

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Tereza Gardavská

Syndrom vyhoření a životní spokojenost u učitelů středních škol

Olomouc 2020

Vedoucí práce: Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Syndrom vyhoření a životní spokojenost u učitelů středních škol“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 3. 7. 2020

.....

Tereza Gardavská

Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Simoně Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D., za odborné vedení, za cenné rady a připomínky, které mi při zpracování práce poskytovala. Poděkování patří rovněž všem učitelům, kteří se zapojili do dotazníkového šetření v rámci této práce. V neposlední řadě bych chtěla vyjádřit poděkování mé rodině a přátelům za podporu.

OBSAH

ÚVOD	3
1 UČITELÉ A JEJICH PRACOVNÍ ZÁTĚŽ	5
1.1 POSLÁNÍ UČITELE	5
1.2 NÁROČNOST PEDAGOGICKÉ PROFESE	5
1.3 OHROŽENÍ UČITELÉ	6
1.4 ZÁTĚŽOVÉ FAKTORY VE ŠKOLSTVÍ.....	6
1.5 SYNDROM VYHOŘENÍ A ZÁPALENOST V UČITELSKÉ PROFESI	7
1.6 JAK PŘEDEJÍT ZÁTĚŽI U UČITELŮ	7
2 VLIV STRESU NA LIDSKÝ ORGANISMUS	8
2.1 TEORIE STRESU	8
2.2 PŘÍČINY STRESU	10
2.3 VLIV OSOBNOSTNÍCH CHARAKTERISTIK	10
2.4 ZHODNOCENÍ A ZVLÁDNUTÍ	10
3 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	11
3.1 HISTORIE A DEFINICE POJMU	11
3.2 JE VYHOŘENÍ NEMOC?.....	12
3.3 ODLIŠENÍ VYHOŘENÍ A DEPRESE	12
3.4 OBLASTI OVLIVŇUJÍCÍ SYNDROM VYHOŘENÍ	12
3.5 ROZVOJ BURNOUT SYNDROMU	13
3.6 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ	13
3.7 HLAVNÍ PŘÍZNAKY	14
3.7.1 Vyčerpání.....	15
3.7.2 Odcizení	15
3.7.3 Pokles výkonnosti	15
4 PREVENCE A PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU VYHOŘENÍ	16
4.1 HLAVNÍ KONCEPCE PSYCHICKÉ ODOLNOSTI	16
4.2 OPTIMISMUS	17
4.3 VZTAHOVÉ SÍTĚ A SOCIÁLNÍ OPORA	17
4.4 COPINGOVÉ STRATEGIE.....	17
4.4.1 Relaxační metody.....	18
4.5 SHRNUTÍ JAK SE CHRÁNIT PŘED SYNDROMEM VYHOŘENÍ.....	18
5 SPOKOJENOST S KVALITOU ŽIVOTA-WELL-BEING.....	19

5.1	ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST DLE WHO	20
5.2	MODEL ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI	21
5.3	PRACOVNÍ SPOKOJENOST	21
5.4	FINANČNÍ SPOKOJENOST	22
5.5	SPOKOJENOST S BYDLENÍM	22
5.6	SPOKOJENOST SE ZDRAVÍM	22
5.7	SPOKOJENOST S TRÁVENÍM VOLNÉHO ČASU	22
5.8	VLIV SOCIÁLNÍ OPORY	23
6	PŘEHLED VYBRANÝCH VÝZKUMŮ	24
I	EMPIRICKÁ ČÁST.....	26
7	REALIZACE VÝZKUMU	27
7.1	VÝZKUMNÝ CÍL.....	27
7.2	METODOLOGIE VÝZKUMU	27
7.3	VOLBA VÝZKUMÝCH METOD.....	28
7.3.1	Maslach Burnout Inventory	28
7.3.2	Dotazník životní spokojenosti.....	30
7.4	POPIS ZKOUMANÉHO SOUBORU	32
7.5	ORGANIZACE VÝZKUMU	32
7.6	ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA DAT	33
8	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	34
8.1	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU MBI.....	34
8.2	VYHODNOCENÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI	38
9	DISKUZE.....	41
	ZÁVĚR	44
10	SOUHRN.....	46
11	SUMMARY	48
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	50
	SEZNAM ZKRATEK	54
	SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK	55
	SEZNAM PŘÍLOH	56

ÚVOD

Motto: „Práce je člověku jako vláha rostlině – živí ho, ale může ho i zatopit“ (Plutarchos řecký filosof).

V bakalářské práci řeším čím dál více aktuálnější téma syndromu vyhoření a životní spokojenosti u učitelů středních škol. Po většinu času jsou učitelé kvůli svému náročnému povolání vystaveni psychické zátěži, a tím i vzniku učitelského stresu. Učitelství se řadí mezi pomáhající profese s vysokou frekvencí sociálních kontaktů. Ty mohou člověka mnohdy vyčerpat, odosobnit. Odráží se to i na jejich výkonech. Navíc jsou na ně kladeny stále vyšší nároky, což může ovlivnit zejména jejich zdravotní stav. Kumulace těchto aspektů podněcuje vznik fenoménu syndromu vyhoření. Pracovní spokojenost úzce souvisí s životní spokojeností, ta je navíc ovlivněna mnoha dalšími činiteli. Výzkumům upozorňujícím na tyto skutečnosti, by měla být věnována větší pozornost a přikládán větší význam, než se jim doposud dostávalo.

Hlavní cíl jsem si vytyčila zjistit míru ohrožení syndromem vyhoření a úroveň životní spokojenosti u učitelů středních škol. Je důležité se tématem zabývat, zkoumat ho, porozumět mu. Na základě zjištěných poznatků vytvářet preventivní programy, které pomohou syndromu vyhoření předcházet a současně přispět ke zlepšení jejich životní spokojenosti.

Práce se skládá z části teoretické a empirické. První kapitola teoretické části pojednává o učitelství jako náročném povolání, včetně jeho profesních kompetencí, specifik a okolností, které zvyšují pracovní zátěž učitelů, a také o předcházení této zátěže. V další kapitole je popsán vliv tohoto pracovního zatížení na lidský organismus, jeho příčiny a vliv osobnostních předpokladů na jeho zvládnutí. Třetí kapitola podrobně objasňuje syndrom vyhoření, včetně oblastí, které ho ovlivňují a jeho hlavních příznaků. Následující kapitola shrnuje protektivní faktory a možnosti prevence vyhoření. Další stěžejní kapitolou teoretické části je životní spokojenost, její pojetí a oblasti, které ji ovlivňují. V poslední části je uvedený přehled vybraných výzkumů. Informace jsem čerpala z dostupné odborné literatury zahraničních i domácích autorů.

Empirická část zahrnuje vymezení výzkumu a jsou zde předloženy výsledky kvantitativního výzkumu. Závěr přináší shrnutí všech podstatných informací. Hlavním úkolem bakalářské práce je poskytnout současným učitelům ucelený přehled o jejich práci,

o rizicích spojených s jejich učitelských povoláním a poskytnout jim souhrn zahrnující adekvátní možnosti prevence syndromu vyhoření a zlepšení životní spokojenosti.

1 UČITELÉ A JEJICH PRACOVNÍ ZÁTĚŽ

1.1 Poslání učitele

Učitel svým cílevědomým záměrným působením-výchovou, působí na všechny osobnostní složky žáků, jako na celek-duši i tělo. Formuje, utváří jejich osobnost s ohledem na jejich jedinečnost (charakter, vůli, postoje, hodnoty, zájmy, seberegulační vlastnosti, temperament). Tím přispívá k jejich rozvoji po všech stránkách. Řídí proces osvojování vědomostí, adaptování dovedností. Má zásluhu na utváření správných návyků a vyučuje hodnoty, normy a zvyklosti. Napomáhá žákům při utváření klíčových kompetencí a kognitivních funkcí učení a paměť, vzdělává je.

Předpokladem je dobrá znalost psychiky žáků, individuálních zvláštností, aplikace pedagogicko-psychologických poznatků, využití efektivních metod a organizace činností. Kvalitní pedagog umí psychologicky myslet a jednat.

Pedagog působí celou svojí osobností. Zejména kvůli tomu je pedagogická profese svým způsobem náročná. Často představuje pro své žáky celoživotní vzor a motivaci k výkonu budoucího povolání. V mnoha ohledech bývá pro svoji osobnost jako takovou a své morální hodnoty příkladem, ať už dobrým nebo špatným (Holeček, 2014, s. 13).

1.2 Náročnost pedagogické profese

„Učitelství patří k těm povoláním, která jsou spojena s obzvláště vysokou psychickou zátěží. Spousta učitelů (si) nařiká na současné poměry za nepříliš příznivých podmínek, v souvislosti s expanzivním přibýváním plnění úkolů. Všechny tyto krizové střety zjevně krystalizují a situaci nepřispívá ani nemravné chování žáků s nepřicházející podporou od rodičů. Ze získaných zkušeností se jeví adekvátní opatření, neustále dbát na psychickou pohodu pedagogů v jejich branži... Vysokou kvalitu výuky a učení mohou v budoucnu zajistit pouze psychicky zdraví učitelé“ (Schaarschmidt in Hagemann, 2012, s. 24). V ohrožení jsou všichni učitelé i učitelky, bez rozdílu stupně školského systému vzdělávání. Nabízí se ale domněnka, že se dotýká více základní a středních škol. S větší náchylností se častěji shledávají specialni pedagogové. Odborné školství se jeví mimořádně náročným (Křivohlavý, 2012, s. 28).

1.3 Ohrožení učitelé

S onemocnění vyhořením se často potýkají učitelé s dlouhodobou praxí. Mnohdy je spojuje zapálení, entuziasmus a obrazně řečeno úplné oddání se své práci. Nutno podotknout, že za vznikem tohoto (biopsychosociálního) onemocnění nestojí pouze poměry v učitelské profesi, ale i společenství lidí, ve kterém člověk žije a pracuje, a také osobností předpoklady, tedy vnitřní založení každého jedince. K syndromu vyhoření mohou přispět personální změny, procesy a reorganizace související s výkonem povolání na pracovišti a vedle pracovních podmínek dále také pocity bezmoci, beznaděje, nedocení pracovního nasazení nebo oslabení v kariéru oblasti (Hagemann, 2012, s. 10 -11).

1.4 Zátěžové faktory ve školství

Každý pracovní den je koloběh ustavičného neprospívajícího stresu. Přináší s sebou těžké břímě, čímž trpí naše celé tělo. Musí se adaptovat na podněty –vyrovnání se s hlukem a klimatickými faktory. Není to ku prospěchu naší mysli a celkové duševní pohody. Obzvláště komplikované je to ve chvíli, kdy se k tomu všemu začnou současně i z dalších sfér kumulovat jiné nesváry. Nastává konfrontace následkem nátlaku k vynikajícím výkonům v zaměstnání, rozepřemi, které nás pronásledují den co den na naší cestě životem, a také neuskutečněnými představami. Bez vhodné pracovní atmosféry, dostatečné supervize, povolaného vedení a kvalitního odpočinku se zvyšuje zátěž učitelů a možnost rozvoje syndromu vyhoření (Hagemann, 2012, s. 10-11).

K. Paulík (1999) vymezil několik okruhů zátěžových faktorů učitelů (nízká prestiž, plat, administrativa, nedostatek času pro odpočinek, rozdílná úroveň žáků, nedostatečná spolupráce s rodiči, špatné postoje a chování žáků, nedostatek pomůcek, velké počty žáků ve třídách). Přišel na to, že to jak je učiteli vnímána zátěž se častokrát liší. Učitelé středních škol až tak významně nesužuje rozdílná úroveň a velký počet žáků ve třídách (zdroj zátěže) jako učitele na školách základních.

1.5 Syndrom vyhoření a zápalenost v učitelské profesi

Výuka je stresující (Borg a Riding, 1991; Travers a Cooper, 1996). Ve srovnání s jinými profesemi vykazují učitelé vysokou úroveň vyčerpání a apatie, což jsou hlavní projevy vyhoření (Maslach et al., 1996, Schaufeli a Enzmann, 1998). Ve Finsku, v zemi, kde byla provedena studie, mají pedagogové nejvyšší úroveň vyhoření, ve srovnání s pracovníky ve všech ostatních službách a pracovních pozicích (Hakanen, Bakker, Schaufeli, 2006).

1.6 Jak předejít zátěži u učitelů

Na základě několika studií vztahující se ke zdravotní zátěži učitelů uvádí Uwe Schaarschmidt (2005) několik hledisek ovlivňujících prevenci zátěže učitelů:

1. Vliv na rámcové podmínky učitelského povolání

Výchova by měla být chápána jako celospolečenský úkol. Mladí, začínající učitelé přináší do školství nové pohledy, proto je třeba podporovat omlazení učitelských sborů. Usilovat o minimalizaci nároků na narůstání byrokracie a administrativy ve školství. Menší třídy znamenají pro učitele menší zátěž a osobnější přístup, pro žáky kvalitnější výuka.

2. Vytváření pracovních podmínek na konkrétním místě

Klima školy ovlivňuje žákův celkový postoj. Učitelé jsou hlavními aktéry, kteří ho utváří. Ve škole by tedy mělo vládnout pro všechny strany příznivé klima otevřenosti a vzájemné podpory. Společné chápání norem a cílů školní práce. Své místo by měla v každodenním životě školy určitě nalézt psychohygienu jako prevence pracovního stresu.

3. Opatření týkající se osob

Neustále by měly být rozvíjeny kompetence učitelů. Rozvržení, efektivní organizace práce a nesmí být opomenuta ani její kompenzace a uvolnění. Rovněž je důležitá emoční stabilizace. Požadavky a očekávání musí být realistická (Schaarschmidt in Hagemann, 2012).

2 VLIV STRESU NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Dlouhodobý, chronický stres autoři nejčastěji uvádějí v souvislosti se vznikem syndromu vyhoření. Široká veřejnost často hovoří o stresu, mnohdy i v neodpovídajících situacích. Proto je na místě ozřejmit tento pojem dle odborné terminologie.

Jasně definovat stres není zcela možné, jelikož zahrnuje rozsáhlý okruh. Podle Kebzy (2005) v odborném názvosloví větší procento autorů rozlišuje význam slova zátěž (load) od stresu. Zátěž je zde chápána ve smyslu takové úrovně požadavků, kterým jedinec dokáže odolat. Jedná se o optimální zátěž, která je považována za stimulující. Přítomnost zátěže pomáhá organismu přizpůsobovat se nárokům a působí proti stagnaci ve vývoji. Autoři Hartl, Hartlová, (2015), ale definují pojem psychologická zátěž ve stejném významu jako stres, tedy zátěž v negativním smyslu slova, která je jedincem negativně vnímána a přesahuje hranice adaptability.

2.1 Teorie stresu

Mezi nejznámější autory, zabývající se biologickým pojetím stresu patří I. P. Pavlov, W. B. Cannon, H. Selye. Všímají si především reakce organismu na vnější podněty.

I. P. Pavlov pozoroval na zvířatech (psech), kteří byli uvedeni do těžké konfliktní situace, kdy museli rozpoznat diametrálně odlišné podněty od jiných diametrálně odlišných podnětů, fyziologické změny v jejich organismu. (např. pes dostal žrádlo při expozici čtverce, pokud byl ale vystaven obdélník, dostal ránu elektrickým proudem). Postupně zmenšoval odlišení mezi čtvercem a obdélníkem do té doby, než si pes nebyl jist, zda je exponován čtverec či obdélník. I. P. Pavlov se zmiňoval o následcích těchto stavů (dnes označovány stresovými situacemi) jako o stržení nervové činnosti (Křivohlavý, 2009, s. 166).

Hans Selye se věnoval studiu nauky o stresu, který se podle něj, projevuje jako nespecifická odpověď organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený (Schreiber, 2000, s. 16). Stejně mínění o strměnící se okolní prostředí má i C. Bernard a W. B. Cannon. Jedinec je nucen neustále reagovat na měnící se okolní prostředí, aby byla udržena tato homeostáza organismu (Paulík, 2010, s. 69).

Tato reakce GAS (General Adaptation Syndrom) probíhá ve třech fázích:

1. Poplachová reakce (A. R. – alarm reaction)
2. Stadium rezistence (S. R. – the stage of resistance)
3. Stadium vyčerpání (S. E. – the stage of exhaustion) (Selye, 2016).

Selye je také spojován s prvním vymezením „rozměr stresu“, přitom ještě pojmenoval dvě bipolární rozporující se stránky stresu distres (negativně působící stres), a eustres (kladně působící stres). V případě nezvládnutí přípustné zátěže, změny pohledu na věc, když jedinec necítí pevnou půdu pod nohama, značí překlenutí v distres. Mezi často diskutované termíny této éry se řadí i hyperstres, kdy je stres větší než jedincova schopnost se stresu přizpůsobit tzv. adaptabilita a hypostres, pokud netrvá dlouhodobě, dá se ukočírovat, v krajním případě může dojít ke zvratu (Bártová, 2011, s. 10).

Stres představuje dle výroku H. Selye nedílnou součást, která provází člověka celým životem, říká, že je to vlastně „koření“ života a život zcela bez stresu není tím pravým životem (Selye in Bártová, 2011, s. 10). Nebezpečí pro jedince hrozí až v případě, kdy stres přeroste únosnou míru a přechází v distres (Bártová, 2011, s. 10).

Podle R. S. Lazaruse, jenž je považován za autora jedné z nejznámějších teorií stresu, vzniká jako důsledek fyzického ohrožení (Lazarus, in Paulík, 2010). Stres tedy představuje vztah mezi člověkem a prostředím. Obě tyto složky jsou rozvíjeny, v průběhu života se mění a vzájemně ovlivňují. Členění kognitivního hodnocení situace podle Lazaruse je následující: primární, vystihující nebezpečnost situace (ztráta, hrozba, výzva), ohrožení nebo naopak možný rozvoj well-beingu jedince, a sekundární, které se vztahuje k možnosti úspěšného zvládnutí situace a volby copingu.

2.2 Příčiny stresu

Zatěžující a často i škodliví činitelé podněcují stres. Patří sem:

- **Stresory fyzikální** zapříčiněné hladem, přemírou podnětů
- **Stresory psychogenní povahy** vyvolané časovým presem, příliš vysoko nebo naopak příliš nízko danou zodpovědností, významnou psychickou změnou či duševním traumatem
- **Stresory sociogenní povahy** způsobené konflikty ve vztazích, ztrátou blízké osoby

Přitom, zda podlehneme chronickému stresu rozhoduje, jak se s okolnostmi vypořádáme, naše způsobilost k tomu si se situací poradit a v neposlední řadě jak dlouho negativní vlivy působí a v jaké síle (Stock, 2010, s. 16-17).

2.3 Vliv osobnostních charakteristik

Pro každou osobnost je příznačný odlišný přístup ke zdolávání zátěžových situací. Díky nim je snazší vyrovnat se se stresujícími okolnostmi nebo právě naopak. Vnější stresové vlivy společně s povahovými faktory podněcují vznik nebo zintenzivnění burnout syndromu. Mezi typy chování má nejbližší k vyhoření tzv. typ A, jelikož podává extrémní výkony, má tendence k přehnané soutěživosti a workoholismu, nastavuje si nereálné cíle (Stock, 2010, s. 55).

2.4 Zhodnocení a zvládnutí

Odvíjí se především od toho, jaké stanovisko člověk zaujímá, jak si se situací poradí, protože odezva na stimul se bude u každého jedince razantně lišit. Reakci na zátěž nastartuje vsugerování si myšlenky neúspěchu nebo obstání, ale jen s těžkostmi. Je hnacím motorem vedoucím ke stresu. To vysvětluje rozdílné chování jedinců za obdobné situace, jelikož v někom může podnět stres vzbudit a v jiném zase ne. Okruh problémů týkajících se stresu je komplikovaná záležitost. Na tzv. coping jako obrannou techniku a mechanismus, pomocí něhož se člověk vyrovnává se záteží, upozorňují odborníci z praxe. Vedle působení vnějších vlivů, záleží na vnitřním uspořádání a nátuře jedince, jež tvoří kompletní osobnost, a také na vlivu všech prostředí, která jednotlivce v jeho životních rolích utvářela (Stock, 2010, s. 18).

3 SYNDROM VYHOŘENÍ

3.1 Historie a definice pojmu

Pojem syndrom vyhoření vychází z psychologie a psychoterapie, byl již dobře známý v 70. l. 20. stol. Zabýval se ním americký psychoanalytik německého původu Herbert J. Freudenberger. Pojmenoval tento stav jako: „*vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidi, kteří se snaží druhým v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy)*“ a nazval ho syndromem vyhoření (Freudenberger, in Křivohlavý, 2012, s. 63). Byl to popud k systematickému zkoumání ze strany dalších psychologů. Jelikož je první, kdo užil tento pojem, je považován za průkopníka (Křivohlavý, 2012, s. 58-63).

„*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem*“ (Maslach & Jackson, in Křivohlavý, 2012, s. 66).

Autor od autora se liší příkládáním určitého významu jednotlivým proměnným. Například H. Freudenberger se zaměřuje na osobité rysy, na rozdíl od Ch. Maslacha soustředící se na vliv vnějších okolností (Honzák, 2015). Podobně jako u stresu i přes dlouholeté výzkumy neexistuje žádná pevně daná definice syndromu vyhoření. Nejedná se o definovanou diagnózu. Bývá zaměňována se stresem, neurastenií či depresí, vzhledem k blízkým příznakům nebo v extrémních případech i záměrně pro možnost úhrady léčby. Proto má syndrom vyhoření velmi vysoký individuální, sociální a ekonomický dopad (Korcza et al., 2010, s. 6).

Z prvopočátku byli takto nálepkováni lidé, kteří se zcela oddali své droze, ať už alkoholu, narkotikám nebo profesi a přestali jevit zájem o vše ostatní (Křivohlavý, 2012, s. 62). Už v kolébce evropského antického křesťanského myšlení se vědělo o úplném vysílení jak fyzickém, tak psychickém, ale i vyplývání energie, což potvrzuje Bible v knize Kazatel (1,2), kde je možné se dočíst, co znamená termín *burnout* (vyhoření): „*Marnost nad marností, všechno je marnost*“ (Křivohlavý, 2012, s. 58).

Burnout značí situaci, ve které se může jedinec ocitnout v důsledku toho, je-li permanentně vystaven souhrnu okolností, podmínek vztahujících se k určité době, stavu, poměrům, přičemž ho citově ochromí. Velký podíl mají naděje a očekávání na straně jedné

a nekorespondující chronické situační stresy na straně druhé. Projevuje se mnohačetnými symptomy (Křivohlavý, 2009, s. 113-114).

3.2 Je vyhoření nemoc?

Termínem syndrom vyhoření dnešní společnost úplně nešetří. Ovšem lidé potýkající se s tímto problémem nejsou podle Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů Světové zdravotnické organizace WHO (MKN) posuzováni jako nemocní, nýbrž spadají do doplňkové kategorie diagnóz. Díky této klasifikaci se můžou potýkat s možnými komplikacemi při úhradě léčby, poskytované zdravotní pojišťovnou. Stock (2010, s. 14 - 15) reaguje na vyjádření kritiků – podle kterých s únavou zápolili lidé už dlouhá léta. Stojí si za tím, že jde o jev, rozmáhající se v důsledku změn v pracovní oblasti, globalizace, rozpadu rodinných struktur a demografického rozvoje (Stock, 2010, s. 14-15).

3.3 Odlišení vyhoření a deprese

Výsledek dlouhodobého (chronického stresu), se zdá být v mnoha ohledech podobný, zvláště vzhledem k fyzickým příznakům. Původ onemocnění vyhořením, je sice kvůli stresovým činitelům, jakožto klíčovým stimulům se stresem spojen, neboť na stresových činitelích záleží, avšak nelze je stavět do jedné roviny. V případě burnout syndromu se lidé potýkají s dlouhodobou nevyvážeností odpočinku a zátěže. Faktem zůstává, že následkem stresu nastává vyčerpání, vyhasnutí (Stock, 2010, s. 15).

3.4 Oblasti ovlivňující syndrom vyhoření

Jedince zapálené pro věc může zradit vlastní způsob (zahrnující jejich psychickou a emoční přizpůsobivost), jak se s těžkostmi vypořádá. Odolnost organismu na zátěžovou situaci v dospělém věku mohou ovlivnit také prožitky z dětství. Zmíněné okolnosti vyvolávající neúnosný stresový stav musí být sledovány a v případě potřeby dotčeným nabídnout oporu, jelikož si ve většině případů o pomoc sami neřeknou (Stock, 2010, s. 10- 11).

Zatížení se může týkat oblasti samotné rodiny, okruhu přátel a práce. Osobní život se s profesním prolíná, avšak těžko určit, zda břemena, která s sebou vlečeme z osobního života, jsou ta, která ovlivňují náš profesní život nebo zda se napětí v pracovní sféře zrcadlí

v soukromí. Zvláště, když jedinec pocítí nadlimitní zátěž, klesne na dno ve všech výše zmíněných životních kruzích. Jak se potvrdilo z klinických zkušeností není důležité vytyčení priorit, ale je nutné si uvědomit, že nahromaděný stres pracovního nebo osobního charakteru se nakumuluje a může dojít k zažehnutí plamenu vyhoření. Obzvláště u osob vnitřně náchylných vzhledem k vyhoření se jeví kombinace činitelů způsobujících stres, jako vysoce nebezpečná. Je třeba si uvědomit a zohlednit účinky ve všech oblastech: na vlastní konstituci člověka, rodinu, okruh přátel a pracovní sféru (Hageman, 2012, s. 17). Dalším činitelem působícím na tento stav může být strukturální násilí. Čímž rozumíme např. bez rozmyšlení zadávané povinnosti nezohledňující lidský potenciál a nadměrná očekávání (Hagemann, 2012, s. 24).

3.5 Rozvoj burnout syndromu

Stock (2010, s. 23) definuje burnout jako dlouhodobou záležitost. Proto autoři studují a popisují jeho jednotlivá stádia. Existuje více modelů, které simulují několik fází vyhoření. Z nichž nejzákladnější promítá tři, nejsložitější pojme hned dvanáct. Fáze jsou interferentně se překrývající a ovlivňující, bez hraničních bodů. Ne všemi fázemi musí jedinec projít postupně, některé z nich lze do určité míry přeskočit.

3.6 Fáze syndromu vyhoření

1. Idealistické nadšení
2. Stagnace
3. Frustrace
4. Apatie
5. Vyhoření

Idealistické nadšení: Pro tuto první, počáteční fázi je charakteristická mimořádná zapálenost v rámci vykonávané profese. Těžko se dá skloubit přílišná snaha v kombinaci s velkým množstvím jeho vynaložené energie a naproti tomu požadavky na sebe i okolí stavěné mimo realitu. V těchto případech se lidé úplně oddají své práci, až přestanou žít svůj život. Úplně se zablokují vůči okolnímu světu. Pokud je vše v rovnováze a člověk dokáže najít správnou míru, nemusí dojít k pracovnímu vyhasnutí. Naopak seberealizace je největším úspěchem, co se lidských potřeb týče (Stock, 2010, s. 23-24).

Stagnace: S realističtějším nadhledem nastává prozření do reality, člověk mění počáteční ideály. Zažil několik zklamání. Práce ve škole mu již nepřináší tolik radosti jako dříve, přesto stále přetrvává v pracovním procesu. Kariérní žebříček hodnot se najednou ubírá jiným směrem. Větší význam přikládá věcem dříve nepodstatným. Objevující se trhliny v rodinném životě jsou často důsledkem toho, že vše se točí jen kolem práce. V tomto počátečním stadiu lze zatím jen těžko odhalit charakteristické znaky onemocnění.

Frustrace: Dochází ke zjištění, že není v jeho silách vše ovlivnit a zvládnout. Ztrácí v sebe víru, nevidí perspektivu svého snažení, jeho úsilí ztrácí smysl. Nad věcmi nemá kontrolu, tak jak by chtěl. Dle jeho soudu se mu nedostává uznání, vše se zdá komplikované a brání efektivnímu fungování. Dochází k deziluzi, zklamání z vlastní profesionální úspěšnosti, jelikož není realné provést všechny vytyčené cíle.

Apatie: Jako pocit bezvýchodnosti a komplexní odevzdání se situaci. Pedagog svůj rutinný výkon učitelství vnímá už jen jako nutné zlo, které musí podstoupit pro zdroj obživy. Nepřináší mu žádné uspokojení, ztrácí o ni zájem. K práci přistupuje velmi pasivně. Plní jen nejnutnější věci, které je povinen udělat. Odmítá jakékoliv pedagogické inovace. Žákům, kolegům a celkově ostatním lidem se straní, obtěžují ho. Určitě nelze mluvit o entuziasmu, zapálení pro věc. Celou fází přitěžují pocity rezignace, popřípadě zoufalství na učitelské povolání, způsobené nedostatkem jiných možností uplatnění (Stock, 2010, s. 24).

3.7 Hlavní příznaky

Celá řada známek determinuje vyhoření. Člověk trpí pocity bezmoci, beznaděje, sklíčenosti. Tělo chřadne a už není taková chuť a síla do práce. Pochopitelně jsou tím poznamenány i vztahy k lidem. Ty také začínají chladnout a vůbec v životním globálu vyvstává negativismus. Vyčerpání, citové ochladnutí, zlostejnění, myšlenkové vyprázdnění a pokles výkonnosti nebo-li pracovní nevole) se jeví jako převládající klíčové faktory značící vyhaslost (Stock, 2010, s. 19-20).

3.7.1 Vyčerpání

Dotyčného frustrují špatné emoce a fyzické stavy, které by se daly označit znechucením.. Uvedenými pocity bývá doprovázena zejména deprese. Ztrácí schopnost odolávat impulzům a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů (nekontrolovatelný pláč nebo podrážděnost doprovázená výbuchy vzteku). Převládají pocity strachu, utápí se v prázdnotě, osamocení. Dominuje netečnost a ztráta neohroženosti.

Fyzickou pohodu narušuje nedostatek energie (síly, elánu), chronická únava. Objevuje se svalový tonus, bolest zad. Jednotlivec více inklinuje k infekčním onemocněním a potýká se s problémy se spánkem (insomnie). K tomu se přidávají funkční poruchy, kam spadá např. kardiovaskulární a zažívací potíže. Narušeny jsou také kognitivní funkce, především neschopnost se soustředit a amnézie. Zvyšuje se pravděpodobnost výskytu náchylnosti k nehodám (Stock, 2010, s. 19-20).

3.7.2 Odcizení

U lidí potýkajících se syndromem vyhasnutí lze většinou v zaměstnání a jim blízkém prostředí pozorovat tento trend. Zaujímají apatické stanovisko vůči osobám. V extrémních případech může vést opovržlivost jako doprovodný jev vnějšího projevu člověka navenek k opovrhujícímu, jízlivému až vysoce impulsivnímu výbušnému chování. Současně ztrácí zájem o kontakt s okolím.

Mezi nejčastější projevy odcizení při burnout syndromu se mimo jiné, v první řadě zařazuje hlavně negativní postoj k sobě samému, k životu, k práci a taky ostatním lidem. Tito jedinci už jen těžko udržují mezilidské vztahy, a tak není divu, že se vytrácí schopnost navazovat vztahy nové. Se ztrátou celkové sebeúcty souvisí i pocity vlastní nedostatečnosti a méněcennosti (Stock, 2010, s. 20-21).

3.7.3 Pokles výkonnosti

Pokles výkonnosti jakožto další znak spojený s vyhořením. Dotyčný se sám zbytečně podhodnocuje, nedůvěřuje si, s čímž souvisí jeho snížená výkonnost. Úkony mu zaberou mnohem více času a stojí ho to také víc sil než tomu bylo dříve. Proto si jeho organismus říká o odpočinek a regeneraci nad rámec běžného volna o víkendech a dovolené (Stock, 2010, s. 22-23).

4 PREVENCE A PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU VYHOŘENÍ

4.1 Hlavní koncepce psychické odolnosti

Psychické odolnosti (*resilience*), jako jedné z interních osobních vlastností je připisován největší podíl. Působí protektivně vůči syndromu vyhoření a stresu obecně. Resilience ve smyslu komplexního chápání pojímá podstatné složky „Sense of coherence“ (smysl pro soudržnost) a „Hardiness“ (nezdolnost) (Ponížilová, Urbanovská, 2013). Dle Stocka (2010, s. 55) termín resilience označuje odolnost jedince (po stránce fyzické, psychické, emocionální i povahové).

Hardiness S. Kobasové (in Petrová, 1995) představuje souhrnnou tříložkovou osobnostní dispozici: kontrola (přesvědčení jedince, že je schopen ovlivňovat události ve svém životě a okolí), ztotožnění (odpovědnost, zaujetí či oddanost, trvalé angažování) a pojetí stresu jako výzvy.

Sense of coherence (SOC) A. Antonovského (in Kebza, 2005, s. 97-98), který formuloval hypotézu o třech hlavních složkách, tvořících smysl pro soudržnost, na základě vlastního bádání o věznicích, kteří byli vězněni v nacistických koncentračních táborech a o jejich adaptabilitě na tyto extrémní podmínky. Jsou to:

a) *srozumitelnost* (comprehensibility) znamená předpoklad, že svět je vnímán jako srozumitelný, uspořádaný celek, logicky a racionálně fungující. Klade důraz na očekávání pozitivního výsledku vzhledem k vynaloženému úsilí a aktivitě jedince.

b) *zvladatelnost* (manageability) značí sebedůvěru, vliv na životní situace a jejich řešení a usměřňovat/ovládat své životní role, cíle v tomto světě

c) *smysluplnost* (meaningfulness) doplňuje celek odolnosti ve smyslu pro soudržnost. Vyjadřuje vlastní pochopení smyslu lidského bytí.

Locus of control (LOC)-lokalizace kontroly- J. Rottera (in Kebza, 2005, s. 96), kdy u jedinců s vnitřním místem kontroly spočívá v přesvědčení o pozitivním vlivu svého jednání a aktivním přístupu, jež dokážou důsledky svých činností regulovat.

Self-efficacy A. Bandury (in Kebza, 2005, s. 96-97), vystihující vzájemný účinek tří nejvýznamnějších souborů činitelů (chování, vnitřní osobnostní dispozice a vnější prostředí. víru ve vlastní schopnosti a v možnost je uplatnit. Jak uvádí Janoušek (1992),

jako „sebeuplatnění“, jež umožňuje podle A. Bandury ovlivňování uvedených determinant člověkem (in Kebza, 2005, s. 97).

4.2 Optimismus

V rámci optimismu se organismus snadněji modifikuje, přizpůsobuje. Právě optimisté dokáží za pomoci copingových strategií aktivně hledat východisko z problému nebo zlepšit jejich emoční stav. Situacím, jež jsou pro ně dle osobního uvážení zvládnutelné, se na rozdíl od pesmistů nevyhýbají a nezavrhují je. Nezměnitelné situace akceptují rychleji a neunikají z nich. I když v cestě stojí nějaká překážka, optimisté se nad tím dokážou povznést a brát to jako výzvu, která je posilní, když překážku zdolají. Méně se obviňují a podporují humor (Dosedlová, 2016, s. 19-25).

4.3 Vztahové sítě a sociální opora

Jak se ukázalo v mnoha výzkumných studiích, mimo jiné ve výsledcích výzkumu Suldové et al. (2015) velký podíl na posílení duševního zdraví se připisuje hlavně sociální opoře. Figuruje mezi faktory, které mají ochranný účinek na duševní zdraví (Dosedlová, 2016, s. 98). Křivohlavý (2009, s. 94-95) uvádí, že sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, jenž se nachází v zátěžové situaci. Jednoduše si lze sociální oporu představit jako opěrnou hůl, která člověku pomůže situaci překlenout. Ve většině případů přichází opora k člověku v nesnázích od jeho nejbližšího okolí.

4.4 Copingové strategie

Nebo-li strategie zvládnání stresu uplatňuje jedinec, aby dokázal zdolat životní překážky. Jde o reakci na stres a způsob jeho zvládnutí. Rozlišují se podle toho, zda jsou to strategie orientované na problém, emoce nebo neefektivní postupy (Stock, 2010, s. 54-55).

4.4.1 Relaxační metody

Zde je uveden výčet relaxačních metod:

- Autogenní trénink podle Schultze
- Uvolnění svalů podle Jacobsona
- Asijské techniky jako jóga, Tai chi, Čchi-kung
- (auto)hypnóza
- (nenáboženská) meditace, tzv. bdělé snění
- Biofeedback, neboli biologická zpětná vazba (Stock, 2010, s. 70).
- Areteterapie, muzikoterapie
- Párová a rodinná terapie (Hagemann, 2012, s. 68).

4.5 Shrnutí jak se chránit před syndromem vyhoření

Nejprve je dobré zamyslet se, nahlédnout a zmapovat jak život soukromý, tak profesní. Následně zhodnotit a identifikovat individuální stresové faktory vnější i vnitřní. Člověk, který má stanovené priority a nastavené realistické cíle týkající se změn chování, postojů a rámcových podmínek, se lépe soustředí na podstatné a to mu umožňuje znovu získat kontrolu nad současnou situací. Jedná se o celkové přehodnocení životního přístupu, takže s sebou může přinést komplikace a jedinec se může setkat s nesouhlasem od okolí, ale odměnou by mělo být především vyklidnění, uvolněnost. Někdy je nejlepším řešením změnit prostředí, kolektiv. Vyvážený program, ve kterém nechybí uvolňující cvičení a dostatek pohybu, řádný oddech ve smyslu regenerace, načerpání nových sil a spokojenost při oblíbených volnočasových aktivitách, dokáže zabezpečit účinnou ochranu proti vyhoření (Stock, 2010, s. 93).

5 SPOKOJENOST S KVALITOU ŽIVOTA-WELL-BEING

Studiem okolností přispívajících ke kvalitnímu, spokojenému a smysluplnému životu se zabývá psychologické odvětví pozitivní psychologie (Seligman a Csikszentmihalyi, 2000). C Keyes (2007) v rámci hlediska emocionální pohody uvádí životní spokojenost jako pocit spokojenosti v současnosti, míra uspokojení z uplynulých let svého života, a to obecně i v jednotlivých oblastech.

Podle Dienera a kol. (1999) vychází životní spokojenost (life satisfaction) z globálního hodnocení vlastního života jako celku, přičemž toto vyhodnocení závisí na cílech jedince a kontextu situace, v níž se nachází. Seedhouse (1995) uvádí, že: „Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které ji umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály)“. Kvalita života se nejlépe promítá ve dvou indikátorech, kterými jsou osobní pohoda a životní spokojenost (Světová zdravotnická organizace, WHOQOL Group, 1995). V rámci výzkumů osobní pohody a kvality života se zkoumají právě faktory, které napomáhají ke štěstí a spokojenosti v životě. Kvalita života se dá chápat subjektivně i objektivně, kdy objektivní dimenze kvality života korespondují s životními podmínkami daného člověka (zdravotním stavem, socioekonomickým statutem apod.), subjektivní stránku vytváří jeho osobní pohoda a životní spokojenost (Slezáčková, 2012). Rozdílná, ale vzájemně propojená stanoviska – hédonický (příjemný život) a eudaimonický (smysluplný život) se prosazují při zkoumání osobní pohody. Současné pojednání novějších studií usiluje o soulad obou postojů tak, aby bylo lidské štěstí budováno v souhrnném celku (Delle Fave a kol., 2011). Při posuzování míry životní spokojenosti se nejvíce využívá škály Satisfaction With Life Scale – SWLS (Diener et al., 1985).

Současná sociologie považuje výzkum kvality života za významné téma, i když často kontroverzní (Rapley, 2003). V mnoha případech definic se liší náhled na životní spokojenost, štěstí a subjektivní či psychologické blaho. Spojuje je důraz kladený na subjektivitu hodnocení – lidé mohou být spokojeni a šťastní, jen tehdy, pokud se tak sami cítí a své pocity vyjadřují navenek (Hamplová, 2006, s. 36-37).

5.1 Životní spokojenost dle WHO

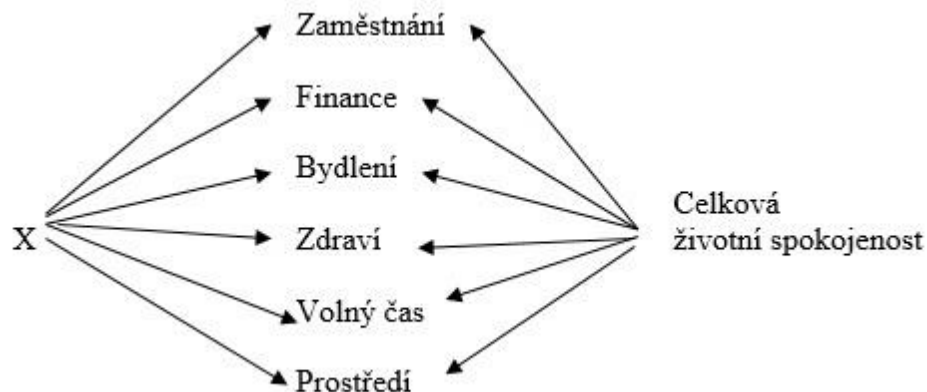
Kvalita lidského života je podle WHO (1997) dána šesti základními faktory:

- **Fyzickým zdravím**, tedy úrovní tělesné činnosti a tělesné pohody a schopností a právem jednat samostatně (= **stupněm nezávislosti jedince**)- roli sehrává zhodnocení energetické kapacity, spánek a odpočinek, snášení bolesti a nepohodlí s čímž se pojí závislost jedince na léčivech a lékařské péči, dále příznačná klasifikace tělesné statnosti, účinek každodenních činností, a také se k tomu pojí schopnost práce.
- **Psychologicky**-duševní a sociální pohodou, kdy se projevuje koncepce vlastního já – selfkoncept, celková sebereflexe, jak vnímá negativní a pozitivní vjemy, selfesteem-zda má k sobě kladný či záporný postoj a poznávací procesy a myšlenkové operace jako proces získávání a předávání zkušeností, (návyků a dovedností, znalostí, hodnot), osvojení informací a smyslový vjem
- **Přesvědčením jedince v oblasti duchovních otázek, vyznání a osobních názorů** ale také osobní víra a spiritualita
- **Dimenzí sociálních vztahů a interakcí:** zainteresovanost v interpersonálních vztazích, intimní život a sociální podpora
- **Prostředím** = vše, co jedince obklopuje (vnější prostředí – klimatické podmínky a míra znečištění a hluku) a poskytuje mu nezbytnosti k životu, finanční prostředky, dostupnost lékařské a sociální péče, podmínky domácího prostředí)

Společně vytváří celkovou kvalitu života a všeobecné zdraví.

5.2 Model životní spokojenosti

Praagem et al. (2003) byl navržen strukturální model, který interpretuje podstatu kognitivní složky osobní pohody, tzn. je založený na spokojenosti se životem jako celkem a uspokojení jeho jednotlivých domén. Spokojenost se životem jako celkem lze chápat jako sloučený soubor domén-zdrojů životní spokojenosti. Při jejich vzájemném souladu hovoříme o celkové životní spokojenosti.



Obr. 1 Strukturální model životní spokojenosti (Praag et al., 2003).

Jak vyplývá z modelu, existuje množina objektivně měřitelných proměnných X_1 , kdy (X = věk, finanční příjem, atd.), pomocí nichž lze interpretovat uspokojení v různých sférách životní spokojenosti. Je pravděpodobné, že budou existovat proměnné, které určité domény ovlivňují, ne však všechny. Životní spokojenost souvisí s individuální spokojeností v různých oblastech života, jako je zdraví, finanční situace, zaměstnání (Praag et al., 2003, 30-31).

5.3 Pracovní spokojenost

Z empirické analýzy Praaga et al., (2003), založené na německém sociálně-ekonomickém panelu pro domácnosti vyplývá, že spokojenost v práci závisí na věku. Ve své studii identifikovali minimální spokojenost v této doméně od 48 do 53 let. Taky se ukázala menší spokojenost u mužů v práci. Finanční příjem ovlivňuje pracovní spokojenost ve dvou úrovních. Praag et al. (2003) odlišují příjmy, které respondent získá v zaměstnání, tj. příjem z práce a (samostatný) příjem domácnosti. Čím větší je pracovní příjem, tím vyšší je spokojenost s prací. Pokud je v domácnosti další příjem, také to ovlivňuje spokojenost s prací. Větší příjem domácnosti dává každému pracujícímu členovi

větší možnost volby práce, selektivitu pro svůj typ zaměstnání, a snazší odchod z neuspokojující práce.

5.4 Finanční spokojenost

Nejnižší spokojenost, jak bylo podle Praaga et al., (2003) zjištěno, převládá v rozmezí 45-54 let. Počet dětí žijících v domácnosti ovlivňuje příjem, což se výrazně negativně odráží na finanční spokojenosti. Naopak kladný vliv v této oblasti vykazuje vzdělání. Také při soužití v domácnosti s partnerem byl shledán pozitivní účinek. Finanční spokojenost byla mužským pohlavím v analýze Praaga et al., (2003) hodnocena hůře v porovnání s ženským pohlavím. V souvislosti s finanční spokojeností se taktéž prokázal příznivý vliv při vytváření si finančních rezerv.

5.5 Spokojenost s bydlením

Z výzkumu Praaga et al. (2003) vyplynulo, že s bydlením jsou nejméně spokojeni jedinci ve věku 29 let. Vyšší spokojenost s bydlením ovlivňuje vyšší příjem jedince., dobrá sitovanost a kvalitní vybavení. Dle zjištění Praaga et al. (2003) vyplývá, že spokojenost s bydlením klesá s rostoucím počtem členů v domácnosti. Došli k závěru, že lidé s vyšším vzděláním jsou kritičtější k podmínkám bydlení nebo mají vyšší očekávání, která nelze splnit. U nedávno rekonstruovaných domů či bytů shledali vyšší míru spokojenosti.

5.6 Spokojenost se zdravím

Praag et al. (2003) zjistili, že s přibývajícím věkem se spokojenost se zdravím snižuje a naopak roste s příjmem. Proto náhodné změny příjmu budou mít menší dopad na zdraví než trvalé změny. Dále jednotlivci s vyšším vzděláním jsou se svým zdravím výrazně spokojeni. To může naznačovat, že více dbají na zdravější životní styl.

5.7 Spokojenost s trávením volného času

Podle využití stráveného tuto spokojenost Praag et al. (2003) rozlišili na: pracovní dobu, práci v domácnosti a volný čas. Byla prokázána menší spokojenost v souvislosti s více strávenými hodinami v práci a naopak čím více je pokryto volnočasovými, aktivitami, tím vyšší je stupeň spokojenosti. Nejnižší spokojenost vykazují lidé se zaměstnáním ve věku kolem 35 let a nepracující jedinci v 31 letech udávají nejnižší

spokojenost. Ukázalo se, že vyšší vzdělání má negativní dopad na spokojenost v této oblasti. Svobodní lidé jsou spokojenější se svým volným časem oproti zadaným, jak konstatoval Praag et al. (2003). Počet jedinců žijících ve společné domácnosti nepříznivě ovlivňuje tuto doménu domácnost (Praag et al., 2003).

5.8 Vliv sociální opory

Z výsledků řad doposud publikovaných studií, se prokázal značný vliv sociálních kontaktů, ať už po stránce kvantitativní, tak kvalitativní (v rámci jejich rozvoje), na osobní pohodu. S tím úzce souvisí koncepce sociální opory, poskytující protektivní účinek jednak v závislosti na jejich jednotlivých druzích a formách, jednak v součinnosti s dalšími faktory (Šolcová, Kebza, 1999).

6 PŘEHLED VYBRANÝCH VÝZKUMŮ

C. Hennig a G. Keller (1996) se ve své monografii jako jedno jedni z prvních zabývali problematikou syndromu vyhoření v učitelské profesi.

Rozsáhlý výzkum u učitelů na základních (1. i 2. stupeň), středních a vysokých školách byl realizován Paulíkem (1999). Výzkumu se zúčastnilo 1280 respondentů (924 žen a 356 mužů). Sledoval zvláště vztah spokojenosti učitelů a některých osobnostních vlastností. Dalším záměrem bylo sledovat/prozkoumat spokojenost ve vztahu k věku, pohlaví, délce praxe a typu školy. Na základě jeho zkoumání vyslovil závěry o větší spokojenosti učitelek na všech typech škol oproti spokojeným učitelům-mužům. Tomu nasvědčuje i skutečnost, kdy byl zjištěn menší podíl nespokojených než je podíl nespokojených mužů. S nejvyšším výskytem nespokojených mužů se shledal na středních školách. Největší spokojenost vykazovali učitelé na vysokých školách a naopak největší počet nespokojených učitelů byl shledán na 2. stupni základních škol.

Hakanen, Bakker, Schaufeli (2006), provedli studii syndromu vyhoření a pracovní zátěže učitelů ve Finsku. Bylo zjištěno, že pedagogové zde mají nejvyšší úroveň vyhoření, ve srovnání s pracovníky ve všech ostatních službách a pracovních pozicích.

Cílem studie Ptáčka et al. (2018, s. 199) bylo zjistit míru vyhoření u učitelů základních škol a identifikovat hlavní zdroje vyhoření a jejich souvislost s životním stylem. (Výsledný soubor tvořilo 2394 učitelů. Zjistili, že pro alarmujících 53,2% učitelů je jejich práce zdrojem dlouhodobého stresu vedoucímu k vyhoření a pouze 16% učitelů uvedlo absenci syndromů vyhoření. Výzkum Ptáčka et al. (2018, s. 200) poukazuje na to, že syndrom vyhoření je spojován s faktory ovlivnitelnými samotnými učiteli a taky, že prevence zde hraje nezastupitelnou roli a není jí nikdy dost.

Slezáčková a Škrabská (2013) ve své studii zmapovali, do jaké míry spolu souvisí míru zastoupení silných stránek charakteru u učitelů základních škol a u vysokoškolských studentů pedagogiky ve vztahu k životní a pracovní spokojenosti, tzn. které z pozitivních vlastností a rysů osobnosti významně souvisejí s jejich životní resp. pracovní spokojeností. Nebyly zjištěny významné rozdíly mezi mírou prožívání životní spokojenosti u učitelů a studentů. Studie prokázala, že spirituality má největší pozitivní vliv na jejich životní spokojenost. Při zkoumání další dimenze, týkající se pracovní spokojenost učitelů byla zjištěna signifikantní relace silných stránek: sebekontrola, láska, vděčnost, obezřetnost

a již zmíněná spiritualita s životní spokojeností učitelů. Tím se potvrdila jejich hypotéza kladného vztahu pracovní spokojenosti s životní spokojeností učitelů. Vztah k žákům a kvalita odvedené práce se odvíjí od životní spokojenosti. K. Paulík (1999) známý v ČR pro výzkumy v této oblasti zároveň sestavil soubor hodnocení spokojenosti učitelů (HSU).

Studie Hamplové (2004) na téma Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory se věnuje životní spokojenosti českých mužů a žen v šetření výzkumného programu ISSP 2002, které se současně konalo ve 34 zemích světa, přičemž zkoumána byla Rodina a gender a faktory, které ji ovlivňují. Z výsledků byl prokázán nízký vliv pohlaví na spokojenost a zhruba stejná spokojenost se svým životem u obou pohlaví, u českých mužů i žen. Spokojenost se snižuje důsledkem přibývajících a čím jsou lidé starší, tím se snižuje jejich spokojenost se svým životem. Ve výzkumu sice nebyly zmiňovány faktory, které se za tímto faktem skrývají, ale dalo by se vyvodit, že snížení kvality života u starších lidí zapříčiňuje, zhoršený zdravotní stav, ekonomické poměry a hrozící vyšší riziko sociálního odloučení. Rodinný stav resp. typ soužití v celkové spokojenosti také velmi významně figuruje. Důkazem toho je celková větší spokojenost sezdaných, vdaných a osob žijících s partnerem v porovnání s ostatními. Data rovněž naznačují, že větší významnost než práci je v souvislosti s životní spokojeností přikládána rodině.

K. Hnilica (2004, 2005, 2006) se výzkumně věnoval pozorování různorodých činitelů jako např. socioekonomický status, životní standard, hodnotová a politická orientace nebo životní události a pracovní stres, které jsou dávány do souvislosti se spokojenosti se životem. Důležité téma zdravotních dispozic zdraví a životní spokojenosti zkoumaly J. Dosedlová a Z. Slováčková (2008). Ze sociologického hlediska nabízí náhled na životní spokojenost a štěstí D. Hamplová (2006).

EMPIRICKÁ ČÁST

7 REALIZACE VÝZKUMU

Nenadarmo se dělají průzkumy, studie, dotazníky na syndrom vyhoření a životní spokojenost. Mluví se o tom dnes a denně. Čím dál víc se to dostává do povědomí. Učitelské povolání, jak již bylo popsáno v teoretické části, není lehké a nese sebou mnoho stresových faktorů.

7.1 Výzkumný cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit míru ohrožení syndromu vyhoření a úroveň životní spokojenosti v učitelů na středních školách. Tento hlavní cíl je realizován splněním dílčích teoretických a praktických cílů:

- Zjistit výskyt ohrožení syndromem vyhoření u zkoumaného souboru
- Zjistit a analyzovat životní spokojenost v jednotlivých dimenzích
- Zjistit úroveň celkové životní spokojenosti představuje cíl dílčí.

Výzkumnému šetření předcházela formulace výzkumných otázek a cílem práce je na tyto otázky zodpovědět.

Výzkumný problém prostřednictvím výzkumných otázek

V1: Jaká je míra emocionálního vyčerpání u učitelů středních škol ve zkoumaném souboru?

V2: Jaká je míra depersonalizace u učitelů středních škol ve zkoumaném souboru?

V3: Jaká je míra osobního uspokojení z práce u učitelů středních škol ve zkoumaném souboru?

V4: Jak jsou učitelé středních škol ve zkoumaném souboru spokojeni s jednotlivými dimenzemi životní spokojenosti?

V5: Jaká je úroveň celkové životní spokojenosti učitelů středních škol zkoumaného souboru?

7.2 Metodologie výzkumu

Metodika teoretické části vychází ze studie a rešerše odborné literatury. Ve výzkumné části byla zvolena kvantitativní metoda, vzhledem k definovanému cíli

a sběru potřebných dat. Účelem dotazníku byla identifikace míry a charakteru syndromu vyhoření, analýzy životní spokojenosti a následná interpretace získaných dat od učitelů středních škol.

7.3 Volba výzkumých metod

Dotazníkové šetření řadí se mezi výzkumné metody velice hojně využívané se vyznačuje písemným dotazováním respondentů na dané otázky. Účelná a objektivní koncepce dotazníku je podmíněná formulací konkrétního cíle, který vychází ze zkoumaného problému (Čábalová, 2011, s. 108).

Data byla získána za pomoci testové baterie, která zahrnuje:

- Maslach Burnout Inventory (Maslach et al., 1986).
- Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, Brähler, 2001).

Součástí každého dotazníku je na úvod cíl práce, žádost o vyplnění, zaručení anonymity a na závěr poděkování za vyplnění.

7.3.1 Maslach Burnout Inventory

Maslach Burnout Inventory (dále jen MBI) je nejvíce využívanou metodou k diagnostikování syndromu vyhoření. Sleduje tři faktory, z nichž první dva – emocionální vyčerpání a depersonalizace jsou laděny negativně a poslední – osobní uspokojení z práce je naopak pozitivně laděný/orientovaný. Celkem obsahuje 22 položek, z toho 9 zaměřených na EE, 5 zjišťuje DP a 8 položek koresponduje s PA. Položky jsou zodpovězeny podle frekvence, s jakou respondent prožívá tyto pocity a také na stupnici intenzity (síly) a vyhodnocuje se celkový skóre pro jednotlivé faktory (Židková, 2016). Celý dotazník k náhlednutí v příloze č. 1

MBI jednotlivé dimenze dotazníku

Křivohlavý (2012, s. 55) uvádí charakteristiku dimenzí burnoutu:

EE=emocionální vyčerpání

Společně s ostatními determinanty jako například nedostatek elánu do života, vysílení a nulové pohnutky související s vykonávanými činnostmi má velmi významný

podíl na vzniku syndromu vyhoření. O přítomnosti burnout syndromu rozhoduje právě emocionální vyčerpání.

DP=depersonalizace

Projevuje se výrazně u lidí, kteří jeví známky psychického vyčerpání. Tento faktor se týká vztahu k ostatním lidem, kdy se cítí frustrováni, když jim lidé, kterým se věnují nedávají, nepředávají kladnou odezvu/ohlas když lidé, kterým se věnují nereagují kladně. Zahořklost, necitelnost a bezohledné chování k druhým lidem i ztráta respektu a úcty odráží nedání kladné odezvy

PA=osobní uspokojení

Úroveň osobního uspokojení představuje poslední sledovaný faktor. Charakteristické pro jedince s nízkou mírou zdravého sebecenění, sebehodnocení, sebedůvěry. Tím, že si sami sebe moc necení, nemají ani dostatek energie ke zvládnutí stresových situací, konfliktů a životních těžkostí.

Vyhodnocení

Prostřednictvím dotazníku MBI byl zjištěn u výsledného souboru učitelů SŠ stupeň emocionálního vyčerpání; body u otázek EE 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20, stupeň depersonalizace; body u otázek DP 5, 10, 11, 15, 22 a osobní uspokojení z práce; položky PA 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Výsledná hodnota u všech tří částí bude určena součtem příslušných hodnot, jež sytí daný faktor.

Na každé škále hodnotí míra rizika vyhoření ve třech stupních – vysoký, mírný, nízký. Tři subškály, které dotazník sleduje ve své intenzitě prožívání, formulují míru rizika postižení burnout syndromem. Pro emocionální vyhoření a depersonalizaci korespondují vysoké hodnoty s vysokým stupněm vyhoření, naopak u osobního uspokojení korespondují s vyhořením nízké hodnoty. Vyhodnocuje se na základě sečtení všech bodových hodnocení v jednotlivých sub-škálách (viz tab. 1).

Tab. 1 Vyhodnocovací tabulka jednotlivých dimenzí MBI

Dimenze	Stupeň			
	Nízký	Mírný	Vysoký	Průměr
Stupeň emocionálního vyčerpání EE	0 - 16	17 - 26	27 a více = vyhoření	19,0
Stupeň depersonalizace DP	0 - 6	7 - 12	13 a více = vyhoření	6,6
Stupeň osobního uspokojení PA	31 - 0 = vyhoření	38 - 32	39 a více	36,8

(Židková, 2016)¹

Syndrom vyhoření značí u EE hodnoty přesahující 17 bodů , u DP hodnoty vyšší 5 a u osobního uspokojení naopak hodnoty menší než 33. Tzn. lidé trpící syndromem vyhoření mají vysoké skóre ve dvou faktorech emocionální vyčerpání a depersonalizace a nízké skóre ve faktoru osobního uspokojení.

7.3.2 Dotazník životní spokojenosti

Z originálu přeložili dotazník životní spokojenosti, dále jen DŽS (2001) do češtiny a upravili K. Rodná a T. Rodný, který posléze vydalo Testcentrem, Praha 2001. Dotazník hodnotící deset životních domén (Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí a příbuzní, Bydlení) byl sestavený podle přesně dodržovaných a jednotných principů a zásad, normalizovaný v Německu na vzorku 2870 osob. Každá jedna dimenze je respondentem hodnocena na sedmibodové stupnici, kdy 1 odpovídá 1 „velmi nespokojen/a“ až 7 „velmi spokojen/a“.

Součtem hrubých skóru sedmi škálových hodnot pro jednotlivé dimenze se zjistí celková životní spokojenost (CŽS). Celková hodnota pojímá následující domény:

¹ Normativní (průměrné) hodnoty uvedené v tabulce jsou získány ze studie: Publisher, Consulting Psychologists Press, Inc., Palo Alto, CA 94303 from MBI-Human Services Survey by Christina Maslach and Susan E. Jackson. Copyright 1996 by Consulting Psychologists Press,

Zdraví (ZDR), Finanční situace (FIN), Volný čas (VLC), Vlastní osoba (VLO), Sexualita (SEX) a Přátelé, známí a příbuzní (PZP). Z důvodu časté absence dat v dimenzích Práce a zaměstnání (PAZ), Manželství a partnerství (MAN) a Vztah k vlastním dětem (DET) nejsou započítávány do hodnoty celkové životní spokojenosti. V rámci srovnání s normami se dosažené hrubé skóry v jednotlivých oblastech převádějí na staniny. To jsou standardní skóry, které odpovídají empirickému rozložení a pro praktické účely jsou dostačující.

Skrze jednotlivé dimenze Dotazník životní spokojenosti J. Fahrenberga et. al. (2001) pozoruje:

Zdraví (ZDR) – značí, celkovou spokojenost se zdravotním stavem, ať už z hlediska fyzické, tak psychické kondice, včetně odolnosti.

Práce a zaměstnání (PAZ): vyjadřuje uspokojení se svou pracovní místem, poměry a náplní práce, sebeúčinností a úspěšností. Také se zhodnocuje satisfakce možnosti kariérního růstu a rozvoje. Získané vysoké skóre svědčí o dosažení seberealizace v zaměstnání, tzn. práce baví, není stereotypní/jednotvárná a dotyčný je schopen bezproblému obstát pracovním závazkům a zátěží.

Finanční situace (FIN): vztahující se na spokojenost, co se týče příjmu, majetku, životního standardu. Odráží i finanční spokojenost a zajištění do budoucna, s čímž souvisí i finanční možnosti rodiny a očekávané finanční zajištění ve stáří.

Volný čas (VLC): se týká délky a kvality volného času, možností odpočinku-dovolené. Ti, kdo jsou spokojeni v této dimenzi nemají nouzi o dostatek času, v kterém se věnují různorodým volnočasovým aktivitám a zájmům

Manželství a partnerství (MAN): osoby vykazující vysoké hodnoty v této oblasti jsou celkově spokojeni se vztahem protože spolýu, tráví dostatek času, mají společné aktivity. Spokojenost tkví také v tom, že jsou k sobě upřímní, otevření a jeden pro druhého oporou.

Vztah k vlastním dětem (DET): reflektuje spokojenost vztahu, vycházení s vlastními dětmi, což je spojováno s dalšími aspekty jako jsou: společný čas, sdílení radosti, zdarů, vzájemný respekt, ale také finanční přítěž-náklady a fyzická i psychická námaha.

Vlastní osoba (VLO): sděluje komplexně kladné posouzení vztahu k vlastní osobě. Hodnocení se dotýká všestranného vnímání sama sebe, self-efficacy, životního stylu a také způsobů vycházení s ostatními lidmi způsobem dosavadního života.

Sexualita (SEX) – vypovídá o spokojenosti s fyzickou přitažlivostí, sexuální výkonností, frekvencí sexuálních kontaktů a četností tělesných kontaktů. O sexualitě otevřeně hovoří lidé uspokojení v této oblasti.

Přátelé, známí a příbuzní (PZP) – Jedinci dosahující vysokých skóre v této oblasti jsou spokojeni se vztahem se svými přáteli, příbuznými, známými a sousedy. Nemají nouzi o sociální podporu. Aktivně se podílí, jsou angažováni jak sociálně, tak společensky.

Bydlení (BYD) – tato dimenze hodnotí, jak jsou osoby celkově spokojené s velikostí, stavem a polohou bytu, s úbytky finančních prostředků za byt, s dostupností dopravy, případným zátížením hlukem a s vybavením bytu.

7.4 Popis zkoumaného souboru

Výzkumný vzorek dotazníkového šetření reprezentuje 100 učitelů středních škol ze Zlínského kraje, kteří se na něm v roce 2019 dobrovolně podíleli. Konkrétně se týkal učitelů na gymnáziích, středních odborných školách a středních odborných učilištích. Celkový zkoumaný soubor 100 učitelů středních škol zahrnuje 61 žen (61 %) a 39 mužů (39 %). Průměrný věk učitelů činil 49. Věkové rozpětí se pohybovalo od 29 do 65, se směrodatnou odchylkou 9,50. Nejvíce zastoupených jich bylo ve věku zjistit 59 (četnost 8). Nejkratší doba praxe byla uvedena 3 měsíce a naopak nejdelší 47 let.

7.5 Organizace výzkumu

Na podzim roku 2019 byl realizován sběr dat. Bylo nutné předem oslovit učitele středních škol prostřednictvím vedení školy a seznámit je se záměrem dotazníkového šetření a metodikou jejich vyplňování. Dotazníky byly rozeslány emailem elektronicky postupně na každou školu zvlášť. Obracela jsem se na ně s žádostí o vyplnění dotazníku a postoupení svým kolegům a kolegyním a bližšími informacemi a instrukcemi. Zejména z důvodu citlivosti a povaze některých dat oblastí dotazníku životní spokojenosti (například sexualita) byla respondentům zaručena anonymita a dotazník byl vyplňován na principu dobrovolnosti.

7.6 Zpracování a analýza dat

Získaná data byla podrobena matematicko-statistickému zpracování. Pracovala jsem s deskriptivní popisnou statistikou, absolutními a relativními četnostmi, průměry, procenty a směrodatnou odchylkou. Další data jsem získala následným vyhodnocením, tříděním, srovnáním a kompletací získaných faktů. Vyhodnocení proběhlo standardním způsobem dle doporučení vedoucí bakalářské práce. Výsledky byly porovnávány mezi sebou a s ostatními výzkumy. Ke statistickému vyhodnocení získaných dat a k vytvoření přehledné vizualizace byl využit tabulkový procesor MS Excel.

8 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V této kapitole jsou prezentovány výsledky analýzy získaných dat již zmiňovaného výzkumného souboru učitelů středních škol dotazníkovým šetřením, včetně jejich interpretace, která je součástí diskuze. Také jsou zde postupně představovány výzkumné otázky, které byly definovány v předvýzkumu. Cílem bylo stanovit míru ohrožení syndromem vyhoření a úroveň životní spokojenosti u učitelů na středních školách. Z důvodu lepší čitelnosti byla data vyjádřena graficky v podobě tabulek, grafů.

8.1 Vyhodnocení dotazníku MBI

V této podkapitole jsou uvedeny výsledky zjištěné dotazníkem MBI.

Stupeň emocionálního vyčerpání u učitelů SŠ

V1: Jaká je míra emocionálního vyčerpání u učitelů středních škol ve zkoumané skupině?

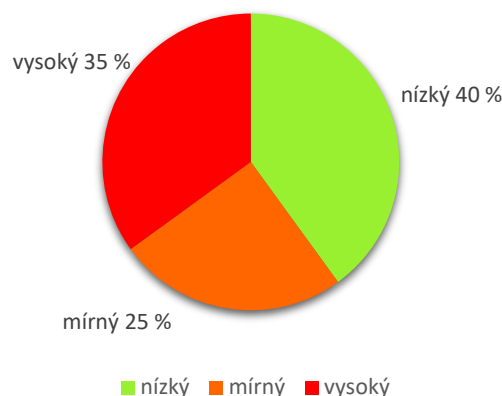
Tab. 2 Stupeň emocionálního vyčerpání EE

Stupeň emocionální vyčerpání EE	
n	100
MIN	0
MAX	57
PRŮMĚR	22,31

(Zdroj vlastní, 2020) Vysvětlivky: n= celkový soubor; MIN =minimální hodnota znaku; MAX= maximální hodnota znaku

Ve faktoru emocionálního vyčerpání byla nejnižší zvolená hodnota EE vybraným vzorkem 0 a nejvyšší 57, z čehož vyšel aritmetický průměr 22,31 řadící se do mírného stupně EE.

Stupeň emocionálního vyčerpání EE



Graf č. 1 Procentuální vyjádření emocionálního vyčerpání EE (Zdroj vlastní, 2020)

Po analýze dat a vyhodnocení výsledků dle subškál měřených metodou MBI bylo identifikováno, že na vysokém stupni emocionální vyčerpání se nachází 35 respondentů (34 %) z celkového souboru 100 učitelů SŠ. (viz graf). S emocionálním vyčerpáním mírného stupně se potýká 25 učitelů SŠ tj. 25 % nízký stupeň emocionálního vyčerpání vykazuje zbylých 40 učitelů, tzn. 40 % z celkového souboru.

Stupeň depersonalizace u učitelů SŠ

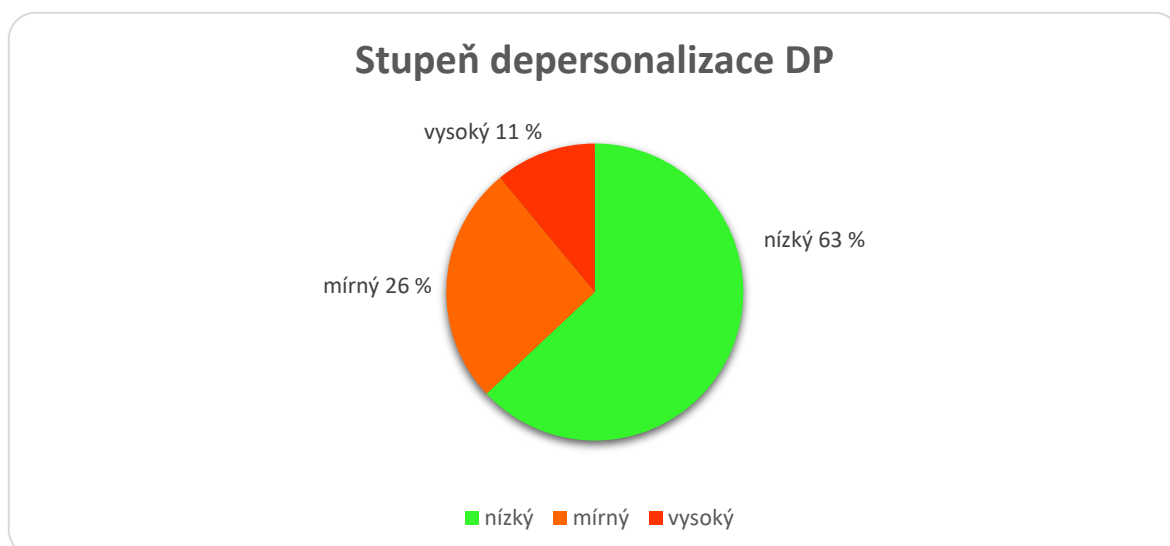
V2: Jaká je míra depersonalizace u učitelů středních škol ve zkoumané skupině?

Tab. 3 Stupeň depersonalizace DP

Stupeň depersonalizace DP	
n	100
MIN	0
MAX	27
PRŮMĚR	6,26

(Zdroj vlastní, 2020)

Respondenty maximálně dosažená hodnota v oblasti DP byla 27 a průměr 6,26, který spadá do nízkého stupně vyhoření.



Graf č. 2 Procentuální vyjádření depersonalizace DP (Zdroj vlastní, 2020)

Vysoký stupeň depersonalizace, odosbnění, postihuje 11 učitelů SŠ (11 %) ze zkoumaného souboru 100 učitelů SŠ. Mírný stupeň depersonalizace se objevuje u 26 učitelů, to se rovná 26 % a 63 učitelů (63 %) je zařazeno do nízkého stupně depersonalizace.

Stupeň osobního uspokojení u učitelů SŠ

V3: Jaká je míra osobního uspokojení z práce u učitelů středních škol ve zkoumané skupině?

Tab. 4 Stupeň osobního uspokojení z práce PA

Stupeň osobního uspokojení PA	
n	100
MIN	11
MAX	55
PRŮMĚR	36,95

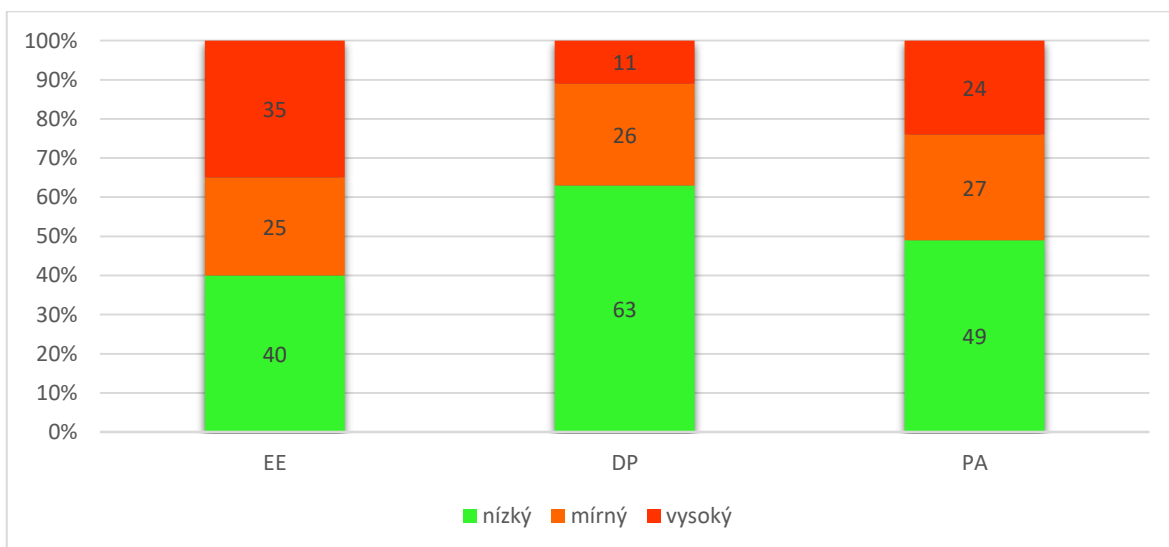
(Zdroj vlastní, 2020)

V dimenzi bylo možné dosáhnout maximálně 56 bodů a maximální udaná hodnota učitelů SŠ byla jen o 1 bod nižší, tedy 55 a minimální udaná hodnota byla 11. V průměru 36,95 odpovídající mírnému stupni osobního uspokojení z práce.



Graf č. 3 Procentuální vyjádření osobního uspokojení z práce PA (Zdroj vlastní 2020)

Vysoký stupeň osobního uspokojení z práce je sycen 49 % (49 učitelů ze zkoumaného souboru 100 učitelů SŠ. Mírný stupeň osobního uspokojení se vyskytuje u 27 učitelů SŠ, tj. 27 %. Snížení výkonnosti je zaznamenáno u 24 učitelů SŠ, tzn. 24 %.



Graf č. 4 Procentuální vyjádření faktorů MBI v celém souboru (Zdroj vlastní, 2020)

8.2 Vyhodnocení životní spokojenosti

V4: Jaká je úroveň jejich celkové životní spokojenosti?

V5: Jak jsou učitelé středních škol ve zkoumané skupině spokojeni s jednotlivými dimenzemi životní spokojenosti?

Z výsledků uvedených v níže uvedené tabulce vyplývá, že životní spokojenost u zkoumaného souboru učitelů středních škol se v jednotlivých oblastech vč. celkové životní spokojenosti, až na oblast zdraví pohybuje v normě. Oblasti: Práce a zaměstnání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem se do součtu celkové životní spokojenosti nezahrnují, proto jsem je zařadila až na konec.

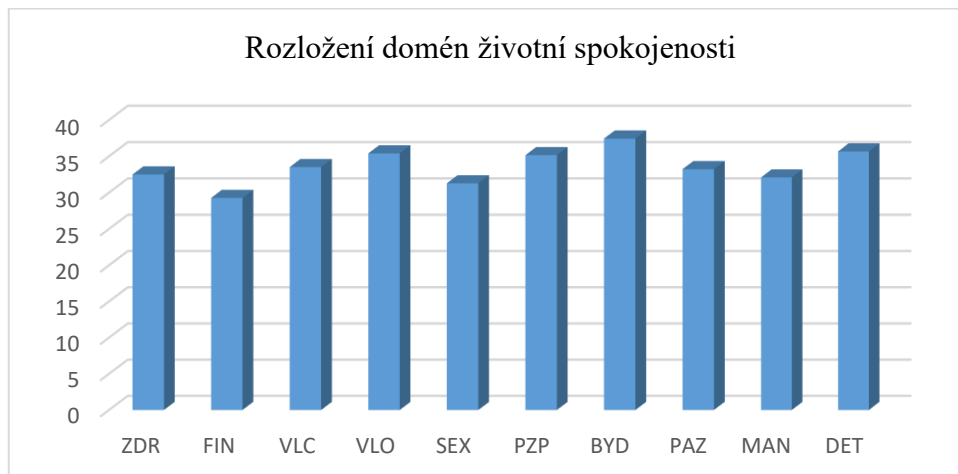
Tab. 5 Celková životní spokojenost a spokojenosti v dimenzích u celého souboru (n=100)

Dimenze životní spokojenosti	MIN	MAX	Průměrný hrubý skór	Stanin
Zdraví	12	46	32,50	3
Finanční situace	8	49	29,27	4
Volný čas	9	49	33,52	4
Vlastní osoba	19	49	35,40	4
Sexualita	8	49	31,28	4
Přátelé, známí a příbuzní	13	48	35,16	4
Bydlení	13	48	37,44	5
CŽS	82	338	234,57	4
Práce a zaměstnání	0	49	33,23	4
Manželství a partnerství	0	49	32,09	3
Vztah k vlastním dětem	0	49	35,67	4

(Zdroj vlastní, 2020) Vysvětlivka: MIN=minimální hodnota znaku; MAX=maximální hodnota znaku

Celková životní spokojenost (HS 234,57; stanin 4) odpovídá střední spokojenosti. Nejnižší hrubý skór ze všech sedmi oblastí tvořící celkovou životní spokojenost 29,27 byl u učitelů dosažen v oblasti finanční situace s minimálním udaným indexem 8 a maximálním 49 . Naopak nejvyšší hrubý skór 37,44 byl shledán u dimenze bydlení.

Největší podíl (50 %) nespokojených byl ve zkoumaném souboru sledán v oblastech zdraví, dále také v oblastech finanční situace (43 %), sexualita (42 %) a bydlení (28 %). Naopak vysoká spokojenost byla zaznamenána v dimenzích bydlení (26 %) přátelé, známí, příbuzní (21 %) a sexualita (19 %) viz Tabulka 5.



Graf č. 5 Úroveň spokojenosti v dimenzích životní spokojenosti (Zdroj vlastní, 2020)

Jakých úrovní bylo dosaženo u spokojenosti v jednotlivých dimenzích, vyjadřuje graf 5.

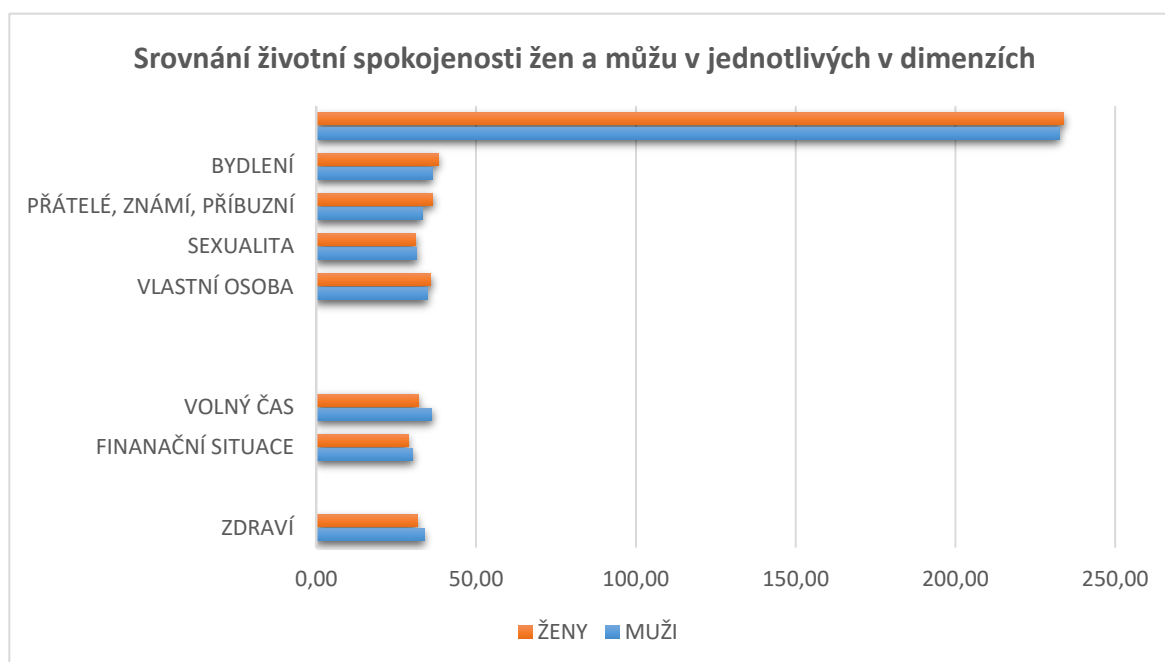
Tab. 6 Srovnání celkové životní spokojenosti a jejich jednotlivých oblastí ženy a muži (ženy n=61 a muži n=39)

Dimenze	Ženy HS	Stanin	Muži HS	Stanin
Zdraví	31,63	3	33,72	3
Finanční situace	28,70	3	30,15	4
Volný čas	31,84	4	36,15	5
Vlastní osoba	35,87	4	34,67	4
Sexualita	31,18	4	31,44	4
Přátelé, známí, příbuzní	36,43	4	33,18	4
Bydlení	38,23	5	36,21	5
CŽS	233,88	3	232,52	4
Práce a zaměstnání	33,25	4	33,21	4

(Zdroj vlastní 2020) Vysvětlivky: CŽS= celková životní spokojenost

V rámci zjišťování celkové životní spokojenosti i spokojenosti s jednotlivými dimenzemi byly u obou pohlaví porovnány dosažené hrubé skóre a jejich celková životní spokojenost. Výše uvedená tabulka sděluje výsledky, přičemž celková životní spokojenost se neliší.

Statisticky významný rozdíl při zkoumání rozdílů v jednotlivých oblastech se objevil ve spokojenosti žen a mužů s volným časem. U obou pohlaví byla zjištěna nízká spokojenost s finanční situací (28 %) u žen a mužů (17 %). Obě pohlaví vykazují vysokou spokojenost s bydlením, ženy v 18 %, muži v 10 %; viz graf 6.



Graf č. 6 Vyjádření komparace životní spokojenosti ženy a muži (Zdroj vlastní, 2020)

9 DISKUZE

Jedním ze stěžejních zjištění mé bakalářské práce byl výskyt a míra vyhoření u učitelů středních škol, sledované dotazníkovým šetřením. Dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI), který byl za tímto účelem použit se zaměřuje na tři faktory: emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení z práce, jež jsou Stockem (2010) uváděny jako hlavní příznaky vyhoření.

Z šetření sledovaného vzorku učitelů středních škol ve Zlínském kraji se prokázalo největší procento výskytu syndromu vyhoření v dimenzi emocionálního vyčerpání u jedné třetiny učitelů SŠ, tj. 35 % a mírné vyhoření 25 % z celkového výsledného souboru 100 učitelů SŠ. Nízké osobní uspokojení z práce-pozitivně laděného faktoru, bylo shledáno taktéž u jedné třetiny, tzn. 24 % a v mírném stupni vyhoření 27 % z celkového zkoumaného vzorku. Toto zjištění není alarmující, ale tyto dva faktory významně korelují se syndromem vyhoření. Výsledky zkoumání se shodují s výsledkem studie Pugnerové et al. (2019). Vysoký stupeň ztráty úcty k druhým lidem jako lidským bytostem vykázala desetina učitelů SŠ, tzn. 11 % a v mírném stupni se nacházelo 26 %.

Maslach et al., 1996, Schaufeli a Enzmann, 1998 konstatovali, že ve srovnání s jinými profesemi vykazují učitelé vysokou úroveň vyčerpání a apatie, což jsou hlavní projevy vyhoření, čemuž odpovídají i výsledky mého zkoumání. Ve studii provedené mezi finskými učiteli se prokázala nejvyšší úroveň vyhoření, ve srovnání s pracovníky ve všech ostatních službách a pracovních pozicích a také výsledky poukázaly na souvislost pracovních nároků, jako významně ovlivňujících činitelů na zdravotní stav učitelů a syndromu vyhoření (Kalimo & Hakanen, 2000). Závěry potvrzují Schaarschmidtovo tvrzení, že v učitelské profesi více než kde jinde hrozí vysoké psychické zatížení, a aby byla jejich práce a stejně tak výuka efektivní, musí být sami psychicky zdraví (Schaarschmidt in Hagemann, 2012).

Ve výzkumu Pierce a Molloye (in Paulík, 1999) byl zjištěn pozitivní účinek psychické odolnosti (hardiness) a interní lokalizace kontroly na pracovní spokojenost učitelů. Paulík (1999) vyzdvihuje upozorňuje na příznivý vliv sebedůvěry a optimismu.

Dalším hlavním výzkumným cílem byla analýza úrovně celkové životní spokojenosti a diference spokojenosti v jednotlivých dimenzích u učitelů SŠ. Tato výzkumná otázka bylo prozkoumána dotazníkem životní spokojenosti (DŽS).

V konečných výsledcích celkové životní spokojenosti dosáhl zkoumaný soubor hrubého skóru 234,57, což podle stanin 4 odpovídá střední spokojenosti. Přičemž do střední spokojenosti, tedy 4. – 6. staninu, což vydefinoval Fahrenheitberg et al. (2001) se dle zjištěných hodnot řadí i jednotlivé dimenze, vyjma zdraví. Tohoto rozhraní dosahuje 54 % populace, což značí že se sledovaný vzorek učitelů středních škol se nenachází mimo normu běžné populace.

Z podrobnější analýzy jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti vyplynulo, že nejméně je zkoumaný soubor učitelů středních škol spokojený se zdravím (50 % respondentů), finanční situací (43 % respondentů). Ke stejnému výsledku dospěly i Lemrová, Smékalová a Kelnarová (2012), které se zabývaly zkoumáním životní spokojenost u učitelů základních a středních škol. Další dimenzí, ve které 43 % z výzkumného vzorku vykazalo sníženou spokojenost je sexualita. Ve výsledcích dotazníkového šetření se projevila největší spokojenost učitelů středních škol s bydlením u 26 % z nich, s oblastí přátelé, známí, příbuzní u 21 % a se sexualitou u 19 % respondentů. Toto zjištění odpovídá zjištění (Šolcové a Kezby, 1999), kdy podle výsledků z řad doposud publikovaných studií mají sociální kontakty z hlediska kvantity, ale i kvality (v rámci jejich rozvoje), velmi pozitivní vliv na osobní pohodu. Za důležité považují také zmínit, jakých výsledků bylo dosaženo ve spokojenosti s prací a zaměstnáním, i když tato oblast není zahrnuta do celkové životní spokojenosti. 27 % učitelů středních škol ze zkoumaného souboru se nachází v rozmezí 1. až 3. staninu značící nespokojenost, 60 % je středně spokojených a 7. – 9. stanin se týká 13 % respondentů.

Při zjišťování rozdílu celkové životní spokojenosti žen a mužů a jejich spokojenosti v jednotlivých oblastech, byly porovnány dosažené hrubé skóry. V celkové spokojenosti mezi pohlavími nebyl nalezen výrazný rozdíl. Tento výsledek koresponduje se zjištěnými výsledky Hamplové (2004), kde se taktéž potvrdilo, že to, jak jsou ženy a muži spokojeni se svým životem, se významně neliší. Nejvíce statisticky významná diference spokojenosti mezi pohlavími byla shledána v oblasti volného času, kdy ženy vykazaly význačně nižší hodnotu než muži.

Limity výzkumu

Hlavními limity mého dotazníkového šetření mohlo být nerovnoměrné rozložení pohlaví, také rozdílné věkové zastoupení nebo nepravdivé odpovědi respondentů, jež mohli být ovlivněni okolnostmi, za kterých dotazník vyplňovali a životní situací, v které se právě nacházeli. I přes zaručení anonymity můžou být některé oblasti dotazníků problematické, kvůli citlivosti zjišťovaných dat. Je důležité se tématem zabývat, zkoumat ho, porozumět mu. Na základě zjištěných poznatků vytvářet preventivní programy, které pomohou syndromu vyhoření předcházet a současně přispět ke zlepšení jejich životní spokojenosti.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se věnovala syndromu vyhoření a s tím související životní spokojenosti u učitelů středních škol. Zvolené téma je aktuální vzhledem k době, míře zátěže, kdy vstupují různé subjekty. Díky této práci jsem si uvědomila, jak úzce spolu souvisí pracovní a životní spokojenost. Současné školství deleguje na pedagogy nesnadné povinnosti. Musí dostát vysokým požadavkům týkajících se profesních, manažerských, sociálních kompetencí, čemuž neodpovídá adekvátní ohodnocení.

Ústředním záměrem teoretické části bylo v rámci poznatků získaných z odborné literatury poukázat, na závažnost problematiky z důvodu vysoké četnosti objevujících se známek syndromu vyhoření a pracovní zápalenosti v učitelské profesi. Také připomenout spolu související úroveň nespokojenosti na straně jedné a schopnost vybalancovat rovnováhu mezi prací a osobním životem, na straně druhé.

V teoretické části jsem se snažila přiblížit v dnešní době hodně diskutované téma syndromu vyhoření, jakožto následku zvýšené pracovní zátěže a jeho aspekty. Pracovní zátěži a zapálenosti v učitelské profesi a protektivním faktorům byly věnovány speciální samostatné kapitoly. Následně byla vymezena životní spokojenost a její jednotlivé dimenze, které byly zároveň hodnoceny v dotazníku životní spokojenosti. Kapitoulou přehledu výzkumů provedených na toto nebo podobné téma jsem uzavřela teoretickou část. Jako důležité se jeví zjištění o pozitivně zaměřených copingových strategiích, které pomáhají zvládat zátěžové situace a přesvědčení, víře ve vlastní schopnosti snižující riziko syndromu vyhoření.

V empirické části jsem realizovala cíl práce, kterým bylo identifikovat, zda se u výzkumného souboru 100 učitelů středních škol vyskytuje syndrom vyhoření, v jaké míře a prozkoumat jejich životní spokojenost v jednotlivých oblastech: zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. K tomu byly využity dva dotazníky: Maslach Burnout Inventory (MBI) a Dotazník životní spokojenosti (DŽS).

Sesbíraná data byla statisticky zpracována v tabulkovém procesoru Excel. Dále byla použita deskriptivní statistika, souborné míry. Vyhodnocení poskytlo následující závěry:

Ze zjištěných výsledků se ukázalo, že učitelé středních škol jsou z jedné třetiny emocionálně vyčerpaní a ve 24 % je snížena jejich pracovní výkonnost a 11 % trpí depersonalizací. V celkovém souboru se tedy vyskytují známky vyhoření: ve všech třech faktorech EE, DP a PA dohromady bylo vysoce vyhořelých celkem 70 %. Ačkoli se jejich celková životní spokojenost a jednotlivé dimenze, vyjma zdraví, pohybuje v průměrných hodnotách střední spokojenosti, bylo zjištěno, že 50 % učitelů středních škol je nespokojených se zdravím, 43 % nesupokouje finanční situace a 42 % není spokojených v oblasti sexuality. Naopak, nejvíce jsou učitelé středních škol spokojeni s bydlením (38 %) a v oblasti přátelé, známí, příbuzní (21 % respondentů). Prokázala se také eventualita vlastní ovlivnitelnosti dopadů stresu, spojeného s učitelskou profesí. Ze sledovaného souboru učitelů, 30 % z nich není spokojeno se svou prací. Základním předpokladem pro spokojenost s výkonem učitelské profese je nežít jen prací, trávit dostatek času s rodinou, mít své koníčky a záliby a žít aktivním způsobem života, což se pak pozitivně odráží na životní spokojenosti. Je důležité, aby mezi pracovním a soukromým životem vládla rovnováha.

Náročné učitelské povolání se podepisuje na zdraví jak psychickém, tak fyzickém. Z důvodu zachování efektivní výuky, by mělo být v zájmu každé školy, aby učitelé vykonávali své povolání v duševní pohodě, s radostí, motivováni zasluženými odměnami. Z hlediska zdravého životního stylu v rámci psychohygieny a na základě zjištěných výsledků je vhodná prevence a neustálá osvěta mezi pedagogy, jež pomůže předejít těmto negativním jevům.

Výsledky se mohou stát podnětem pro další úvahy nad problematikou syndromu vyhoření a životní spokojenosti nejen v ČR, ale i důvodem ke zlepšení, zkvalitnění pracovních podmínek pedagogů. Jak říká jeden současný psychologický slogan: jestliže někdo vyhořel, musel zákonitě předtím hořet, a to velmi intenzivně. Vyhořelý učitel totiž není jen nebezpečný sám sobě, ale představuje riziko i pro žáky. Proto nesmí být tato nebezpečná hrozba ve školství podceňována.

Ne všichni učitelé jsou ve stresu, vyčerpaní z pracovního vytížení, nemotivovaní nebo vyhořelí. Riziku syndromu vyhoření i obecně dopadům chronického stresu v této profesi dá předejít. Na závěr nutno podotknout, že většina je spokojená a nadšená a svou práci hodnotí pozitivně a uspokojuje je.

10 SOUHRN

Klíčová slova: Učitelská profese, stres, pracovní zátěž, syndrom vyhoření, pracovní spokojenost, životní spokojenost

V učitelské profesi často dochází k frustraci, v důsledku objevující se nadlimitní psychické zátěže. Ta se může projevit vyčerpáním, sníženou pracovní výkonností nebo duševními poruchami. V konečném důsledku se může rozvinout v syndrom vyhoření, který je ještě navíc podpořen pracovní nespokojeností ovlivňující životní spokojenost. Cílem této bakalářské práce bylo zjistit míru ohrožení syndromem vyhoření a životní spokojenost u učitelů středních škol.

K výzkumu byli osloveni učitelé středních škol, prostřednictvím vedení školy. Elektronickou poštou jim byl zaslán email, v kterém byli obeznámeni se zaměřením výzkumu, cílem práce a účelem. Data byla získána ze dvou standardizovaných dotazníků: Maslach Burnout Inventory (MBI) sloužící k diagnostice profesního vyhoření a Dotazník životní spokojenosti DŽS), který slouží k objektivnímu zhodnocení celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích, ovlivňujících tuto spokojenost.

Celkový zkoumaný soubor zahrnoval 100 učitelů středních škol ve Zlínském kraji, 61 žen a 39 mužů, v kterém se podle výsledků prokázalo 70 % z nich vysoce vyhořelých. Z analýzy dat bylo zjištěno, že nejvíce učitelů středních škol je vyhořelých v důsledku emocionálního vyčerpání. Jedna třetina z nich vykazuje vyhoření v oblasti osobního uspokojení z práce. Depersonalizací jsou učitelé středních škol ohroženi nejméně v 11 %. Celková životní spokojenost učitelů středních škol není významně pozitivně ani negativně vychýlena. Kromě zdraví ve všech ostatních oblastech dotazníku životní spokojenosti vykazují střední spokojenost. Největší nespokojenost byla ve sledovaném souboru učitelů středních škol shledána co se týče zdravotního stavu, finanční situace a sexuality. V celkové životní spokojenosti se mezi pohlavími nevyskytl signifikantní rozdíl, spokojenost v jednotlivých oblastech je oběma pohlavími vnímána podobně, až na výjimku, kdy ženy oproti mužům hodnotí neuspokojivě spokojenost s délkou a kvalitou volného času, možností odpočinku-dovolené.

Riziko vyhoření by nemělo být v žádné profesi podceňováno. Snahou školy by mělo být zabezpečit, aby měli jejich zaměstnanci dostatek volného času po práci a jejich osobní

a pracovní život byl tak v rovnováze. Tato bakalářská práce ve svých tezích upozorňuje na skutečnost vlastního ovlivnění faktorů, které jsou spojovány se vznikem syndromu vyhoření a zdůrazňuje důležitost prevence. Ta by měla být naplněna jak samotnými učiteli, tak školou.

11 SUMMARY

Key words: Teaching profession, stress, workload, burnout syndrome, job satisfaction, life satisfaction

There is often frustration in the teaching profession, as a result of emerging psychological burden. This can manifest itself in exhaustion, reduced work performance or mental disorders. Ultimately, it can develop into burnout syndrome, which is further fueled by job dissatisfaction affecting life satisfaction. The aim of this bachelor thesis was to determine the degree of risk of burnout syndrome and life satisfaction in secondary school teachers.

High school teachers were approached for the research, through the school management. A document was sent to them by e-mail, in which they were acquainted with the focus of the research, the aim of the work and the purpose. Data were obtained from two standardized questionnaires: Maslach Burnout Inventory (MBI) for the diagnosis of occupational burnout and the Life Satisfaction Questionnaire (DŽS), which serves to objectively assess overall life satisfaction and life satisfaction in the various dimensions affecting this satisfaction.

The total sample included 100 secondary school teachers in the Zlín Region, 61 women and 39 men. According to the results, 70 % of them were highly burnt out. The analysis of the data revealed that most high school teachers are burnt out due to emotional exhaustion. One third of them show burnout in the area of personal job satisfaction. At least 11 % of secondary school teachers are at risk of depersonalization. The overall life satisfaction of secondary school teachers is neither significantly negative, or positive. Apart from health, in all other areas of the life satisfaction questionnaire they show medium satisfaction. The greatest dissatisfaction found in the monitored group of secondary school teachers was related to health status, financial situation and sexuality. There was no significant difference in overall life satisfaction between the sexes; satisfaction in individual areas is perceived similarly by both sexes. However, in contrast to men, women, evaluate unsatisfactorily length and quality of leisure time and the possibility of rest-holidays.

The risk of burnout should not be underestimated in any profession. The school should strive to ensure that their staff have sufficient free time after work and maintain their work-life balance. In its hypotheses, this bachelor thesis draws attention to the personal influence on the factors that are associated with the emergence of burnout syndrome and emphasizes

the importance of prevention. It should be carried out by both the teachers themselves and the school.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. BORG, Mark G.; RIDING, Richard J. Occupational stress and satisfaction in teaching. *British educational research journal*, 1991, 17.3: 263-281.
3. ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2011, 272 s. ISBN: 978-80-247-2993-0
4. DELLE FAVE, Antonella, et al. The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 2011, 100.2: 185-207.
5. DIENER, Ed, et al. *Subjective well-being: Three decades of progress*. Psychological bulletin, 1999, 125.2: 276.
6. DIENER, Ed., et al. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 1985, 49.1: 71-75.
7. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8458-2.
8. FAHRENBERG, J., MYRTEK, M., SCHUMACHER, J., & Brahler, E. Dotazník životní spokojenosti. Praha, Testcentrum. 2001.
9. HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.
10. HAKANEN, Jari J.; BAKKER, Arnold B.; SCHAUFELI, Wilmar B. Burnout and work engagement among teachers. *Journal of school psychology*, 2006, 43.6: 495-513.
11. HAMPLOVÁ, Dana, et al. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2006, 42.01: 35-55.
12. HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, c2004. Sociologické studie. ISBN 80-7330-063-x.
13. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
14. HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

15. HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
16. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-552-2.
17. HNILICA, Karel. Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrofy na zdraví a spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 2006, 50.1: 16.
18. HNILICA, KAREL. Vlivy politické orientace, sociálního srovnávání a osobnosti na spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 2005, 49.2: 97–114 .
19. HNILICA, Karel. Vliv pracovního stresu a životních udalostí na spokojenost se životem. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 2004.
20. KALIMO, Raija; HAKANEN, Jari. Työuupumus. *Työ ja terveys Suomessa*, 2000, 200: 119-126.
21. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
22. KEYES, Corey LM. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 2007, 62.2: 95.
23. KORCZAK, Dieter; HUBER, Beate; KISTER, Christine. Differential diagnostic of the burnout syndrome. *GMS health technology assessment*, 2010, 6.
24. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace. ISBN 978-80-7195-573-3.
25. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
26. LEMROVÁ, S., SMÉKALOVÁ, E., KELNAROVÁ, T. Životní spokojenost učitelů ZŠ a SŠ. *Psychologické dny 2012*. Univerzita Palackého v Olomouci: Olomouc. 2013, 140.
27. MASLACH, Christina, et al. *Maslach burnout inventory*. Palo Alto, CA: Consulting psychologists press, 1986.
28. MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. *Maslach burnout inventory manual 3rd edth ed*. Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press Inc, 1996.
29. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 9788024729596.
30. PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425504.

31. PETROVÁ, Alena. *Osobnost v zátěžových situacích*. In Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Paedagogica, Psychologica VI, Studia Psychologica I. Olomouc: UP. 1995
32. PONÍŽILOVÁ, Tereza; URBANOVSKÁ, Eva. *Výzkum protektivních faktorů ve vztahu k syndromu vyhoření v České republice a v zahraničí*. 2013.
33. PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0532-8.
34. RAPLEY, Mark. *Quality of life research: A critical introduction*. Sage, 2003.
35. SCHAARSCHMIDT, Uwe. *Psychische Belastung im Lehrerberuf. Und wie sieht es für die Sportlehrkräfte aus*, 2005, 132-140
36. SCHAARSCHMIDT, Uwe., Fischer, A. W. *Bewältigungsmuster im Beruf*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 2001
37. SCHAUFELI, W., & Enzmann, D. *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London Taylor & Francis. 1998
38. SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
39. SEEDHOUSE, David. 'Well-being': health promotion's red herring. *Health Promotion International*, 1995, 10.1: 61-67.
40. SELIGMAN, M. E. P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5–14.
41. SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, [2016]. ISBN 9788073493929.
42. SLEZÁČKOVÁ, Alena a Simona ŠKRABSKÁ. *Vztah silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky*. Brno: Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita. 2013. 02(01).
43. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
44. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
45. SULDO, Shannon M., et al. *Influence of peer social experiences on positive and negative indicators of mental health among high school students*. *Psychology in the Schools*, 2015, 52.5: 431-446.
46. ŠOLCOVÁ, Iva; KEBZA, Vladimír. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 1999, 43.1: 19-38.

47. TRAVERS, Cheryl J.; COOPER, Cary L. *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Psychology Press, 1996.
48. VAN PRAAG, et al. *The anatomy of subjective well-being*. Journal of Economic Behavior & Organization, 2003, 51.1: 29-49
49. WHOQOL GROUP, et al. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 1995, 41.10: 1403-1409.
50. WORLD HEALTH ORGANIZATION, et al. WHOQOL: *Measuring quality of life* World health organization: Division of mental health and prevention of substance abuse. Geneva: WHO, 1997.

Elektronické zdroje

51. PTÁČEK, Radek, et al. SYNDROM VYHOŘENÍ A ŽIVOTNÍ STYL UČITELŮ ČESKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL. *Ceská a Slovenská Psychiatrie*, 2018, 114.5.
52. ŽÍDKOVÁ, Zdeňka, (2013). Dotazník MBI [online] Dostupné z: <https://zdenka-zidkovapsvz.webnode.cz/metody/>

SEZNAM ZKRATEK

MBI – Maslach Burnout Inventory

DŽS – Dotazník životní spokojenosti

CŽS – celková životní spokojenost

EE – emocionální vyčerpání

DP – depersonalizace

PA – osobní uspokojení

SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

Graf č. 1 – Procentuální vyjádření emocionálního vyčerpání EE (Zdroj vlastní, 2020)	35
Graf č. 2 - Procentuální vyjádření depersonalizace DP (Zdroj vlastní, 2020)	36
Graf č. 3 - Procentuální vyjádření osobního uspokojení z práce PA (Zdroj vlastní 2020)	37
Graf č. 4 - Procentuální vyjádření faktorů MBI v celém souboru (Zdroj vlastní, 2020)	37
Graf č. 5 - Úroveň spokojenosti v dimenzích životní spokojenosti (Zdroj vlastní, 2020)	39
Graf č. 6 - (Zdroj vlastní, 2020)	40
Obr. 1 - Strukturální model životní spokojenosti (Praag et al., 2003)	21
Tab. 1 Vyhodnocovací tabulka jednotlivých dimenzí MBI (Židková, 2016)	30
Tab. 2 Stupeň emocionálního vyčerpání EE (Zdroj vlastní, 2020)	34
Tab. 3 Stupeň depersonalizace DP (Zdroj vlastní, 2020)	35
Tab. 4 Stupeň osobního uspokojení z práce PA (Zdroj vlastní, 2020)	36
Tab. 5 Celková životní spokojenost a spokojenosti v dimenzích u celého souboru (Zdroj vlastní, 2020)	38
Tab. 6 Srovnání celkové životní spokojenosti a jejich jednotlivých oblastí ženy a muži (Zdroj vlastní, 2020)	39

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI)

Příloha č. 2 - Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

PŘÍLOHA P 1: MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

1	Práce mne citově vysává	
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů	
5	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jedním jako s neosobními věcmi	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů	
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují.	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	
12	Mám stále hodně energie	
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	
17	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru	
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty	
19	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	
22	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy	

PŘÍLOHA P2: DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI (DŽS)

U každého tvrzení, zaškrtněte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, které mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

FINANČNÍ SITUACE	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým příjmem/platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							

Se svými budoucími možnostmi výdělků jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrosti svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (vyplňte prosím, pouze pokud máte stálého partnera/partnerku)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství/partnerství jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera/partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner/partnerka, jsem...							
S něžnosti a náklonnosti, kterou mi můj partner/partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner/partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner/partnerka, jsem...							
VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a							

zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

VLASTNÍ OSOBA	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner/má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne) jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)

Když myslím na okruh svých přátel a známých jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLENÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď:

pohlaví: muž žena

Věk:

Dosažené vzdělání:

- nedokončené základní vzdělání
- základní
- vyučen bez maturity
- vyučen s maturitou
- ukončené středoškolské vzdělání
- ukončené vysokoškolské vzdělání

Rodinný stav:

- ženatý/vdaná
- svobodný(á)
- vdovec/ vdova
- rozvedený/á

Jste zaměstnaný(á)?

- ano
- ano, ve vlastní firmě
- v domácnosti
- anebo jste-**
- žák/žákyně
- student/studentka
- v učení
- v důchodu
- nezaměstnaný

Domácnost:

- žiji sám/sama
- žiji s partnerem/partnerkou

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Tereza Gardavská
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Syndrom vyhoření a životní spokojenost u učitelů středních škol
Název v angličtině:	Life satisfaction and burnout syndrome among secondary school teachers
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u učitelů středních škol a jejich životní spokojeností. Hlavním výzkumným cílem je zjistit míru ohrožení syndromem vyhoření a úroveň životní spokojenosti u učitelů středních škol. Teoretická část pojednává o náročném učitelském povolání a jeho zátěžových faktorech, které tyto oblasti ovlivňují. K výzkumu v empirické části byla použita kvantitativní metoda, dotazníkové šetření. Pomocí dotazníků Maslach Burnout Inventory a Dotazníku životní spokojenosti zkoumám zkušenosti výzkumného souboru s těmito fenomény.
Klíčová slova:	Učitelská profese, stres, pracovní zátěž, syndrom vyhoření, pracovní spokojenost, životní spokojenost
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with burnout syndrome and life satisfaction with high school teachers. The main goal of this work is to determine the degree of burnout syndrome and subsequent life satisfaction in teaching profession. In the theoretical part factors influencing these two groups were discussed. Quantitative method, standardized questionnaire – MBI and Life Satisfaction Questionnaire –

	were used in the practical part. These were used to analyse the results.
Klíčová slova v angličtině:	Teaching profession, stress, workload, burnout syndrome, job satisfaction, life satisfaction
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	63 stran
Jazyk práce:	Český