

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

**Stres a syndrom vyhoření u učitelů tělesné výchovy**

Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Monika Vrbová, učitelství pro střední školy,  
tělesná výchova – biologie  
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2011

**Jméno a příjmení autora:** Monika Vrbová

**Název bakalářské práce:** Stres a syndrom vyhoření u učitelů tělesné výchovy

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie a společenských věd

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2011

**Abstrakt:** Má bakalářská práce je teoreticko-výzkumná a zabývá se stresem a syndromem vyhoření u učitelů tělesné výchovy.

V teoretické části jsou popsány tři hlavní témata této práce. Jedná se o stres, syndrom vyhoření a osobnost učitele. Tato část je zaměřena především na příčiny stresu, zdroje pracovního stresu, učitelský stres, syndrom vyhoření (definice, příznaky, fáze a prevence) a osobnost učitele.

V praktické části je hodnocena míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy a u učitelů s jinou aprobací.

**Klíčová slova:** stres - syndrom vyhoření – osobnost - osobnost učitele.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Autor's first name and surname:** Monika Vrbová

**Title of the thesis:** Stress and burn out syndrome teachers of physical educations

**Department:** Department of Kinanthropology and Social Sciences

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**The year of presentation:** 2011

**Abstrakt:** My bachelor thesis is theoretical research and deals with stress and burnout of teachers of physical education.

The theoretical part describes three main themes of this work. These are a stress, burnout and the personality of the teacher. This section focuses on the causes of stress, sources of work stress, teacher stress and burnout (definition, symptoms, stages and Prevention) and the personality of the teacher.

The practical part of the assessed level of vulnerability to stress and burnout of teachers of physical education teachers and other specialists.

**Keywords:** stress – burnout – personality - personality of the teacher.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 4. dubna 2011

.....

### ***Poděkování***

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za veškerou odbornou pomoc a cenné rady, které mi poskytl při vypracování bakalářské práce.

## OBSAH

1	Úvod .....	- 7 -
2	Přehled poznatků .....	- 8 -
2.1	Stres – vymezení a definice .....	- 8 -
2.2	Příčiny stresu .....	- 9 -
2.2.1	Reakce typu „útoč nebo uteč“ .....	- 9 -
2.2.2	Jak vzniká stres .....	- 9 -
2.2.3	Stres a osobnost .....	- 10 -
2.3	Zdroje stresu .....	- 10 -
2.3.1	Zdroje pracovního stresu .....	- 10 -
2.3.2	Další možné zdroje stresu .....	- 11 -
2.4	Strategie překonávání stresu .....	- 12 -
2.4.1	Pracovní oblast .....	- 12 -
2.4.2	Soukromé vztahy .....	- 12 -
2.4.3	Životní postoj .....	- 13 -
2.4.4	Zdraví .....	- 13 -
2.5	Učitelství stres .....	- 15 -
2.5.1	Zdroje stresovanosti v povolání učitele .....	- 15 -
2.6	Syndrom vyhoření .....	- 16 -
2.7	Definice syndromu vyhoření .....	- 16 -
2.8	Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření .....	- 17 -
2.9	Příznaky syndromu vyhoření .....	- 18 -
2.10	Fáze syndromu vyhoření .....	- 19 -
2.11	Prevence a zvládání syndromu vyhoření .....	- 21 -
2.11.1	Interní individuální možnosti prevence .....	- 21 -
2.11.2	Externí možnosti prevence .....	- 22 -
2.11.3	Rady pro prevenci a zvládání burnout .....	- 23 -
2.11.4	Předcházení syndromu vyhoření u učitelství profesí .....	- 24 -
2.12	Osobnost .....	- 26 -
2.13	Typologie osobnosti .....	- 26 -
2.13.1	Hippokratova typologie temperamentu .....	- 26 -
2.13.2	Typologie Ernesta Kretshmera .....	- 27 -
2.13.3	Typologie Carla Gustava Junga .....	- 27 -
2.14	Osobnost učitele .....	- 28 -
3	Výzkumný cíl a otázky .....	- 29 -
4	Metodika .....	- 30 -
4.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	- 30 -
4.2	Výzkumné metody a postupy .....	- 31 -
5	Výsledky výzkumu .....	- 32 -
6	Diskuze .....	- 36 -
7	Závěry .....	- 37 -
8	Souhrn .....	- 38 -
9	Summary .....	- 39 -
10	Referenční seznam: .....	- 40 -
11	Přílohy: .....	- 41 -

# 1 Úvod

Hlavním tématem této bakalářské práce je stres a s ním související syndrom vyhoření u učitelů tělesné výchovy. Důvodem mojí volby byla skutečnost, že jednoho dne se sama stanu učitelkou tělesné výchovy, a proto mě zajímá, jak se tento syndrom učitelské profese týká.

Poprvé jsem se o této problematice dozvěděla ve druhém ročníku mého studia v hodině psychologie. Už tehdy mě zaujala a měla jsem zájem se tomuto tématu věnovat více. Jde o stav vyčerpání a ztrátu důvěry v osobní výkonnost. Takto postižený člověk je vyčerpaný z kontaktu s okolím, není schopen prožívat uspokojení a také radost z práce. Ohroženi jsou převážně jedinci, kteří často pracují s lidmi, např. pracovníci ve zdravotnictví, policisté, učitelé a zaměstnanci v sociální oblasti, kteří hledají smysl života především v práci, vstupují do zaměstnání s velkou mírou nadšení a jsou vysoce motivováni.

Podle některých publikací se může zdát, že syndromu vyhoření stále přibývá, ale málokdo si podle mě položí otázku, jestli to není také tím, že se v poslední době více zkoumá. Oba moji rodiče jsou učitelé. Když jsem jim oznámila téma své bakalářské práce, řekli mi, že je to jen „nový pojem“, o kterém se před několika lety vůbec nemluvilo. Oba už jsou ve věku, kdy nadšení z práce mizí a někdy dochází domů unavení a se špatnou náladou. Napadlo mě, že možná jim napsáním této bakalářské práce nějak pomůžu, protože si ji určitě budou chtít přečíst.

Práce pedagoga je velmi psychicky náročná a nese s sebou i zátěž emoční. Učitel musí být stále dobře připraven nejen z hlediska odbornosti, ale musí být také připraven řešit spoustu výchovných a výukových problémů, které jdou jen těžko dopředu předvídat. Musí komunikovat a snažit se vycházet s kolegy, nadřízenými, žáky a rodiči. V konečném důsledku chce obstát také před celou společností.

V teoretické části se budu věnovat stresu, jeho příčinám, a jak je možno jej zvládat. Dále se zaměřím na syndrom vyhoření, zvláště na jeho příčiny, fáze a prevenci. V závěru teoretické části bych se chtěla krátce zmínit o osobnosti učitele.

Výzkum, který je součástí mé bakalářské práce, jsem prováděla na středních školách v Uherském Brodě a v Olomouci. K získání potřebných dat jsem využila inventář projevů syndromu vyhoření. Poznatky budu získávat postupným vyhodnocováním, tříděním a kompletací získaných faktů. Pro lepší orientaci převedu výsledky výzkumu do obrázků a tabulek a zodpovím výzkumné otázky.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Stres – vymezení a definice

Slovo „stres“ lze chápat jako psychický a somatický stav, který znamená v určitém okamžiku nebo časovém úseku déletrvající nebo silnější odchylku od obvyklé úrovně existence. Somatické změny se týkají především vegetativních změn, ke kterým patří zvýšená aktivita sympatiku a endokrinní změny. Psychické změny se projevují jako vnitřní vzrušení, případně napětí, silnější emoční prožívání atd. Z toho vyplývá, že jde jak o biologicko-fyzické adaptační mechanismy, tak psychické procesy, které můžeme označit jako zvládací způsoby a dovednosti. (Bartošíková, 2006)

*„Stres označuje takové situace, ve kterých se zvyšují požadavky na člověka a jsou ztíženy podmínky pro jeho činnost. Může to být horko, chlad, hluk, úraz, fyzická námaha nebo namáhavá duševní práce, zejména v případech, když na ní hodně záleží a má se splnit v krátké době.“* (Čáp, Mareš, 2001, s. 199)

Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován přímo nebo ohrožení očekává. Přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není příliš silná. (Křivohlavý, 1994)

#### **Distres a eustres**

Termín distres obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje, a emociálně nám není dobře.

Pokud nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o eustresu. Příkladem eustresu může být situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, vyžaduje to však určitou námahu. Patří sem nejen kladné zážitky (svatba, narození dítěte, výhra). K eustresu dochází i při sportovních výkonech, zkoušení nových neprověřených postupů apod. Nezvratným důkazem stresogenního působení těchto situací je fakt, že při nich dochází ke zvýšené sekreci ACTH. (Křivohlavý, 2001)

Někteří psychologové ještě rozlišují mezi stresovými, náročnými, obtížnými situacemi, stresem, strádáním atd. Zvláštním případem je tzv. „*posttraumatický stres*“. Jedná se o nežádoucí psychické reakce organismu, vyvolané po prožité traumatizující – psychicky



zraňující situace. Jde o jakési dozrívání utrpeného traumatu. Příkladem jsou posttraumatické stavy osob, které přežily koncentrační tábory. (Nakonečný, 2004)

## **2.2 Příčiny stresu**

Zatímco příčiny stresu se značně změnily, naše primitivní reakce na ně zůstává stejná. Jedná se o reakci typu „útoč nebo uteč“. S běžnými každodenními stresovými situacemi moderního světa se nemůžeme vyrovnávat fyzickou silou. Proto je reakce našeho těla na tyto podněty často nepřiměřená. Pokud se umíme zbavit energie a napětí, vznikající prostřednictvím reakce „útoč nebo uteč“, není to nijak na závadu. Když jsme často vystaveni neustále se opakujícím, přetrvávajícím situacím, dochází k hromadění energie, která pak zůstává nevyužitá. Hromadí se fyzické napětí, což časem může mít za následek vyčerpání i propuknutí nemoci. Abychom tomu zabránili, musíme se naučit toto napětí uvolňovat (například cvičením) nebo si osvojit techniku vědomé relaxace.

Velká část stresu vzniká v souvislosti s emocemi, například agresivita, zlost, úzkost, strach atd. Stres také často vzniká při práci, doma, ve vztazích, jako důsledek vnitřních citových konfliktů, v životním prostředí atd.

Platí však, že stres je to, co za stres sami považujeme. Pro každého člověka je stresující něco jiné. Stres se stává škodlivým, pokud nejsme schopni kontrolovat naše reakce na něj. (Kirstová, 1996)

### **2.2.1 Reakce typu „útoč nebo uteč“**

Jedná se o složitý řetězec fyzických a biomechanických změn zahrnující vzájemné působení mozku, nervové soustavy a řady různých hormonů. Tělo se tak uvádí do stavu „celkové pohotovosti“. Ať jde o situaci, kdy je ohrožen náš život, nebo se chystáme na běžecký závod, mobilizuje se veškerá naše dostupná energie k tomu, abychom na tento podnět patřičně zareagovali. Při odpovědi na stres se vyplavuje adrenalin, zvyšuje se krevní tlak, srdeční frekvence, přívod kyslíku a přívod krve do svalů. Cílem je dodat organismu sílu, energii a jasné myšlení, nezbytné k tomu, abychom reagovali co nejlépe. (Kirstová, 1996)

### **2.2.2 Jak vzniká stres**

Reakce na stres typu „útoč nebo uteč“ je naprosto zdravá, pokud můžeme využít energii, která při ní vzniká. Jestliže není tato reakce přiměřená a přetrvává delší dobu, může začít vznikat škodlivý stres a nervové napětí.

Výzkum z poslední doby ukazuje, že můžeme uvádět do stresové „pohotovosti“ zcela bezděky prostřednictvím našich psychických a emocionálních postojů vůči stresu. Hypotalamus je nastaven na příjem zpráv přicházejících z různých částí mozku. Organismus se neustále připravuje na očekávanou činnost a to dokonce tehdy, pokud potřeba takové akce vůbec nenastane. Dochází k hromadění neuvolněných stresových chemických látek a svalového napětí. (Kirstová, 1996)

### **2.2.3 Stres a osobnost**

Osobnost představuje nejvýznamnější faktor v tom, jak reagujeme na různé události a situace. Hodnoty, postoje a modely chování, které určují naši individualitu, nás činí více či méně zranitelnými vůči stresu. Nejhlouběji uloženou složkou osobnosti je hodnotový systém. Ten určuje, jak se hodnotíme ve vztahu k ostatním lidem, a jak nahlížíme na svět jako celek. Chování je přímým projevem těchto postojů. Převážná část stresu, který pociťujeme, má svůj původ v našem názoru nebo pohledu na sebe.

#### **Typy osobnosti**

Psychologové popsali dva základní typy osobností:

„Typ A“: Osobnost náchylná ke stresu, jeho chování a způsob života trvale vyvolávají fyzické vzruchy. Jsou netrpěliví, ambiciózní, soutěživí, tvrdě pracující a stanovují si velké cíle na sebe i na druhé.

„Typ B“: Jedná se o osoby rozvážené, klidné, uvolněné, ne otevřeně ambiciózní. Těmto lidem hrozí menší riziko stresu a srdečních chorob. (Kirstová, 1996)

## **2.3 Zdroje stresu**

### **2.3.1 Zdroje pracovního stresu**

Pracovní činnosti vyvolává psychické zatížení v řadě profesí. Nejčastěji se projevuje u vedoucích pracovníků, kde působí nadměrná odpovědnost a časově náročné termínové úkoly. Vlivem dlouhodobého psychického zatížení se často zhoršuje pracovní výkonnost, objevují se poruchy vnímání, koncentrace a pozornosti.

Slabší nebo krátkodobý stres může mít u odolnějších jedinců i pozitivní efekt. Vyvolává u aktivních pracovníků zvýšení pracovního výkonu, uspokojení z práce i rozvoj profesní kariéry. Jestliže je stres silnější a dlouhodobý, oslabuje psychickou odolnost pracovníka vůči němu, snižuje pracovní výkon, zejména kvalitu výkonu. Často se vyskytuje zhoršení

psychické a fyzické kondice, někdy se objevují i neurotické příznaky, psychosomatická onemocnění a celkové oslabení psychického a fyzického zdraví. (Mayerová, 1997)

- **Přetížení množstvím práce**

Tímto termínem rozumíme situace, kdy množství práce, kterou má člověk vykonat, je vyšší, než je schopen za čas, který má k dispozici. Dokonce existuje japonský termín „karoši“ pro úmrtí z důvodů pracovního přetížení. Je třeba brát v úvahu individuální charakter pracovního přetížení. To, co je pro jednoho člověka nadměrné, může být pro jiného v mezích normálu.

- **Neúměrně velká zodpovědnost**

Ukazuje se, že je to hlavně odpovědnost za svěřené lidské životy, která klade na člověka mimořádnou míru tlaku.

- **Kontakt s lidmi**

Jsou povolání, kde kontakt s lidmi je častý a naopak zaměstnání, kde je pracovník izolován od druhých lidí. Frankenhaeuserová (1975) porovnávala ve švédských dřevařských podnicích práci lidí, kteří pracovali v kolektivu, a těch, kteří pracovali individuálně (byli po nich požadovány rychlá rozhodnutí). Zjistila, že ve druhé skupině bylo větší množství zažívacích potíží, hypertenzí, bolestí hlavy atd. Stesogenní jsou také špatné vzájemné vztahy mezi spoluzaměstnanci nebo s nadřízenými.

Mezi další stresogenní faktory ve spojení se zaměstnáním patří nezaměstnanost, ztráta zaměstnání a vysilující snaha o kariéru.

### **2.3.2 Další možné zdroje stresu**

- **Hluk**

Jeho negativní účinek je jak přímý (zabývá se jím pracovní lékařství), tak nepřímý, což je možno sledovat při studiu vlivu hluku na stres u lidí hluku vystavených. Definice hluku zní: „*Za hluk je třeba považovat ten zvuk, který daná osoba nechce poslouchat*“ ( Brannon, Feist, 1997, in Křivihlavý, 2001, s. 58) Jsou známy studie, které zjistili negativní důsledky pobytu lidí v hlučném prostředí. Projevují se zvýšenou nespavostí, bolestí hlavy, zvracením (nausea), žaludečními vředy, vyšším krevním tlakem, zvýšenou „náladovostí“, hádavostí

apod. Také je nám daleko více nepříjemný hluk, který dělá někdo jiný než ten, který si vytváříme sami.

- **Spánek**

Nedostatek spánku je závažný stresor. Má přímý vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace, produkci halucinací atd. Odhaduje se, že v populaci je 30-50 % lidí, kteří si dobrovolně zkracují množství potřebného spánku. Nedostatek spánku ovlivňuje i imunitní systém. Toto zjištění naznačuje určitý vztah mezi nedostatkem spánku a nemocí. (Křivohlavý, 2001)

- **Vliv počasí**

Osob, které citlivě reagují na změny počasí je značné množství. Studie ukazují, že je to každý druhý člověk a někde se můžeme setkat s termínem meteorosenzitivní. Klimatické změny mohou těmto lidem zhoršit jejich potíže, mohou dostat migrény, objevit se únava, poruchy spánku, dostaví se pocity podrážděnosti až deprese, zhoršení alergických projevů. Reagujeme na změny teploty, vlhkosti vzduchu, barometrického tlaku. Nepříznivě na nás může působit též výskyt slunečních skvrn a jaderné erupce na slunci. Každý člověk citlivý na počasí reaguje ovšem často na něco jiného. Někdo na změnu teploty, jiný na změnu vlhkosti. (Irmiš, 1996)

## **2.4 Strategie překonávání stresu**

### **2.4.1 Pracovní oblast**

Existují tři východiska ke zvládnání a prevenci stresu:

1. snížit počet stresových situací během pracovního dne
2. zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje při stresu
3. změnit způsob zacházení se stresovými situacemi (např. změnit postoje, užíváním relaxačních cvičení atd.). (Hennig, Keller, 1996)

### **2.4.2 Soukromé vztahy**

Nejen manželství, ale i partnerství a přátelství hraje při odbourávání stresu důležitou roli. Baďura (1993) se věnuje problematice vlivu partnerských vztahů na emoce lidí, trpících chronickým stresem. Ve své publikaci uvádí: „...*možnost společného řešení problémů a regulování pocitů s partnerkou (partnerem) má podstatný tlumící účinek na pocity strachu a deprese. Jestliže se člověk nachází v hlubokém stresu, je příležitost regulovat jeho pocity*

*mezilidským kontaktem zdraví velmi prospěšná, její nepřítomnost pak patogenní.*“ (in Hennig, Keller, 1996, s. 59)

### **2.4.3 Životní postoj**

Důležité je objevit sílu pozitivního myšlení. Tato myšlenka se objevuje již v historice se dvěma pijáky vína. Oba sedí před zpola plnou sklenicí vína. Pesimista nařikavě vzdychá: „Moje sklenice je zase napůl prázdná!“ Optimista spokojeně pozoruje svoji sklenici a říká: „Moje sklenice je pořád napůl plná.“ Tento příklad nám ukazuje sílu pozitivního myšlení a destruktivnost negativního myšlení.

Výzkumy této problematiky stále potvrzují, že pozitivně myslící jedinci jsou psychicky a fyzicky zdravější (např. zvýšená odolnost imunitního systému) a žijí šťastněji nežli „negativisté“. (Hennig, Keller, 1996)

### **2.4.4 Zdraví**

Zdravější životosprávu lze rozdělit na tři důležité základní oblasti. Jde o stravu, pohyb a relaxaci.

#### **• Strava**

*„Nadměrná hmotnost zvyšuje náchylnost organismu člověka k chronickým onemocněním v důsledku nesprávné výživy nebo konzumace nadměrného množství potravin (diabetes, poruchy srdce a krevního oběhu, onemocnění kloubů, dna atd.).“* (Hennig, Keller, 1996, s. 80)

K plnohodnotné výživě patří konzumace čerstvě připravených jídel. Také bychom měli dávat přednost potravinám, které se produkují ekologicky šetrným způsobem, před potravinami vyráběnými průmyslově. Stejně důležité jako jídlo samotné je i to, jak člověk jí. Je správné vyhradit si na jídlo dostatek času a vychutnávat si ho pokud možno v klidné a uvolněné atmosféře. (Hennig, Keller, 1996)

#### **• Pohyb**

*„Pohyb a klid, pasivita a aktivita jsou jako nádech a výdech, jako příliv a odliv, jako den a noc. Patří k sobě a určují vyrovnanost a rytmus našeho organismu i průběhu našeho dne.“* (Hennig, Keller, 1996, s. 81)

Pravidelný tělesný pohyb nesmí chybět v žádném programu, jehož cílem je zvládnutí stresu. A to z těchto důvodů:

- pohyb odbourává city, blokády a fyzické napětí podmíněné stresem
- umožňuje redukci nadváhy

- způsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi
- reguluje krevní tlak
- posiluje činnost srdce
- upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti
- poskytuje možnosti, abychom se dle potřeby pohybovali sami nebo v kontaktu s ostatními
- zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži
- posiluje imunitní systém a prohlubuje dýchání

Pro fyzické a psychické zdraví jsou vhodné tzv. vytrvalostní sporty. Vyžadují stejnoměrný a rytmický pohyb. Jde například o chůzi, plavání, jízdu na kole, běh na lyžích nebo veslování. (Hennig, Keller, 1996)

- **Dostatek spánku**

*„Spánek je jako host, kterého můžeme jen zdvořile pozvat k sobě, jehož přítomnost si však nemůžeme vynutit násilím.“* (Hennig, Keller, 1996, s. 85)

Zdraví a pravidelný spánek posiluje imunitní systém. Je také prevencí k náchylnosti k nemocím, takže i každodenní stres je o trochu menší. Jestliže naopak začnete den nevyspalí, bude vám i ta nejmenší maličkost připadat jako nezvládnutelné zatížení. Pokud chcete rychle zmírnit akutní fázi stresu, běžte do postele o půl hodiny dříve než obvykle. Váš organismus vám za to poděkuje a druhý den ráno se budete moci věnovat svým úkolům v plné síle.

Pokud nebudete moci hned usnout, čtete si knihu nebo poslouchajte příjemnou hudbu. Lehněte si k tomu do postele a udělejte si opravdové volno. (Geisselhart, Hofmann – Burkat, 2006)

- **Relaxace**

*„Pravidelným uplatňováním relaxačních technik a cvičení je možné stresu předcházet a udržovat organismus v rovnováze mezi napětím a uvolněním.“* (Hennig, Keller, 1996, s. 87)

Uvolnění znamená přepnutí ze vzrušení do zotavných procesů. Prostřednictvím relaxačních cvičení se lze naučit nejen regulovat rovnovážný stav, ale i řídit koncentraci. (Hennig, Keller, 1996)

Nejjednodušší a nejdůležitější zásada pro relaxaci zde zní: *„Metoda, která je vám nejsympatičtější, pro vás bude i nejslibnější a nejúčinnější.“* (Geisselhart, Hofman- Burkat, 2002, s. 65)

## 2.5 Učitelský stres

Stres související s výkonem učitelské profese. Hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující. Dále jsou to rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, časový tlak, konflikt s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Jestliže je učitel pod vlivem stresu, snižuje to jeho kvalitu výkonu. Ztrácí uspokojení z práce a motivaci a zhoršují se jeho vztahy se žáky ve třídě. (Průcha, Walterová, Mareš, 2003)

### 2.5.1 Zdroje stresovanosti v povolání učitele

- **Příliš mnoho povinností, nedostatek času**

Tyto faktory často vedou k přepracovanosti. Jsou to určitě nejčastější stezky učitelů, nejčastější zdroje učitelských stresů

- **Stresory související s žactvem**

Příliš mnoho žáků ve třídě podstatně ztěžuje práci učitele. Velké množství žáků neumožňuje individuální přístup k nim. Nereálné může být, aby pedagog znal žáky ve třídě a to nejen podle jmen, ale i z hlediska osobnosti, tj. charakter, speciální schopnosti, nadání, zájmy atd.

- **Vztah v kolektivu a k nadřízeným**

Mezi výrazné stresory učitelské profese patří bezesporu neharmonické vztahy v učitelském sboru a také konflikty s nadřízenými. Přehnaná soutěživost a vzájemná rivalita, případně snaha vyloučit z kolektivu nežádoucí členy, přechází někdy až v psychický teror. Ředitel školy by proto měl mít daná jasná pravidla chování, kde se jedná otevřeně a férově, kde se dbá na to, aby se pravidla dodržovala. (Míček, Zeman, 1996)

## 2.6 Syndrom vyhoření

*„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychle vyhoří. Tímto obrazem je možné věrně ilustrovat proces směřující k vyhoření. Lidé, kteří jím procházejí, zjišťují, že veškerá jejich duševní, emocionální a fyzická energie je vypotřebovaná. Jejich síly jsou vyčerpané a ztrácejí vůli vytrvat.“ (Rush, 2004, s. 7)*

Již od sedmdesátých let 20. století se psychologové a lékaři zabývají stavy celkového, především psychického vyčerpání. Projevuje se v oblasti poznávacích funkcí, motivace i emocí. Zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a také celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, u kterých došlo k iniciaci proměnných, ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu. Tyto stavy se označují jako syndrom vyhoření, vyhaslosti, vypálení či vyčerpání.

Anglické slovo „to burn“ znamená hořet. Ve spojení „burn out“ pak dohořet, vyhořet. Původně silně hořící oheň, symbolizující v psychologické rovině zájem, vysokou motivaci, aktivitu a nasazení, přechází u člověka postiženého příznaky syndromu vyhoření do vyhaslosti a dohořívání. (Kebza, Šolcová, 2003)

Syndrom vyhoření provází celá řada příznaků, které jsou velmi obecné. Proto jej lze, zejména v jeho počáteční fázi, jen velice těžko rozpoznat.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace je vyhoření řazeno do doplňkové kategorie diagnóz. Není tedy klasifikováno jako nemoc. Lidé trpící syndromem vyhoření jsou znevýhodněni, protože jejich zdravotní potíže nejsou považovány za nemoc. V extrémním případě se to může projevit tak, že pojišťovny pacientům nehradí léčbu. (Stock, 2010)

## 2.7 Definice syndromu vyhoření

***„Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“ (Pinesová, Aronson, in Křivohlavý 2001, s.116)***

*„Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.“ (Rush, 2004, s. 7)*



Podle Henricha Freuderbergergera (in Křivohlavý, 1998, s.47) je burnout „stav vyčerpání všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).“

## 2.8 Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření

- lékaři (zvláště klinici, z nich zvl. lékaři v oborech onkologie, chirurgie, JIP, LDN, psychiatrie, gynekologie atd.)
- zdravotní sestry
- další zdravotničtí pracovníci (ošetřovatelky, laborantky, technici apod.)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci a pracovníce ve všech oborech
- učitelé na všech stupních škol
- pracovníci pošt všeho druhu, zvl. pracovníci u přepážek a poštovní doručovatelé
- dispečeři a dispečerky
- policisté, především v přímém výkonu služby, kriminalisté a členové posádek motorizovaných hlídek
- právníci, zvl. pak advokáti
- pracovníci věznic
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- poradci a informátoři
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- příslušníci ozbrojených sil
- duchovní a řádové sestry

Někdy se burnout syndrom projevuje i u nezaměstaneckých kategorií. Vždy však u osob, které jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi.

Výskyt syndromu vyhoření ve společnosti postupně dále rostl vzhledem ke zvýšenému životnímu tempu, rostoucím nárokům na ekonomické, sociální a emoční zdroje člověka v dnešní relativně rozvinuté a spotřebně orientované společnosti.

Jednou z hlavních příčin tohoto syndromu je také každodenní, zdánlivě nekonečná a nevyhnutelná povaha chronického stresu. Akutní stres k vyhoření nevede.

Burnout syndrom bývá charakterizován jako prolongovaná reakce na chronické interpersonální stresory v zaměstnání, nebo též podle některých autorů jako poslední fáze stresové odpovědi, dle Selyeho, tedy fáze vyčerpání.

Důsledky toho selhání se projevují ve vztahu k sobě a k pracovní činnosti. Vztah k pracovní činnosti – žádoucí a oblíbené, která byla dříve naplněním života – se mění a stává se negativním, je provázen pocity zklamání a marnosti, až se zdá nemožné v této činnosti ještě někdy pokračovat. Pracovní výkon je zhoršen, často je též přítomna změna vztahu ke klientům. Psychický stav je charakterizován pocity psychického, emocionálního vyčerpání, odosobněním a ztrátou zájmu na dalším osobním růstu. Ve vztahu k původně vykonávané profesi a většině s ní souvisejících okolností se objevují nepřátelské pocity, úzkost, deprese, negativismus, emoční oploštění, lhostejnost. (Kebza, Šolcová, 2003)

## **2.9 Příznaky syndromu vyhoření**

### **Na psychické úrovni**

- Dominuje pocit, že dlouhodobé namáhavé úsilí o něco již trvá nadměrně dlouho a efektivita tohoto snažení je v porovnání s vynaloženou námahou nepatrná.
- Výrazný je pocit celkového, především pak duševního vyčerpání, v duševní oblasti je pak prožíváno především vyčerpání emocionální, dále pak vyčerpání v oblasti kognitivní spolu s výrazným poklesem až ztrátou motivace. Únava je popisována dosti expresivně („mám toho po krk“, „jsem už úplně na dně“, „jsem k smrti unaven“, „cítím se jako vyždímaný“).
- Dochází k utlumení celkové aktivity, ale zvláště k redukci kreativity, iniciativy a invence.
- Převažuje depresivní ladění, pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti a beznaděje, tíživě je prožívána marnost vynaloženého úsilí a jeho nízká smysluplnost.
- Objevuje se přesvědčení o vlastní postradatelnosti až bezcennosti.
- Projevy negativismu, cynismu a hostility ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi (pacientům, klientům, zákazníkům).
- Pokles až naprostá ztráta zájmu o témata související s profesí, často též negativní hodnocení instituce, v níž byla profese až dosud vykonávána.
- Sebelítost, intenzivní prožitek nedostatku uznání.

- Iritabilita, někdy též (selektivní) interpersonální senzitivita.
- Redukce činnosti na rutinní postupy, užívání stereotypních frází a klišé.

### **Na fyzické úrovni**

- Stav celkové únavy organismu, apatie, ochablost.
- Rychlá unavitelnost, dostavující se po krátkých etapách relativního zotavení.
- Vegetativní obtíže: bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací poruchy.
- Bolesti hlavy, poruchy krevního tlaku, poruchy spánku, bolesti ve svalech.
- Přetrvávající celková tenze.
- Zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu.
- Zásahy do rytmu, frekvence a intenzity tělesné aktivity.
- Celkový útlum sociability, nezáměr o hodnocení ze strany druhých osob.
- Výrazná tendence redukovat kontakt s klienty, často i s kolegy a všemi osobami, majícími vztah k profesi. (Kebza, Šolcová, 2003)

Křivohlavý (1998) rozděluje příznaky na subjektivní a objektivní.

**Subjektivní příznaky** - mimořádně velká únava, snížené sebecenění a sebehodnocení, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence. Patří sem problémy špatného soustředění pozornosti, snadné podráždění a negativismus. Patří sem i řada příznaků stresového stavu při absenci organického onemocnění.

**Objektivní příznaky** – zahrnují po řadu měsíců trvající sníženou výkonnost. Tato okolnost je zjistitelná i spolupracovníky, příjemci služeb (zákazníky, pacienty, klienty, žáky, studenty atp.).

Z burnoutu se vylučují případy, kdy některý z výše uvedených příznaků je způsoben psychiatrickým onemocněním, nedostatečnou kvalifikací pro danou práci nebo do zaměstnání promítnutými rodinnými problémy.

## **2.10 Fáze syndromu vyhoření**

V literatuře bylo publikováno několik přístupů ke stanovení různého počtu fází vzniku a utváření burnout syndromu.

Většinou se hovoří na obecné úrovni o iniciační fázi původního zapálení pro věc, po níž dojde k prozření, „vystřízlivění“, či náhledu, že ideály nejsou plně realizovatelné. Následuje období první frustrace, zklamání tématem, řešeným problémem či celou profesí. Klient či

osoby, s nimiž je člověk v kontaktu, začínají být vnímány negativně. V další fázi vývoje tohoto syndromu nastupuje apatie, v níž propuká již nejen plná hostilita vůči klientovi, ale i vůči všemu, co souvisí s profesí či vykonávanou činností. Poslední stadium je pak fáze úplného vyhoření, vyčerpání, provázené cynismem, odosobněním a ztrátou lidskosti. (Kebza, Šolcová, 2003)

Autorská trojice Golembiewsky, Munzenride a Stevenson zveřejnila v roce 1992 model osmifázového procesu psychického vyhoření.

Nejčlenitější model uvedl ve své knize John W. James (1982). Nacházíme zde celkem 12 po sobě následujících fází tohoto procesu:

1. Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.
2. Snaha udělat vše sám.
3. Zapomínat na sebe a na vlastní osobní potřeby.
4. Práce, projekt, plán, cíl atd. se stávají tím jediným, o čem danému člověku jde.
5. Zmatení v hodnotovém žebříčku.
6. Nutkavé popírání všech příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany před tím, co se děje.
7. Dezorientace, vymizení angažovanosti, zdroj cynismu. Útěk od všeho a hledání útěchy.
8. Radikální, vně pozorovatelné změny v chování – nesnášení rad a kritiky, jakéhokoliv rozhovoru a společnosti druhých lidí.
9. Ztráta kontaktu sama se sebou a s vlastními životními cíly a hodnotami.
10. Prázdnota – pocity zoufalství ze selhání a dopadu „až na dno“. Touha po opravdovém smysluplném životě.
11. Deprese – zoufalství z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smysluprázdném vakuu.
12. Totální vyčerpání – fyzické, emoční a mentální. Vyplnění všech zásob energie a zdrojů motivace.

Hlubší pohled na průběh propadu do burnout zveřejnil v r. 1997 logoterapeut a existenciální psychoterapeut Alfred Leangle. Tři fáze úzce spojuje se třemi procesy:

**První fáze** je situace, kdy se člověk pro něco zcela nadchl, má před sebou určitý cíl. Má pro co žít, jeho život je smysluplný. Pracovní činnost je smysluplná, protože usnadňuje dosažení cíle (je prostředkem k dosažení cíle). Práce sama – ať jde o výzkum, projektování, stavbu strojů, výuku či pomoci sociálně slabším atd. – je smysluplnou činností.

**Ve druhé fázi** se z prostředku stává cíl – užitková je hodnota. Ten, kdo zprvu pracoval, protože měl před sebou určitý cíl, pracuje nyní proto, že se mu žádoucí stal vedlejší produkt (např. peníze). Člověk pozvolna přestává dělat to, co dělá z důvodu, že v tom vidí smysl svého života, ale proto, že mu to „něco“ přináší. Není tím, čím chtěl být a kým by podle prvotního rozhodnutí i měl být. Dochází k „odcizení“. Toto odcizení je pak předstupněm existencionálního vaku (prázdnoty bytí). Základní motivace je neuspokojena. Místo smysluplných cílů nastupují tzv. „zdánlivé cíle“. Příkladem takových cílů může být život podle módy, konformita danému establishmentu a vlastnímu společenskému postavení, přimknutí k určité ideologii (politické sektě, náboženské sektě atp.). Tyto náhražkové, zdánlivé cíle žízeň po životě neutiší. To, co dělá život životem, proč stojí za to žít, to není.

Třetí fázi nazývá A. Leangle „životem v popeli“. Naznačuje přitom tyto charakteristiky: Ztráta úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů. Tato ztráta vede k „zvěčnění“ sociálního světa u člověka postiženého syndromem burnout. Např. na lidi se dívá jako na věci. Necitlivé chování, disrespekt, cynismus, ironie a sarkasmus zde nacházejí živnou půdu.

Ztráta úcty k vlastnímu životu. Postižený si přestává vážit vlastního těla a ztrácí respekt i k vlastnímu přesvědčení, nadšení, a k vlastním snahám. Chová se cynicky nejen k druhým lidem, ale i sám k sobě. Člověk si ničeho neváží, nic pro něho nemá opravdovou hodnotu. Propadá se do existencionálního vaku – bezesmyslného života. Život se stává pouhým „vegetováním“. (Křivohlavý, 1998)

## **2.11 Prevence a zvládání syndromu vyhoření**

### **2.11.1 Interní individuální možnosti prevence**

- **Smysluplnost žití**

Smysluplnost bytí je jedním z hlavních faktorů jak při vzniku, tak při zvládnutí burnout.

Rakouský lékař Viktor Emil Frank svým dílem i životem poukázala na nutnost počítat v psychologii nejen s přirozenými potřebami a motivačními silami, ale i s motivační silou smysluplnosti toho, co děláme a o co se snažíme.

**Statické pojetí smysluplnosti** je používáno např. v lingvistice. Ta ukazuje, jak smysl určité hlásky je dán prostředím, v kterém se tato hláska nachází. Obdobně je tomu např. v grafice a v malířství. V psychologii se tímto jevem zabývá tzv. tvarová psychologie. Ta naznačuje, jak vnímáme celek a ne jen jednotlivé detaily. Ty přitom dostávají smysl jen díky pochopení celku.

**Dynamické pojetí smysluplnosti** je domýšlením toho, co je jádrem statického pojetí. Např. můžeme pochopit určitý krok badatele, učitele atd. jen tehdy, jestliže se nám ujasní celková motivace daného člověka. Jde zde o směřování určité činnosti a o její zaměření k určitému cíli. Je to právě ten cíl, co dává určité činnosti smysl.

Otázkami smysluplnosti a v celé její hloubce se zabývá etika a náboženství. V oblasti terapie jde o logoterapii, existencionální psychoterapii a duchovní péči.

- **Stresory a salutory**

Na počátku i při dalším postupu burnout hraje výraznou roli nepoměr stresorů a možností těžko situaci řešit. Jestliže zátěž podstatně převažuje možnost salátérů (schopností, dovedností a možností těžkou situaci řešit), dochází ke stresu. Stres pak může přejít v distres.

Existují dva způsoby, co za takové situace možno dělat:

1. ubrat na straně stresorů
2. přidat na straně salátérů

Ad 1) Ubráním na straně stresorů se myslí vzdání se některé z aktivit, které děláme. Patří sem i delegace autority – nechat část toho, za co jsme zodpovědní, dělat někoho jiného.

Ad 2) Druhá možnost může vést k různým preventivním aktivitám. Např. zájem o relaxaci a relaxační cvičení, seznámení se s tematikou duševního zdraví a možností jeho posilování.

## 2.11.2 Externí možnosti prevence

- **Sociální opora**

Ayala Pines Elliot Aronson uvádějí, že: „*Sociální faktory hrají prvořadě důležitou roli jak v souboru příčin, tak i v souboru terapeutických faktorů burnout.*“ (Křivohlavý, 1998, s. 89)

Člověk se rodí jako individuum, ale prakticky okamžitě se stává členem malé sociální skupiny. Později vyrůstá v širší sociální skupině. Vytváří se tak sociální síť, která nám slouží jako významná pomoc při zábraně emocionálního vyhoření.

*„Ukazuje se, že čím lepší vztah daný člověk k druhým lidem má, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření. Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, si více váží sociální opory a vytvářejí kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských*

vztahů. *Čím více se určitému člověku dostává sociální opory, tím méně příznaků syndromu burnout je u něho možno zjistit.* “ (Pinesová, Aronson, in Křivohlavý 1998, s.90)

Sociální oporou se rozumí sociální kontakt, neopouštění postiženého v jeho těžké situaci. Jde o ochotu naslouchat mu a vyslechnout jeho nářky, stížnosti a problémy. Rozumí se jí i finanční pomoc v případě potřeby. Tím, že určitá malá skupina lidí podporuje daného člověka v nouzi (je mu sociální oporou) , pomáhá do jisté míry i sama sobě. (Křivohlavý, 1998)

### 2.11.3 Rady pro prevenci a zvládání burnout

- **Humor**

Ukazuje se, že lidé, kteří nemají smysl pro humor, případně ho ztratili, vyhořují podstatně rychleji a úplněji než ti, kteří smysl pro humor mají a bohatě jej využívají. Tito lidé se dovedou podívat na odvrácenou stranu věci.

- **Dekomprese**

Jde o radu, která bere ohled na tlak a stísnění v situacích stresu. Po takovém zážitku stísnění a tlaku např. v práci se doporučuje uvolnění napětí – dekomprese ve chvílích volna. Dekomprese by měla být činnost, při níž zcela zapomeneme na vše ostatní. Řadu konkrétních návrhů přináší Carol J. Alexandrová, Jr.:

*„Chod' různými cestami domů z práce.“*

*„Projdi se parkem na cestě z práce.“*

*„Naslouchej hudbě, která tě baví ve volném čase.“*

*„Plánuj si, kam si vyrazíš, jakmile budeš mít chvíli volna.“*

*„Hraj společenské hry – např. i doma s celou rodinou.“*

*„Pravidelně cvič – využívej gymnastických cvičení.“*

*„Dopřej si delší dovolenou ve zcela jiném prostředí, nežli je to, v němž žiješ.“*

*„Zvol si práci, kterou máš ráda. Je to lepší, než aby ses stala vězněm v zaměstnání, které nenávidíš.“* (Křivohlavý, 1998, s. 114)

- **Zájem o vlastní zdraví**

Existují lidé, kteří se bojí chvíli si odpočinout, aby si ostatní lidé nemysleli, že jsou líní. Vedle této nezdravé a falešné představy existuje i jiná. Ta hovoří a tom, že je třeba „udržovat sebe“ podobně třeba jako auto - „v provozu schopném stavu.“ Proto, aby tomu tak bylo, je

třeba něco udělat. Je potřeba shromažďovat energii, abychom měli co vydávat ve chvílích, kdy toho bude zapotřebí. (Křivohlavý, 1998)

- **Pracovní porady**

Pracovní porada je možností styku pracovního týmu. Je příležitostí k úniku z osamění pro všechny účastníky porady. Bylo by možné se domnívat, že již z toho důvodu bude dobrým v boji s burnout. Skutečnost však ukazuje, že je tomu tak jen za určitých podmínek.

Velké množství porad působí negativně. Tam, kde bylo příliš mnoho pracovních porad se ukázala vyšší úroveň burnout. (Křivohlavý, 1998)

Podle Křivohlavého (1998) kladným faktorem s ohledem na zábranu vzniku syndromu vyhoření byli pracovní porady když:

- účastníci měli naprostou svobodu sdělit své kritické připomínky spolu, s konkrétními plány zlepšení situace
- bylo dovoleno svobodně se citově projevit - (pocity radostí, ale i starostí, ukřivdění, zlosti, psychického zranění atp.)
- byly zakázány negativní osobní kritiky, různé formy ponižování jednoho účastníka druhým, posměšky ironie sarkasmy
- bylo vždy důsledně vyžadováno několik různých plánů či koncepcí řešení určitého úkolu a po diskuzi bylo vybráno nejlépe vyhovující řešení
- porada mohla něco udělat a nebyla jen povídáním pro povídání
- byla v rámci porady dána možnost nejen projednat úkoly, které tížily vedení, ale i to, co stresovalo účastníky porady
- si na pracovních poradách účastníci ujasňovali cíle, záměry a smysluplnost činnosti daného podniku
- účastníci porady měli možnost poznat v kterém směru mají větší možnost svobody vlastního rozhodování
- účastníci porady měli možnost říci a přesněji určit podmínky, které vedou ke zrodu nadměrné zátěže

#### **2.11.4 Předcházení syndromu vyhoření u učitelské profese**

Působení psychické a fyzické zátěže je nutné neustále a pravidelně sledovat. Mění se v závislosti na společenských podmínkách, ale i na školské politice státu. Učitelé by se měli zajímat o svou výkonnost a odolnost. Součástí profesionální kvalifikace učitele by měla být



schopnost zvládnání vlastní psychické a fyzické zátěže. Škola by měla svým řízením umožnit učitelům zvládnání zátěžové situace.

Emocionální zátěž často souvisí s osobními problémy. V úvahu bychom měli brát takové osobní vlastnosti a charakteristiky, které jsou nevhodné pro výkon učitelské profese. Také jsou pořádány semináře na téma vyprahnutí učitelů. Dan (1998) se zmiňuje o burnout seminářích v Bavorsku, které popisují ve své monografii Meiddinger a Endersová. Semináře o vyprahnutí učitelů jsou pečlivě naplánovány, protože jejich náplní je vypořádání se s osobní a pracovní zátěží. Pracuje se s jednotlivci nebo malou skupinou a trvají po dobu jednoho až tří dnů. Dochází zde k analýze zátěžových situací a vytvoření strategií zvládnání. Jedinec nebo skupina se snaží vymyslet co nejlepší a nejvhodnější řešení. Učitelé velmi často uváděli zátěže, které z jejich zátěže vyplývají pro rodinu. Povolání učitele nutí k ujasňování rolí vychovatele, pomocníka a sociálního pedagoga. Vyhořelý učitel popisuje svoji třídu jako divokou, těžce zvládnutelnou, agresivní a neutěšenou. Z metod se užívá psychoterapie rozhovorem, arteterapie, focusing, relaxační cvičení a kognitivně – behaviorální terapie.

Z těchto seminářů vyplývá požadavek na zařazení preventivních postupů syndromu vyhoření do vzdělání budoucích učitelů na vysokých školách. (Kučerová, 2005)

### **Projekt zdravá škola – škola podporující zdraví**

Původně skotský program podporovaný Světovou zdravotnickou organizací. Je vybudovaný na základě výchovy ke zdravému způsobu života. Přispívá k zlepšení klimatu školy, mezilidských vztahů a vztahů školy a okolí. V roce 1991 byly všechny školy v České republice seznámeny s programem a vyzvány k účasti na jeho realizaci. Žák je respektován jako partner učitele, stává se více samostatnější, dochází k větší kooperaci, lepší komunikaci, vzájemné pomoci. Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. (1998,s.181) považuje žáky každého věku za „*rovnocenné partnery, protože ctí v každém sebemladším dítěti člověka, a vůči každému žákovi uplatňuje způsoby chování vedené humanistickými zásadami meziosobních vztahů.*“ Na učiteli není taková zátěž jako je tomu na jiných školách. Navíc se učitelé účastní pravidelných seminářů, které se zabývají otázkami empatie, tolerance, pomoci, ohleduplnosti a morálních aspektů lidského soužití. (Kučerová, 2005)

## 2.12 Osobnost

*„Osobnost je nejčastěji definována jako celek duševního života člověka, má svůj původ ve slově persona, původně maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter, role člověka.“ (Hartl, P. 1993, s. 131)*

Čáp, Mareš (2001, s. 24) ve své knize uvedli: *„Osobnost – to je mnohem víc než proces chování a prožívání. K poznání osobnosti je nezbytné zkoumat její projevy v chování a prožívání v dalších souvislostech.“*

Pojem osobnost patří k nejobecnějším psychologickým pojmům. Setkáváme se s desítkami podrobnějších definic, které obsahují tři základní momenty:

1. osobnost zahrnuje rozsáhlý soubor, souhrn momentů: vlastností, procesů a stavů, návyků, postojů apod.
2. osobnost se vyznačuje uspořádáním, strukturou dílčích momentů
3. osobnost vyjadřuje rozdíly, difference mezi lidmi, popřípadě jedinečnost člověka, jeho odlišnosti od jiných lidí.

Z psychologického hlediska je osobnost obecně člověk, s jeho biologickými, sociálními a psychologickými aspekty, s jeho obecnými zákony učení a vývoje, obecnými vztahy mezi schopnostmi a zájmy, charakterem a temperamentem atd. Osobnost je zároveň určitý člověk, individuum odlišné od ostatních ve zkušenostech, vlastnostech, životním běhu atd. (Čáp, Mareš, 2001)

## 2.13 Typologie osobnosti

### 2.13.1 Hippokratova typologie temperamentu

Hippokrates (kolem 460 př. n. l.) vytvořil typologii temperamentu. Tvoří ji typy melancholika, cholera, sangvinika a flegmatika. Hippokratovy typy jsou velmi dobře vypořizované a popsané souvislostmi mezi vlastnostmi, a jejich platnost je tak stále aktuální.

Charakteristika Hippokratových temperamentů doplněná o hlediska W. Wundta (1903) a H. J. Eysencka (1960) je tato:

Melancholik – emocionálně založený, vážný, rigidní, kombinace emocionální lability a introverze.

Cholerik – vznětlivý, činorodý, impulzivní, kombinace emocionální lability a extroverze.

Sangvinik – vyrovnaný, přiměřeně reagující, kombinace emociální stability a extroverze.

Flegmatik – lhostejný, stálý, nevzrušivý, kombinace emociální stability a introverze. (Nakonečný, 1998)

### 2.13.2 Typologie Ernesta Kretschmera

V první polovině dvacátého století se značně rozšířily somatotypologie Ernesta Kretschmera a Williama H. Sheldona.

E. Kretschmer rozlišil tři základní typy podle stavby těla.

**Pyknik** má postavu s velkým objemem hrudníku a břicha a projevuje se u něho sklon k obezitě. Bývá zpravidla veselý a družný, s občasným přechodem k depresi, má cyklotymní temperament.

**Leptosom** má štíhlou postavu. Nalezneme u něj zpravidla schizotymní temperament. Většinou je přecitlivělý, nebo chladný, bez živého projevu emocí nebo se u něho střídá extrém přecitlivělosti – necitelnosti.

**Atletik** má výrazně rozvinutou kostru a svalstvo. Vyznačuje se lhostejností, netečností, která se občas střídá s výbušností. Atletici mívají viskózní temperament.

Tyto typy Kretschmer chápal jako závislé na převaze jednoho ze tří hypotetických hormonů v krvi. Uznával, že mnoho lidí nepatří čistě k jednomu typu. Některým somatickým typem patří k jednomu, jiným znakem k druhému. Také se vždy nemusí shodovat typ temperamentu se somatotypem.

Podobné tři typy rozlišil Američan W. Sheldon. Pyknikovi odpovídá endomorfní typ, atletikovi mezomorfní, leptosomovi ektomorfní typ.

### 2.13.3 Typologie Carla Gustava Junga

C. G. Jung byl švýcarský psychiatr, který vnesl do psychologie důležité pojmy extroverze a introverze.

Jung rozlišuje čtyři psychické funkce, nezávislé na obsahu. Jde o racionální myšlení a cítění, iracionální čítí a intuici. Pozorujeme-li lidi, zjišťujeme, že někteří jsou koncentrováni na sebe, jiní na své okolí. Podle tohoto zaměření můžeme lidi třídit na extroverty a introverty.

**Extrovert:** je více zaměřený navenek, na realitu, na objekty, je společensky založený, přístupný, otevřený, činorodý, závislí na mínění druhých lidí. Myslí, cítí a jedná ve vztahu k objektu, je adaptabilní a prakticky založený.

**Introvert:** je více zaměřen sám na sebe, na svůj vnitřní svět, žije více vnitřně, má bohatou fantazii, má negativní vztah k objektu a vnější svět ho spíše obtěžuje. Je uzavřený, spíše pasivní, zdrženlivý, nespolečenský, nedůvěřivý, ze situace se často stahuje do sebe. V jednání je váhavý, má plno zábran. (Nakonečný, 1995)

## 2.14 Osobnost učitele

Učitel má být osobnost, má být zodpovědný, tvořivý, má mít odbornou pedagogickou způsobilost, má vytvářet příjemné klima.

Výstižně ztvárnila pedagoga Libuše Podlahová. Ve své knize První kroky učitele píše:

Učitel by se měl snažit, aby se v budoucnu stal:

- průvodcem nehotové bytosti
- rádcem při volbě vzdělávací cesty
- hledačem dobrých vlastností
- pěstitelem speciálních vlastností
- tvůrcem pracujícím na formování kreativních schopností dítěte
- budovatelem soustavy poznatků
- poradcem a přítelem
- znalcem duševního života dětí
- oporou dětí
- prostředníkem dialogu mezi generacemi
- nositelem obecných morálních a kulturních hodnot

<http://www.ucitelskenoviny.cz/index.php?archiv&clanek=169&PHPSESSID=086bfe2a0bc2e41d60b3c0ed13671a04>)

### **3 Výzkumný cíl a otázky**

#### **Výzkumný cíl:**

Zjistit, jaká je náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy a učitelů jiných předmětů.

#### **Výzkumné otázky:**

Jakých celkových průměrných hodnot k náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření dosahují učitelé Tv?

Jakých celkových průměrných hodnot k náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření dosahují učitelé jiných aprobací?

Jakých průměrných hodnot v oblasti tělesné roviny dosahují učitelé Tv?

Jakých průměrných hodnot v oblasti tělesné roviny dosahují učitelé jiných aprobací?

## 4 Metodika

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření jsem prováděla na dvou středních školách v Uherském Brodě a jedné střední škole v Olomouci. Celkem jsem rozdala 45 dotazníků a vrátilo se mi jich 40 vyplněných. Návratnost dotazníků byla tedy 88,9 %.

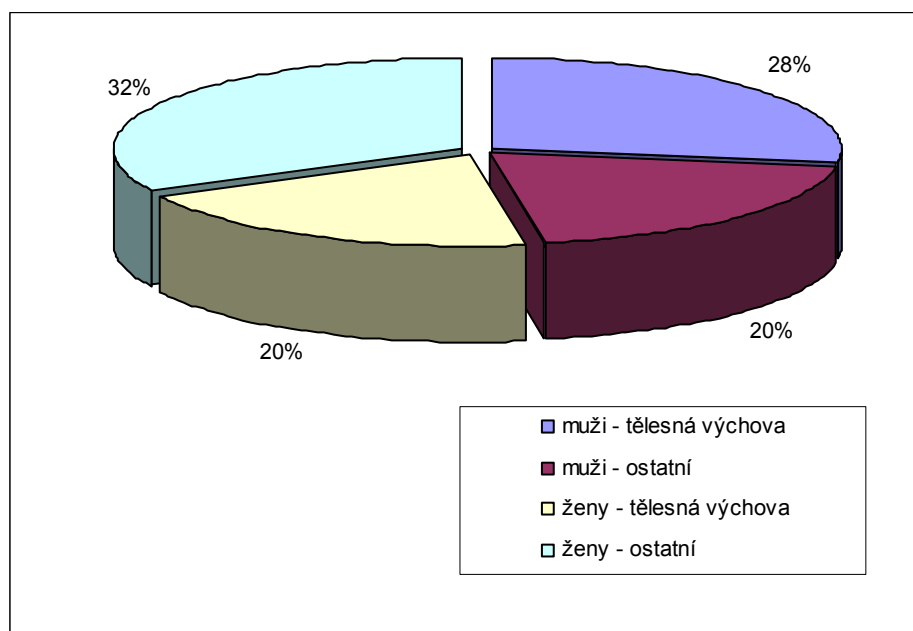
V každé škole jsem rozdala dotazníky všem učitelům tělesné výchovy a některým učitelům s jinou aprobací. V Uherském Brodě jsem oslovila pedagogy gymnázia a střední odborné školy a v Olomouci jsem prováděla výzkum na gymnáziu.

#### Zastoupení respondentů podle pohlaví

Pohlaví je jednou ze základních nezávislých proměnných. V mnou zkoumaném vzorku je zastoupení dle pohlaví následující:

Mužů bylo celkem 19 (47,5% respondentů), z toho 11 učitelů tělesné výchovy (27,5%) a 8 učitelů s jinou aprobací (20%). Žen odpovědělo celkem 21 (52,5% respondentů), z toho 8 učitelek tělesné výchovy (20%) a 13 učitelek s jinou aprobací (32,5%).

V učitelském oboru je tak vysoké procento mužů nezvyklé. V tomto výzkumu je to dáno tím, že většina učitelů tělesné výchovy na těchto školách byli muži.



Obr. 1 Zastoupení respondentů podle pohlaví

## 4.2 Výzkumné metody a postupy

K získání potřebných dat k průzkumu byl využit Inventář projevů syndromu vyhoření, který je uveden v příloze. Autorem tohoto inventáře jsou T. Tošnerová a J. Tošner (2002). Jsou zde přesně formulovány otázky a uvedena čtyřbodová (0-4) škála odpovědí. Respondenti označovali pouze tu odpověď, která nejvíce vystihuje jejich názor nebo pocit.

Inventář se skládá celkem z 24 otázek a 4 rovin. Jedná se o rovinu rozumovou, emoční, tělesnou a sociální. Nejprve budu každou rovinu hodnotit zvlášť. Výsledky jednotlivých rovin jsou zprůměřňované a jsou uvedeny v příloze. Poté součtem průměřných hodnot všech čtyř rovin získám celkovou průměřnou míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u jednotlivých skupin učitelů. Jedná se o učitele tělesné výchovy, učitele ostatních aprobací, učitelky tělesné výchovy a učitelky ostatních aprobací.

Výzkum byl prováděn v dubnu 2010. Ve školách jsem zašla za známými kantory a vysvětlila jsem jim účel výzkumu a způsob vyplňování inventáře. Ti pak zajistili jeho vyplnění.

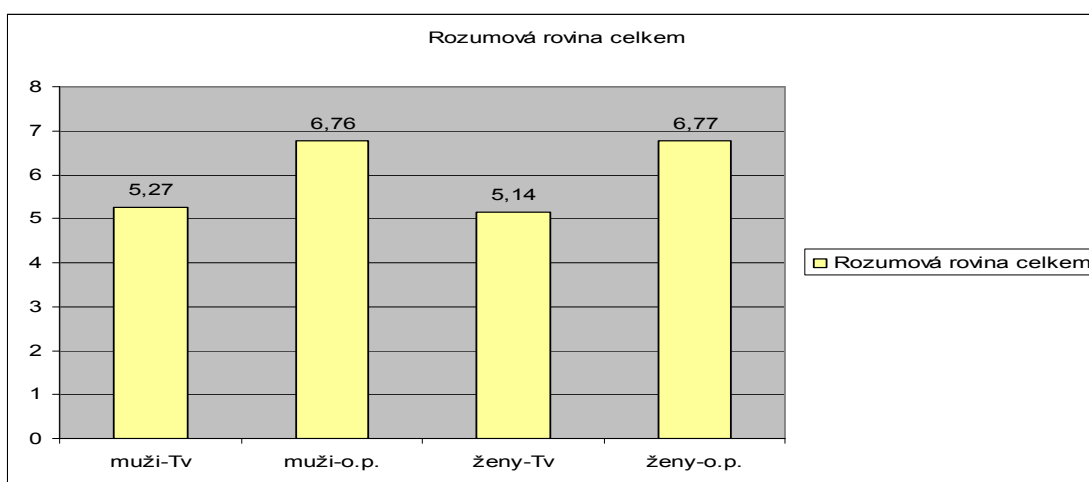
Reakce na inventář byly různorodé. Většina učitelů ho beze slov ihned vyplnili, někteří ho vyplnili, ale vůbec nevěděli, co syndrom vyhoření je a jen malá část tento inventář vůbec nevyplnila.

## 5 Výsledky výzkumu

Následující výsledky ukazují průměrné hodnoty náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u čtyř skupin učitelů. Jde o učitele tělesné výchovy (muži-Tv), učitele ostatních předmětů (muži-o.p.), učitelky tělesné výchovy (ženy-Tv) a učitelky ostatních předmětů (ženy-o.p.).

Tab. 1 Rozumová rovina

Četnost	muži-Tv	muži-o.p.	ženy-Tv	ženy-o.p.
	Průměrné hodnoty			
Obtížně se soustředuji	1,09	1,38	1,75	1,38
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0,91	1	1,63	1,31
Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	0,45	0,38	0,13	0,54
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	1,45	1,75	0,63	1,23
Přemýšlím o odchodu z oboru	0,55	1,25	0,5	1
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	0,82	1	0,5	1,31
Rozumová rovina celkem	5,27	6,76	5,14	6,77

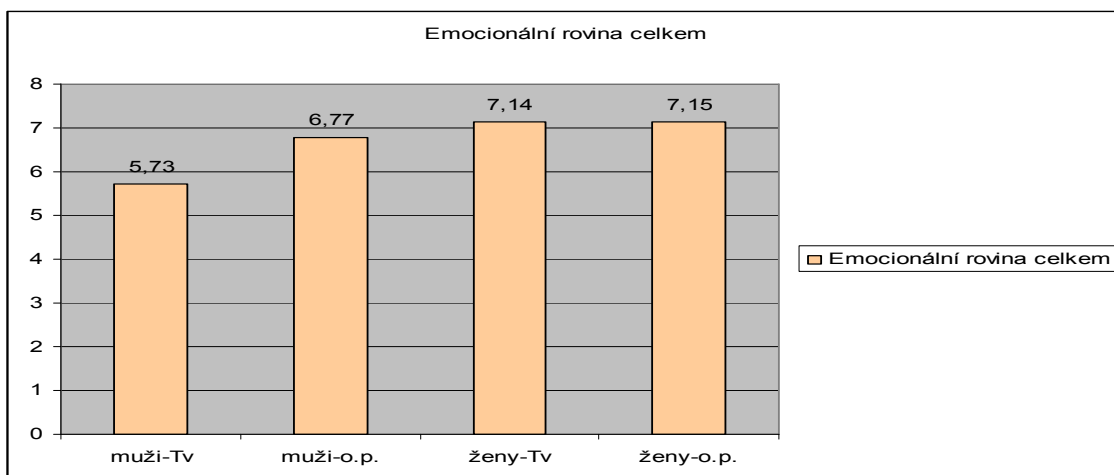


Obr. 2 Rozumová rovina celkem

Tab. 2 Emocionální rovina

Četnost	muži-Tv	muži-o.p.	ženy-Tv	ženy-o.p.
	Průměrné hodnoty			
Nedokáži se radovat ze své práce	1,45	2	1,13	1,31
Jsem zklíčený/á	0,91	1	1,5	1,23
V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	0,73	0,63	0,88	1,31
Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	0,91	1,38	1,25	1,23
Trpím nedostatkem uznání a ocenění	1,55	1,38	1,5	1,38
Cítím se ustrašený/á	0,18	0,38	0,88	0,69
Emocionální rovina celkem	5,73	6,77	7,14	7,15

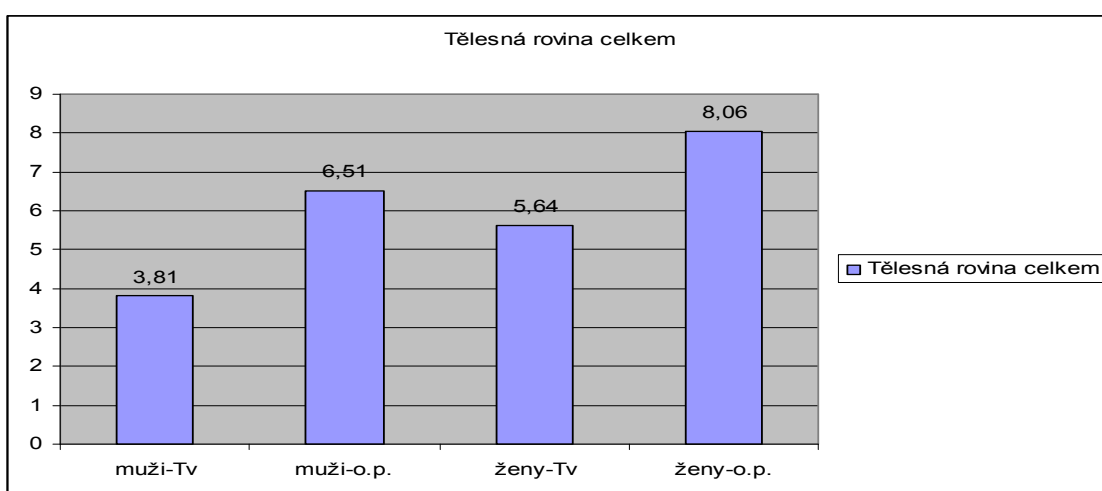




Obr. 3 Emocionální rovina celkem

Tab. 3 Tělesná rovina

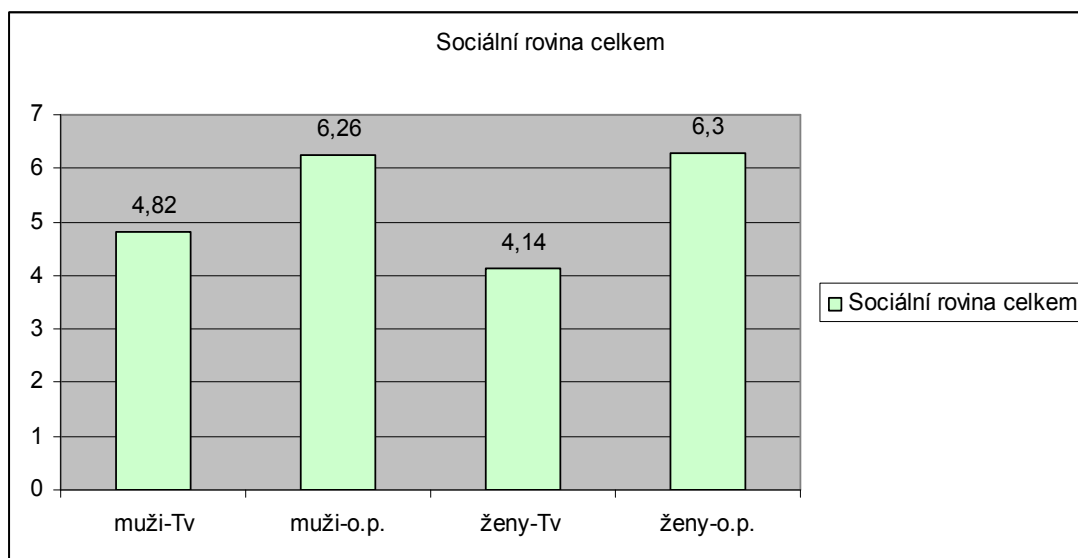
	muži-Tv	muži-o.p.	ženy-Tv	ženy-o.p.
Četnost	11	8	8	13
	Průměrné hodnoty			
Připadám si fyzicky vyždímaný/á	1,18	2	1,5	1,92
Jsem náchylný/á k nemocím	0,82	1	0,88	1,38
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	0,27	0,63	0,38	0,92
Jsem napjatý/á	0,91	1,5	1	1
Trápí mě poruchy spánku	0,36	0,88	0,63	1,38
Trpím bolestmi hlavy	0,27	0,5	1,25	1,46
Tělesná rovina celkem	3,81	6,51	5,64	8,06



Obr. 4 Tělesná rovina celkem

Tab. 4 Sociální rovina

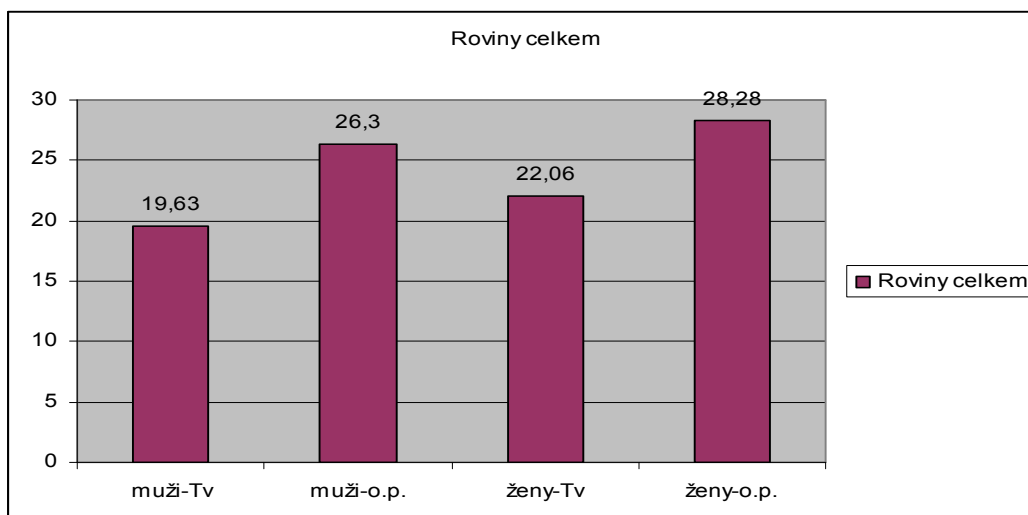
	muži-Tv	muži-o.p.	ženy-Tv	ženy-o.p.
Četnost	11	8	8	13
	Průměrné hodnoty			
Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	1,09	1,38	0,88	1,31
Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0,64	0,75	0,88	1
Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0,73	0,88	0,38	0,84
Svou práci omezují na její mechanické provádění	1,09	1,25	1	1
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělání	1	1,5	0,75	1,31
Pokud je to možná, vyhýbám se rozhovorům s klienty	0,27	0,5	0,25	0,84
Sociální rovina celkem	4,82	6,26	4,14	6,3



Obr. 5 sociální rovina celkem

Tab. 5 Celková průměrná míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření

	muži-Tv	muži-o.p.	ženy-Tv	ženy-o.p.
	průměrné hodnoty			
<b>Roviny celkem</b>	19,63	26,3	22,06	28,28



Obr. 6 Celková průměrná míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření

## 6 Diskuze

Celková průměrná míra k náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy je 19,63, u učitelek tělesné výchovy 22,06. Muži ostatních předmětů mají celkovou průměrnou hodnotu 26,3 a učitelky ostatních předmětů 28,28.

Průměrná hodnota v oblasti tělesné roviny je u mužů-Tv 3,81, u žen-Tv 5,64. Učitelé ostatních předmětů mají průměrnou hodnotu v oblasti tělesné roviny 6,51 a učitelky ostatních předmětů dosahují průměrné hodnoty 8,06. Muži-Tv a ženy-Tv mají poměrně nízké průměrné hodnoty v oblasti tělesné roviny, protože, podle mého názoru, dodržují zásady zdravého životního stylu. Vycházím z teoretické části, kde je jedním z aspektů překonávání stresu zdravá životospráva a s ní související stravování, pohyb a relaxace. Domnívám se, že nejde jen o znalosti, ale i o to, že většina těchto učitelů ve svém volném čase ráda sportuje a tím se zbavuje stresu. Podle Henninga, Kellera (1996) pohyb odbourává city, blokády a fyzické napětí podmíněné stresem, umožňuje redukci nadváhy, způsobuje pokles hladiny cholesterolu v krvi, posiluje činnost srdce, upevňuje pocit pohody a vyrovnanosti, zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži, posiluje imunitní systém a prohlubuje dýchání.

Nízká celková průměrná hodnota náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření je u učitelů tělesné výchovy (muži-Tv), což dokazují předešlá čísla. Může to být dáno tím, že muži většinou nemají tolik starostí po pracovní době jako ženy, které se po práci musí starat o chod domácnosti.

## 7 Závěry

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjištění míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy a učitelů s jinou aprobací. S problematikou syndromu vyhoření jsem se setkala před dvěma lety v hodině psychologie a velice mě zaujala.

Myslím si, že se problematika burnoutu dostává v naší společnosti do stále širšího podvědomí, avšak není dostatek literatury, která by se jí zabývala. Při psaní této práce jsem získala řadu nových poznatků a zkušeností. Doufám, že mi budou užitečné v mé pedagogické praxi i osobním životě.

Práce na teoretické části byla velmi zajímavá a poučná. Čerpala jsem z literatury našich i zahraničních autorů a využila jsem i informace na internetu. Teoretická část obsahuje tři hlavní témata. Jedná se o stres, syndrom vyhoření a osobnost učitele. Zabývala jsem se zejména příčiny stresu, zdroji pracovního stresu, učitelským stresem, syndromem vyhoření (definice, příznaky, fáze a prevence) a osobností učitele.

Výzkum, který byl realizován formou inventáře v Olomouci a v Uherském Brodě, mi podal zajímavé podněty a postřehy. Získané výsledky jsou znázorněny pomocí tabulek a obrázků a poskytují mi odpovědi k otázkám, které jsem si stanovila ve výzkumném projektu.

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že celková průměrná míra k náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy je 19,63, u učitelek tělesné výchovy 22,06. Muži ostatních předmětů mají celkovou průměrnou hodnotu 26,3 a učitelky ostatních předmětů 28,28.

Také jsem zjistila, že průměrná hodnota v oblasti tělesné roviny je u mužů-Tv 3,81, u žen-Tv 5,64. Učitelé ostatních předmětů mají průměrnou hodnotu v oblasti tělesné roviny 6,51 a učitelky ostatních předmětů dosahují průměrné hodnoty 8,06.

## 8 Souhrn

Tato bakalářská práce je teoreticko-výzkumná a zabývá se problematikou stresu a syndromu vyhoření. Konkrétně u učitelů tělesné výchovy.

V roce 2009 jsem si vybrala téma této práce a na podzim téhož roku jsem začala shánět vhodnou literaturu. Pro výzkumnou část jsem využila Inventář projevů syndromu vyhoření (Tošner, Tošnerová, 2002). Inventáře jsem obdržela vyplněné v dubnu 2010. Respondenty jsem si rozdělila podle pohlaví a předmětů, které vyučují, do čtyř skupin. Mužů bylo celkem 19 (47,5% respondentů). Z toho 11 učitelů tělesné výchovy (27,5%) a 8 učitelů s jinou aprobací (20%). Žen odpovědělo celkem 21 (52,5% respondentů). Z toho 8 učitelek tělesné výchovy (20%) a 13 učitelek s jinou aprobací (32,5%).

V teoretické části jsou uvedeny základní poznatky o stresu, syndromu vyhoření a osobnosti učitele. Zabývala jsem se zejména příčinami stresu, zdroji pracovního stresu, učitelským stresem, syndromem vyhoření (definice, příznaky, fáze a prevence) a osobností učitele.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjištění míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u učitelů tělesné výchovy a učitelů jiných předmětů.

Výzkumná část popisuje metody výzkumu, postupy a předkládá získaná data. Výsledky výzkumu jsou prezentovány v textu v přehledných tabulkách a obrázcích a poskytují odpovědi na stanovené otázky.

## 9 Summary

This work is theoretical research and deals with issues of stress and burnout. Specifically, the physical education teachers.

In 2009 I chose the theme of this work and in autumn the same year I started to look for appropriate literature. For research I used the Inventory of symptoms of burnout (Tošner, Tošnerová, 2002). I got the inventories are completed in April 2010. I divided the respondents by gender and subjects they teach into four groups. The men were a total of 19 (47.5% of respondents). Of which 11 teachers of physical education (27.5%) and 8 other teachers who are specialist (20%). A total of 21 women (52.5% of respondents). Of the eight physical education teachers (20%) and 13 with another semi-specialist teachers (32.5%).

The theoretical section provides basic information about stress, burnout and personality of the teacher. I researched the particular causes of stress, sources of work stress, teacher stress, burnout syndrome (definition, symptoms, stages and Prevention) and the personality of the teacher.

The main objective of this thesis was to measure the susceptibility to stress and burnout of teachers and physical education teachers in other subjects.

The research section describes the research methods, procedures and presents the data obtained. The research results are presented in the text in charts and figures and provide answers to the questions.

## 10 Referenční seznam:

- Bartošíková, I. (2006). O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotních oborů.
- Čáp, J., Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Geisselhart, R. R., Hofmann-Burkart, Ch. (2002). *Zvítězte nad stresem*. Praha: Grada Publishing.
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Budka.
- Henning, C., Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál.
- Irmíš, F. (1996). *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: SZÚ.
- Kirstová, A. (1996). *Kniha o překonávání stresu*. Košice: Orient.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kučerová, Š. (2005). *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*, diplomová práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého Olomouc.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- Míček, L., Zeman, V. (1997). *Učitel a stres*. Opava.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rush, M. D. *Syndrom vyhoření*. (2004) Praha: Návrat domů.
- Stock, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.

### Internetové zdroje:

- Brudíková, E. (2006). Učitelské noviny. *Efektivní škola = osobnost učitele + kvalitní ředitel*, 38. Retrieved 6.9.2010. from the World Wide Web: <http://www.ucitelskenoviny.cz/index.php?archiv&clanek=169&PHPSESSID=086bfe2a0bc2e41d60b3c0ed13671a04/>
- Tošnerová, T., & Tošner, J. (2002). Burn-Out syndrom/Syndrom vyhoření. *Inventář projevů syndromu vyhoření*. Retrieved 4.4.2010. from the World Wide Web: [www.hest.cz/ruzne/BURNOUT.doc/](http://www.hest.cz/ruzne/BURNOUT.doc/)



## 11 Přílohy:

Příloha 1P.

### Inventář projevů syndromu vyhoření

T. Tošnerová, J. Tošner

Pokud se chcete dozvědět více o projevech vyhoření, a to již podrobněji a z hlediska více rovin, vyplňte následující dotazník - Inventář projevů syndromu vyhoření (zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají).

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
počet bodů	4	3	2	1	0
1. Obtížně se soustředuji	4	3	2	1	0
2. Nedokáži se radovat ze své práce	4	3	2	1	0
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	4	3	2	1	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	4	3	2	1	0
5. Pochybují o svých profesionálních schopnostech	4	3	2	1	0
6. Jsem sklíčený/á	4	3	2	1	0
7. Jsem náchylný/á k nemocím	4	3	2	1	0
8. Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	4	3	2	1	0
9. Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	4	3	2	1	0
10. V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	4	3	2	1	0
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	4	3	2	1	0
12. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	4	3	2	1	0
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	4	3	2	1	0
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	4	3	2	1	0
15. Jsem napjatý/á	4	3	2	1	0
16. Svou práci omezují na její mechanické provádění	4	3	2	1	0
17. Přemýšlím o odchodu z oboru	4	3	2	1	0
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	4	3	2	1	0
19. Trápí mě poruchy spánku	4	3	2	1	0
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	4	3	2	1	0
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	4	3	2	1	0
22. Cítím se ustrašený/á	4	3	2	1	0
23. Trpím bolestmi hlavy	4	3	2	1	0
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty	4	3	2	1	0

### Příloha 2P. Rozumová rovina – muži Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Obtížně se soustředuji	0	0	3	6	2	1,09
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	0	2	6	3	0,91
Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	0	0	1	3	7	0,45
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	0	5	6	0	1,45
Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	1	4	6	0,55
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	0	0	3	3	5	0,82

### Příloha 3P. Emocionální rovina – muži Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nedokáži se radovat ze své práce	0	0	5	6	0	1,45
Jsem zklíčený/á	0	0	2	6	3	0,91
V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	0	0	0	8	3	0,73
Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	0	0	2	6	3	0,91
Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	1	5	4	1	1,55
Cítím se ustrašený/á	0	0	0	2	9	0,18

### Příloha 4P. Tělesná rovina – muži Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Připadám si fyzicky vyždímaný/á	0	0	4	5	2	1,18
Jsem náchylný/á k nemocím	0	0	2	5	4	0,82
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	0	1	0	3	7	0,27
Jsem napjatý/á	0	0	2	6	3	0,91
Trápí mě poruchy spánku	0	0	0	4	7	0,36
Trpím bolestmi hlavy	0	0	0	3	8	0,27

### Příloha 5P. Sociální rovina – muži Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	0	0	4	4	3	1,09
Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	2	3	6	0,64
Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	0	1	6	4	0,73
Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	1	10	0	1,09
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělání	0	0	3	5	3	1,00
Pokud je to možná, vyhýbám se rozhovorům s klienty	0	0	0	3	8	0,27

Příloha 6P. Rozumová rovina – muži ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Obtížně se soustřeďuji	0	0	3	5	0	1,38
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	0	2	4	2	1,00
Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	0	0	1	1	6	0,38
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	0	6	2	0	1,75
Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	3	4	1	1,25
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	0	0	2	4	2	1,00

Příloha 7P. Emocionální rovina – muži ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nedokáži se radovat ze své práce	0	1	6	1	0	2,00
Jsem zklíčený/á	0	0	2	4	2	1,00
V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	0	1	1	0	6	0,63
Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	0	0	3	5	0	1,38
Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	1	2	4	1	1,38
Cítím se ustrašený/á	0	0	0	3	5	0,38

Příloha 8P. Tělesná rovina – muži ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Připadám si fyzicky vyždímaný/á	0	1	6	1	0	2,00
Jsem náchylný/á k nemocím	0	0	2	4	2	1,00
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	0	1	1	0	6	0,63
Jsem napjatý/á	0	0	4	4	0	1,50
Trápí mě poruchy spánku	0	0	2	3	3	0,88
Trpím bolestmi hlavy	0	0	1	2	5	0,50

Příloha 9P. Sociální rovina – muži ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	0	1	6	1	0	1,38
Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	1	4	3	0,75
Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	0	2	3	3	0,88
Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	3	4	1	1,25
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělání	0	2	2	2	2	1,50
Pokud je to možná, vyhýbám se rozhovorům s klienty	0	0	1	2	5	0,50

### Příloha 10P. Rozumová rovina – ženy Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Obtížně se soustřeďuji	0	1	4	3	0	1,75
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	0	5	3	0	1,63
Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	0	0	0	1	7	0,13
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	0	2	1	5	0,63
Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	1	2	5	0,50
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	0	0	1	2	5	0,50

### Příloha 11P. Emocionální rovina – ženy Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nedokáži se radovat ze své práce	0	0	2	5	1	1,13
Jsem zklíčený/á	0	0	5	2	1	1,50
V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	0	0	2	3	3	0,88
Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	0	1	2	5	1	1,25
Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	0	5	2	1	1,50
Cítím se ustrašený/á	0	0	3	1	4	0,88

### Příloha 12P. Tělesná rovina – ženy Tv

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Připadám si fyzicky vyždímaný/á	0	1	3	3	1	1,50
Jsem náchylný/á k nemocím	0	1	0	4	3	0,88
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	0	0	1	1	6	0,38
Jsem napjatý/á	0	0	1	6	1	1,00
Trápí mě poruchy spánku	0	1	0	2	5	0,63
Trpím bolestmi hlavy	0	0	3	4	1	1,25

### Příloha 13P. Sociální rovina – ženy Tv

	Vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	0	0	1	5	2	0,88
Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	1	5	2	0,88
Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	0	0	3	5	0,38
Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	3	2	3	1,00
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělání	0	0	2	2	4	0,75
Pokud je to možná, vyhýbám se rozhovorům s klienty	0	0	1	0	7	0,25

Příloha 14P. Rozumová rovina – ženy ostatních předmětů

	Vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Obtížně se soustřeďuji	0	0	6	6	1	1,38
Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	1	4	6	2	1,31
Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	0	0	2	3	8	0,54
Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	1	5	3	4	1,23
Přemýšlím o odchodu z oboru	0	1	3	4	5	1,00
Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	0	3	3	2	5	1,31

Příloha 15P. Emocionální rovina – ženy ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nedokáži se radovat ze své práce	0	1	4	6	2	1,31
Jsem zklíčený/á	0	1	4	5	3	1,23
V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	0	0	5	7	1	1,31
Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	0	1	4	5	3	1,23
Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	1	6	3	3	1,38
Cítím se ustrašený/á	0	0	2	5	6	0,69

Příloha 16P. Tělesná rovina – ženy ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Připadám si fyzicky vyždímaný/á	0	4	4	5	0	1,92
Jsem náchylný/á k nemocím	0	3	2	5	3	1,38
Mám problém se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	0	1	3	3	6	0,92
Jsem napjatý/á	0	2	2	7	2	1,00
Trápí mě poruchy spánku	0	3	2	5	3	1,38
Trpím bolestmi hlavy	0	4	1	5	3	1,46

Příloha 17P. Sociální rovina – ženy ostatních předmětů

	vždy	často	někdy	zřídka	nikdy	Průměr
Počet bodů	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	0	1	4	6	2	1,31
Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	1	3	4	5	1,00
Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	0	4	3	6	0,84
Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	4	5	4	1,00
Vyhýbám se účasti na dalším vzdělání	0	2	5	1	5	1,31
Pokud je to možná, vyhýbám se rozhovorům s klienty	0	0	4	3	6	0,84