníkové šetření
- Analýza dat

Dotazník byl zcela anonymní, učitelé uvedli pouze pohlaví, délku praxe a na jakém stupni základní školy učí. Tyto 3 aspekty jsou pro tento výzkum podstatné.

Dotazník obsahoval 18 otázek z oblasti syndromu vyhoření. Otázky byly zaměřeny jak na teoretické poznatky, tak i na případné praktické zkušenosti učitelů z oblasti syndromu vyhoření. V celém dotazníku se vyskytuje 15 uzavřených otázek a 3 otázky otevřené. Co se týče otázek uzavřených, byla tam 1 otázka s výběrem škály a učitelé měli vyznačit maximálně

5 odpovědí, se kterými se nejvíce ztotožňují. U ostatních uzavřených otázek byla pak už možná pouze jedna odpověď. U otevřených otázek nebyla možnost odpovědi nijak omezena. V dotazníku nás zajímalo především to, zda mají učitelé zkušenosti se syndromem vyhoření a co si pod tímto pojmem vůbec představují a rovněž negativní faktory, které vidí na své profesi. Uzavřené otázky jsme podrobili statistické analýze v podobě absolutních a relativních četností. Otevřené otázky jsme vyhodnotili dle pořadí a v bakalářské práci jsou uváděny pouze tři nejvíce se opakující možnosti.

4.6.1 Výběr výzkumného vzorku

Pro tento výzkum byli záměrně vybráni učitelé, kteří působí na základní škole. Výzkum byl prováděn jak na stupni prvním, tak na stupni druhém. Důležité pro tento výzkum bylo zjistit, zda se učitelé působících na různých základních školách setkali osobně se syndromem vyhoření a pokud ano, zda se k učitelské profesi poté vrátili. V souvislosti se syndromem vyhoření byl ve zpracování dat brán ohled na pohlaví, délku praxe a typ stupně základní školy, neboť jsou tyto informace pro tento výzkum stěžejní.

- **Základní soubor:** Učitelé základních škol
- **Dílčí soubory:** Učitelé 1. stupně základní školy a učitelé 2. stupně základní školy
- **Rozsah vzorku:** 130 – 180 respondentů

4.7 Podmínky výzkumu

Výzkum pro bakalářskou práci byl proveden skrz učitelskou skupinu na sociální síti Facebook, ve které působí téměř 15 tisíc učitelů z různých typů škol. Po vypracování dotazníku jsem tentýž dotazník zavěsila do již uvedené učitelské skupiny a během dvou měsíců jsem získala reprezentativní vzorek respondentů. S vedoucí mé bakalářské práce jsme si stanovily, že dotazník bude určen pouze pro učitele základních škol. Dotazník nebyl nijak časově omezen.

4.8 Realizace výzkumu

Dotazník byl v online podobě zavěšen do učitelské skupiny, která působí na Facebooku. V pokynech jsem apelovala na to, že dotazník je určen pouze pro učitelé, kteří působí na základní škole, ať už se jedná o první nebo druhý stupeň. Rovněž jsem upozornila na to, že se v uzavřených otázkách vyskytuje jedna otázka s výběrem škály, a že je možné vyplnit maximálně 5 odpovědí. U ostatních uzavřených otázek bylo vždy poznamenáno, že je možná

pouze jedna odpověď z nabízených možností. V dotazníku byly také 3 otázky otevřené, které nebyly nijak omezeny a učitelé měli odpovědět vlastními slovy. Po vyplnění dotazníku stačilo dotazník již jen odeslat.

4.9 Plán zpracování kvantitativních dat

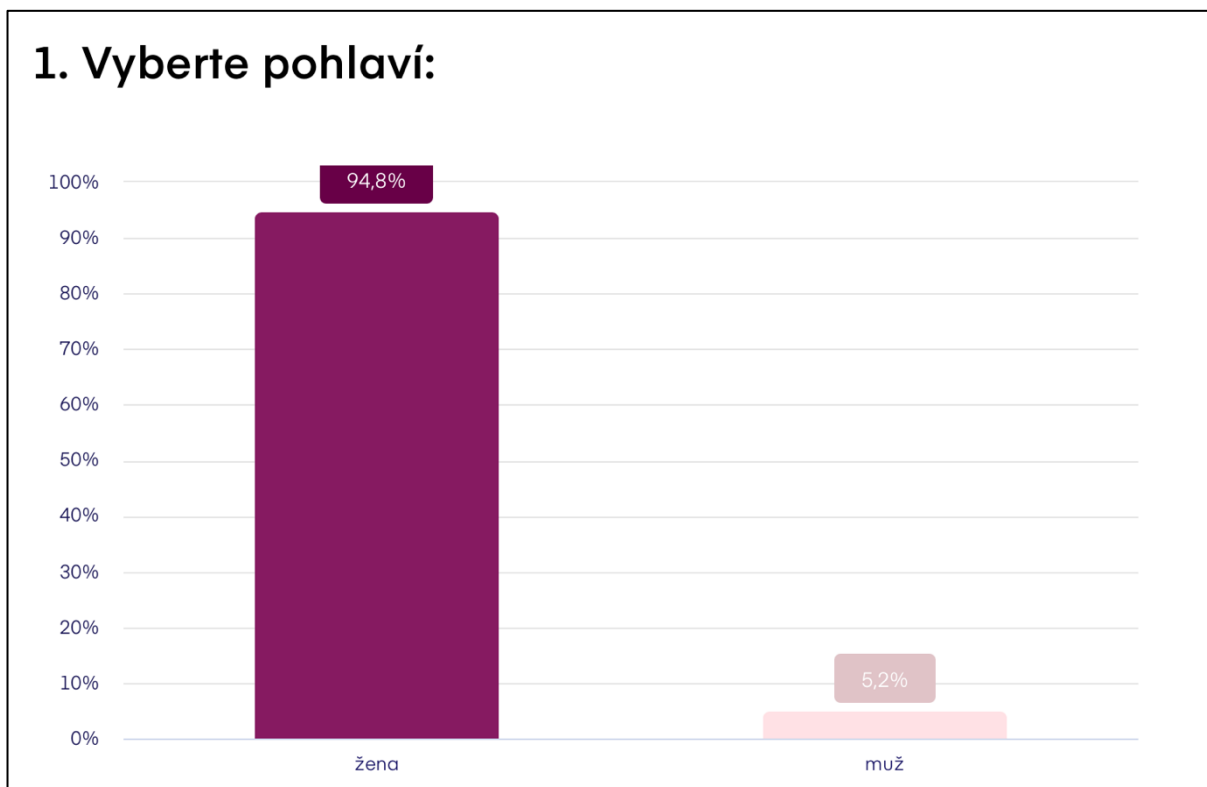
Během dvou měsíců učitelé dotazníky vyplnili a postupně je odesílali. Výzkumu se zúčastnilo 172 učitelů působících na různých základních školách. Pro zpracování výsledků mého výzkumu byly vypracovány grafy, které zaznamenávaly relativní hodnoty odpovědí. Pro přesnější výsledky byly přidány ještě tři kontingenční tabulky, které obsahují hodnoty absolutní. Na základě daných odpovědí jsme byli schopni odpovědět na výzkumné otázky práce.

4.10 Zjištěná data

Otázka č. 1: Vyberte pohlaví:

- a) žena
- b) muž

Touto otázkou bylo zjištěno, zda se jedná o muže nebo o ženu.



Graf č. 1: Vyberte pohlaví:

Výsledky grafu nám ukázaly, že drtivou většinu respondentů, konkrétně 94,8 % dotazovaných, tvořily ženy. Muži znázorňují zbylých 5,2 %.

Pro přesnější výsledky je zde k dispozici tabulka, která nám zobrazuje, zda je více žen nebo mužů, kteří mají se syndromem vyhoření vlastní zkušenost. V horním sloupci vidíme, zda náš respondent byl muž nebo žena. V levém sloupci jsou znázorněny možnosti odpovědi na otázku, zda respondenti mají vlastní zkušenost se syndromem vyhoření. Díky této tabulce vidíme, že žen trpících syndromem vyhoření je výrazně více než mužů. Celkem na tento dotazník odpovědělo 27 žen, které mají vlastní zkušenost se syndromem vyhoření, muži se syndromem vyhoření jsou v našem dotazník pouze 2. Tato tabulka odkazuje na předpoklad číslo 6.

1. OTÁZKA		2. OTÁZKA	
1. Vyberte pohlaví:		5. Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Poku...	
	žena	muž	Celkem
ano	27	2	29
ne	96	2	98
nevím	40	5	45
Celkem	163	9	172

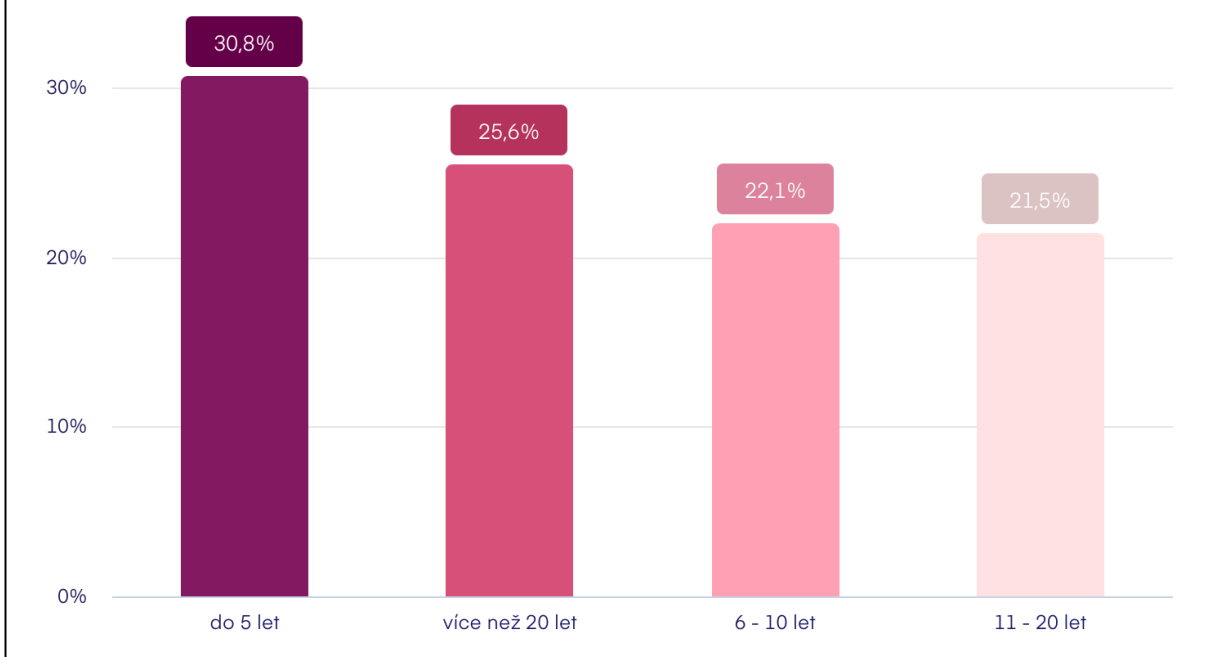
Tabulka č. 1: Poměr mužů a žen, kteří si prošli syndromem vyhoření

Otázka č. 2: Jaká je délka vaší praxe?

- a) do 5 let
- b) 6 – 10 let
- c) 11 – 20 let
- d) více než 20 let

Touto otázkou jsme zjišťovali, jak dlouhou praxi mají dotazovaní učitelé.

2. Jaká je délka vaší praxe?



Graf č. 2: Jaká je délka vaší praxe?

Z výsledku je zřejmé, že 30,8 % učitelů má praxi, která trvá maximálně 5 let. Z celkového počtu 172 dotazovaných tvoří 25,6 % osob učitelé, kteří působí na nějaké základní škole více než 20 let. Nejmenší část tvoří učitelé, kteří se ve školství pohybují 11 – 20 let, přesněji je to 21,5 % z celkového počtu dotazovaných. 22,1 % učitelů vyučuje 6 – 10 let.

Pro přesnost výsledků zde přikládáme tabulku. Tato tabulka odkazuje na předpoklad číslo 5. V tabulce můžeme vidět, jaký vliv má délka praxe na vznik a zkušenost syndromu vyhoření. V levém sloupci tabulky jsou znázorněny možnosti odpovědi na to, zda se respondenti setkali se SV. V horním sloupci vidíme počet let praxe. Z výsledků je jasné, že učitelé s delší praxí mají větší zkušenosti se syndromem vyhoření než učitelé, jejichž praxe čítá méně let. Díky této tabulce dokážeme říct, že výskyt SV je závislý na délce praxe.

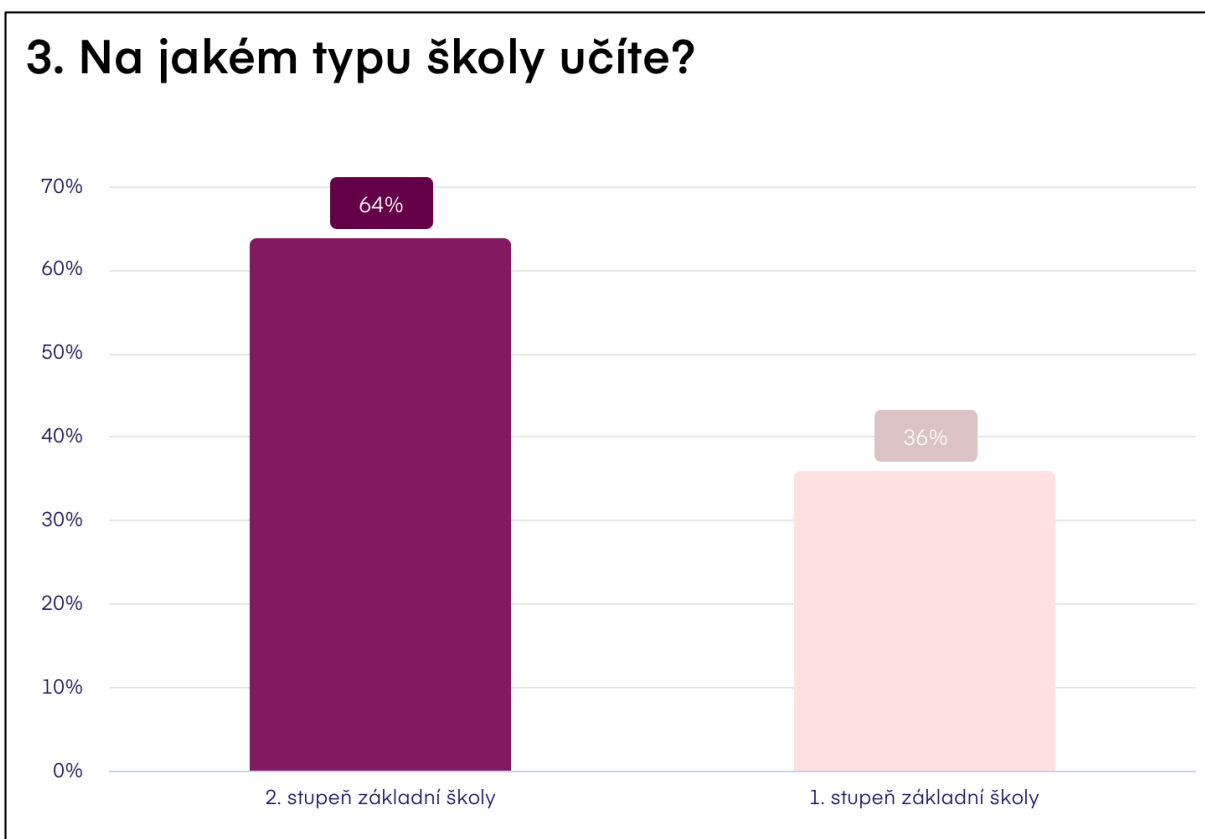
1. OTÁZKA		2. OTÁZKA			
2. Jaká je délka vaší praxe?		5. Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Poku...			
	do 5 let	6 - 10 let	11 - 20 let	více než 20 let	
ano	2	10	8	9	
ne	35	15	21	27	
nevím	16	13	8	8	
Celkem	53	38	37	44	

Tabulka č. 2: Vliv délky praxe na syndrom vyhoření

Otázka č. 3: Na jakém typu školy učíte?

- a) 1. stupeň základní školy
- b) 2. stupeň základní školy

Touto otázkou bylo zjištěno, kolik procent učitelů působí na určitém stupni základní školy.



Graf č. 3: Na jakém typu školy učíte?

Z výsledků je patrné, že většina dotazovaných působí na druhém stupni základní školy. Tuto většinu tvoří 110 učitelů, což znamená rovných 64 %. Zbýlých 36 % tvoří respondenti, kteří působí na prvním stupni základní školy.

Následující tabulka odkazuje na předpoklad číslo 3. V horizontálním sloupci máme vyobrazeny stupně základních škol a v sloupci vertikálním vidíme odpovědi, které naši respondenti měli možnost použít při otázce, zda se setkali se syndromem vyhoření. Výsledky jsou velmi vyrovnané, poněvadž rozdíl tvoří pouze jeden jediný respondent. Více učitelů se syndromem vyhoření učí tedy na 2. stupni ZŠ, avšak rozdíl je zanedbatelný, protože na našem dotazníku se podílelo 14 učitelů, kteří mají zkušenost se syndromem vyhoření a tito respondenti současně učí na 1. stupni ZŠ.

1. OTÁZKA		2. OTÁZKA	
3. Na jakém typu školy učíte?		5. Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Poku...	
	1. stupeň základní školy	2. stupeň základní školy	Celkem
ano	14	15	29
ne	36	62	98
nevím	12	33	45
Celkem	62	110	172

Tabulka č. 3: Syndrom vyhoření u učitelů na 1. i 2. stupni ZŠ

Otázka č. 4: Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

Z celého výčtu odpovědí jsme vybrali 3 odpovědi, které se nejvíce opakovaly.

- 1) Nechuť do práce, učitelství jako takové přestane daného jedince bavit.
- 2) Ztráta energie, jak fyzické, tak psychické vyčerpání.
- 3) Ztráta motivace.

Z těchto odpovědí se můžeme dozvědět, že syndrom vyhoření pro nejvíce respondentů znamená ztrátu zájmu o to, někoho učit a k práci mají jedinci odpor a netěší se do ní. Velmi často se také opakovaly odpovědi, ve kterých učitelé zdůrazňovali ztrátu energie a motivace a celkové vyčerpání organismu.

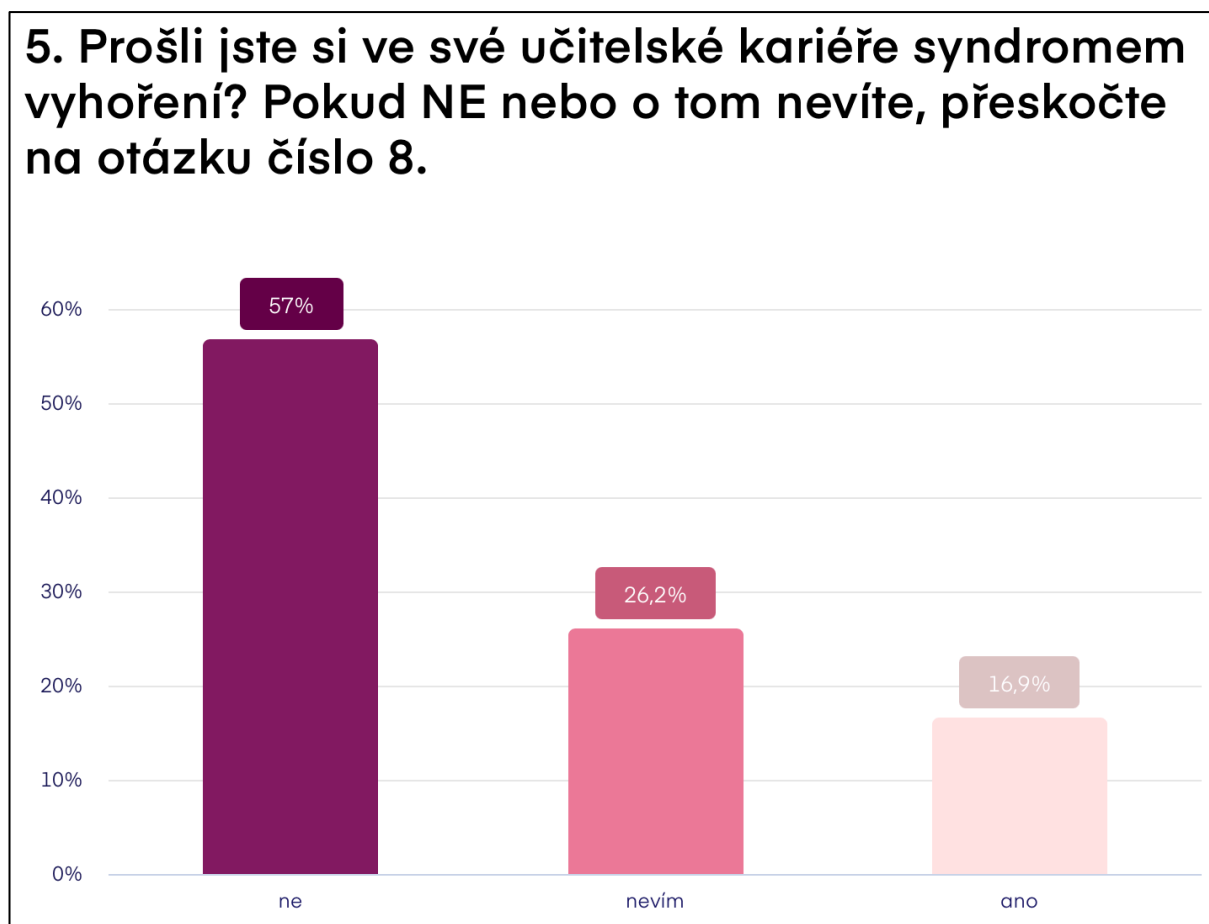
Díky těmto odpovědím dokážeme říct, že dotazovaní vědí, co syndrom vyhoření znamená, co obnáší a rovněž jsou schopni ho popsat vlastními slovy.

Otázka č. 5: Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Pokud NE nebo o tom nevíte, přeskočte na otázku číslo 8.

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda si dotazovaní ve své učitelské kariéře prošli SV.

5. Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Pokud NE nebo o tom nevíte, přeskočte na otázku číslo 8.



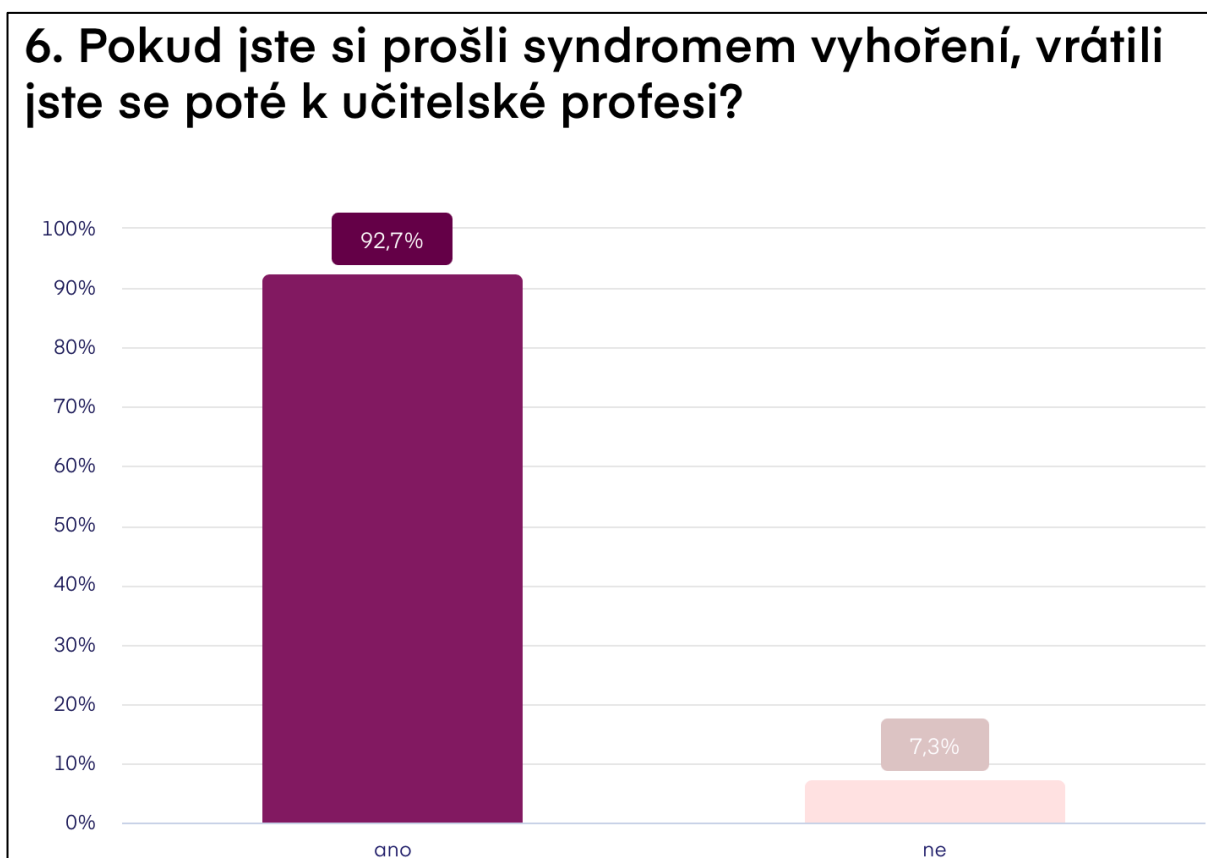
Graf č. 4: Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Pokud NE nebo o tom nevíte, přeskočte na otázku číslo 8.

Z grafu vidíme, že z celkových 172 dotazovaných učitelů jich nemá 57 % vůbec žádnou zkušenost se syndromem vyhoření. 26,2 % učitelů si nejsou jisti, zda syndrom vyhoření prodělali. Já osobně to chápu, protože je velmi těžké odhadnout, kdy je člověk unavený a kdy už trpí syndromem vyhoření. 16,9 % respondentů odpovědělo, že se SV setkali.

Otázka č. 6: Pokud jste si prošli syndromem vyhoření, vrátili jste se poté k učitelské profesi?

- a) ano
- b) ne

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda se učitel, který má zkušenost se syndromem vyhoření, vrátil zpět k učitelství.



Graf č. 5: Pokud jste si prošli syndromem vyhoření, vrátili jste se poté k učitelské profesi?

Z tohoto grafu je jasné, že odpovědělo více učitelů, než bylo požadováno. V předchozí otázce jsme se ptali na zkušenost se syndromem vyhoření, při čemž 29 učitelů, což je 16,9 %, odpovědělo, že se s tímto syndromem setkali. Tato 6. otázka byla tedy určena pro ty učitele, kteří jsou zahrnuti v daných 16,9 %, ale odpovědělo celkem 41 respondentů. Většina odpověděla, že se k učitelství vrátila, ale domníváme se, že jsou tyto výsledky zkreslené, neboť se na výsledcích podílelo o 12 učitelů více.

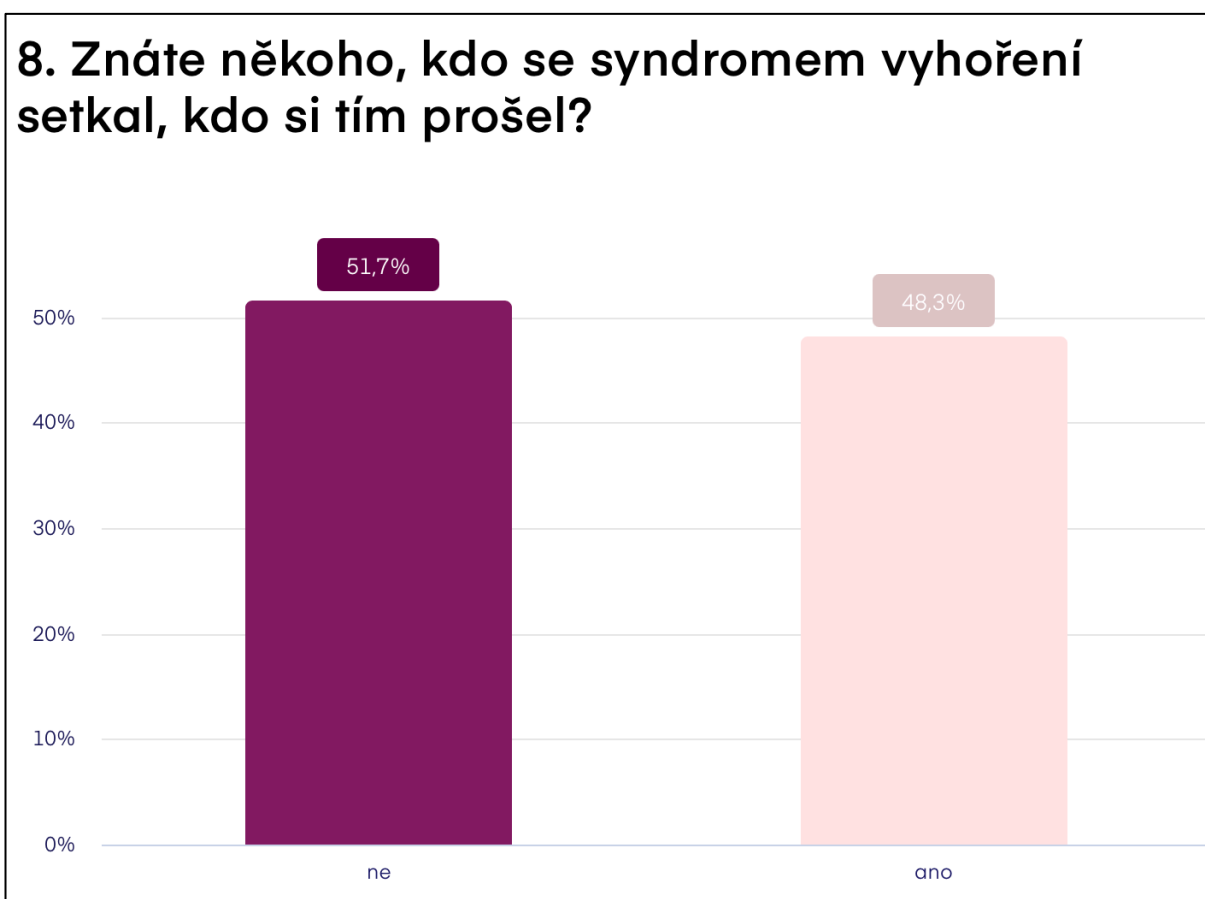
Otázka č. 7: Pokud jste se po syndromu vyhoření nevrátili do školství, čím se teď živíte?

3 respondenti nám na předchozí otázku odpověděli, že se k učení nevrátili a jeden z nich začal pracovat jako OSVČ, další respondent zkoušel pracovat jako skladový referent a poslední člověk se sice vrátil k učení dětí, ale změnil působiště.

Otázka č. 8: Znáte někoho, kdo se syndromem vyhoření setkal, kdo si tím prošel?

- a) ano
- b) ne

Touto otázkou zjišťujeme, zda dotazovaný zná jiného člověka, který má se SV zkušenost.



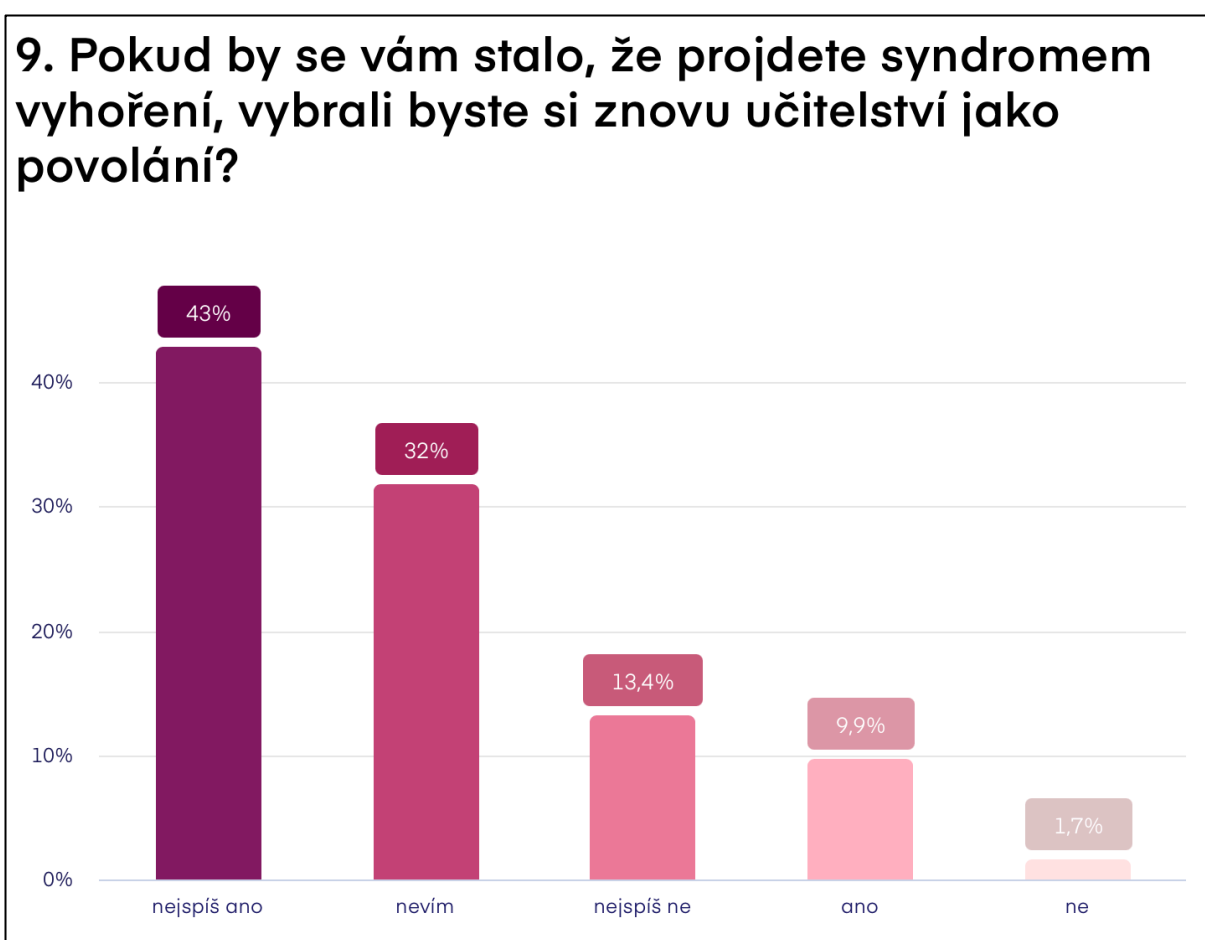
Graf č. 6: Znáte někoho, kdo se syndromem vyhoření setkal, kdo si tím prošel?

Z tohoto grafu můžeme lehce poznat, že výsledky jsou velmi vyrovnané. Rozdíl je pouze v 3,4 %. Z celkových 172 dotazovaných nám 51,7 % odpovědělo, že ve svém okolí nemají nikoho, kdo by SV prodělal. 48,3 % učitelů zná nějakého jedince, který se se syndromem vyhoření setkal.

Otázka č. 9: Pokud by se vám stalo, že projdete syndromem vyhoření, vybrali byste si znovu učitelství jako povolání?

- a) ano
- b) nejspíš ano
- c) nevím
- d) nejspíš ne
- e) ne

Touto otázkou jsme zjistili, zda by se učitelé vrátili ke své profesi, pokud by si prošli SV.



Graf č. 7: Pokud by se vám stalo, že projdete syndromem vyhoření, vybrali byste si znovu učitelství jako povolání?

Z výsledků tohoto grafu vyplývá, že většina dotazovaných, konkrétně 43 % respondentů, by se k učitelství nejspíš vrátila, avšak s jistotou nám odpovědělo pouze 9,9 % učitelů, kteří jsou o tom přesvědčeni. Na druhou stranu pouze 1,7 % respondentů odpovědělo, že by se zpět k učení určitě nevrátili a 13,4 % učitelů si myslí, že by návrat do školství byl

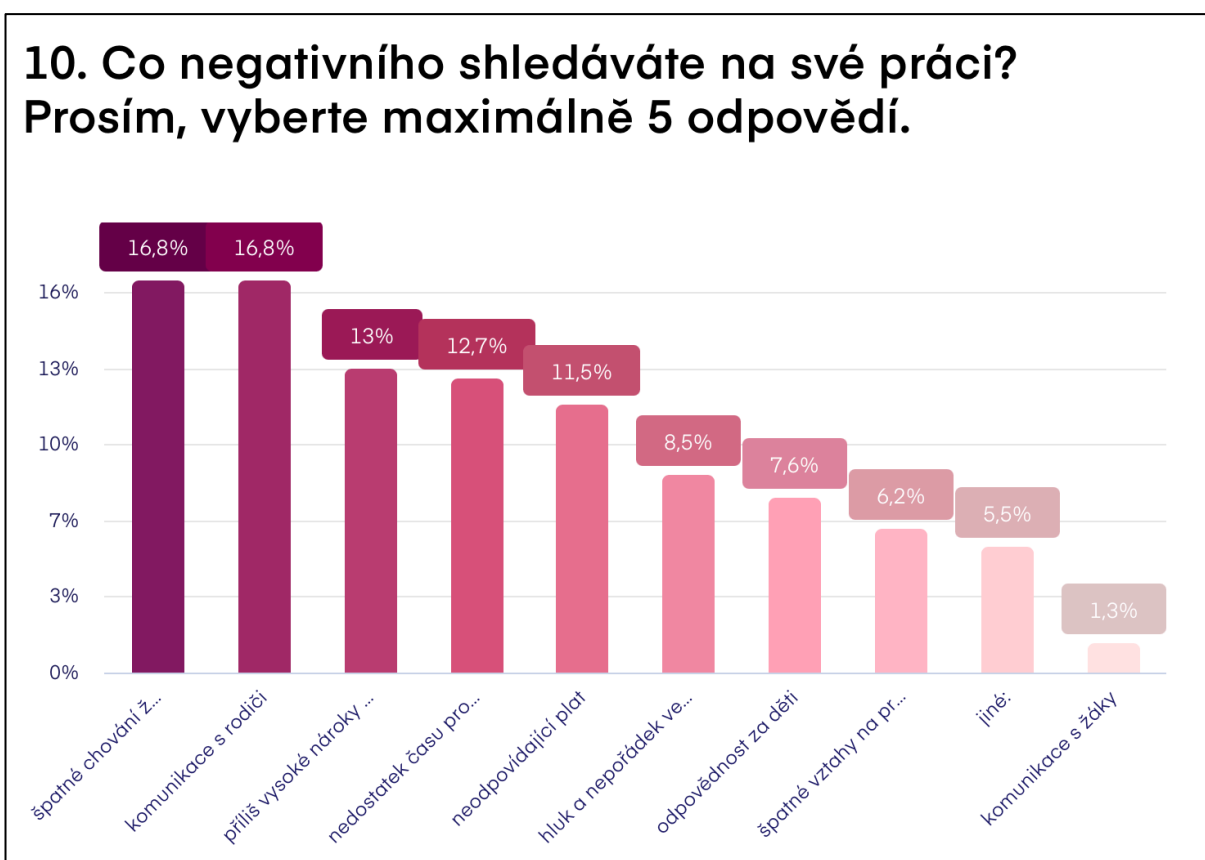
nejspíš nemožný. 55 dotazovaných, tzn. 32 % učitelů si nejsou jisti a nejsou schopni říct, zda by se k učitelství vrátili.

Otázka č. 10: Co negativního shledáváte na své práci? Prosím, vyberte maximálně 5 odpovědí.

- a) špatné vztahy na pracovišti
- b) příliš vysoké nároky na učitele
- c) špatné chování žáků a jejich postoje k vyučování a učení
- d) nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
- e) hluk a nepořádek ve třídě
- f) odpovědnost za děti
- g) komunikace s rodiči
- h) neodpovídající plat
- i) komunikace s žáky

jiné:

Touto otázkou jsme zjistili, jaká negativa přináší učitelská profese.



Graf č. 8: Co negativního shledáváte na své práci? Prosím, vyberte maximálně 5 odpovědí.

Z výsledků velmi jasně vyplývá, že nejčastěji učitelé odpovídali, že negativní na učitelství je zejména špatně chování žáků a jejich postoje k vyučování a učení, stejně tak komunikace s rodiči. Z celkových 172 dotazovaných tyto obě možnosti zaškrtno 16,8 % učitelů. 13 % respondentů tvrdí, že je na učitelství velmi negativní to, že jsou na pedagogy kladeny příliš vysoké nároky. 12,7 % učitelů vidí velké mínus v tom, že nemají čas na odpočinek a pořádnou relaxaci. Neodpovídající plat je překážkou pro 11,5 % učitelů. Některé učitelé ruší od své práce hluk a nepořádek ve třídě, v tomto dotazníku tvoří tyto pedagogové 8,5 %. S učitelstvím je spojená také velká zodpovědnost za děti, což shledává jako negativum 7,6 % dotazovaných. 6,2 % respondentů odpovědělo, že je pro ně velmi nepříjemné, pokud na pracovišti panují špatné vztahy. Pouhých 1,3 % učitelů nám odpovědělo, že negativně hodnotí komunikaci se samotnými žáky. 5,5 % dotazovaných odpovědělo vlastními slovy, byly tam odpovědi jako například: celodenní překřikování někoho, bolí mě pak v krku, špatné IT zázemí, neschopnost vedení zaučit nového učitele v organizaci, administrativní činnost nebo tako obraz učitelů na veřejnosti.

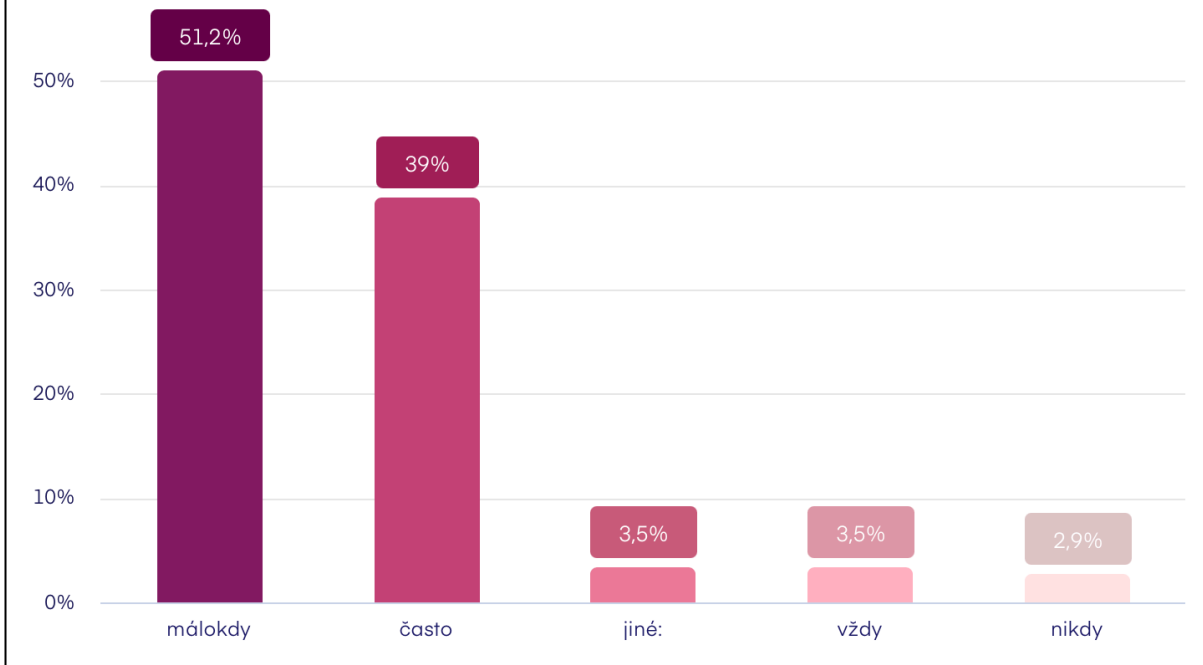
Otázka č. 11: Je pro vás vaše práce stresující i mimo pracovní dobu?

- a) vždy
- b) často
- c) málokdy
- d) nikdy

jiné:

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda se učitelé svou prací stresují i po skončení pracovní doby.

11. Je pro vás vaše práce stresující i mimo pracovní dobu?



Graf č. 9: Je pro vás vaše práce stresující i mimo pracovní dobu?

Z výsledků je zřejmé, že většina dotazovaných učitelů se málokdy setkává se stresem spojeným s učitelskou profesí mimo pracovní dobu, přesně to je 51,2 % učitelů, kteří se nestresují svou prací, když v ní zrovna nejsou. 39 % respondentů odpovědělo, že je pro ně jejich práce velmi často stresem i mimo budovu školy. Pouhých 2,9 % dotazovaných se nikdy neseťkalo s pracovním stresem po skončení pracovní doby. Naopak 3,5 % učitelů přiznává, že se stresují mimo pracovní dobu neustále. Učitelé, kteří se rozhodli pro vlastní odpověď, zmínili to, že pro ně není jejich práce stresující ani v pracovní době.

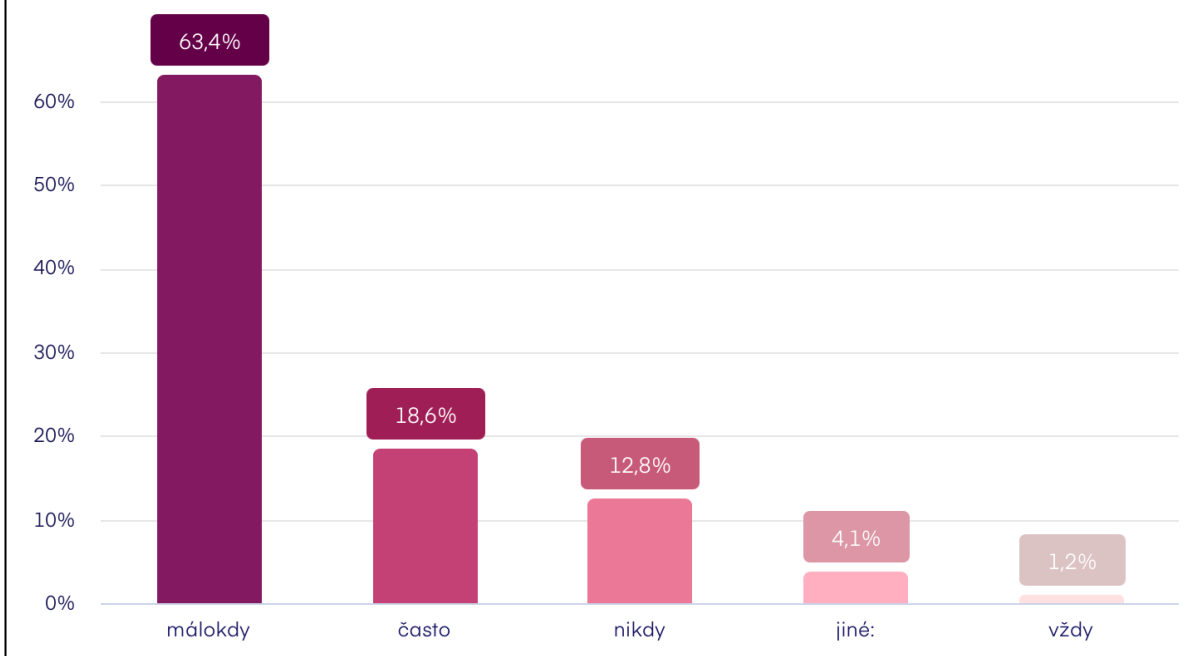
Otázka č. 12: Budíte se s pocitem, že se vám do práce nechce?

- a) vždy
- b) často
- c) málokdy
- d) nikdy

jiné:

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda dotazovaní učitelé vyražejí již do práce s nechutí?

12. Budíte se s pocitem, že se vám do práce nechce?



Graf č. 10: Budíte se s pocitem, že se vám do práce nechce?

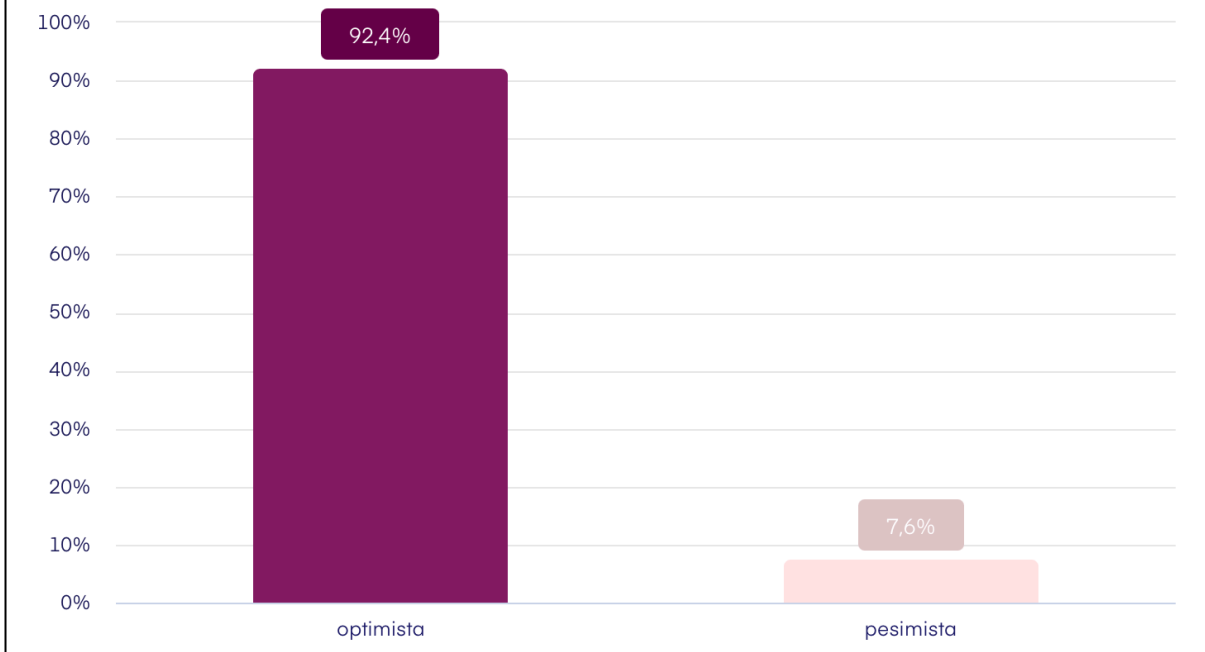
Z výše uvedeného grafu je více než jasné, že drtivá většina se jen málokdy probouzí s nechutí do práce, konkrétně je to 63,4 % dotazovaných. 18,6 % učitelů se velmi často po probuzení cítí tak, že se jim do práce nechce. Téměř 13 % respondentů po probuzení nikdy necítí nechuť do práce, naopak se tam těší. 1,2 % učitelům ze 172 dotazovaných se po probuzení nikdy nechce do práce, poněvadž se vždy probudí s odporem do té práce vůbec jít. Někteří dotazovaní zvolili odpověď „jiné“, ve které popsali, že se tak probouzí pouze někdy.

Otázka č. 13: Ve své práci jste spíše optimista nebo pesimista?

- a) optimista
- b) pesimista

Touto otázkou jsme zjišťovali, kdo z dotazovaných je v práci pozitivně naladěný a kdo je naopak negativní.

13. Ve své práci jste spíše optimista nebo pesimista?



Graf č. 11: Ve své práci jste spíše optimista nebo pesimista?

Z grafu můžeme poznat, že téměř všichni dotazovaní jsou ve své práci optimističtí a dobře naladěni. Pouhých 7,6 % učitelů se cítí být pesimistou, když přijde na učitelskou profesi.

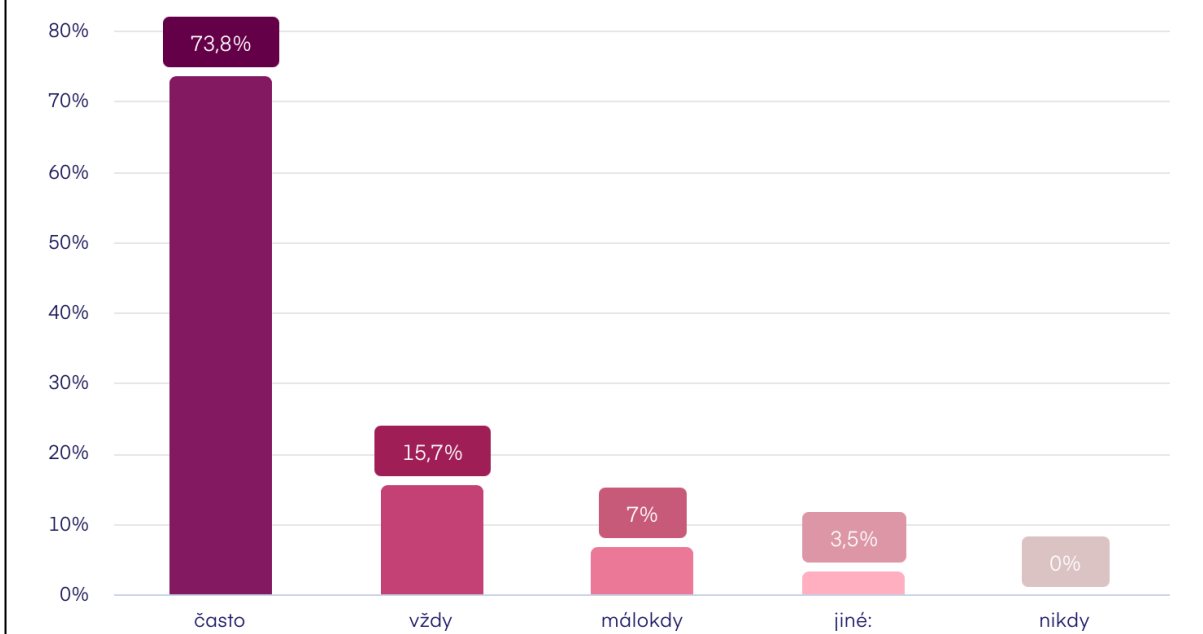
Otázka č. 14: Naplňuje vás vaše práce a jste v ní spokojený/á?

- a) vždy
- b) často
- c) málokdy
- d) nikdy

jiné:

Touto otázkou zjišťujeme, zda má pro dotazované jejich práce smysl či nikoliv.

14. Naplňuje vás vaše práce a jste v ní spokojen/a?



Graf č. 12: Naplňuje vás vaše práce a jste v ní spokojen/a?

Z grafu plyne, že drtivá většina, 73,8 % učitelů ze 172 dotazovaných, je ve své práci často spokojena a cítí, že jejich práce má smysl a naplňuje je. Pouze 15,7 % učitelů dokáže s jistotou říct, že díky jejich práci se cítí spokojeni a naplnění vždy. 7 % učitelů cítí pocit naplnění a uspokojení z učitelské profese jen málokdy. Nikdo z dotazovaných si nemyslí, že jejich práce postrádá smysl a že by se cítili neustále nespokojení.

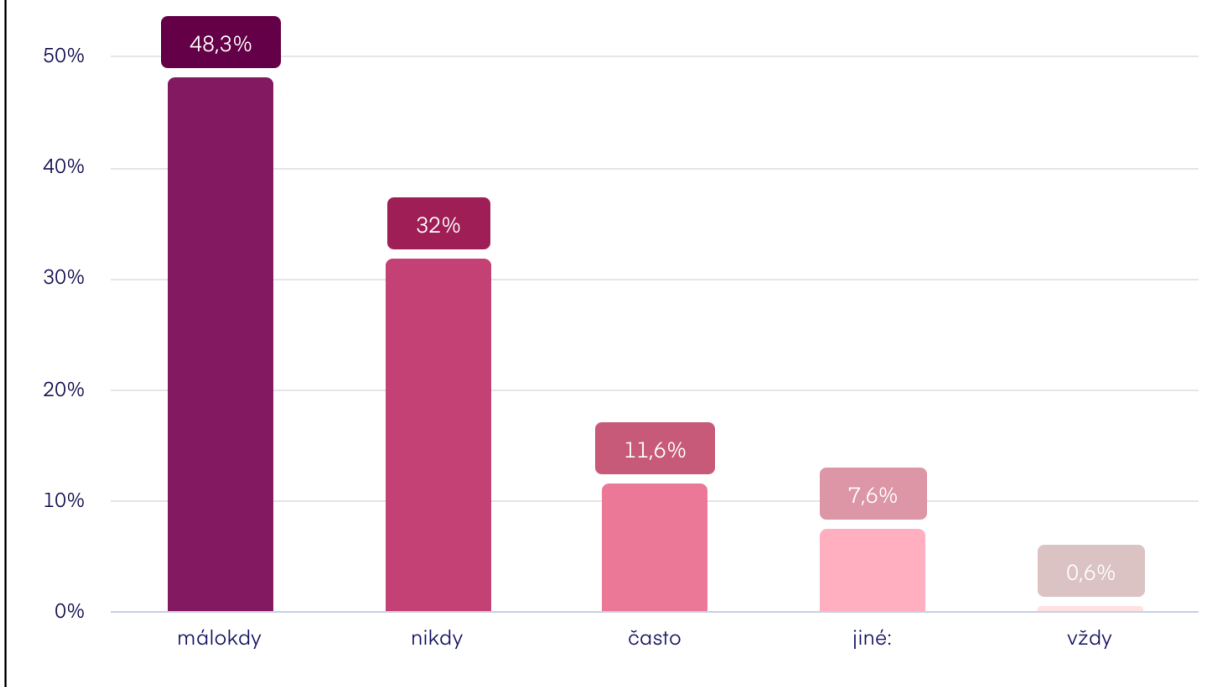
Otázka č. 15: Přemýšlel/a jste někdy nad tím, že s prací v učitelství skončíte?

- a) vždy
- b) často
- c) málokdy
- d) nikdy

jiné:

Touto otázkou bylo zjištěno, zda nějaký učitel z dotazovaných někdy přemýšlel nad tím, že by učitelskou kariéru ukončil.

15. Přemýšlel/a jste někdy nad tím, že s prací v učitelství skončíte?



Graf č. 13: Přemýšlel/a jste někdy nad tím, že s prací v učitelství skončíte?

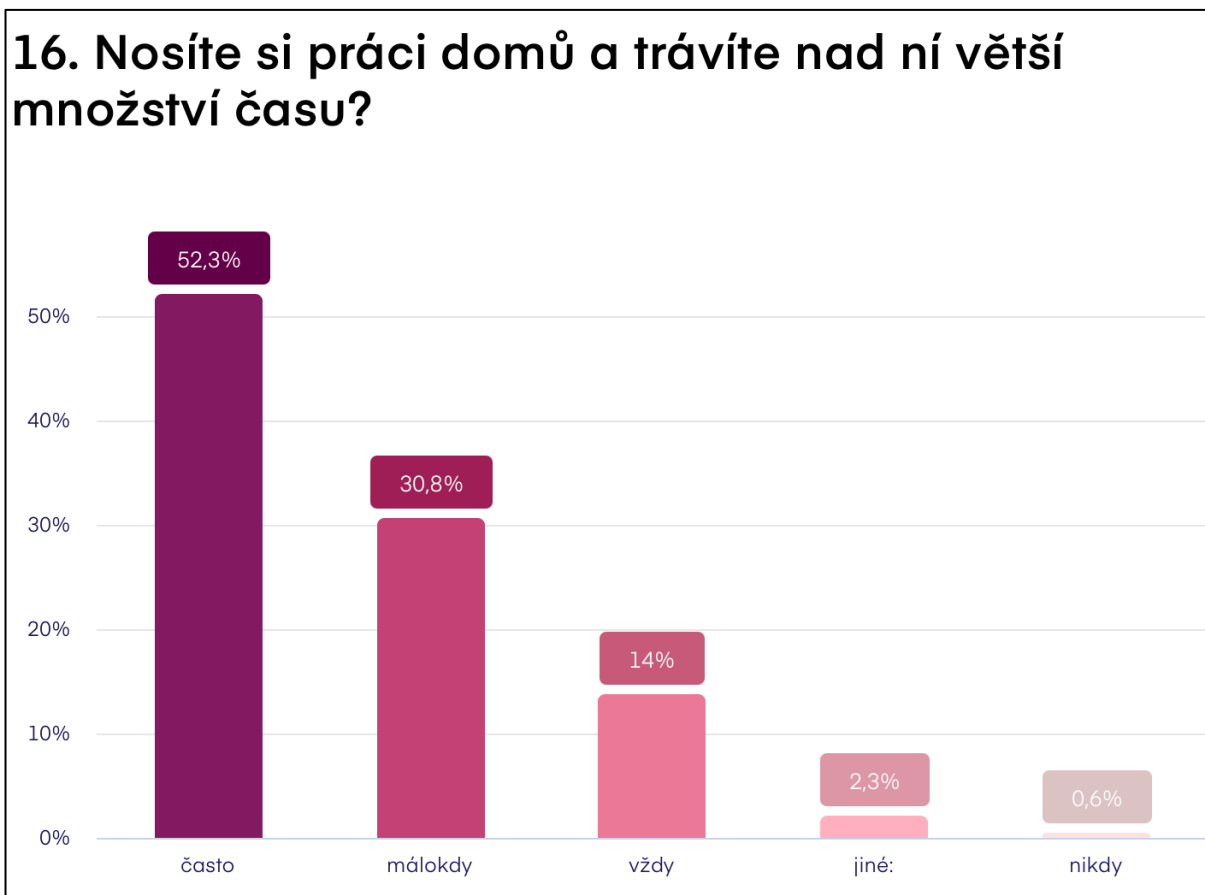
Graf nám ukázal, že 48,3 % učitelů jen málokdy přemýšlí nad tím, že by svou profesí opustili. Někteří respondenti s jistotou odpověděli, že o změně profesí nikdy neuvažovali, celkem to řeklo 32 %. Ze 172 dotazovaných učitelů jich 11,6 % často přemýšlí o tom, že by svou práci měli změnit. Pouze 1 pedagog odpověděl, že nad změnou profesí přemýšlí neustále. Jeden z dotazovaných poznamenal, že tak 3x přemýšlel nad tím, že by svou profesí opustil.

Otázka č. 16: Nosíte si práci domu a trávíte nad ní větší množství času?

- a) vždy
- b) často
- c) málokdy
- d) nikdy

jiné:

Touto otázkou jsme zjišťovali, zdali dotazovaní učitelé tráví větší množství času i mimo pracovní dobu.



Graf č. 14: Nosíte si práci domů a trávíte nad ní větší množství času?

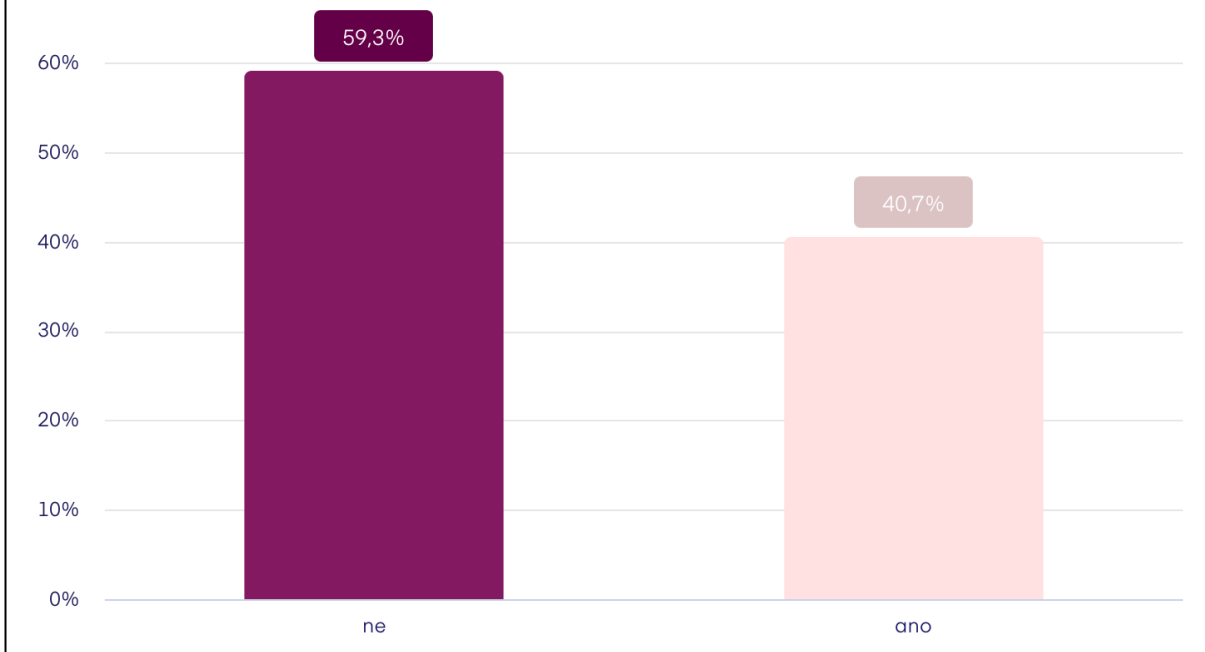
Z výsledků z grafu je patrné, že 52,3 % dotazovaných nad prací tráví mnoho času i mimo pracovní dobu a mimo školní budovu. 30,8 % respondentů odpovědělo, že práci věnují větší množství času ve svém volném čase jen málokdy. Rovněž existují učitelé, kteří si práci nosí domu neustále, a z našeho dotazníku jich je celkem 14 %. Pouze 1 respondent, což je 0,6 % přiznal, že práci si domů nenosí nikdy a už vůbec jí nevěnuje větší množství času. Jeden z respondentů odpověděl vlastními slovy, a to, že se to odvíjí od toho, jaká je zrovna část školního roku.

Otázka č. 17: Myslíte si, že jste adekvátně oceněn/a za pedagogickou činnost?

- a) ano
- b) ne

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda se učitelé cítí být přiměřeně své práci ohodnoceni?

17. Myslíte si, že jste adekvátně oceněn/a za pedagogickou činnost?



Graf č. 15: Myslíte si, že jste adekvátně oceněn/a za svou pedagogickou činnost?

Díky tomuto grafu jsme zjistili, že většina učitelů se necítí být adekvátně hodnocena, celkově je to 59,3 % učitelů. Zbýlých 40,7 % respondentů se domnívá, že za odvedenou práci jsou ohodnoceni adekvátně.

Otázka č. 18: Jaký postoj zaujímáte ke své práci?

Ze 172 odpovědí jsme vybrali 3 odpovědi, které byly nejvíce frekventované.

- 1) Nejvíce učitelů své povolání hodnotí kladně, práce s dětmi je baví a naplňuje.
- 2) Někteří učitelé se na svou profesi dívají jako na životní poslání.
- 3) Za svou profesi a odvedenou práci cítí zodpovědnost.

5 Závěry z výzkumného šetření

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zdali se syndrom vyhoření objevuje u pedagogů působících na základních školách a jestli se více dotýká žen nebo mužů. Rovněž jsme se pokusili zmapovat, co učitelům připadá na učitelství negativní a zda je jejich profese ovlivňuje i mimo pracovní dobu. Dále jsme zjišťovali, zda je syndrom vyhoření závislý na délce praxe.

Po vytvoření dotazníku a odeslání jej respondentům se začal projevovat strach, kolik pedagogů učících na základní škole bude ochotno dotazník vyplnit. Strach vystřídalo velké překvapení, protože tento dotazník obsahuje odpovědi celkem od 172 respondentů.

Rovněž jsme si stanovili několik předpokladů, na které jsme byli díky dotazníkovému šetření schopni odpovědět.

První předpoklad výzkumu se potvrdil. Předpokládali jsme, že se se syndromem vyhoření se setkalo méně než 50 % pedagogů. Zjistili jsme, že s touto velmi známou a aktuální diagnózou se setkalo pouhých 16,9 % vyučujících, kteří odpovídali na náš dotazník.

Druhý předpoklad byl o něco náročnější na vyhodnocování, protože jsme získali více odpovědí, než bylo nutné. Zjistili jsme, že učitelů se zkušeností se syndromem vyhoření je v tomto dotazníku 29, avšak na otázku, zda by se tito jedinci vrátili zpět k učení, odpovědělo učitelů 41. Domníváme se, že jsou tam zahrnuty rovněž odpovědi jednotlivců, kteří si nejsou jistí tím, zda syndrom vyhoření prodělali. I přesto se tento předpoklad potvrdil, protože učitelů po syndromu vyhoření se vrátilo k učení 92,7 %.

Předpokládali jsme, že se více učitelů trpících syndromem vyhoření nachází na druhém stupni základní školy. Z výsledků jsme zjistili, že se opravdu více učitelů se zkušeností se syndromem vyhoření vyskytuje na 2. stupni ZŠ. Rozdíl je však zanedbatelný, 15 učitelů se syndromem vyhoření má působiště na druhém stupni základní školy a 14 učitelů se pohybuje na prvním stupni základní školy. Rozdíl netvoří 30 %, proto se tento předpoklad nepotvrdil.

Čtvrtý předpoklad výzkumu se nepotvrdil. Předpokládali jsme, že učitelé na své práci vidí negativa ve špatných vztazích na pracovišti, ve špatném chování žáků a jejich postojům k vyučování a učení a v neodpovídajícím platu. Odpověď, která se opakovala nejvíce, byla, že nejvíce negativní je špatné chování žáků a jejich postoj k vyučování a učení, avšak díky

šetření jsme zjistili, že zbylé dvě odpovědi jsme předpokládali špatně. Další negativa učitelé sledávají v komunikaci s rodiči a v tom, že jsou na učitele kladeny příliš vysoké nároky.

Výzkum ukázal, že učitelé, jejichž praxe čítá vyšší počet let, mají větší sklony k vyčerpání, tedy k syndromu vyhoření. Zjistili jsme, že 10 učitelů, kteří učí 6 až 10 let, si prošli syndromem vyhoření. Dále jsme zjistili, že pedagogové, kteří učí více než 20 let, mají se syndromem vyhoření rovněž zkušenost, celkem je to 9 učitelů. Naopak učitelů, kteří mají maximálně pětiletou praxi a zároveň se setkali se syndromem vyhoření, je velmi málo, konkrétně to jsou 2 učitelé. Tento předpoklad se tedy potvrdil.

Jako poslední, šestý předpoklad, jsme si stanovili, že syndromem vyhoření trpí o 50 % více žen než mužů. Z výsledků je více než jasné, že jsou to ženy, kdo má k této diagnóze větší sklony. Žen, které se setkaly se syndromem vyhoření, odpovědělo v tomto dotazníku 27, mužů bylo podstatně méně, a to 2. Vzhledem k tomu, že nebyl dostatečný vzorek respondentů (163 žen a 9 mužů), nemůžeme vyvrátit ani potvrdit tento předpoklad. Dále s tímto předpokladem tedy nebudeme pracovat.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo stručně popsat problematiku syndromu vyhoření a zejména zjistit, zdali se se syndromem vyhoření setkali někteří učitelé působící na základních školách. Tato kvalifikační práce byla rozdělena na dvě části, a to teoretickou a empirickou.

Teoretická část se věnovala učitelské profesi, byla popsána osobnost učitele, rovněž jsme si vymezili určité stresové situace, kterým učitelé musí každodenně čelit. Dále byl definován a popsán syndrom vyhoření, jeho příznaky a jak mu člověk může předejít. V závěru teoretické části jsme se zaměřili na stres, který velmi úzce souvisí jak s profesí učitele, tak se samotným syndromem vyhoření. Seznámili jsme se s různými stresory a definovali si samotný pojem stres.

Druhá část bakalářské práce, tedy část empirická, byla vypracována na základě dotazníkového šetření, které bylo prováděno formou výzkumu. Výzkumu se účastnili zcela anonymně učitelé z různých základních škol. Dotazník jsme zavěsili do učitelské skupiny na sociální síti a během dvou měsíců jsme získali odpovědi od 172 respondentů. Dotazník se skládal z 18 otázek, z čehož byly pouhé tři otázky otevřené. Učitelé měli vlastními slovy popsat, co si představují pod pojmem „syndrom vyhoření“ a z odpovědí bylo patrné, že každý dotazující má o této diagnóze povědomí. Všechny odpovědi byly správné.

Podle výsledků je tedy jasné, že učitelé jsou s problematikou syndromu vyhoření seznámeni a jsou schopni tento pojem velmi dobře popsat. Rovněž jsme se dozvěděli, že jsou mezi námi učitelé, kteří mají vlastní zkušenost se syndromem vyhoření a že téměř každý z nich by se zpět k učitelství vrátil. Dokázali jsme také zmapovat, co negativního sebou přináší profese učitele. Domnívali jsme se, že bude více žen trpících syndromem vyhoření než mužů, ale nejsme schopni to vyvrátit ani potvrdit. Je to dáno tím, že dotazník nám vyplnilo 163 žen a pouze 9 mužů, což je velmi nerovnoměrné, a tak výsledek není relevantní. Z výsledků jsme rovněž zjistili, že velkým faktorem při syndromu vyhoření je délka praxe daného pedagoga.

Stanovili jsme si celkem 6 předpokladů, z nichž se 3 potvrdily, 2 se nepotvrdily a zbylý poslední předpoklad jsme nemohli vyvrátit ani potvrdit, právě skrz nedostatečný vzorek respondentů. Díky dotazníkovému šetření jsme zjistili, že méně než 50 % učitelů si nese vlastní zkušenost se syndromem vyhoření, ale 48,3 % dotazovaných má se svým okolím nějakého

jedince, který se syndromem vyhoření bojoval, a tak je na místě dbát na příznaky a nepodceňovat duševní hygienu.

Seznam použitých zkratk

č. - číslo

IT – informační technologie

OSVČ – osoba samostatně výdělečně činná

SV – syndrom vyhoření

tzn. – to znamená

tzv. – takzvaně

USA – Spojené státy americké

ZŠ – základní škola

Seznam použité literatury

BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. [Kralice na Hané]: Computer Media. ISBN 978-80-7402-110-7.

BEDRNOVÁ, Eva, 2009. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-198-0.

CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládnout stres*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ, 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-x.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

HOLEČEK, Václav, 2001. *Aplikovaná psychologie pro učitele*. V Plzni: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-809-9.

HOLEČEK, Václav, 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.

HONZÁK, Radkin, 2015. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-552-2.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ, 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.

KOCIANOVÁ, Renata, 2010. *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2497-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.

MALINDOVÁ, Kateřina, 2007. *Time management*. Orlová: Obchodní akademie Orlová. ISBN 978-80-87113-79-0.

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN, 1992. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita. Věda do kapsy. ISBN 80-210-0521-1.

MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN, 1997. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.

MUSIL, Jiří V., 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0.

NELEŠOVSKÁ, Alena, 2005. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0738-1.

NEŠPOR, Karel. *Závislost na práci: jak nebyť workaholikiem: jak si udržet zdraví: jak si udržet pracovní výkonnost: jak pomoci blízkému člověku*. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-764-8.

PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

PELCOVÁ, Naděžda a Ilona SEMRÁDOVÁ, 2014. *Fenomén výchovy a etika učitelského povolání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2636-9.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO, 2016. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ, 2007. *Asertivitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

PRŮCHA, Jan, 2002. *Moderní pedagogika. 2.*, přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-631-4.

PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0532-8.

RUSH, Myron D., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.

SELYE, Hans, 1976. *Stress in Health and Disease*. Boston: Buitenworth.

STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠIMONEK, Jiří a Martina FRIEDLOVÁ, 2009. *Profil učitele*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ. ISBN 978-80-254-4227-2.

ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-105-8.

URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0.

VALIŠOVÁ, Alena, 2008. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2282-5.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 1:

Dobrý den, mé jméno je Kateřina Nykodýmová a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila Syndrom vyhoření u pedagoga a tento dotazník mi poslouží ke sběru dat do empirické části bakalářské práce. Dotazník je určen pro učitele základní školy, je zcela anonymní a zabere vám maximálně 10 minut a mně to moc pomůže. Sesbíraná data poslouží pouze pro účely bakalářské práce. Předem děkuji za ochotu a přeji krásný den!

1. Vyberte pohlaví:

- žena
- muž

2. Jaká je délka vaší praxe?

- do 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 20 let
- více než 20 let

3. Na jakém typu školy učíte?

- 1. stupeň základní školy
- 2. stupeň základní školy

4. Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

- otevřená otázka

5. Prošli jste si ve své učitelské kariéře syndromem vyhoření? Pokud NE nebo o tom nevíte, přeskočte na otázku č. 8.

- ano
- nevím
- ne

6. Pokud jste si prošli syndromem vyhoření, vrátili jste se poté k učitelské profesi?

- ano

- ne

7. Pokud jste se po syndromu vyhoření nevrátili do školství, čím se teď živíte?

- otevřená otázka

8. Znáte někoho, kdo se se syndromem vyhoření setkal, kdo si tím prošel?

- ano
- ne

9. Pokud by se vám stalo, že projdete syndromem vyhoření, vybrali byste si znovu učitelství jako povolání?

- ano
- nejspíš ano
- nevím
- nejspíš ne
- ne

10. Co negativního shledáváte na své práci? Prosím, vyberte maximálně 5 odpovědí.

- špatné vztahy na pracovišti
- příliš vysoké nároky na učitele
- špatné chování žáků a jejich postoje k vyučování a učení
- nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
- hluk a nepořádek ve třídě
- odpovědnost za děti
- komunikace s rodiči
- neodpovídající plat
- komunikace s žáky
- jiné:

11. Je pro vás vaše práce stresující i mimo domov?

- vždy
- často
- málokdy

- nikdy
- jiné:

12. Budíte se s pocitem, že se vám do práce nechce?

- vždy
- často
- málokdy
- nikdy
- jiné:

13. Ve své práci jste spíše optimista nebo pesimista?

- optimista
- pesimista

14. Naplňuje vás vaše práce a jste v ní spokojen/a?

- vždy
- často
- málokdy
- nikdy
- jiné:

15. Přemýšlel/a jste někdy nad tím, že s prací v učitelství skončíte?

- vždy
- často
- málokdy
- nikdy
- jiné:

16. Nosíte si práci domů a trávíte nad ní větší množství času?

- vždy
- často
- málokdy
- nikdy

- jiné:

17. Myslíte si, že jste adekvátně oceněn/a za pedagogickou činnost?

- ano
- ne

18. Jaký postoj zaujímáte ke své práci?

- otevřená otázka

Anotace

Jméno a příjmení:	Kateřina Nykodýmová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Tereza Buchtová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Syndrom vyhoření u pedagoga
Název v angličtině:	Burnout syndrome in teachers
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se věnuje problematice syndromu vyhoření u učitelů působících na základních školách. Teoretická část je zaměřena na vymezení profese učitele, osobnost učitele, dále pak na syndrom vyhoření, jeho příznaky a prevenci. V této části bakalářské práce se rovněž zaměříme na stres, stresory a zvládání stresu. V empirické části je díky dotazníkovému šetření analyzována míra výskytu syndromu vyhoření u učitelů základních škol, dále také negativa v učení vnímána danými učiteli.
Klíčová slova:	syndrom vyhoření, učitel, stres, příznaky, prevence
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis deals with the problems of burnout syndrome focusing closely on primary school teachers. The theoretical part of the thesis analyzes the definition of the teaching profession, the teacher's personality, the burnout syndrome, its symptoms, and prevention. I further analyze the stress, causes of stress, and the options of dealing with stress. The empirical part uses the questionnaire as an instrument to analyze the incidence rate of burnout syndrome in the environment of primary school teachers. This is followed by the aspects that are perceived as pessimistic by the examined subjects.
Klíčová slova v angličtině:	burnout syndrome, teacher, stress, symptoms, prevention
Přílohy vázané v práci	Dotazník
Rozsah práce	61 stran
Jazyk práce:	Čeština