



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Faktory spojené se sníženou úrovní
vnímaného stresu a pocitu syndromu
vyhoření u učitelů na ZŠ

Factors associated with reduced levels of
perceived stress and burnout syndrome at
elementary school teachers

Vypracovala: Barbora Jeníčková
Vedoucí práce: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

České Budějovice 2017

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Faktory spojené se sníženou úrovní vnímaného stresu a pocitu syndromu vyhoření u učitelů na ZŠ

Pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity

Jméno a příjmení autora: Barbora Jeníčková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2017

Anotace:

Tato diplomová práce je teoreticko-empirického charakteru. Teoretická část nám poskytuje informace o stresu a syndromu vyhoření získané na základě studia příslušné literatury. Definiuje základní pojmy stresu a burnout syndromu a seznamuje nás s jejich základní charakteristikou. V druhé, empirické části je na základě dotazníkového šetření zjišťována míra a četnost vyhoření ve zkoumaném vzorku pedagogických pracovníků. Součástí praktické části, jsou jako doplňková metoda použity cíleně provedené rozhovory s vytipovanými učiteli.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, stres, učitel, emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Thesis title: Factors associated with reduced levels of perceived stress and burnout syndrome at elementary school teachers

Place of work: Department of Pedagogic and Psychology, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia

First name and surname of the author: Barbora Jeníčková

Field of study: Elementary school teaching

Dissertation leader: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

Year of defence: 2017

Annotation:

This diploma thesis is theoretically-empirical. The theoretical part provides us with information about stress and burnout syndrome obtained on the basis of study of relevant literature. It defines the basic concepts of stress and burnout syndrome and introduces us to their basic characteristics. In the second empirical part is the rate and frequency of burnout staff is determined on the basis of a questionnaire survey in the sample of pedagogical staff. As a partical part targeted interviews with selected teachers are used as a complementary method.

Key words: burnout syndrom, stress, teacher, emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Faktory spojené se sníženou úrovní vnímaného stresu a pocitu syndromu vyhoření u učitelů na ZŠ vypracovala samostatně pouze za použití odborné literatury a internetových zdrojů, uvedených v seznamu, který je součástí tohoto dokumentu.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práve k odevzdanému textu této diplomové práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 13. 7. 2017

Podpis

Barbora Jeníčková

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce, PhDr. Martě Franclové, Ph.D. za odborné vedení a poskytnuté cenné rady a připomínky, které mi byly velmi nápomocné.

Velký dík patří také všem respondentům, kteří byli ochotní věnovat mi svůj volný čas a bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST.....	8
ÚVOD.....	8
1 Syndrom vyhoření	10
1.1 Definice burnout syndrom.....	10
1.2 Projevy a příznaky.....	10
1.3 Příčiny syndromu vyhoření	12
1.4 Fáze syndromu vyhoření	13
1.5 Diagnostika burnout syndromu	16
1.5.1 MBI – Maslach Burnout Inventory.....	16
1.5.2 Henigův dotazník	17
1.5.3 Orientační dotazník.....	17
1.5.4 BM dotazík – Burnout Measure.....	18
1.6 Prevence syndromu vyhoření	18
2 Stres	20
2.1 Stres a syndrom vyhoření.....	20
2.2 Co si představit pod pojmem stres?	21
2.3 Druhy stresu	22
2.4 Stresory	23
2.5 Projevy stresu v lidském životě.....	24
2.6 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků.....	25
2.7 Jak se vypořádat se stresovou reakcí.....	27
3 Učitelská profese	27
3.1 Zátěž v učitelské profesi.....	28
3.2 Prevence stresu a syndromu vyhoření pro učitele	29
EMPIRICKÁ ČÁST	30
4 Výzkumný cíl	30
4.1 Výzkumné metody, postupy a stanovení hypotéz.....	31
4.1.1 Stanovení hypotéz.....	31
4.2 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	32
4.2.1 Zastoupení respondentů podle pohlaví	33
4.2.2 Rozdělení respondentů do věkových kategorií.....	34
4.2.3 Dotazování podle délky praxe	35

4.2.4	Zastoupení respondentů podle místa bydliště	36
4.3	Výsledky MBI dotazníku	37
4.3.1	Stupeň emocionálního vyčerpání	39
4.3.2	Stupeň depersonalizace	42
4.3.3	Stupeň osobního uspokojení	45
4.4	Kvalitativní výsledky cílených rozhovorů	49
4.4.1	Rozhovor s panem učitelem Lubošem	49
4.4.2	Rozhovor s paní učitelkou Ivou	51
4.4.3	Rozhovor s paní učitelkou Luckou	52
4.4.4	Rozhovor s učitelkou Janou	54
4.4.5	Rozhovor s paní učitelkou Danou	55
4.4.6	Rozhovor s panem učitelem Pavlem	57
4.5	Vyhodnocení hypotéz	58
5	Shrnutí	61
	ZÁVĚR	64
	LITERATURA:	66
	Seznam obrázků, tabulek a grafů	69
	Seznam příloh	70

TEORETICKÁ ČÁST

ÚVOD

„Učitel má za úkol provést v mlze neschůdným terénem skupinu lidí složenou ze špičkových sportovců a tělesně postižených jedinců tak, že všichni dorazí v nejlepší náladě a pokud možno současně na tři cílová místa.“

(Hennig, Keller, 1996)

Citát výstižně charakterizuje vysoké nároky a požadavky na práci učitele a vychovatele. Denně řeší složité úkoly a situace. Navíc se snaží obstát v rychlém životním tempu, které je příznačné pro současnou společnost. Tato zodpovědnost kladená na jeho práci často vede k frustraci, která je způsobena tím, že nedokáže očekávání splnit dle svých představ.

Současná doba je dobou rostoucího životního tempa. Všichni někam pospícháme, aniž bychom přemýšleli o dopadech spěchu na psychické i fyzické zdraví.

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma z oblasti psychologie. Syndrom vyhoření neboli burnout-syndrom je stále více se objevující a diskutovanou problematikou na tomto poli. Důvodem může být dnešní uchvátaná doba, velké ambice a plány s nimiž začínající učitelé přicházejí do nového zaměstnání, nebo celková změna společenských norem, vztahů mezi učitelem, žáky a rodiči.

Pojem syndrom vyhoření vyjadřuje stavy celkového, zvláště pak mentálního vyčerpání, jimiž se zabývali lékaři a psychologové již v 70. letech 20. století. Používaly se i výrazy jako syndrom vyhaslosti, nebo vypálení. Nejčastěji se uvádí obrat burnout syndrom, který vznikl z anglického slova „to burn“, jenž v překladu znamená „hořet“, přeneseně lze jeho význam chápat jako „být pro něco zapálený“. Spojení „burn out“ pak vyjadřuje „dohořet“, „vyhasnout“.

V průběhu několika desítek let se objevovaly nejrůznější definice burnout syndromu, vesměs se však shodují na tom, že jde zejména o psychický stav objevující se často u lidí, pracujících v oborech, vyžadujících každodenní mezilidskou komunikaci. Je

doprovázen pocitý naprosté beznaděje, bezmoci a ztráty chutě do života, můžeme jej popsat jako naprosté vyčerpání, vyhoření. (Pešek, Práško, 2016)

Americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger jako první popsal syndrom vyhoření v roce 1974. Podle jeho pohledu jde o celkové mentální a citové vyčerpání způsobené dlouhodobým stresem, postihující nejčastěji lidi pracující v tzv. pomáhajících oborech, mezi ty patří například zdravotnictví, školství a sociální práce. Významný rozdíl mezi depresí a syndromem vyhořením spočívá v tom, že burnout syndrom z počátku postihuje pouze oblast pracovní. Postupem času však může dojít právě k rozvoji deprese či chronické únavy. Prvním a zároveň hlavním varovným signálem syndromu vyhoření jsou pochybnosti o významu a smyslu vykonávané práce.

Burnout syndrom postihuje stejně tak často ženy jako muže a zdá se, že počet „vyhořelých“ jedinců rapidně narůstá. Důvodem mohou být stále větší a větší požadavky kladené na pracovníky, rozvoj technologií, nebo nastávající situace, kdy jeden člověk musí zastávat práci několika lidí. Tyto situace pak vyvolávají frustraci a stres, od nichž již není daleko k samotnému vyhoření.

1 Syndrom vyhoření

1.1 Definice burnout syndrom

Syndrom vyhoření je aktuální tematikou, kterou se zabývá stále více autorů. Každý z nich se pokouší tento pojem definovat.

Podle Henricha Freudenbergera „je burnout konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziazmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly)“ (*Křivohlavý 1998, str. 49*).

Nejnámější a velmi populární je definice od Pinesa, který tvrdil, že: „Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání“ (*Hennig, Keller 1996, str.17*).

Poslední definice zní: „Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“ Autorem je Jaro Křivohlavý, jenž definuje burn-out podle Pinesové (*Křivohlavý 1998, str.49*).

1.2 Projevy a příznaky

Burnout syndrom se nejčastěji objevuje u lidí, kteří hledají smysl svého života v povolání. Do svého zaměstnání nastupují s vysokými cíli a vysokým očekáváním. Postupně lze u nich spatřovat odosobnění, chovají se necitlivě až odtazité k lidem, o něž by se měli, v souvislosti se svým zaměstnáním, starat. Ztrácejí důvěru ve vlastní schopnosti a nedokážou prožívat uspokojení z vykonané práce. Dochází ke ztrátě ideálů, jsou vyčerpání a v jejich práci nenacházejí smysl. Celý tento stav také výrazně ovlivňuje komunikace a celkové klima na pracovišti. Syndrom vyhoření se začíná objevovat při nadměrné a dlouhodobé pracovní a emoční zátěži. Člověk pracuje ve stresujícím prostředí, cítí se být

napjatý, často podrážděný a vyčerpaný. Jakmile přestane tento stav zvládat, postupně začíná být lhostejný, bezohledný až krutý. Je vyčerpan neustálou snahou přiblížit se k nerealistickým cílům, jež si sám stanovil. Ve většině případů jde o lidi, jenž si na sebe naložili vysoké nároky a cíle, a kteří se těžko vyrovnávají se selháním. Důležitým faktorem jsou také jejich nadřizení a nedostatek prostoru pro kreativitu a tvořivost.

Mezi projevy vyhoření patří zejména ztráta nadšení, zodpovědnosti, minimální pracovní nasazení, neschopnost empatie a celková lhostejnost, a to jak ve vztahu k lidem, tak k práci. Člověk postihnutý syndromem vyhoření pochybuje o sobě i o svých pracovních kvalitách. Postižení jsou přecitlivělí a podráždění, což má často za následek neadekvátní reakce v mezilidských vztazích. Dokáže je rozzlobit i sebemenší maličkost. U okolí se setkávají s nepochopením, cítí zlost a hněv. Zároveň si také uvědomují svou vinu, považují se za neschopné a zlé. V některých případech se mohou začít vyskytovat i těžké deprese, vedoucí k sebevražedným sklonům. Postupně se objevují i problémy fyzické. Nemocný trpí nespavostí, nemá chuť k jídlu, je často nemocný, trápí ho bolesti hlavy a svalů a objevují se u něj výkyvy váhy. Někteří se od problémů snaží odprostit pomocí jídla, alkoholu, cigaret a podobně. Jde ale o prozatímní řešení, které v závěru vede člověka k pocitům ještě většího vyčerpaní a zoufalství. (Kezba, Šolcová 2003)

Vladimír Kezba a Iva Šolcová (2003) ve své knize syndrom vyhoření uvádějí, že vznik burnout syndromu není významně ovlivněn inteligencí, věkem, vzděláním a dokonce ani délkou praxe v příslušném oboru. Pohledy na tuto problematiku se však liší, zejména v případě délky praxe. Podle některých studií se s vyhořením setkáváme častěji u mladých pracovníků a jeho četnost s věkem klesá.

Pedagogické povolání se řadí mezi psychicky nejnáročnější profese. Tak jak se mění společnost, mění se i náplň činnosti učitelů. Tyto změny se netýkají pouze stránky edukační, ale také, a to především, se zvyšují nároky na sociální interakci (Melgosa, 1997).

Příznaky burnout syndromu

Ve své knize představují autoři Kezba a Šolcová popis jednotlivých příznaků, jenž rozčleňují podle úrovní, ve kterých se projevují. Jde o příznaky na poli psychickém, fyzickém a na úrovni sociálních vztahů. (Kezba, Šolcová 2003)

- *Na úrovni psychické* – smutek, zklamání, sebelítost, celkové psychické vyčerpaní, negativismus, cynismus, podrážděnost ztráta zájmu o danou profesi, deprese

- *Na úrovni fyzické* – únava, nespavost, nechutenství, migrény, výkyvy tělesné hmotnosti i krevního tlaku, napětí svalů a šíje, celková únava organismu
- *Na úrovni sociálních vztahů* – omezení kontaktu s žáky, rodiči, nadřízenými i se svým okolím, vyvolávání konfliktů, neschopnost empatie, nelibost až odpor k vykonávání profese (Prins a kol., 2007)

1.3 Příčiny syndromu vyhoření

Hlavní příčinou vzniku syndromu vyhoření je lidská neschopnost relaxace. Přemíra požadavků kladená na učitele může často vést k podráždění, vyčerpání organismu, nervozitě, nesoustředěnosti a také zvýšené náchylnosti k různým onemocněním. Následkem negativních reakcí od žáků, rodičů a okolní společnosti ve spojení s dalšími stresovými situacemi, kterým je učitel každodenně vystavován, je postupná rezignace a ztráta ideálů. (Henning, Keller, 1996)

Do výrazných symptomů vyhoření se zřetelem na osobnost jedince se řadí vysoké nároky kladené na sebe sama, člověk nedokáže oddělit osobní život od pracovního, není schopen dosáhnout vlastních vytyčených norem. To často vede k frustraci, člověk není spokojen se svým životem. Dalšími příčinami mohou být nedosažitelné cíle, nedostatečné uznání ve společnosti, přehnaná angažovanost, nízké finanční ohodnocení a mnoho dalších. (Poschklamp, T. 2013)

Autoři Čáp a Mareš (2001) jako hlavní příčinu vyhoření uvádějí chronickou zátěž, kdy se četnost každodenních obtíží neustále opakuje a kupí se na sebe s dalšími zátěžemi, těmi mohou být např.:

- nevyřešené problémy osobního rázu;
- problémy ze společenské sféry;
- hlučné a prašné okolí, nepříznivé teploty, narušení klidné životní atmosféry;
- neúspěch v činnostech, ať už jde o skutečnost, nebo pouze o domněnku;
- neshody s nejbližším okolím;

- ztráta důvěry ve vlastní kompetence;
- nedosažitelnost vytyčených cílů a úkolů

Burnout syndrom ohrožuje převážně lidi:

- kteří nastupují do zaměstnání plní nadšení, jsou tvořiví a jednotlivé činnosti prožívají společně s ostatními, postupem času, však toto nadšení opadá;
- kteří si vytyčili cíle nad rámec svých dovedností a schopností;
- pro které je charakteristická pečlivost, spolehlivost, odpovědnost a poctivost;
- nejsou schopni přiměřené relaxace;
- kteří delší dobu žijí v konfliktním prostředí (*Čáp, Mareš 2001*).

1.4 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, který může trvat i několik let. U každého člověka je tato doba různě dlouhá. Můžeme ji však rozdělit do jednotlivých fází, podle kterých se lze orientovat. V různých modelech je těchto fází uvedeno 3 až 12. Každé jednotlivé stádium však nelze přesně ohraničit. U někoho trvá kratší dobu, u někoho delší, také se do těchto stádií mohou jedinci vracet, nebo se u nich vůbec neobjeví.

Švingalová (2006) uvádí model podle Hartla, Hartlové (2000). Mezi tyto fáze patří:

- **Předchorobí** – jedinec se snaží podávat co nejlepší výkony, prahne po úspěchu, který ovšem nepřichází.
- **Symptomy prvního stadia** – jedinec přestává stíhat vykonávat svou práci, je neustále v časovém presu, nedokáže si vytvořit potřebný systém.
- **Symptomy druhého stadia** – jedinec se ve své práci ztrácí, žije v chaosu, provázejí ho pocity, že stále musí něco udělat.
- **Symptomy třetího stadia** – pocit „musím“ vystřídá pocit „nemusím nic“, místo zájmu a nadšení jen únava a zklamání.

Autorem dalšího modelu syndromu vyhoření je A. Leangle, který zahrnuje tato stadia:

Fáze nadšení – jedinec má rád své zaměstnání, má stanovené konkrétní cíle, jichž se snaží dosáhnout, ve své práci vidí smysl.

Fáze vedlejšího zájmu – pro jedince už není motivace samotný cíl, ale také ohodnocení, jež se mu za vykonanou práci dostává, nadšení pomalu opadá.

Fáze popela – jedinec se přestává snažit, neváží si svých klientů, sám sebe ani své práce, ztrácí smysl života. (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Nejčastěji uváděný model se skládá z pěti fází. Mezi ty patří nadšení, stagnace, apatie, frustrace a nakonec syndrom vyhoření. (Pešek, Práško, 2016)

- 1. Nadšení** – Učitel vstupuje do zaměstnání s velkými nadějemi, plány a cíli, které jsou občas až nereálné. Je velmi aktivní a angažovaný, vkládá do svých žáků i do své práce velké naděje a je plný ideálů. Práce se pro něj stává nepostradatelnou součástí a smyslem života.
- 2. Stagnace** – Nadšení, se kterým přišel do práce, pomalu opadá. Práce se stává stále větší rutinou. Nedaří se mu realizovat své představy, ideály a očekávání, z kterých pomalu slevuje. Požadavky vedení, rodičů i žáků ho začínají obtěžovat.
- 3. Frustrace** – Nenalézá smyslu ve své práci. Žáci jsou vnímáni negativně, učitel nevidí snahu ani ochotu spolupracovat. Kázeňské problémy jsou řešeny neadekvátně. Problémy se objevují nejen ve třídě, ale i na pracovišti s ostatními spolupracovníky. Ze své práce zažívá zklamání. Cítí nechuť při nutnosti do zaměstnání dojít.
- 4. Apatie** – Apatie neboli netečnost, přichází po dlouhodobé frustraci, bez vidiny jakékoli změny dané situace. Pracovník svou práci vnímá jako nutnost obživy. Počítá poslední minuty stanovené pracovní doby, kterou striktně dodržuje. Učitel dělá jen to nejnezbytnější, vyhýbá se jakýmkoli dobrovolným aktivitám. Mezi ním a žáky vládne nepřátelství.

5. Syndrom vyhoření - Je poslední fází, při které člověk pocítuje naprosté vyčerpání. Je doprovázena frustrací a depresemi. Postižený jedinec mění pracovní pozici, nebo ze zaměstnání odchází.

Každý člověk prožívá jednotlivé fáze rozdílně. Některé mohou být více patrné, jiné ani nemusí zaregistrovat. Může cítit pocit „přepracování“, jindy ví, že něco není v pořádku, ale nedokáže určit příčinu (Hennig, Keller, 1996).

Vyhoření je rezultat procesu, který by mohl probíhat ve výše zmíněných pěti fázích. V závěru jednotlivé příznaky rozdělujeme na duševní, citovou, tělesnou a sociální rovinu.

Duševní rovina:

- potíže se soustředěním
- ztráta sebevědomí
- negativní postoj k žákům, rodičům i ke škole
- ztráta zájmu o profesní témata
- frustrace a deprese

Citová rovina:

- pocit bezmoci
- nervozita
- popudlivost
- pocit nedostatku uznání
- sklíčenost
- náladovost
- sebelítost

Tělesná rovina:

- unavitelnost
- snížená imunita
- bolesti hlavy
- špatný krevní tlak
- poruchy spánku
- svalové napětí

Sociální rovina:

- nezájem pomáhat žákům
- nízká aktivita a angažovanost
- omezení kontaktu s žáky a rodiči
- omezení kontaktu s kolegy
- konflikty v soukromí
- nedostatečná příprava na vyučování
- pocity zbytečnosti (Hennig, Keller, 1996)

1.5 Diagnostika burnout syndromu

Při diagnostice burnout syndromu vycházíme z pozorování osob, jejichž chování nese známky vyhoření. Je důležité všimnout si prožitků u jednotlivých příznaků, které je možné identifikovat, v případě, že je člověk obeznámen s charakteristikou syndromu a nakonec speciálními psychologickými metodami, jež byly pro tento účel vytvořeny. K nejčastěji užívanými metodami, ke zjištění úrovně vyhoření, jsou dotazníky (Kezba, Šolcová, 2003).

První diagnostické metody, jež se touto problematikou zabývaly, se objevují již na přelomu 70. – 80. let minulého století. K neznámějším a nejobvyklejším metodám sloužícím k vyšetření a zjištění úrovně syndromu vyhoření jsou: metoda MBI, Henigův dotazník, Orientační dotazník a v neposlední řadě dotazník BM (Křivohlavý, 1998).

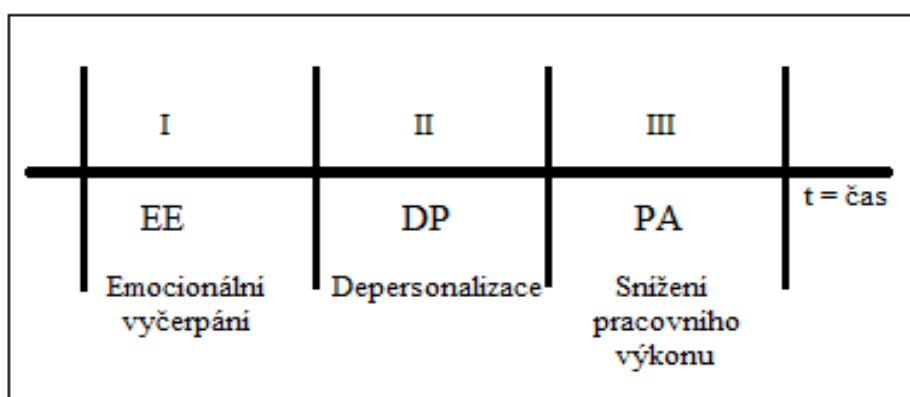
1.5.1 MBI – Maslach Burnout Inventory

Autorkou neznámější metody, publikované v roce 1981, je psycholožka Christine Maslachová, která ve spolupráci se Susan Jacksonovou vytvořila dotazník měřící úroveň vyhoření u exponovaných profesí. Dotazník, obsahující 22 položek, se stal postupem času nejužívanějším v klinické praxi. (Pines, Avala a Aronson, 1980)

U MBI sledujeme tři faktory: negativně laděné **emocionální vyčerpání (EE)** a **depersonalizaci (DP)** a **osobní uspokojení z práce (PA)**, které je laděno pozitivně. Škála bodů, která slouží k analýze úrovně vyhoření má sedm stupňů.

Při vzniku burnout syndromu se nejdříve objevuje vyčerpání emocionální, které je reakcí na přehnané požadavky blízkého okolí, jež jsou na postiženého kladeny. Následkem vyčerpání je depersonalizace, kdy se člověk trpící vyhořením už nadále nedokáže vnímat jako plnohodnotná lidská bytost. A posledním krokem k celkovému vyhoření je ztráta uspokojení z práce. Snížení pracovního výkonu není pouze důsledkem EE a DP, promítají se do něj také přehnané požadavky ze strany vedení, nebo špatné vztahy s kolegy. (Křivohlavý, 1998)

Obrázek 1: *Proces vzniku burnout syndromu*



(Křivohlavý, 1998, str. 63 – 64)

1.5.2 Henigův dotazník

Tento dotazník je publikován v knize „Antistresový program pro učitele“, samotným autorem Claudiusem Hennigem. Ten sestavil dotazník o dvaceti čtyřech výročí, mapující kognitivní, emocionální, tělesné a sociální následky stresu a burnout syndromu. Dotazník je postaven na pětibodové posuzovací škále, od nuly (= nikdy) až k bodu čtyři (= vždy). Záměrem je zjištění míry náchylnosti k vyhoření a vlastního stresového profilu. (Hennig, Keller, 1996).

1.5.3 Orientační dotazník

Dalším dotazníkem, který se používá k diagnostikování syndromu vyhoření je tzv. Orientační dotazník, jež vznikl za spolupráce čtyř autorů, D. Hawkins, F. Minirt, P. Maier a Ch. Thurtsman. Ti ho ve své knize publikovali v roce 1990. Jedná se o jednoduchou metodu sloužící k rozpoznání blížícího se nebezpečí možného mentálního vyčerpání. Dotazník je sestaven z 24 výroků, na které respondent může odpovědět buď „ano“ nebo

„ne“, na základě souhlasu či nesouhlasu s daným tvrzením. V případě převahy odpovědí ano v konečném skóre, je velká pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření (Křivohlavý, 1998).

1.5.4 BM dotazík – Burnout Measure

BM dotazník je druhou nejčastěji používanou metodou zjišťování burnout syndromu. Byl vytvořen v roce 1981 ve spolupráci autorů A. Pinesové a E. Aronsona. Je založen na 21 tvrzeních zkoumajících tři faktory. Těmi jsou fyzické vyčerpání (únava, svalová ochablost, celková oslabenost organismu), emocionální vyčerpání (úzkost, pocity bezmoci, nenacházení smyslu života) a nakonec vyčerpání psychické (pocity méněcennosti, ztráta iluzí). Respondent se má k daným tvrzením vyjádřit na základě svých pocitů podle sedmibodové škály od 1(=nikdy) do 7(=vždy). Tato metoda je oblíbená pro svou značnou reliabilitu a častou shodu v údajích, kdy postižený posuzuje sám sebe a kdy je posuzován někým blízky (Křivohlavý, 1998).

1.6 Prevence syndromu vyhoření

K prevenci vyhoření patří několik zásad, jak syndromu předcházet. Velmi důležité jsou dobré mezilidské vztahy na pracovišti a vztahy přátelské, které často mohou syndromu vyhoření zabránit. Důležité jsou i vztahy se zaměstnavatelem, který si uvědomuje nebezpečí této problematiky a je schopen pro své zaměstnance pořádat semináře a workshopy zaměřené právě na prevenci a zvládnutí burnout syndromu. V životě pedagoga je velmi důležitý také častý a kvalitní odpočinek.

V pracovním kolektivu bychom se měli snažit nastolit příjemné a nesoutěživé prostředí. Naučit se říkat NE, stanovit a později si hlídat své vlastní hranice, které bychom neměli překračovat, protože přetěžování je nejjednodušší cestou k pocitu vyčerpání. (Kezba, Šolcová 2003)

Také bychom neměli zapomínat na smysl pro humor, jež je spolu se zdravým sebevědomím a pozitivním životním postojem důležitým faktorem prevence burnout syndromu. Je třeba si všimnout jednotlivých signálů, kterými se nás snaží tělo varovat. Tyto

signály nebrat na lehkou váhu, snížit nasazení, se kterým k práci přistupujeme, relaxovat a dopřát si zaslouženého spánku.

V případě, že nás burnout syndrom již postihl, pokusit se z této situace vytěžit, co nejvíce. Krizi využít k osobnímu růstu, přehodnotit své priority, rozpoznat své silné a slabé stránky a poznat hranice vlastních možností. (Křivohlavý, 1998)

V Antistresovém programu pro učitele uvádějí, G. Keller a C. Henning (1996), dva němečtí psychologové, výčet sedmi zlatých pravidel, kterých pokud se budeme držet, syndromu vyhoření neutečeme.

Sedm zlatých pravidel, které dovedou člověka k syndromu vyhoření:

- 1. Když pozoruji, že jsem v zaměstnání v silném stresu, musím ještě přidat: ještě víc pracovat, ještě méně říkat „ne“, ještě více se vystavit časovému tlaku a ještě zvýšit nároky na sebe.*
- 2. Varovné fyzické a duševní příznaky vyhoření musím ignorovat. Někdo by si je mohl vykládat jako moji slabost. Raději spoléhám na to, že mě z práce vyřadí nějaká nemoc (například srdeční infarkt nebo nervové zhroucení). Řídím se heslem: „Než bych se občas uchýlil/a do ústraní, abych chránil/a sám (sama) sebe a načerpal/a nové síly, ať mě raději odnesou z „bitevního pole“ na nosítkách“.*
- 3. Pocity stresu a vyhoření – tj. burnout efektu – si raději nechám sám (sama) pro sebe, místo abych si o nich promluvil/a s podobně postiženými. Řídím se heslem: „jsem jediný(á), komu takhle je.“*
- 4. Mimochodem lakota: Moje problémy a můj stres patří mě! V žádném případě se o nic z toho nesmím podělit se svými kolegy. Žádné degradování práce!*
- 5. Velmi účinné je také zaujmout pozici bezmocného podle hesla: „Jsem z té školy celý nemocný. Žáci jsou čím dál horší a rodiče nejsou vůbec schopni je vychovávat!“ „Jsem ubohá oběť a nemůžu nic dělat!“ Vyzkoušejte si, jaké „příjemné“ pocity Vás při takové představě zaplaví!*

6. *Vyhoření napomáhají vynikajícím způsobem léky vyvolávající závislost (prášky na spaní, psychofarmaka) a alkohol. Oba tyto pomocníci se velmi dobře hodí k potlačení příznaků stresu. Jejich užívání totiž vyvolává nové příznaky, které pak lze překonávat dalšími, silnějšími léky, popř. větším množstvím alkoholu.*
7. *Nejúčinnější samozřejmě je o problematice vyhoření mlčet (ačkoliv statistická čísla o počtu lidí odcházejících předčasně do důchodu a úrovni nemocnosti mluví zcela jasně). Řiďte se heslem: “Budeme-li se věnovat tématu vyhoření, jen tím vzbudíme „spící duchy“. Nebudeme-li o efektu vypálení hovořit, pak jako by tento syndrom vůbec neexistoval.”*

(Hennig, Keller, 1996, str. 7)

2 Stres

*Není pochyb o tom, že stres je na postupu.
Svědčí o tom výskyt zažívacích potíží,
nemoci srdce a krevního oběhu i duševní rozladěnost.
Tyto nemoci jsou při svém vzniku ovlivněny stresem.
Ohromné množství lidí hledá dnes zoufale před nimi ochranu.
H. Selye*

2.1 Stres a syndrom vyhoření

Stres je považován za fyziologickou reakci organismu, na který je dlouhodobě vyvíjena nadměrná zátěž, které se dotyčný nedokáže vyhnout. V současné společnosti je pojem stres nadužíván, vyjadřuje také zklamání, pocity strachu a tísně. Stejně jako u burnout syndromu, si ho lidé často spojují s negativními prožitky. V tomto případě je nutné rozeznávat stres akutní a stres chronický. Stres akutní je aktivátorem imunitního systému, který je v určité míře nezbytný k optimálnímu fungování organismu. Tento druh stresu není považován za příčinu vyhoření. Problém nastává v případě, kdy je jedinec dlouhodobě vystavován stresu v práci. V tomto případě se jedná o stres chronický, jehož následkem bývá oslabení imunitního systému a je jednou z hlavních příčin burnout syndromu (Libigerová 1999).

Se stresem se potýká mnoho lidí, ale vyhoření je záležitostí těch, jenž jsou přehnaně zaujati svou prací - stanovují si vysoké cíle a vysoká očekávání. Nejčastěji se objevuje u činností, vyžadujících častý kontakt jinými lidmi. U stresu je možné, že jeho konečnou fází bude celkové vyčerpání, ale pokud dotyčný nadále nachází ve své práci smysl, k vyhoření nedochází (Bártová 2011).

2.2 Co si představit pod pojmem stres?

Pojem stres k nám pronikl z anglického slova „stress“, jenž bylo převzato z latinského verba „stringere, strinxi, stringo“. Ve slovníku je toto sloveso vysvětleno jako „utahování, stahování a zadržování“ smyčky kolem krku člověka, odsouzeného k pověšení na šibenici. Můžeme jej také chápat, jako vnější tlaky působící na člověka, díky nimž se dostává do tísně. (Bártová, 2011).

Tato tematika je stále aktuální a věnuje se jí nespočetné množství autorů, kteří stres různě definují. Mnozí z nich tvrdí, že je běžnou součástí našich životů. Tento pojem používáme takřka pro vše, co nás nějakým způsobem zatěžuje a je nám nepříjemné. Pro lepší pochopení pojmu stres, si několik pokusů o přesnou definici uvedeme (Křivohlavý, 1994).

Prvním autorem, který se pokusil definovat stres je Hans Hugo Bruno Selye. Byl významným kanadským lékařem, endokrinologem a fyziologem, který obohatil medicínu o tento pojem již v roce 1939. Než tak učinil, pojem stres byl spojován jen v souvislosti s technikou. Jeho definice, ve kterých shrnul své poznatky, zní takto: „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.*“ (Schreiber, 2000)

Další definice jsou:

- „Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhnutá schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání. „ (I. L. Janis in Křivohlavý, 1994, s.10)
- „Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller in Křivohlavý, 1994, s.10)

- „Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost apod.“ (M. H. Appley a R. Trumbull in Křivohlavý, 1994, s.10)
- Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problémů, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard a R. A. Scott in Křivohlavý, 1994, s.10)

2.3 Druhy stresu

Psychologie, která se problematikou stresu v posledních desetiletích zabývá, rozčleňuje stres na dva hlavní druhy: eustres a distres.

Eustres je považován za kladně působící stres. Můžeme říci, že je našemu zdraví prospěšný, motivuje a pomáhá nám dosáhnout lepších výkonů, je projevem radosti při zvládnutí zkoušek a náročných úkolů, při významných rodinných situacích, jako jsou například svatba, křtiny, nebo promoce.

Distres je naopak stresem působícím negativně, jinými slovy stres škodlivý. Ten se objevuje v situacích, kdy je na jedince vyvíjen nepřiměřený tlak jak po stránce fyzické tak psychické. Jedná se o nejnepříznivější stresové situace. Člověk je oslaben, může dojít i k vážnějším nebo chronickým onemocněním, v nejhorším případě i k smrti.

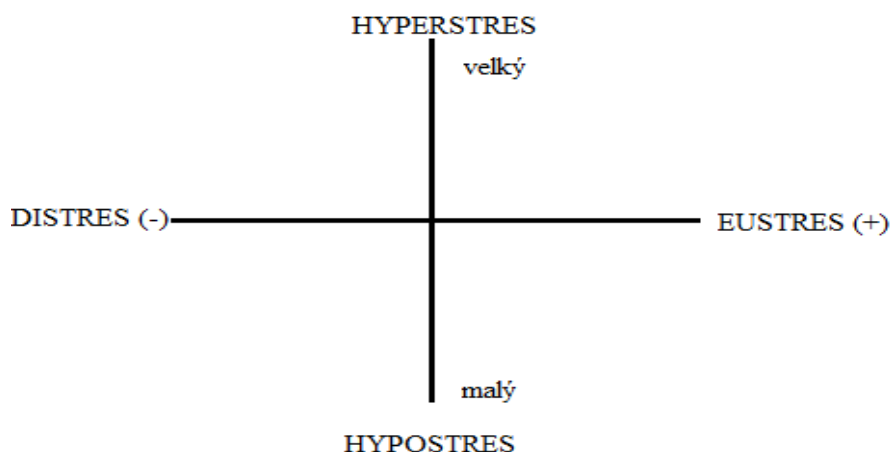
V současnosti se můžeme také setkat s pojmy Hyperstres a hypostres.

Hyperstres je stav, kdy jsou překročeny hranice adaptability-přizpůsobivosti jedince.

Hypostres je stresem, který jsme ještě schopni zvládnout, ale při dlouhodobém trvání může přijít zvrat.

Pro jedince je škodlivé, když normální stres přejde v distres, což nastává v případě překročení určité individuální hranice. (Bártová. 2011)

Obrázek 2: *Rozměry stresu*



(Bártová, 2011, str. 11)

2.4 Stresory

Stresory chápeme jako aktivátory, vedoucí ke vzniku stresové situace, impulsy, jež spouštějí stresovou reakci. Podle Dr. Seylea jsou vším, co na organismus vyvíjí určitý nátlak a čemu se člověk musí přizpůsobit. Různé stresory působí na člověka různou silou a podle povahy je můžeme rozdělit do několika skupin. – fyzické, psychické a sociální.

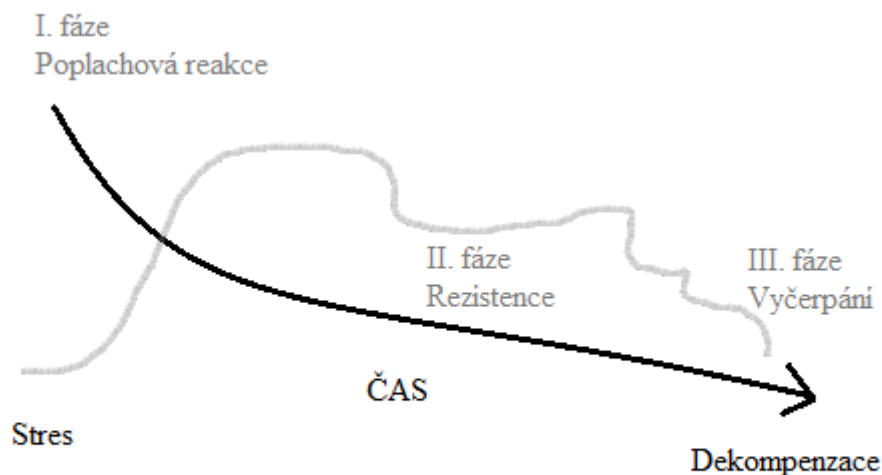
- **Fyzické** – těmi jsou například návykové látky jako alkohol, drogy, nikotin, také teplotní rozdíly, přírodní katastrofy, střídání ročních období a podobně.
- **Psychické** – sem řadíme stavy úzkosti, smutku, strachu a například také představy o budoucnosti. Tyto představy mohou mít až katastrofický scénář, jež na člověka negativně působí a psychicky vyčerpávají.
- **Sociální** – do těchto stresorů patří špatné mezilidské vztahy, jak na poli osobním, tak i pracovním, nejistá pracovní pozice, případná ztráta zaměstnání, špatné rodinné zázemí, vážné životní události, jako například úmrtí blízké osoby, rozvod v rodině, svatba, křtiny, promoce a tak dále. (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007)

2.5 Projevy stresu v lidském životě

Stres nás provází po celý život, od dětství jsme nuceni při setkání se stresorem řešit vzniklou situaci. Tato střetnutí nás vedou k pohotovosti a připravenosti řešit a čelit dané situaci.

Charley Cungi (2001) použil pro tuto situaci, ve své knize Jak zvládat stres, pojem všeobecný adaptační syndrom, který je rozdělen do tří fází: 1. Poplachová reakce, 2. Rezistence, 3. Vyčerpání.

Obrázek 3: *Vývoj stresové reakce*



(Bártová, 2011)

1. Fáze - Poplachová reakce

Poplachová reakce je odezvou organismu jedince, jenž byl stresové situaci vystaven. Tělo mobilizuje energii potřebnou k rychlé, soustředěné akci. V této fázi je důležité rozpoznat popud, jež nás do dané situace přivedl.

2. Fáze - Rezistence

Tato fáze se vyznačuje stavem pohotovosti a vypětím organismu. Cílem je zklidnit organismus i za podmínky, že se situaci nepodaří vyřešit. Především jde o vytvoření ochrany pro překonávání překážek a problémů.

3. Fáze - Vyčerpání

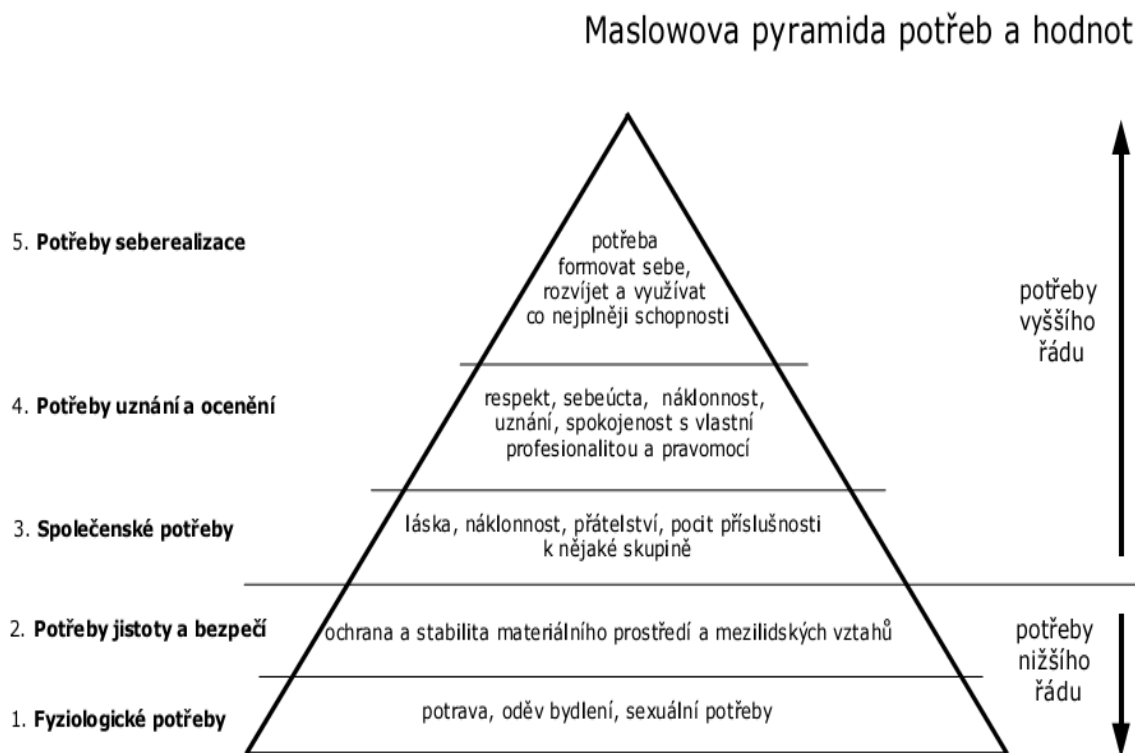
V případě, že stresové reakce probíhají často, aniž by tělo mělo dostatek času na regeneraci, postupně dochází k vyčerpání organismu a špatné funkci hypotalamu. To může zapříčinit vážné onemocnění, mohou se začít objevovat známky depresí, úzkosti, nebo psychosomatických onemocnění (Bártová, 2011).

2.6 Příčiny stresu u pedagogických pracovníků

Učitelské zaměstnání patří z hlediska psychiky k nejnáročnějším profesím. Tak jak se mění společnost, mění se i nároky a povinnosti kladené na pedagogy. To se netýká pouze stránky edukační, ale také zvýšenými nároky na společenskou interakci.

Pedagogové čelí stresovým situacím každý den. Jedním z mnoha podnětů, je například práce s problémovými žáky, nebo s žáky se speciálními potřebami. V obou případech nenalzá učitel uspokojení ze své práce. U problémových žáků jde o častou nekázeň a v druhém případě, i přes veškeré snažení, o nízké výkony. V Maslowově pyramidě se setkáváme s potřebou dosažení úspěchu, souhlasu a uznání od okolí, nebo potřebu seberealizace. Člověk se snaží uspokojit potřebu sebenaplnění, realizovat svůj potenciál.

Obrázek 4: *Maslowova pyramida potřeb a hodnot*



<http://zapisy.blogspot.cz/2011/10/emoce-motivace-emoce-cit-chovani.html>

Dalším podnětem vyvolání stresu je zaměstnání s vysokou úrovní hluku, neustálý časový přes, nebo práce s desítkami žáků denně.

Klidu a pohodě pedagogické profese, nepřidávají ani časté konflikty s rodiči, kdy řada z nich žije v představě, že učitel přebírá odpovědnost nejen za vzdělání, ale i výchovu jejich dětí.

Učitel je také nucen řešit každodenní konflikty mezi žáky, a to jak spravedlivě tak nestranně. Stát si za svým rozhodnutím a dokázat ho obhájit nejen před žáky, ale také případně před vedením školy, nebo samotnými rodiči.

Dalšími faktory vedoucích učitele do stresových situací jsou například vysoké nároky kladené na učitele, přemíra povinností, míra zodpovědnosti a v neposlední řadě špatné vztahy na pracovišti.

Neustálé psychické napětí, kterému jsou učitelé ve svém zaměstnání vystavováni, se ve značné míře promítá i do jejich soukromého života. Ti, kteří nedokážou svůj pracovní

život od svého rodinného života oddělit a přinášejí si problémy a starosti z práce domů, vystavují nejen sebe, ale i své blízké riziku narušení klidné rodinné atmosféry a pohody (Peterková, 2011).

2.7 Jak se vypořádat se stresovou reakcí

Bártová (2011) ve své knize „Jak zvládat stres za katedrou“, uvádí několik všeobecných rad, jak se při vzniku stresové reakce chovat.

Pokud se cítíte ve stresu a nejde o krizovou situaci, vyhnout se jakémukoli rozhodování, hledání východiska nechat na později. Ve stresu nikdy nic neřešit.

- Než cokoli řeknete, zastavit se, napočítat do deseti a pěkně zhluboka dýchat. Při případném nácviku správného dýchání se zaměřit na nádech a pomalý výdech.
- Snažit se upoutat svou pozornost od podnětu, jež nás do stresové situace přivedl. Prohlédnout si místnost a vybrat si nějakou věc, kterou si budete v duchu popisovat.
- Další možností jak upoutat svou pozornost jiným směrem je zahledět se z okna, kde můžete obdivovat a vnímat krásy okolí.
- Pokud je to možné slušně se omluvte a odejděte někam, kde budete mít možnost být sami. Rozkročte se, nadechněte a s následným výdechem se předkloňte. Hlavy ani rukou si nevšímejte, nechte je volně viset. V této poloze vydržte dýchat alespoň 1 – 2 minuty.
- V případě potřeby se dojděte zchladit na toalety, osvěžte se, vypijte sklenici vody (Bártová, 2011).

3 Učitelská profese

V každé profesi se setkáváme s kladnou i zápornou stránkou daného povolání. Přestože, jak zahraniční i české výzkumy uvádějí, patří povolání učitele k nejnáročnějším profesím, často se ve svém okolí setkává s nepochopením a odsuzováním. Laická

veřejnost, jež na toto povolání klade stále větší a větší nároky, často odsuzuje „krátkou“ pracovní dobu a samozřejmě dvoutříměsíční prázdniny, které ve srovnání s ostatními profesemi mohou působit jako určitý „nadstandard“.

Jenom těžko bychom hledali profesi, jenž je tak normována, jako právě profese učitelská. V současné době jsou na učitele kladeny nadmíru vysoké požadavky, které mohou být pramenem frustrace, jak pro učitele tak i samotnou společnost. Kdybychom se snažili charakterizovat povolání učitel, nejvhodnější by bylo popsat a objasnit to, co učitel vykonává. Musíme si uvědomit, co má učitel vykonávat, dle pracovního řádu, a jakou práci fakticky ve své profesi odvádí (Průcha, 2002).

3.1 Zátěž v učitelské profesi

Zátěž můžeme chápat jako určitou disharmonii mezi požadavky, které jsou na učitele kladeny a jeho reálnými možnostmi těchto požadavků dosáhnout. V podstatě jde o to, čemu je učitel v práci vystavován a pokud jsou jeho předpoklady dostatečné k zvládnutí daných nároků. Problém tedy nastává nejen v situaci, kdy učitel svou práci nezvládá, ale také v opačném případě, že jsou nároky příliš nízké a člověk tedy nemá dostatečné možnosti využití svého potenciálu (Řehulka, Řehulková, 1998).

Na učitele je vyvíjen nátlak, psychická zátěž, kterou je možné rozčlenit do různých skupin, podle toho v jakých oblastech působí. Jedná se o pět skupin, jimiž jsou:

- oblast percepčních nároků (kontrolování žáků, neustálé nároky na pozornost během práce, ...)
- oblast kognice (využití poznatků osvojených během studia a praxe, vysoké nároky na myšlení, ...)
- oblast emocionální (kontrola nad vlastními emocemi, vztahy s žáky a kolegy osobního rázu,....)
- oblast sociální (komunikace s žáky, rodiči a kolegy,)
- oblast seberegulace (hodnocení vlastní osoby, sebekontrola...)

Každý učitel vnímá psychickou zátěž individuálně. Důležitou rolí je učitelovo uspokojení z práce, na které je možno nahlížet dvěma způsoby. Z hlubšího pohledu jde o uspokojení z práce zahrnující pracovní vztahy s kolegy, žáky i rodiči a také podmínky,

jimiž je člověk v profesi obklopan. Z druhé strany se jedná o spokojenost s konkrétní činností, kterou pedagog ve své práci vykonává. (Urbánek, 2005).

Pedagog je každodenně vystavován problémovým situacím, které musí řešit. K náplni jeho práce patří nejen vzdělávání žáků, ale například také organizace výuky, komunikace s rodiči, kolegy a vedením školy, je realizátorem vyučovacího procesu, musí být schopen pohotově řešit problémové chování a zvládat spoustu dalších doplňkových činností. Zátěží pro pedagoga může být: konflikt s některými rodiči, s nimiž řeší vzdělávání, nebo chování jejich dítěte; nekonečně dlouhé pedagogické porady, hromadí se administrativa, nebo například neshody s kolegy či vedením školy. Zároveň musí učitel oddělit svůj osobní život od pracovního. Nechat osobní problémy doma, vypořádat se s vlastními negativními vlastnostmi, či osobnostními zvláštnostmi. Vyrovnat se s negativními vlivy okolí. Pedagogické povolání je vhodné spíše pro lidi, kteří lépe fungují pod mírným tlakem. (<http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>)

3.2 Prevence stresu a syndromu vyhoření pro učitele

Z hlediska stresové zátěže patří pedagogická profese mezi nejzatíženější. Tuto skutečnost se snažíme zmírnit poskytováním preventivních programů, které většinou probíhají formou několika denních kurzů. Nedostatečná úroveň komunikačních schopností spolu s dovedností zvládat náročné situace jsou jednou z hlavních příčin vzniku stresu. Proto se ve zmiňovaných kurzech věnujeme odstranění těchto příčin. Tím dosahujeme zvýšené psychické odolnosti, která nám umožňuje snadněji řešit krizové situace, kterým jsou učitelé dennodenně vystavováni. Pomocí několika testů, které se v těchto programech používají, dostane každý z účastníků možnost zjistit, jak je proti stresovým situacím odolný a jakých závažných chyb se dopouští. Kromě těchto testů si účastníci kurzů mohou vyzkoušet relaxační a dechová cvičení, která jim pomáhají nejen regenerovat svůj organismus, ale učí je jak odpočívat a lépe plánovat svůj volný čas. V těchto programech se také dozvídáme jaký je vlastně hlavní zdroj stresu, jde-li o oblast motivace, tělesnou kondici jednotlivých účastníků, nebo rovinu sociální či emoční. Je také velmi důležité, aby se tyto kurzy odehrávaly na místech, kde by účastníci měli dostatek prostoru pro svou relaxaci a odpočinek.

Jednou z dalších možností jak předejít stresu a syndromu vyhoření by mohlo být snížení důchodového věku, a také větší péče státu o pedagogickou profesi. V některých státech po odpracování určité doby (10 let – 15 let), je umožněno učitelům přerušit svou praxi na dobu jednoho roku. Jedná se však pouze o volno od vyučovací povinnosti. Během tohoto roku jsou učitelé povinni se dále vzdělávat a doplňovat si klasifikaci. Syndrom vyhoření není následkem pouze práce samotné. Ohroženi jím jsou především lidé se sklonem k perfekcionismu a ti jež si na sebe kladou příliš vysoké nároky. (Schmidbauer, 2008).

Jak je již výše zmíněno, v některých vyspělých zemích věnují zdravotnímu stavu pedagogů zvýšenou pozornost. Kromě dlouhodobého volna, které je samozřejmě placené, mají možnost rekreace, na jejíž úhradě se částečně podílí právě Ministerstvo školství. Důsledně dbají na nezanedbávání pravidelných lékařských prohlídek, do kterých jsou zahrnuty i rehabilitace se zaměřením na prevenci burnout syndromu. Pro učitele zajišťují další možnosti vzdělávání, jež se orientují na prevenci různých negativních jevů, se kterými se můžeme ve společnosti setkat. V neposlední řadě na školách vytvářejí vhodné podmínky, analyzují pojetí samotného vyučování a poskytují učitelům prostor pro volbu formy práce a užívání různých metod. Veškeré změny musí být zahrnuty v učebních plánech v zařízeních, jež budoucí učitele vychovávají a vzdělávají.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Výzkumný cíl

Cílem mé diplomové práce je zmapovat míru vyhoření u pedagogických pracovníků působících na základních školách. Následně pak, na základě dotazníkových výsledků, provést cílené rozhovory s vytipovanými učiteli, a zjistit možné faktory, mající vliv na vznik burnout syndromu.

Tato práce je teoreticko-empirického charakteru. V souvislosti s výše zmíněnými výzkumnými cíli a studiem příslušné literatury bylo stanoveno pět hypotéz, které budou na základě výsledků buďto potvrzeny, nebo naopak vyvráceny.

4.1 Výzkumné metody, postupy a stanovení hypotéz

K dosažení výzkumných cílů této práce jsem propojila metodu kvantitativní pomocí dotazníkového šetření s metodu kvalitativní, formou rozhovoru s vybranými pedagogy.

Dotazník jsem rozdělila do dvou částí. První částí je samotný MBI dotazník, obsahující 22 bodů, k nimž jednotlivý respondenti doplňují čísla, vyjadřující sílu jejich pocitů k danému tvrzení. Druhou část tvoří doplňující otázky zjišťující základní údaje o dotazovaných. Ačkoli součástí dotazníku bylo prohlášení, že veškeré osobní údaje jednotlivých respondentů nebudou zveřejněny, největší problém nastal při ochotě učitelů zveřejnit své jméno. Domnívám se, že důvodem byla citlivost daného tématu a fakt, že mnozí pokládají syndrom vyhoření za osobní selhání, nikoli jako nemoc. Bohužel jsem jména potřebovala, ke kvalitativnímu šetření, což bylo důvodem, proč jsem danou otázku neodstranila. Dotazník v plném znění je k nahlédnutí v příloze č. 1.

Druhou metodou byl strukturovaný rozhovor. Na základě výsledků získaných z vyplněných dotazníků jsem vybrala šest pedagogů, kteří byli ochotni věnovat mi chvíli času a odpovědět na několik otázek. Všichni dostali stejné otázky, na které odpovídali podle vlastního uvážení a svých pocitů. Pro srovnání jsem z respondentů vybrala tři, jejichž výsledky dopadly výborně a tři, z jejichž výsledků je patrné, že se se syndromem vyhoření potýkají.

4.1.1 Stanovení hypotéz

HYPOTÉZA Č. 1

Ženy pedagožky trpí syndromem vyhoření v průměru významně častěji než muži pedagogové.

Domnívám se, že ženy jsou burnout syndromem ohroženy více než muži, hlavně kvůli jejich citlivosti. Více si problémy svých žáků připouštějí k tělu a často nedokážou práci oddělit od osobního života.

HYPOTÉZA Č. 2

Učitelé s délkou praxe do 10 let a vyučující více než 21 let, jsou syndromem vyhořením ohroženi méně, než učitelé s praxí od 11 do 20 let.

Předpokládám, že učitelé nastupují do zaměstnání plni odhodlání a očekávání z nové práce. Mají více energie a na rozdíl od starších kolegů, kteří mají spoustu, bohužel i negativních zkušeností, stále vidí v pedagogickém povolání zdárnou budoucnost. Pedagogové s praxí delší než 21 let mají blíže k důchodovému věku, tudíž si díky svému nadhledu problémy už tolik nepřipouštějí.

HYPOTÉZA Č. 3

Pedagogové žijící v obcích jsou syndromem vyhoření postihováni nezanedbatelně častěji, než ti kteří žijí ve velkých městech.

Domnívám se, že učitelé vyučující v obcích pociťují psychické vyčerpání častěji. Hlavním důvodem je malá komunita, ve které se problém jednoho stává problémem všech. Učitel tedy prakticky nemá možnost od problému utéct.

HYPOTÉZA Č. 4

Pevné rodinné zázemí patří k významným faktorům snižující riziko vzniku syndromu vyhoření.

Dalším mým předpokladem je, že učitelé mající fungující rodinu jsou syndromem vyhoření méně ohroženi, než pedagogové žijící v nefunkčním rodinném zázemí.

HYPOTÉZA Č. 5

Učitelé, jež ve svém volném čase aktivně sportují, syndromem vyhoření netrpí.

Mou domněnkou je, že učitelé aktivně provozující nějaký sport nejsou burnout syndromem ohroženi. Během sportu jsou z člověka vyplavovány endorfiny, laicky řečeno hormony štěstí, které člověku pomáhají udržet si od pracovních problémů odstup, což by mu v boji proti vyhoření mohlo pomoci.

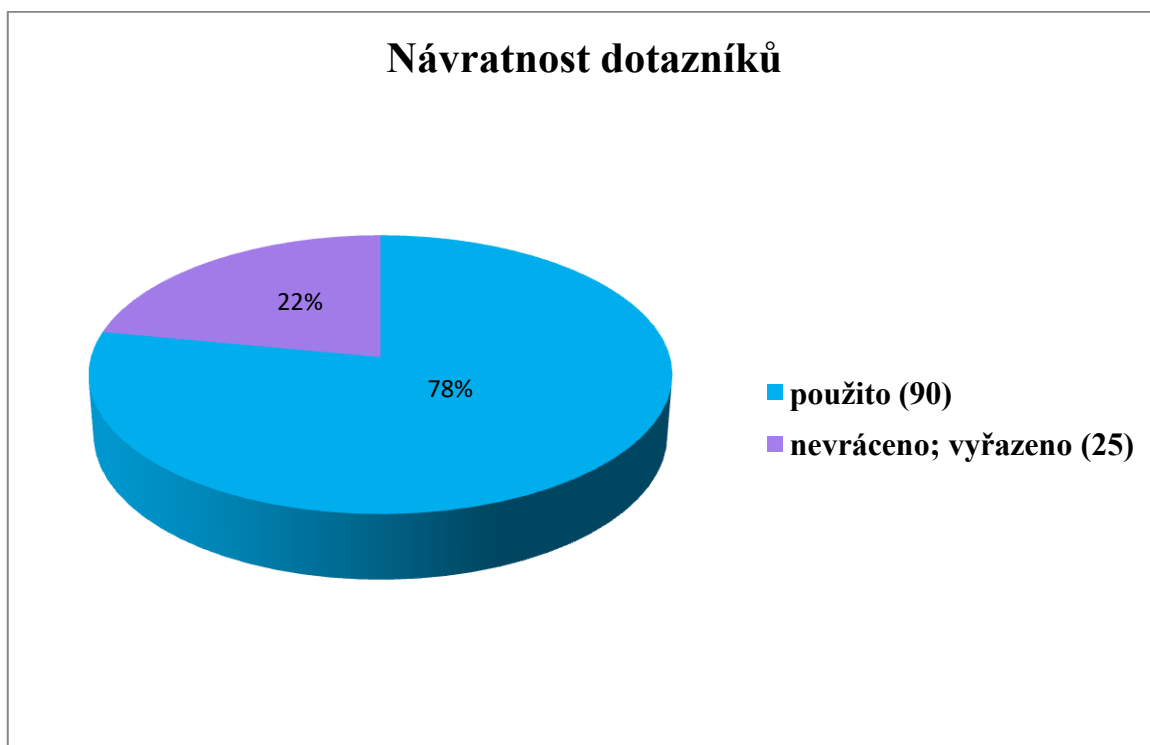
4.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Svou práci jsem zaměřila na profesi pedagogickou, konkrétně na učitele působící na základních školách. Hlavním důvodem mé volby bylo setkání s pedagožkou, kterou jsem potkala během praxe. Její jméno bylo spojováno s mnoha úspěchy jednotlivých žáků a patřila k nejoblíbenějším učitelům na škole. I přes to ji burnout syndrom postihl. Zajímala mě četnost vyhoření na základních školách a faktory ovlivňující tento problém.

Dotazovaní respondenti působili na území Jihočeského kraje, Plzeňského kraje a v kraji Vysočina. Jednotlivá pracoviště byla vybírána cíleně. Využila jsem přátel a známých, jež byli na školách zaměstnáni. Dotazovaní byli učitelé základních škol, vyučující jak na 1., tak na 2. stupni. Pro svůj výzkum jsem použila 90 dotazníků, kterých se mi, z celkového počtu 115 dotazníků, vrátilo kompletně a správně vyplněno.

Z grafu č. 1 je zjevné, že návratnost dotazníků byla celkem vysoká, celých 78 %. Za to lze vděčit aktuálnosti této problematiky v současném školství a celkovému zájmu pedagogů o tento problém.

Graf 1: *Grafické znázornění návratnosti dotazníků*



(vlastní zdroj)

4.2.1 Zastoupení respondentů podle pohlaví

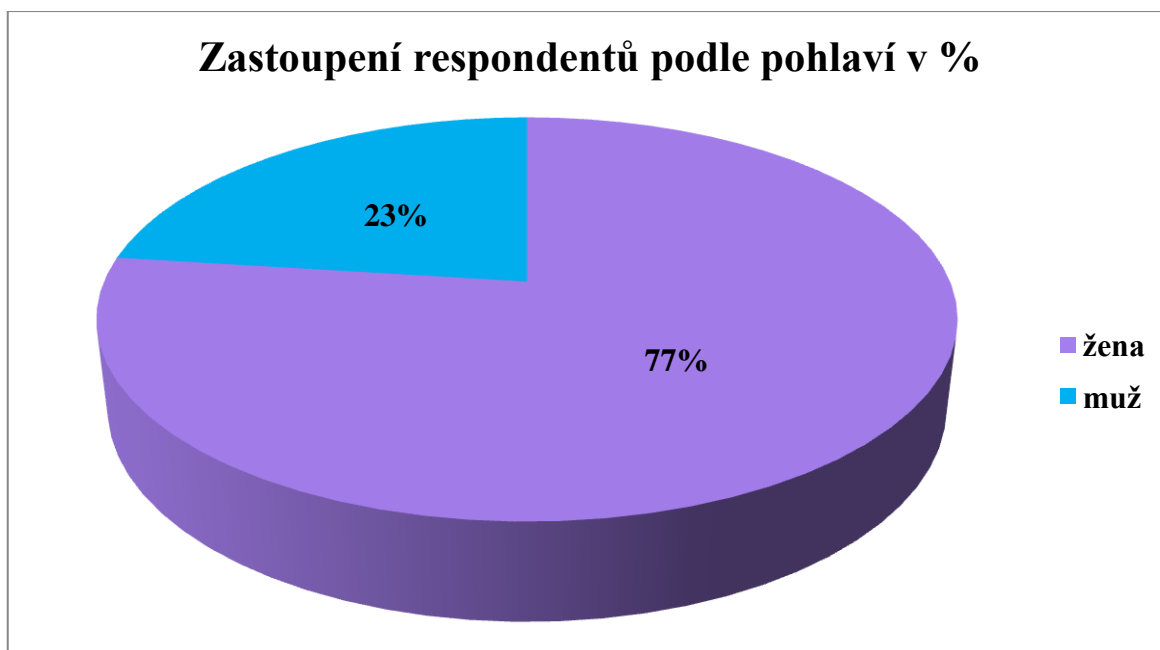
Tabulka č. 1 nám potvrzuje obecně známý fakt, že v současném školství je zaměstnána převážná většina žen. Z 90 dotazovaných pedagogů bylo právě 69 žen, které představovaly 77 % z celkového počtu respondentů, mužů tedy bylo 21, což odpovídá necelé třetině tázaných pedagogických pracovníků. Hlavním důvodem, proč školství zůstává vysoce feminizovaným oborem, mohou být nedostačující platové podmínky, nebo také nedoceníení tohoto povolání v současné společnosti.

Tabulka 1: *Zastoupení respondentů podle pohlaví*

Rozdělení respondentů podle pohlaví	Absolutní počet n = 90	Relativní počet
Ženy	69	77 %
Muži	21	23 %

(vlastní zdroj)

Graf 2: *Zastoupení respondentů podle pohlaví*



(vlastní zdroj)

4.2.2 Rozdělení respondentů do věkových kategorií

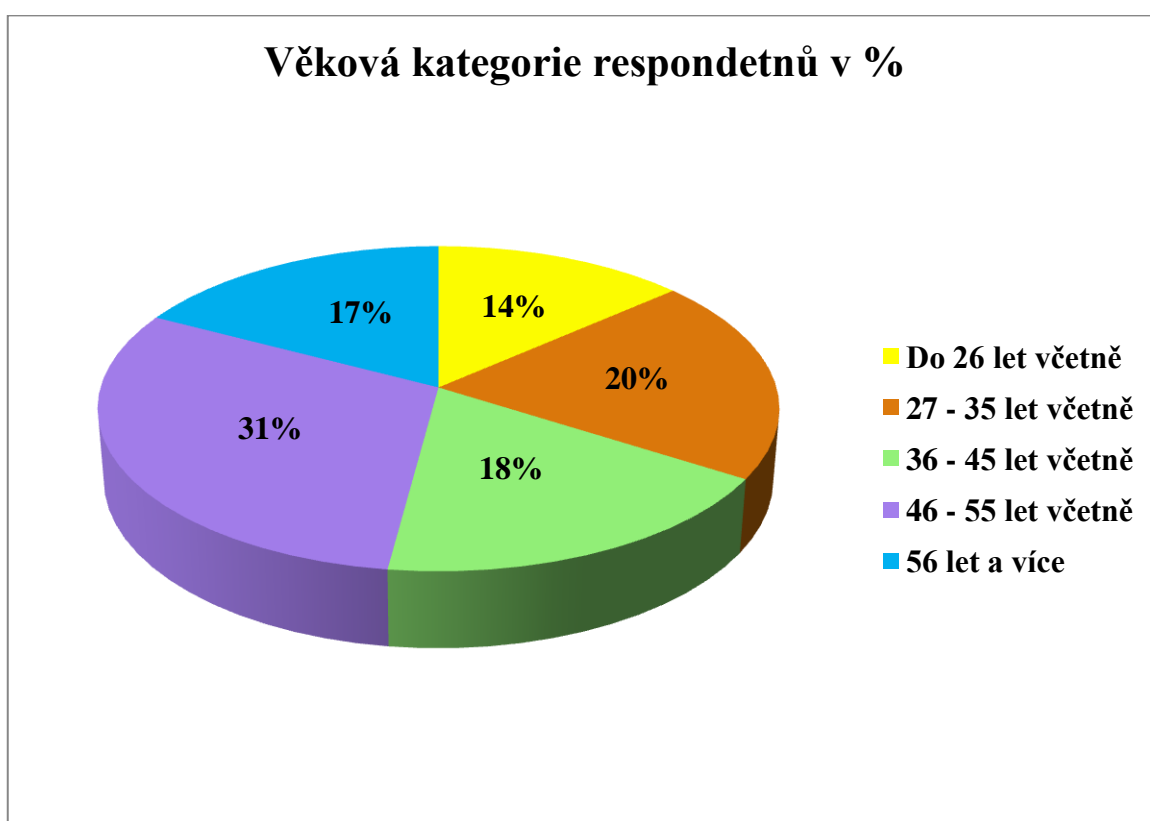
Dalším kritériem při rozdělování byla věková kategorie, do níž učitelé patřili. Z tabulky č. 2 je patrné, že nejpočetnější byla skupina ve věku 46 – 55 let včetně, odpovídající 31 % z celkového počtu tázaných. Naopak nejméně dotazovaných bylo ve skupině do 26 let včetně, kteří představují 14 %. V dalších třech skupinách se počty respondentů pohybují v přibližně stejném množství. Přesná čísla jsou uvedena v tab. 2 a grafu 3.

Tabulka 2: *Zastoupení respondentů podle věku*

Věková kategorie	Absolutní počet n = 90	Relativní počet
do 26 let včetně	12	14 %
27 – 35 let včetně	18	20 %
36 – 45 let včetně	16	18 %
46 – 55 let včetně	27	31 %
56 let a více	17	17 %

(vlastní zdroj)

Graf 3: *Grafické znázornění respondentů podle věku v %*



(vlastní zdroj)

4.2.3 Dotazování podle délky praxe

Délka praxe všech dotazovaných pedagogů je vymezena v níže uvedené tabulce č. 3 a grafu č. 4. Je z ní patrné, že nejpočetnější skupinu představují pedagogové s praxí 21 let a více, což představuje 44% dotazovaných. Druhou skupinou jsou respondenti s praxí do 10 let včetně, s počtem 34 pedagogů. Poslední a nejméně početnou skupinou jsou učitelé

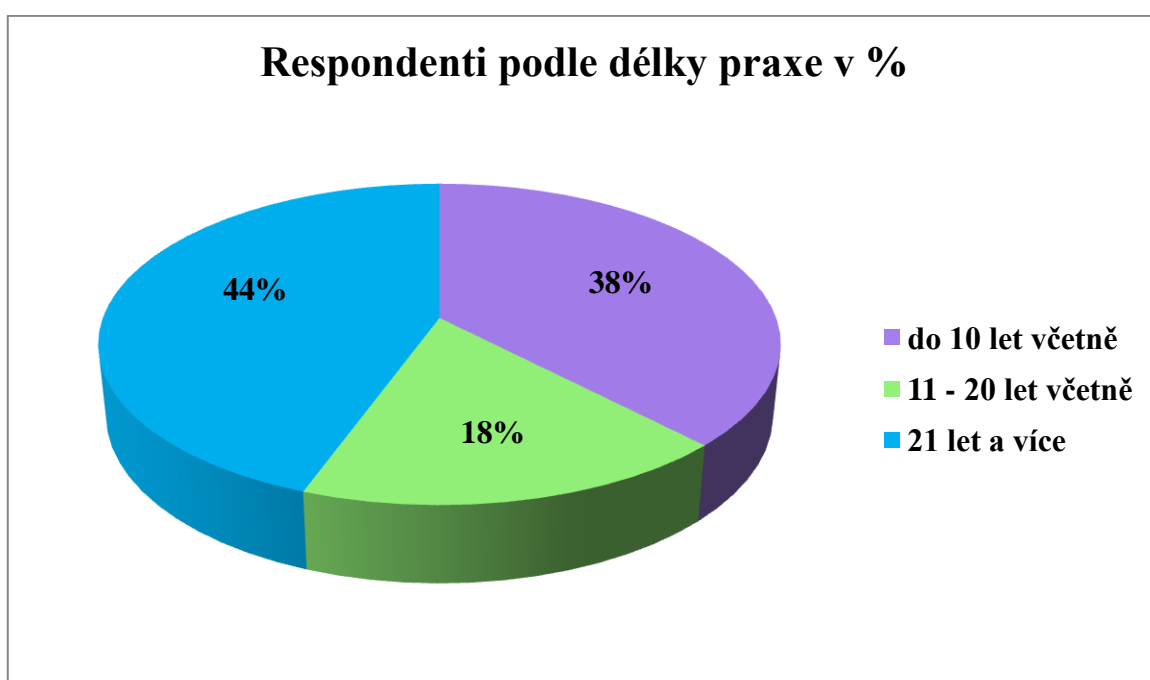
s praxí od 11 do 20 let včetně, kterých bylo pouze 16, tedy 18% z celkového počtu dotazovaných.

Tabulka 3: *Zastoupení respondentů podle délky praxe*

Délka vykonávané praxe	Absolutní počet n = 90	Relativní počet
Do 10 let včetně	34	38 %
11 – 20 let včetně	16	18 %
21 let a více	40	44 %

(vlastní zdroj)

Graf 4: *Grafické zobrazení rozdělení respondentů podle délky praxe v %*



(vlastní zdroj)

4.2.4 Zastoupení respondentů podle místa bydliště

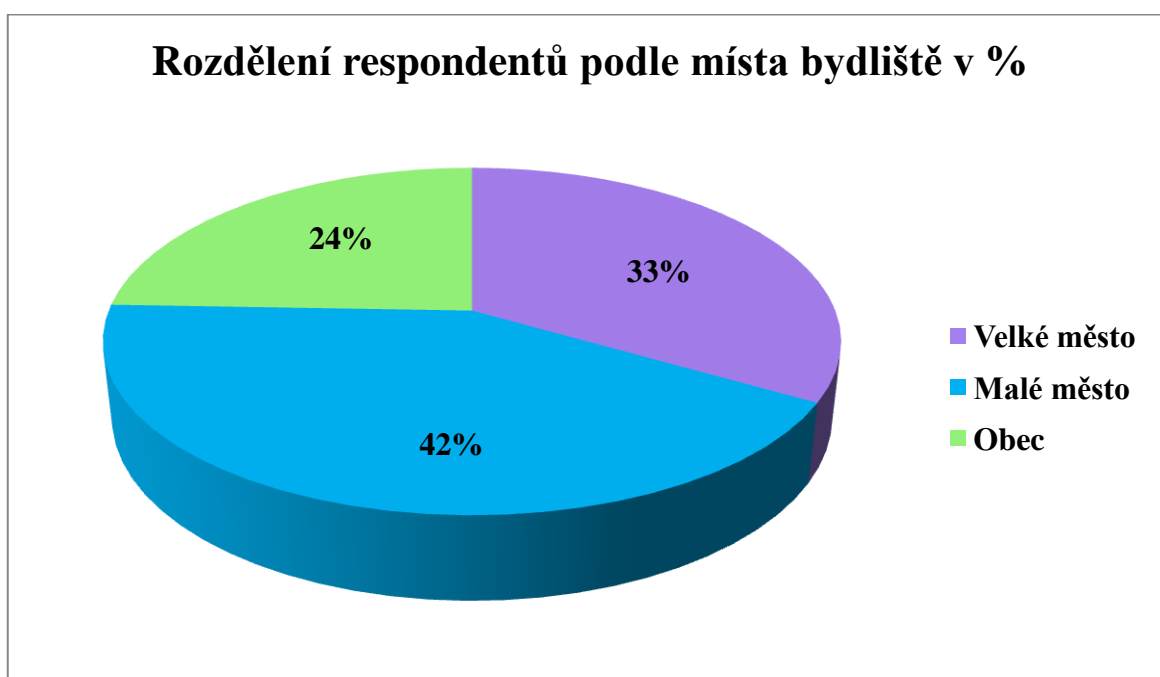
Posledním kritériem při rozdělování respondentů je místo bydliště. Z tabulky č. 4 a grafu č. 5 je zjevné, že nejvíce dotazovaných pedagogů bydlí v malém městě. Jde o 38 respondentů představujících 42 % z celkového počtu dotazovaných. Následující skupina s větším počtem pedagogů, jsou učitelé z velkého města, čítající 30 osob. A poslední skupinou, s nejmenším množstvím respondentů, je skupina 22 lidí, žijících v obci.

Tabulka 4: *Zastoupení respondentů podle místa bydliště*

Bydliště	Absolutní počet n = 90	Relativní počet
Velké město	30	33 %
Malé město	38	42 %
Obec	22	24 %

(vlastní zdroj)

Graf 5: *Grafické znázornění respondentů rozdělených podle místa bydliště v %*



(vlastní zdroj)

4.3 Výsledky MBI dotazníku

Jak je výše zmíněno MBI dotazník se skládá z 22 tvrzení, hodnotících tři roviny. Těmi jsou emocionální vyčerpání, na které je zaměřeno 9 otázek, dále depersonalizace, k níž se vztahuje 5 otázek a nakonec 8 otázek orientovaných na osobní uspokojení. V tabulce níže jsou uvedeny kvantitativní výsledky dotazníku. Jednotliví respondenti museli ke každému výroku přiřadit jedno číslo od 0 až do 7, podle síly jejich pocitů. (0 – vůbec; 7 – velmi silně)

Tabulka 5: *Kvantitativní výsledky dotazníku MBI*

Č.	Otázka	Síla Pocitu							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Práce mě citově vysává	17	23	15	12	7	7	8	1
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	8	18	17	17	9	11	5	5
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	29	17	19	10	3	5	6	1
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	1	1	7	7	18	22	23	11
5	Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi	49	16	10	8	5	2	0	0
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	16	24	10	12	14	7	6	1
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	1	2	10	8	16	18	26	9
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	28	18	14	6	10	5	5	4
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	0	2	7	12	15	25	21	8
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	47	14	8	5	7	2	3	4
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	44	19	14	3	4	1	2	3
12	Mám stále hodně energie	2	6	17	10	10	23	18	4
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	25	17	15	20	6	2	4	1
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	15	14	8	16	12	16	9	0
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	39	16	9	8	9	4	2	3
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	24	25	11	11	9	4	2	4
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	2	0	2	6	11	21	28	20
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	1	1	7	13	16	23	22	7
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšná/ý a udělal/a hodně dobrého	2	1	0	13	14	18	29	13
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	37	23	3	5	12	4	3	3
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	0	7	17	10	10	14	24	8
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	38	14	12	12	7	2	4	1

(<http://www.inflow.cz/mbi-maslach-burnout-inventory>)

4.3.1 Stupeň emocionálního vyčerpání

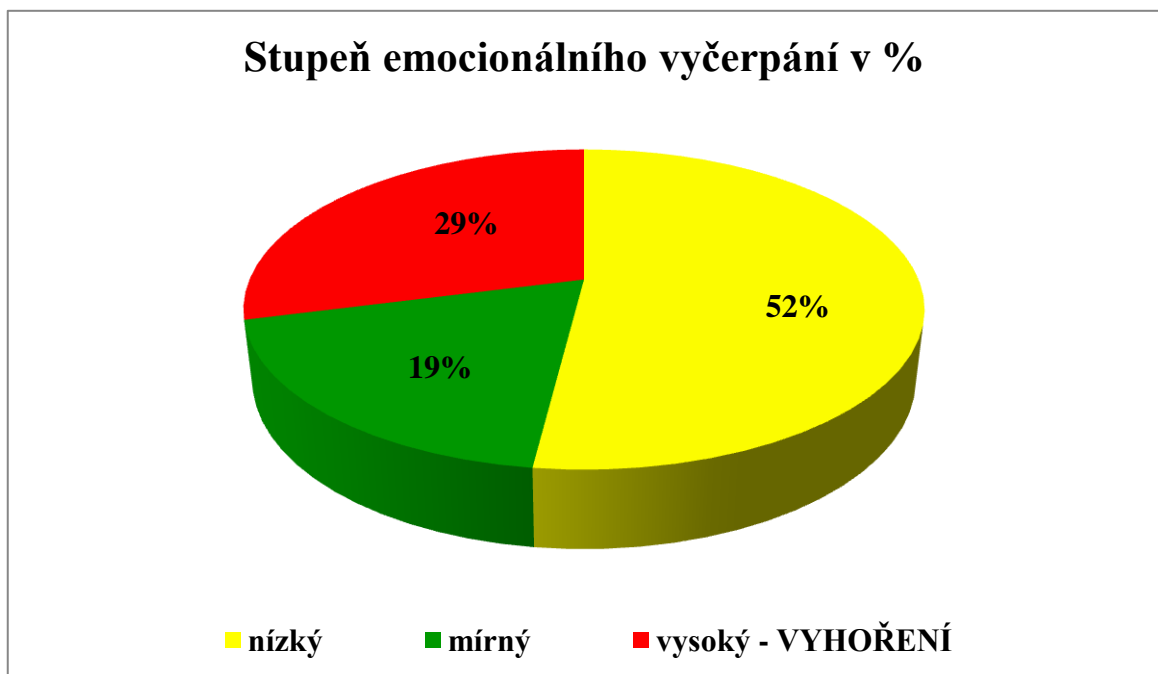
EE – emotional exhaustion

Při měření úrovně emocionálního vyhoření sčítáme skóre otázek: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 a 20. Pro tuto rovinu platí, že čím vyšší hodnotu naměříme, tím více se respondent blíží k vyhoření. MBI dotazník měří úroveň vyčerpání ve třech stupních.

- Nízký 0 - 16
- Mírný 7 - 12
- Vysoký 27 a více – VYHOŘENÍ

Z grafu č. 6 je zřejmé, že více než polovina dotazovaných, celých 52 %, dosáhlo stupně nízkého, což znamená, že se k emocionálnímu vyhoření ani nepřiblížili. 19 % tázaných se dostalo do stupně mírného a vysokého stupně emocionálního vyčerpání, čili vyhoření, dosáhlo 29 % pedagogů.

Graf 6: *Stupeň emocionálního vyčerpání v %*



(vlastní zdroj)

V tabulce číslo 6 vidíme, jakého stupně vyčerpání dosáhli jednotliví respondenti podle pohlaví a místa bydliště. Graf č. 7 nám následně udává vyhořelé jedince přepočtené na %. Vyhoření dosáhli 3 muži, představující 14 % a 18 žen odpovídající 29 %. Podle těchto výsledků můžeme tedy říci, že ženy pedagožky trpí emocionálním vyhořením častěji než muži pedagogové.

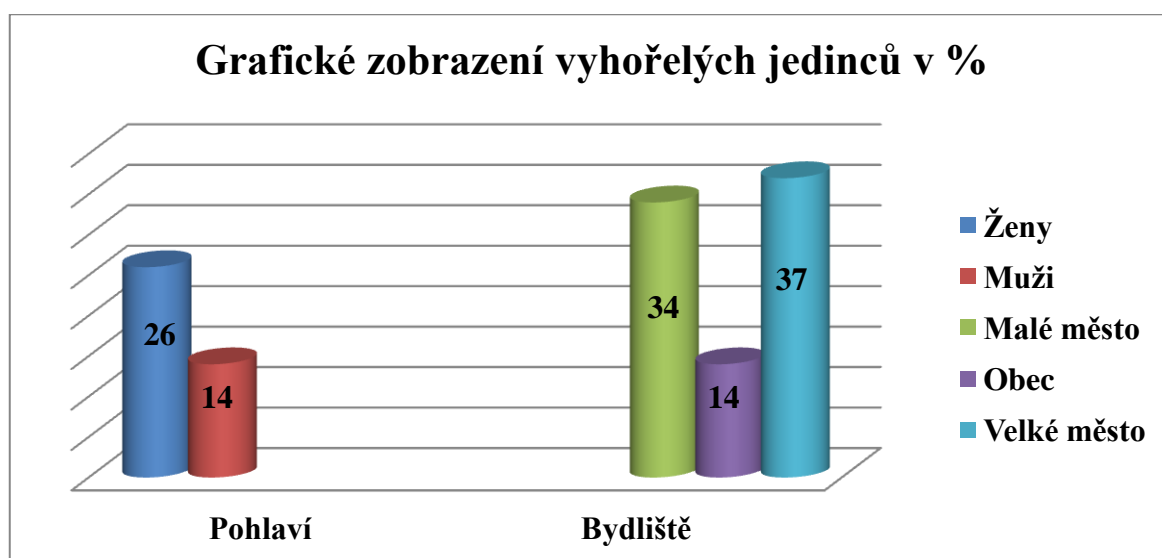
Z pohledu místa bydliště pocházelo nejvíce vyhořelých jedinců z malého města, jednalo se o 13 pedagogů. Z obce byli pouze 3 a respondentů bydlících ve velkých městech dosáhlo vysokého stupně emocionálního vyhoření 11. Po přepočtu na procenta, však vyšlo, že nejvíce trpí vyhořením právě pedagogové pocházející z velkých měst, jejichž počet odpovídal celým 37 %.

Tabulka 6: *Stupeň emocionálního vyčerpání podle pohlaví a místa bydliště*

Stupeň emocionálního vyčerpání	Pohlaví		Bydliště		
	Muž	Žena	Malé město	Obec	Velké město
Nízký	13	39	20	13	13
Mírný	5	12	5	6	6
Vysoký	3	18	13	3	11

(vlastní zdroj)

Graf 7: *Grafické zobrazení emocionálně vyhořelých jedinců podle pohlaví a místa bydliště v %*



(vlastní zdroj)

V tabulce č. 7 jsou uvedeny stupně emocionálního vyhoření, kterých dosáhli jednotliví respondenti rozdělení podle věku a délky praxe. Nejvíce vyhořelých jedinců spadá do věkové kategorie 46 – 55 let, druhou skupinou dosahující vyšších čísel jsou učitelé pohybující se od 36 do 45 let a ve zbylých třech kategoriích, což se týká pedagogů do 35 let a od 56 let výše, dosáhlo vyhoření dohromady pouze 9 tázaných.

V souvislosti s délkou vykonávané praxe dosáhlo vysokého stupně emocionálního vyčerpání 27 pedagogů. Z toho bylo 7 s praxí do 10 let, 7 působících na škole 11 až 20 let a nakonec 13 učitelů zaměstnaných ve svém oboru 21 let a více.

Tabulka 7: *Stupeň emocionálního vyčerpání podle věku a délky praxe*

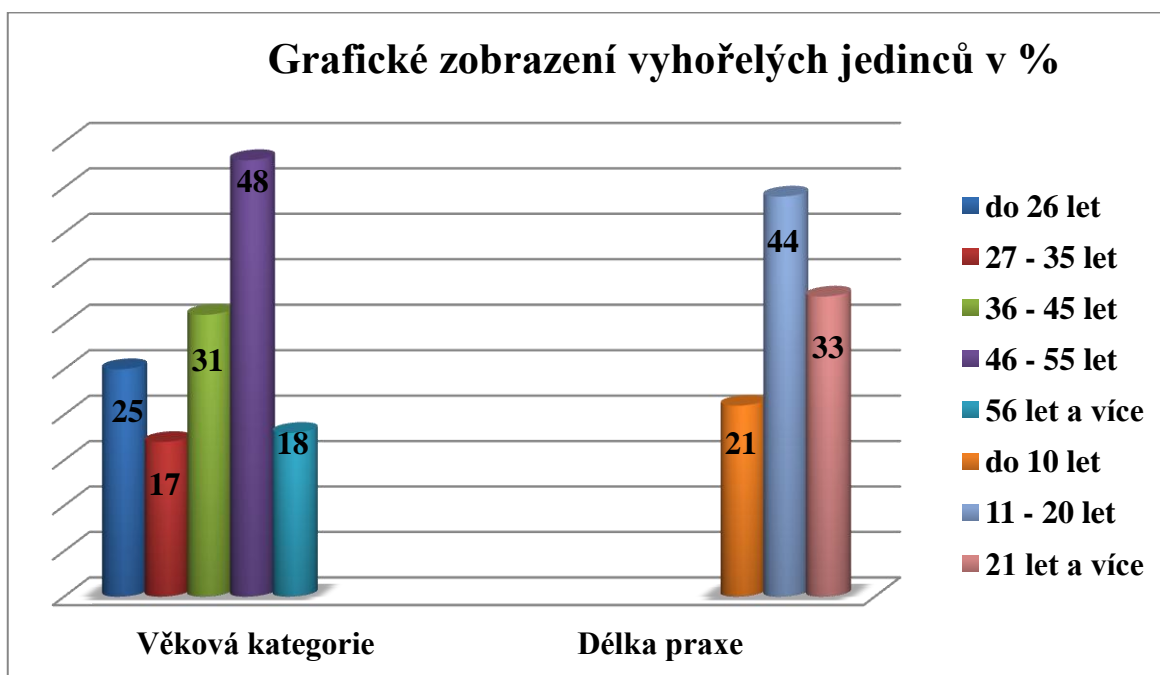
Stupeň emocionálního vyčerpání	Věková kategorie					Délka praxe		
	do 26 let	27 – 35 let	36 – 45 let	46 – 55 let	56 let a více	Do 10 let	11 – 20 let	21 let a více
Nízký	7	14	6	9	11	22	5	19
Mírný	2	1	5	5	4	5	4	8
Vysoký	3	3	5	13	3	7	7	13

(vlastní zdroj)

Graf č. 8 nám poskytuje výsledky emočně vyhořelých v procentech. Je z něj patrné, že i po přepočítání výsledků na procenta stále první příčku zaujímají pedagogové ve věku od 46 do 55 let a druhou skupinou s největším procentem vyhořelých jsou učitelé od 36 do 45 let. Následuje skupina jedinců do 26 let, poté od 56 let a procentuálně nejméně ohroženou skupinou jsou pedagogové ve věku od 27 – 35 let.

Naopak je tomu v případě délky praxe, kdy se po přepočtení výsledků na procenta stali nejvíce rizikovou skupinou učitelé s praxí od 11 do 20 let, z nichž vyhoření ohrožuje celých 44 %. Další byli pedagogové vyučující 21 let a více, představující 33 % a poslední skupinou jsou jedinci s praxí do 10 let, kterých se vysokého stupně vyčerpání dotklo 7, což odpovídá 21 % učitelů.

Graf 8: *Grafické znázornění emocionálně vyhořelých jedinců podle věku a délky praxe v %*



(vlastní zdroj)

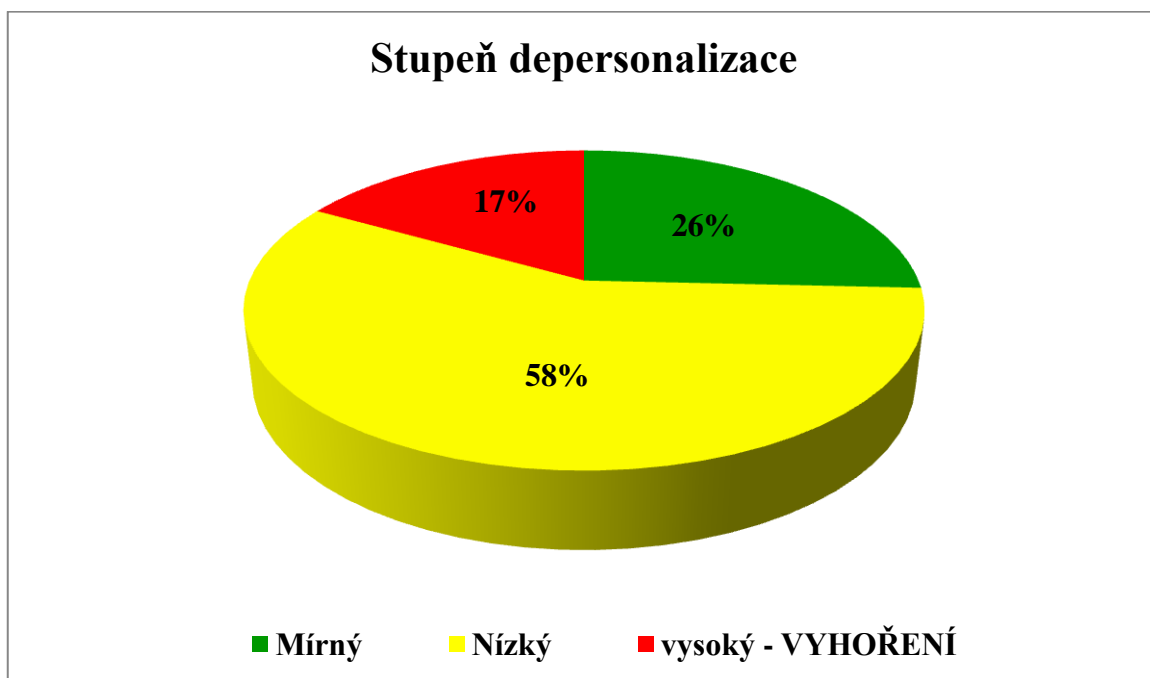
4.3.2 Stupeň depersonalizace

Zde sčítáme otázky čísel: 5, 10, 11, 15 a 22. Stejně jako u měření EE platí, že čím vyšší naměřená hodnota, tím vyššího stupně vyhoření jedinec dosáhl. Opět je úroveň vyčerpání rozdělena do tří stupňů.

- Nízký 0 – 6
- Mírný 7 – 12
- Vysoký 27 a více – VYHOŘNEÍ

Níže položený graf č. 9 nám zobrazuje výsledky, kterých ve faktoru depersonalizace dotazovaní dosáhli. Vysokého stupně, tedy vyhoření, dosáhlo 17 % tázaných učitelů a 26 % stupně mírného. Více jak polovině, 58% pedagogů, vyšel stupeň nízký. Ze všech tří oblastí, jež dotazník MBI zkoumá, vyšla právě depersonalizace rizikem vzniku vyhoření jako nejméně ohrožená.

Graf 9: *Grafické zobrazení dosažených stupňů depersonalizace v %*



(vlastní zdroj)

V tabulce č. 8 jsou uvedené výsledky v souvislosti s pohlavím a místem bydliště. Vysokého stupně dosáhlo 21 žen a 5 mužů a podle místa bydliště vyhořením trpí nejvíce pedagogů pocházející z města malého, což je záležitostí 9 dotazovaných. S počtem 6 lidí následují učitelé s bydlištěm ve velkém městě a nakonec 5 magistrů působících v obci.

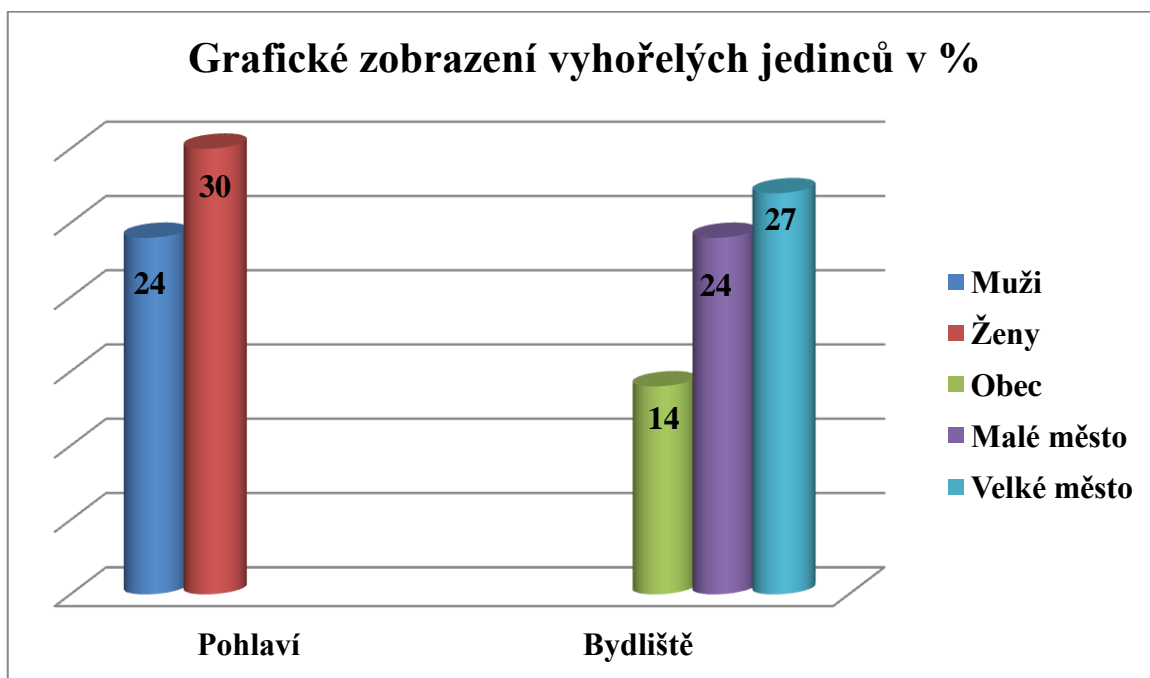
Tabulka 8: *Dosažený stupeň depersonalizace podle pohlaví a místa bydliště*

Stupeň depersonalizace	Pohlaví		Bydliště		
	Muž	Žena	Malé město	Obec	Velké město
Nízký	10	37	25	12	15
Mírný	6	11	4	7	7
Vysoký	5	21	9	3	8

(vlastní zdroj)

Graf č. 10 zobrazuje vyhořelé jedince podle pohlaví a místa bydliště přepočtené na procenta. Podle výsledků dosahuje vyhoření 30 % žen pedagožek a 24 % mužů pedagogů. S ohledem na místo bydliště, se s tímto problémem potýká 27 % učitelů s bydlištěm na malém městě, 24 % pocházejících z malého města a nakonec 14 % žijících v obci.

Graf 10: *Grafické zobrazení vyhořelých jedinců podle pohlaví a místa bydliště v %*



(vlastní zdroj)

Z tabulky č. 9 můžeme vyčíst, jakých stupňů dotazování dosáhli s ohledem na jejich věk a délku praxe. V následujícím grafu č. 11 jsou poté výsledky vyhořelých opět přepočteny na procenta. Nejvíce vyčerpaných respondentů se pohybuje ve věku od 46 – 55 let, jejichž počet je 7, což po přepočítání odpovídá 48 % učitelů. V ostatních skupinách se počty tázaných pohybují v přibližně stejném množství. Procentuálně jsou druhou nejohroženější skupinou pedagogové od 36 – 45, které se svými 25 % následují učitelé do 26 let. Předposlední skupinou jsou pedagogové od 56 let a skupinou s nejmenším rizikem vzniku se 18% stávají učitelé spadající do věkové kategorie 27 – 35 let.

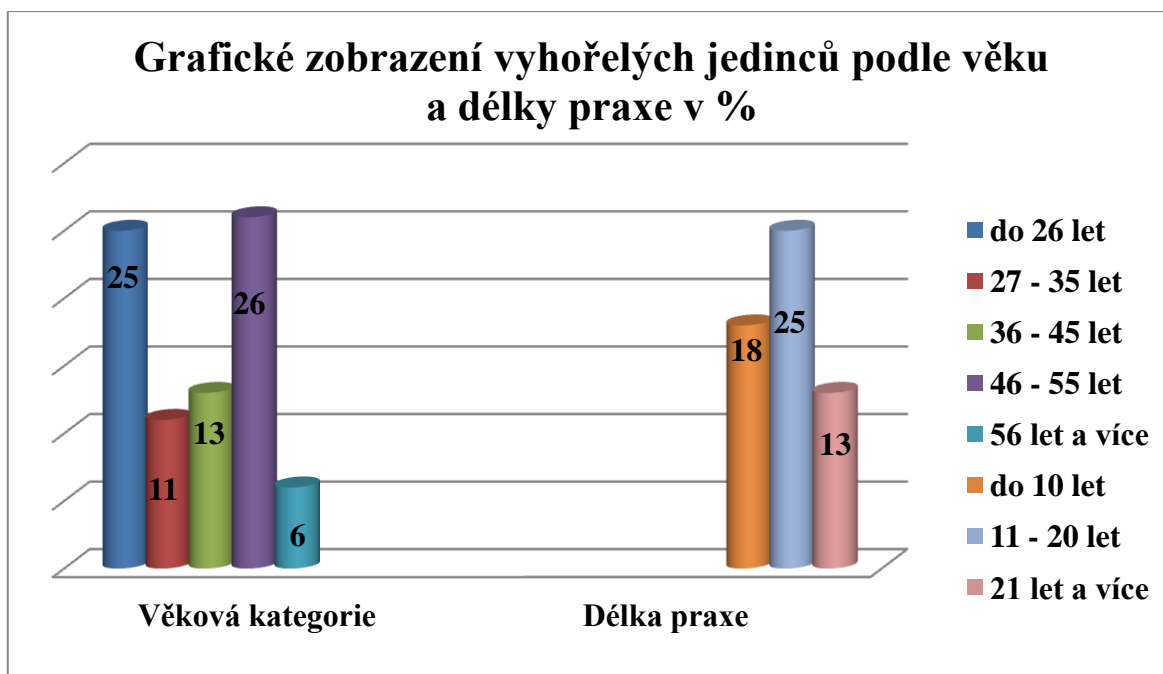
Z grafu je také patrné, že se 44% se nejohroženější skupinou stávají pedagogové, kteří jsou ve svém zaměstnání od 11 do 20 let, druhá skupina odpovídající 33% jsou učitelé s délkou praxe nejméně 21let a nejlépe dopadli učitelé s praxí do 10 let.

Tabulka 9: *Dosažený stupeň depersonalizace rozdělený podle věku a délky praxe*

Stupeň depersonalizace	Věková kategorie					Délka praxe		
	do 26 let	27 – 35 let	36 – 45 let	46 – 55 let	56 let a více	Do 10 let	11 – 20 let	21 let a více
Nízký	8	11	11	9	13	21	7	24
Mírný	1	5	3	11	3	7	5	11
Vysoký	3	2	2	7	1	6	4	5

(vlastní zdroj)

Graf 11: *Grafické znázornění vyhořelých jedinců v rovině depersonalizace podle věku a délky praxe v %*



(vlastní zdroj)

4.3.3 Stupeň osobního uspokojení

PA - personal accomplishment

Třetí a poslední rovina je zaměřena na zjištění stupně míry PA za pomoci otázek: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 a 21. Oproti dvěma předchozím rovinám, zde platí, čím nižší naměřená hodnota, tím vyšší je stupeň míry vyhoření.

Vysoký 39 a výše

Mírný	38 – 32
Nízký	31 a méně – VYHOŘENÍ

Níže položený graf č. 12 nám uvádí, jakého stupně míry vyhoření dotazovaní dosáhli. I ve třetí rovině, jež je dotazníkem měřena, se více jak poloviny respondentů tento problém netýká. Celkový skór otázek vztahujících se ke zjištění úrovně osobního uspokojení činil minimálně 39. Vysokého stupně PA tedy dosáhlo celých 52 % a mírného stupně 18 % z dotazovaných pedagogů. Červená část grafu nám značí učitele, u nichž součet odpovědí na dané otázky nepřesáhl číslo 31, což je řadí mezi jedince s nízkým stupněm osobního uspokojení. Vyhoření dosáhlo 30 % tázaných.

Graf 12: *Dosažený stupeň osobního uspokojení*



(vlastní zdroj)

V tabulce č. 10 je zobrazeno jakého stupně jednotliví respondenti dosáhli v závislosti na pohlaví a místo bydliště. Graf číslo 13, který je pod touto tabulkou těsně umístěn, uvádí tyto výsledky přepočtené na procenta. Z 21 dotazovaných mužů dosáhlo nízkého stupně osobního uspokojení 6 učitelů, představujících 29 % a z 35 tázaných žen trpí vyčerpáním 21 učitelek, což je v přepočtu 30%.

Dalším kritériem bylo místo bydliště. Nejvíce vyhořelých jedinců, jako bydliště uvedlo malé město. Jednalo se o 12 pedagogů, kteří představovali 32 %. Druhou

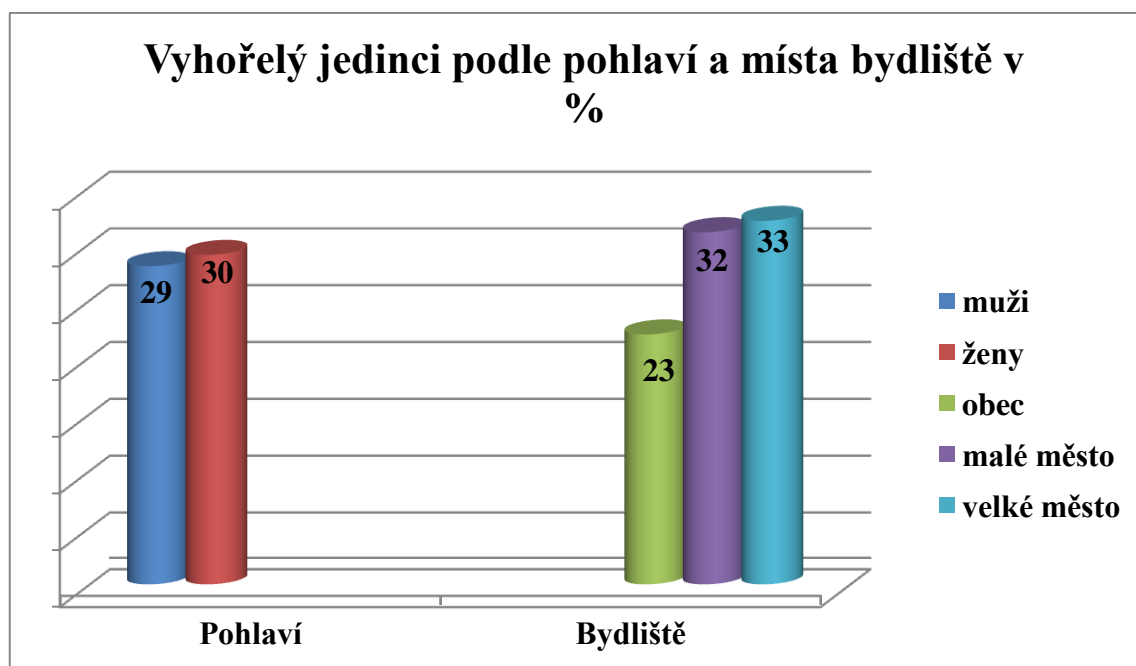
nejpočetnější skupinou bylo 10 učitelů z města velkého, odpovídajících 33% a nakonec pedagogové pocházející z obcí, jež v přepočtu dosahují 23 %.

Tabulka 10: *Dosažený stupeň osobního uspokojení podle pohlaví a místa bydliště*

Stupeň osobního uspokojení	Pohlaví		Bydliště		
	Muž	Žena	Malé město	Obec	Velké město
Vysoký	12	35	17	12	18
Mírný	3	13	9	5	2
Nízký	6	21	12	5	10

(vlastní zdroj)

Graf 13: *Grafické zobrazení vyhořelých jedinců v rovině osobního uspokojení podle pohlaví a místa bydliště v %*



(vlastní zdroj)

Tabulka č. 11 nám uvádí, jakých stupňů dotazovaní dosáhli na základě svého věku a délky praxe. Nejvíce vyhořelých respondentů spadá do věkové kategorie od 45 do 55 let. Druhou a třetí skupinou, čítající větší počet pedagogů dosahujících nízkého stupně osobního uspokojení, jsou magistři ve věku od 27 do 45 let. A ve zbylých dvou skupinách se počty vyhořelých rovnají.

Na základě délky praxe dosáhlo nízkého stupně osobního uspokojení 11 respondentů s praxí do 10 let, 8 s praxí nejméně 21 let a 7 magistrů zaměstnaných ve svém oboru 11 až 20 let.

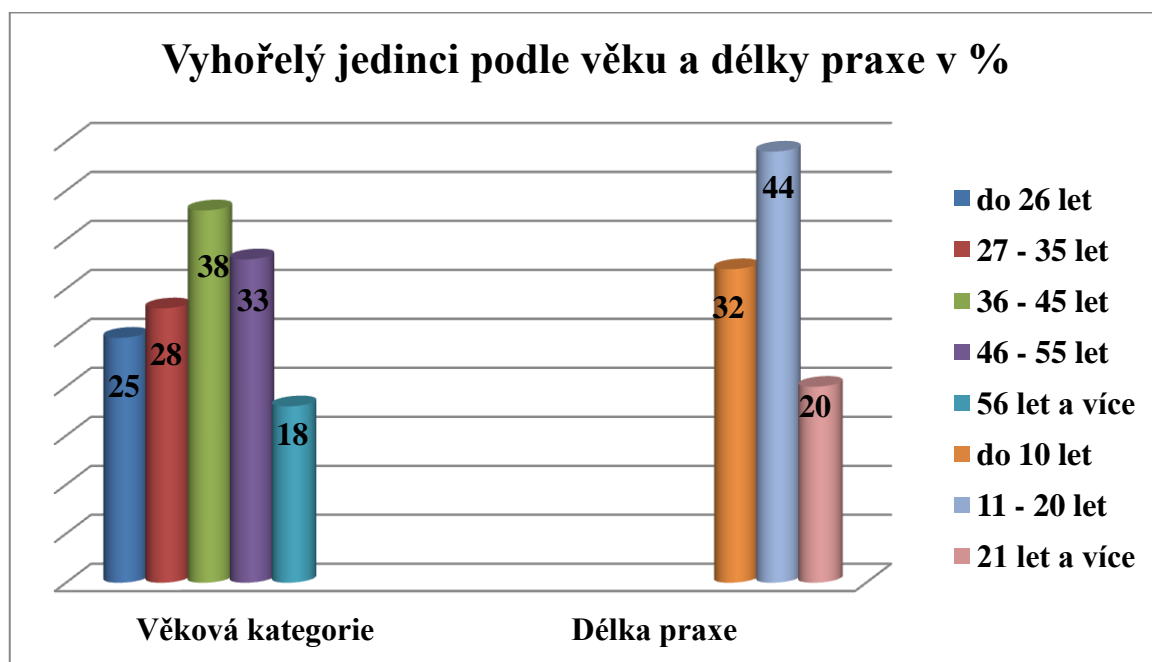
Tabulka 11: *Dosažený stupeň osobního uspokojení podle věku a délky praxe*

Stupeň osobního uspokojení	Věková kategorie					Délka praxe		
	do 26 let	27 – 35 let	36 – 45 let	46 – 55 let	56 let a více	Do 10 let	11 – 20 let	21 let a více
Vysoký	8	9	9	11	11	18	7	23
Mírný	1	4	1	7	3	5	2	9
Nízký	3	5	6	9	3	11	7	8

(vlastní zdroj)

Z grafu číslo 14 je patrné, že nejvíce pedagogů trpících vyhořením v oblasti osobního uspokojení spadají do věkové kategorie 36 – 45 let. Po přepočítání na procenta bylo zjištěno, že se tento problém týká 38 % učitelů. S 33 % se druhou nejrizikovější skupinou stávají učitelé ve věku od 46 do 55 let, kterou se svými 28% následují učitelé v letech od 27 do 35 let. Výsledky nám také odhalují, že vyhořením v této rovině trpí každý 4 pedagog ve věku do 26 let. Nejméně ohroženou skupinou jsou učitelé, spadající do věkové kategorie 56 let a více. V souvislosti s délkou praxe trpí nízkým stupněm osobního uspokojení nejčastěji pedagogové s praxí od 11 do 20 let, kdy počet vyhořelých odpovídá 44 % učitelů. Další skupinou jsou vyučující s praxí do 10 let a nakonec starší pedagogové praktikující svůj obor nejméně 21 let, z nichž každý pátý trpí vyhořením v této oblasti.

Graf 14: *Grafické zobrazení vyhořelých jedinců v rovině osobního uspokojení podle věku a délky praxe v %*



(vlastní zdroj)

4.4 Kvalitativní výsledky cílených rozhovorů

Podle výsledků dotazníkového šetření u jednotlivých respondentů, bylo vybráno šest učitelů, kteří byli ochotni poskytnout strukturovaný rozhovor. Pro všechny byli připraveny stejné otázky. Jednotlivé rozhovory probíhaly následujícím postupem. Každému jednomu bylo položeno pět otázek, na které měl odpovědět podle vlastního uvážení. Aby dotazovaní nemohli být nijak ovlivňováni, do jejich odpovědí jsem nijak nezasahovala a dále je nerozebírala. Vystoupit z anonymity svolil pan učitel Luboš, paní učitelka Iva, Lucka, Jana, Dana a nakonec pan učitel Pavel.

4.4.1 Rozhovor s panem učitelem Lubošem

Prvním dotazovaným je třicetiletý učitel Luboš, který pochází z malého městečka na Vysočině. Je ženatý a má dvě děti. Holčičce je 5 let a malému kloučkovi rok a půl. Ve školství působí 7 let. Učí žáky na 1. Stupni a o děti se stará také ve školní družině. Ve všech rovinách, které dotazník zkoumá, dopadl výborně. Hned na první pohled je zřejmé, že ho práce ve školství baví a naplňuje.

1. Co vás vedlo k volbě pedagogického povolání? Jaké byly Vaše vnitřní a vnější pohnutky této volby?

- *Vnitřní* - Vždy jsem měl pozitivní vztah k dětem, největším lákadlem byla tedy asi práce s nimi. Taky mě lákala možnost něco předat, něčemu se naučit, ukázat a zaujmout.
- *Vnější* – Pocházím z učitelské rodiny, mamka učí němčinu a češtinu na hotelové škole a táta učí chemii na základce, takže mi učitelské povolání, bylo tak nějak předem určené. Jak jsem říkal, mám rodinu, takže ačkoli učitelské povolání není nijak extra finančně ohodnocené, je to pro mě jistý příjem.

2. Jaké pozitiva a negativa v pedagogickém povolání shledáváte?

- *Pozitiva* – Tady bych to řekl stručně. Velkým pozitivem je pro mě organizovanost práce a dalším velkým plusem je pracovní kolektiv, ve kterém pracuji.
- *Negativa* – Jak už jsem říkal mzdové ohodnocení. To je pro mě opravdu velkým negativem a bohužel do budoucna nevidím žádnou výraznější změnu. Dále pracovní kolektiv, ačkoli jsem ho zařadil i mezi pozitiva, přece jenom jsem v kolektivu, který se skládá z drtivé většiny žen, což je občas náročné. Nakonec bych určitě zmínil pravomoce, které jsou v této profesi opravdu malé.

3. Znáte pojem burnout syndrom? Co si pod syndromem vyhoření představujete?

Ano, slyšel jsem o něm mnohokrát. Myslím si, že jde o ztrátu profesionálního zájmu, osobního zaujetí. Je to určitý psychický stav, během kterého člověk prožívá naprosté vyčerpání.

4. Uvědomujete si nějaká vlastní rizika v souvislosti s povoláním?

Občas se cítím vyčerpaný a unavený, ale tomu bych se zřejmě nevyhnul v žádném povolání.

5. Prevence vyhoření. Máte nějaký svůj oblíbený a osvědčený druh relaxace? Jak trávíte volný čas?

- *Relaxace* – Tou je pro mě čas strávený s rodinou, ať už jde o aktivní, nebo pasivní odpočinek.
- *Volný čas* – Trávím hlavně s rodinou, maximálně si přečtu nějakou knihu, ale na to mám většinou čas až o letních prázdninách.

4.4.2 Rozhovor s paní učitelkou Ivou

Paní učitelka Iva vyučuje na základní škole v malém městě na Vysočině. Letos oslavila 52 narozeniny. Je již 30 let vdaná, má dvě dospělé děti a jednu malou vnučku. Pedagogickou praxi vykonává již dlouhých 29 let. Její aprobace je anglický jazyk, tělesná výchova a také vyučuje občanskou výchovu. Stejně jako pan učitel Luboš dosáhla v dotazníkovém šetření výborných výsledků. Již na první pohled je zřejmé, že je člověkem na svém místě. Paní učitelka působila jako pedagožka, která si ve třídě dokáže udělat pořádek. Z jejího krátkého rozhovoru s žákem, jehož jsem byla svědkem, bylo zjevné, že jí děti respektují a mají rády.

1. Co vás vedlo k volbě pedagogického povolání? Jaké byly Vaše vnitřní a vnější pohnutky této volby?

- *Vnitřní* - Již od puberty jsem ve volném čase pracovala jako vedoucí na dětských táborech, ráda jsem si s dětmi hrála a vymýšlela pro ně různé činnosti a aktivity. Zřejmě tyto zkušenosti mě navedly tímto směrem.
- *Vnější* – Pedagogická práce je velmi různorodá, i když si práci a hodinu promyslím a připravím, všechno mohou děti změnit, člověk musí reagovat a přizpůsobovat se okamžité situaci.

2. Jaké pozitiva a negativa v pedagogickém povolání shledáváte?

- *Pozitiva* – I po letech praxe mě práce baví a jsem přesvědčená, že jsem si vybrala správně.
- *Negativa* – Některé změny v legislativě kladou velké nároky na učitele, a bohužel většina změn nejsou změny k lepšímu.

3. Znáte pojem burnout syndrom? Co si pod syndromem vyhoření představujete?

Tento pojem je vlastní všem učitelům, někdy je to lepší, ale myslím si, že v červnu ho zažívá téměř každý z nás. Naštěstí nás čekají dva měsíce prázdnin, které nám poskytnou potřebný čas k opětovnému nastartování optimismu, chutě do práce a učitelského entuziasmu.

4. Uvědomujete si nějaká vlastní rizika v souvislosti s povoláním?

Určitě bych sem zařadila únavu, nervozitu, ztrátu tolerance a následné zpomalení tempa.

5. Prevence vyhoření. Máte nějaký svůj oblíbený a osvědčený druh relaxace? Jak trávíte volný čas?

- *Relaxace* – Asi největší relaxací je pro mě sport, během kterého dokážu vypnout a problémy nechat, alespoň na chvíli stranou. Ráda si také posedím s přáteli, nebo se jít jen tak projít přírodou.
- *Volný čas* – Ráda si zahraji jakékoli míčové hry, nejlépe kolektivní, během kterých se člověk sejde s přáteli. Občas si také lehnu na lehátko, které máme na zahradě a jen tak odpočívám. Ještě mám ráda, když jdu s naším psem na procházku, během které poslouchám hudbu.

4.4.3 Rozhovor s paní učitelkou Luckou

Slečna Lucie žije v malém městě plzeňského kraje. Je jí 28 let a pedagogickou praxi vykonává tři roky. Zatím je svobodná a bezdětná, s přítelem, se kterým žije v pronajatém bytě, však do roka plánují svatbu. Její aprobace je učitelství na 1. stupni základní školy. Ze slečny Lucie vyzařovala energie a nadšení z práce. Po zodpovězení připravených otázek se se mnou podělila o několik zajímavých nápadů k výuce, kterých během své praxe určitě také využije. Luciiny výsledky dotazníkového šetření, dopadly výborně.

1. Co vás vedlo k volbě pedagogického povolání? Jaké byly Vaše vnitřní a vnější pohnutky této volby?

- *Vnitřní* - Vždycky mě bavilo starat se o malé děti, vymýšlet pro ně hry a různé aktivity. Práce s dětmi mi přinášela vždy radost.
- *Vnější* – V mateřské škole jsem měla jednu velmi oblíbenou paní učitelku a od té doby jsem chtěla být jako ona a stát se také učitelkou.

2. Jaké pozitiva a negativa v pedagogickém povolání shledáváte?

- *Pozitiva* – Mezi největší pozitiva řadím finanční ohodnocení a prázdniny. Také pocity radosti a uspokojení z viditelného pokroku u dětí a z jejich vyjádření radosti a spokojenosti ve škole.
- *Negativa* – Náročná příprava na vlastní vyučování, psychická náročnost při práci s dětmi a těžká domluva a spolupráce s některými rodiči.

3. Znáte pojem burnout syndrom? Co si pod syndromem vyhoření představujete?

O syndromu vyhoření jsem samozřejmě zjistila dostatek informací už na vysoké škole a během mé dosavadní praxe jsem absolvovala jedno školení zabývající se tímto tématem.

4. Uvědomujete si nějaká vlastní rizika v souvislosti s povoláním?

Rizik v mém povolání vidím hned několik. Spíše než rizik týkajících se mé vlastní osoby, se bojím těch okolních. Hlavně mimo budovu školy, při různých výletech a při tělocviku si uvědomuji, co všechno by se dětem mohlo stát a jak velká zodpovědnost je na mně, což mě občas svým způsobem i trochu děsí. Další riziko vidím ve velké zranitelnosti a důvěřivosti žáků. Myslím si, že jim pouhým neuváženým slovem mohu snadno ublížit. Nemalé riziko vidím i v hodnocení žáků. Zatímco někomu může negativní hodnocení napomoci ke zlepšení, jiného žáka může takové hodnocení naopak srazit. Riziko také vidím v pozdním rozpoznání šikany ve třídě.

5. Prevence vyhoření. Máte nějaký svůj oblíbený a osvědčený druh relaxace? Jak trávíte volný čas?

- *Relaxace* – Když chci relaxovat, jdu na procházku do přírody nebo si také dobře odpočinu při čtení knihy, či při sledování nějakého filmu. Setkání s přáteli je pro mě také dobrou relaxací.
- *Volný čas* - Ve volném čase se ráda věnuji sportu, chodím na cvičení, zaběhat si nebo vyrážím na kole.

4.4.4 Rozhovor s učitelkou Janou

Třetí pedagožkou ochotnou zodpovědět mé otázky byla paní učitelka Jana. Ta vyučuje ve velkém městě a letos oslavila 52 narozeniny. Ve školství působí už celých 29 let a svou pedagogickou praxi vykonává na 1. stupni základní školy. Má jednoho již dospělého syna, od kterého má dvouletou vnučku. S manželem se před pár lety rozvedli a nyní žije sama. U paní učitelky bylo od počátku zjevné, že ji pedagogické povolání nenaplňuje. Podle výsledků dotazníku dosáhla třetího stupně, tedy vyhoření, v oblasti emocionálního vyčerpání i osobního uspokojení. Během rozhovoru bylo vidět, že paní učitelce chybí energie a chuť k jakékoli aktivitě.

1. Co vás vedlo k volbě pedagogického povolání? Jaké byly Vaše vnitřní a vnější pohnutky této volby?

- *Vnitřní* - Líbila se mi práce s dětmi, už při studiu na gymnáziu jsem pracovala jako vedoucí zájmových dětských oddílů (jisker a pionýrů), o prázdninách jsem jezdila na dětské letní tábory. Seberealizovala jsem se při vymýšlení zábavných her, plánování výletů a dalších činností. Z toho přirozeně vyplynula volba učitelství pro 1. Stupeň.
- *Vnější* – Možnost sledovat vývoj dětí, vnímat formy získávání vědomostí a dovedností, které formy a metody je baví. Líbilo se mi, že se člověku v podstatě ihned dostává zpětné vazby.

2. Jaké pozitiva a negativa v pedagogickém povolání shledáváte?

- *Pozitiva*- Radost ze sledování vývoje dětí, jejich nových znalostí a dovedností.
- *Negativa* – Hromadící se administrativa vlivem neodbornosti ministerských úředníků, rostoucí nároky na učitele týkající se diagnostikování a pedagogické

podpory problematických žáků. Velkým negativem je také jednání s rodiči některých žáků.

3. Znáte pojem burnout syndrom? Co si pod syndromem vyhoření představujete?

Ano, znám pojem syndromu vyhoření. Je to ztráta profesionálního zájmu.

4. Uvědomujete si nějaká vlastní rizika v souvislosti s povoláním?

Na sobě pociťuji častou únavu a apatii. Poruchy spánku a netěšení se na nově přichozí žáky, také nezáměrně připravovat pro ně nové formy práce.

5. Prevence vyhoření. Máte nějaký svůj oblíbený a osvědčený druh relaxace? Jak trávíte volný čas?

- *Relaxace* – Ráda cvičím a sportuji. Občas si zajdu do kina, nebo do divadla. Určitou relaxací je pro mě také setkávání s přáteli, ať už v kavárně, u skleničky vína, nebo právě u nějakého z kolektivních sportů.
- *Volný čas* – To samé, ve volném čase se snažím, co možná nejvíce relaxovat.

4.4.5 Rozhovor s paní učitelkou Danou

Další paní učitelkou je slečna Dana, praktikující svůj obor na základní škole malého města. Je jí 39 let a svou praxi provozuje 12 let. Paní učitelka se nikdy nevdala, je bezdětná a žije v malém panelovém bytě se svou nemocnou matkou. Stejně jako pedagožka Jana, dosáhla vyhoření v rovinách emocionálního vyčerpání a osobního uspokojení. V dotazníkovém šetření vyšly její výsledky jako jedny z nejhorších. Ještě než mi zodpověděla připravené otázky, oznámila mi, že si své vyhoření uvědomuje. Práci však potřebuje, kvůli jistému příjmu, který ji pedagogická profese zajišťuje.

1. Co vás vedlo k volbě pedagogického povolání? Jaké byly Vaše vnitřní a vnější pohnutky této volby?

- *Vnitřní* - Mám dva mladší sourozence, jelikož rodiče chodili do práce, často jsem je musela hlídat. V létě jsem jako vedoucí jezdila na dětské tábory a občas děti hlídala i známým. Možná právě kvůli tomu, pro mě bylo povolání učitelky jasnou volbou.
- *Vnější* – Výsledky mé práce jsou vidět téměř okamžitě. Občas člověk potřebuje nějakou vzpruhu, a ohlédnutí za vykonanou prací je ideální způsob.

2. Jaké pozitiva a negativa v pedagogickém povolání shledáváte?

- *Pozitiva* – Pozitivní je pro mě jistý finanční příjem. Zároveň si myslím, že i přes všechny problémy, které musím každý den řešit, mám své děti ve třídě ráda.
- *Negativa* – Nejvíce mě děsí inkluze. Velkým negativem je také to, že má veřejnost dojem, že naši práci rozumí mnohem lépe než my sami, což jim dává právo nás poučovat a radit.

3. Znáte pojem burnout syndrom? Co si pod syndromem vyhoření představujete?

Samozřejmě už jsem o burnout syndromu slyšela, ale upřímně přesně nevím, co přesně znamená. Moje představa je, že člověk padne naprostým vyčerpáním. Bude to jakási celková únava organismu.

4. Uvědomujete si nějaká vlastní rizika v souvislosti s povoláním?

Jako jedno z největších rizik je pro mě reakce některých rodičů. Potom averze vůči kolegům a dětem ve škole. Moje špatné nálady a celková náladovost po příchodu do vlastní rodiny.

5. Prevence vyhoření. Máte nějaký svůj oblíbený a osvědčený druh relaxace? Jak trávíte volný čas?

- *Relaxace* – Pomáhají mi dechová cvičení a občasná joga.
- *Volný čas* – Žádný volný čas nemám, starám se o nemocnou matku.

4.4.6 Rozhovor s panem učitelem Pavlem

Posledním pedagogem ochotným zodpovědět mé otázky je pan učitel Pavel. Je mu 48 let a pedagogickou profesí vykonává již 20 let. Jeho aprobací je fyzika a matematika, kterou vyučuje na 2. stupni základní školy. Pan učitel se po patnácti letech rozvedl se svou manželkou, se kterou má dospělou dceru. Dcera již 3 roky žije se svým přítelem v Anglii, kde si vydělává jako au-pair. Domu jezdí tak 3x, maximálně 4x do roka. Pan Pavel žije momentálně sám v menším baráčku, kde se stará o svého psa. V dotazníkovém šetření nedopadl nejhůře, ale ve všech třech rovinách dosáhl mírného stupně vyčerpání.

1. Co vás vedlo k volbě pedagogického povolání? Jaké byly Vaše vnitřní a vnější pohnutky této volby?

- *Vnitřní* - Za mlada jsem brigádně jezdil na dětské tábory, kde jsem pracoval s dětmi různého věku. Vždycky mě tato práce bavila a zřejmě na základě toho jsem si vybral právě učitelské povolání.
- *Vnější* – Jde o státní zaměstnání, které zajišťuje jistý příjem. Dále se mi líbila představa, že někomu mohu předat své zkušenosti a vědomosti.

2. Jaké pozitiva a negativa v pedagogickém povolání shledáváte?

- *Pozitiva* – Ačkoli si většina učitelů stěžuje na platové podmínky, já jsem spokojen. Přes rok mám také spoustu volného času a určitě bych sem nezapomněl zařadit prázdniny.
- *Negativa* - Nezáměr žáků o jejich vlastní vzdělání a jednání s rodiči některých žáků, kteří aniž by vyslechli okolnosti dané situace, stojí vždy za svým dítětem. Velkým negativem je také vedení školy, které se vždy snaží vyhovět rodičům a žákům. Učitel vlastně nemá žádné zastání.

3. Znáte pojem burnout syndrom? Co si pod syndromem vyhoření představujete?

Abych byl upřímný, tento pojem mi nic moc neříká. Vím, že existuje, určitě jsem o něm slyšel, ale jeho přesný význam vám nepovím. Zřejmě jde o velkou únavu, určitou rezignaci člověka.

4. Uvědomujete si nějaká vlastní rizika v souvislosti s povoláním?

Na základě vaší práce, je velkým rizikem asi právě ten syndrom vyhoření. Jinak kromě té únavy a občasné nechuti do práce vůbec dojít, si žádná rizika neuvědomuji.

5. Prevence vyhoření. Máte nějaký svůj oblíbený a osvědčený druh relaxace? Jak trávíte volný čas?

- *Relaxace* – Nejvíce si odpočinu, když si doma sám sednu k televizi a pustím si nějaký válečný film.
- *Volný čas* – Když je hezké počasí, vyrazím na projížďku na kole, nebo si jdu zaběhat. Rád, také posedím s kamarády, nebo jdu na procházku se psem.

4.5 Vyhodnocení hypotéz

▪ HYPOTÉZA Č. 1

Ženy pedagožky trpí syndromem vyhoření v průměru významně častěji než muži pedagogové.

V dotazníkovém šetření jsme zjistili počty pedagogických pracovníků, kteří syndromu vyhoření dosáhli. V tabulce níže jsou tyto údaje přepočtené na procenta a rozdělené podle pohlaví. Z výsledků je patrné, že ženy pedagožky dosáhly vyšších hodnot ve všech třech rovinách, jež jsou MBI dotazníkem zkoumány. Na základě těchto informací, můžeme prohlásit, že na počátku zvolená hypotéza č. 1 byla potvrzena.

Tabulka 12: *Počet vyhořelých jedinců podle pohlaví v %*

Vyhoření	EE	DP	PA
Pohlaví			
ŽENY	26%	30%	30%
MUŽI	14%	24%	29%

(vlastní zdroj)

Hypotéza byla VERIFIKOVÁNA

- **HYPOTÉZA Č. 2**

Učitelé s délkou praxe do 10 let a vyučující více než 21 let, jsou syndromem vyhořením ohroženi méně, než učitelé s praxí od 11 do 20 let.

Na základě údajů, které nám poskytuje tabulka č. 13, můžeme říci, že hypotéza č. 2 byla také potvrzena. Podle výsledků dotazníkového šetření dopadli ve všech třech zkoumaných rovinách nejhůře učitelé, kteří svou práci vykonávají od 11 do 20 let. V oblastech emocionálního vyčerpání a osobního uspokojení dosahuje vyhoření 44 % pedagogů, což je necelá polovina všech učitelů s touto délkou praxe. V rovině depersonalizace trpí vyhořením každý čtvrtý pedagog zaměstnaný ve svém oboru 11 až 20 let.

Tabulka 13: *Počet vyhořelých jedinců podle délky praxe v %*

Vyhoření	EE	DP	PA
Délka praxe			
Do 10 let	21%	18%	32%
11 – 20 let	44%	25%	44%
21 let a více	33%	13%	20%

(vlastní zdroj)

Hypotéza by VERIFIKOVÁNA

▪ HYPOTÉZA Č. 3

Pedagogové žijící v obcích jsou syndromem vyhoření postihováni nezanedbatelně častěji, než ti kteří žijí ve velkých městech.

Tabulka č. 14 nám uvádí počty vyhořelých učitelů žijících v obci, nebo ve velkém městě v %. Po srovnání uvedených výsledků vidíme, že ani v jedné rovině nevyšly počty vyhořelých pedagogů v obci vyšší, než počty učitelů žijících ve velkých městech. Rozdíly byly znatelné. Na základě těchto údajů můžeme prohlásit, že hypotéza č. 3 byla zcela vyvrácena.

Tabulka 14: *Vyhořelý jedinci žijící v obci, nebo ve velkém městě v %*

VYHOŘENÍ			
BYDLIŠTĚ	EE	DP	PA
Obec	14%	14%	23%
Velké město	37%	27%	33%

(vlastní zdroj)

Hypotéza byla FALSIFIKOVÁNA

▪ HYPOTÉZA Č. 4

Pevné rodinné zázemí patří k významným faktorům snižující riziko vzniku syndromu vyhoření.

Údaje potřebné k ověření této hypotézy nám byly poskytnuty formou strukturovaných rozhovorů, ke kterým ochotně svolilo šest vybraných učitelů. Pan učitel Luboš má ženu a dvě děti, můžeme tedy říci, že žije ve fungující rodině. Druhou pedagožkou je paní Iva, která žije sama se svým manželem, ale obě její děti ji pravidelně navštěvují. Třetí je slečna Lucie, která bydlí v malém pronajatém bytě se svým přítelem. Paní Jana žije od rozvodu sama. Má syna, se kterým se stýká. Ten však žije daleko, takže návštěvy nejsou tak časté, jak by si přála. Další paní učitelka, která svolila k rozhovoru, je paní Dana. Ta žije sama se svou nemocnou maminkou. Z jejího povídání bylo zřejmé, že jejich soužití není zrovna ideální. Posledním učitelem je pan Pavel, který žije sám se svým psem. Pan učitel Luboš, paní Iva a slečna Lucie dosáhli v dotazníkovém šetření výborných výsledků. Z výsledků paní Jany, Dany a pana učitele Pavla naopak vyplývá, že jsou

syndromem vyhoření výrazně ohroženi. Na základě těchto informací, můžeme prohlásit, že pevné rodinné zázemí patří k faktorům, které snižují riziko vzniku syndromu vyhoření.

Hypotéza byla VERIFIKOVÁNA

▪ HYPOTÉZA Č. 5

Učitelé, jež ve svém volném čase aktivně provozují nějaký sport, syndromem vyhoření netrpí.

K ověření poslední hypotézy byly opět použity informace získané během rozhovorů. Kromě pana Luboše, který sportu moc neholduje, všech pět zbylých pedagogů se nějakému sportu aktivně věnuje. Do konce, i paní Dana, jejíž výsledky dopadly špatně ve všech třech rovinách, má jako oblíbenou formu relaxace právě sport, konkrétně jógu. Na základě těchto získaných údajů, lze říci, že aktivně se věnovat nějakému sportu syndromu vyhoření nezabrání. Poslední hypotéza č. 5 byla zcela vyvrácena.

Hypotéza byla FALSIFIKOVÁNA

5 Shrnutí

Výzkumu se zúčastnili učitelé z kraje Jihočeského, Plzeňského a z kraje Vysočina. Každý učitel dostal tištěnou podobu dotazníku, které jsem do vybraných škol osobně předala. Do dotazníkového šetření bylo zařazeno 90 kompletně vyplněných dotazníků, což odpovídá 78% všech rozdaných.

Výzkumný vzorek se skládal z převážné většiny žen, jejich počet se rovnal 77 % dotazovaných. Nejvíce respondentů se zařadilo do věkové skupiny od 46 do 55 a necelá polovina (44%) svou praxi vykonává nejméně 21 let. Poslední kritérium rozdělilo učitele podle místa bydliště. Mezi pedagogy bylo nejvíce těch, kteří žijí v malém městě.

Pro zjištění míry stupně vyhoření byl učitelům rozdán MBI dotazník, který zkoumá tři roviny: emocionální vyčerpání - EE, depersonalizaci- DP a osobní uspokojení-PA.

V rovině EE dosáhlo vysokého stupně vyčerpání, tedy vyhoření, 29% tázaných. 19% respondentů stupně mírného a více jak polovina, celých 52% dosáhlo stupně nízkého, což znamená, že jsou syndromem vyhoření ohroženi minimálně.

Nejllepších výsledků dosáhli učitelé při měření faktoru depersonalizace. Dohromady 58% nepřesáhlo nízkého stupně, u 26% byl zjištěn stupeň mírný a vyhoření bylo odhaleno u 17 % zkoumaného vzorku.

Poslední rovinou, která byla dotazníkem zkoumána bylo osobní uspokojení. Zde byly výsledky téměř shodné, jako u vyčerpání emocionálního. Vyhoření v této oblasti bylo odhaleno u 30 % tázaných, mírného stupně dosáhlo 18% a s nejmenším rizikem vzniku syndromu, se stala skupina odpovídající 52% dotazovaných.

Doplňkovou metodou byl strukturovaný rozhovor s předem vybranými pedagogy. Jednotlivý učitelé byli vybráni na základě výsledků jejich dotazníku. Z celkového počtu 14 oslovených kandidátů, souhlasilo s rozhovorem 6 učitelů. Pro srovnání byli vybráni 3, kteří jsou burnout syndromem vysoce ohroženi a tři, patřící k magistrům, kteří se s tímto problémem zatím nepotýkají. Všech šest vybraných odpovědělo na 5 stejných, předem připravených otázek. Otázky zjišťovaly: pohnutky, které dotazované vedly k volbě tohoto povolání; jaká pozitiva a negativa v pedagogické profesi spatřují; jestli vědí o existenci burnout syndromu a zda tomuto pojmu rozumí; autopercepci osobních rizik; a nakonec způsoby relaxace a trávení volného času.

Na začátku empirické části práce bylo zvoleno pět hypotéz, které byly na základě výše zmíněných výsledků verifikovány, nebo falsifikovány. Znění hypotéz bylo:

Hypotéza č. 1 - Ženy pedagožky trpí syndromem vyhoření v průměru významně častěji než muži pedagogové.

Hypotéza č. 2 – Učitelé s délkou praxe do 10 let a vyučující více než 21 let, jsou syndromem vyhořením ohroženi méně, než učitelé s praxí od 11 do 20 let.

Hypotéza č. 3 - Pedagogové žijící v obcích jsou syndromem vyhoření postihováni nezanedbatelně častěji, než ti kteří žijí ve velkých městech.,

Hypotéza č. 4 - Pevné rodinné zázemí patří k významným faktorům snižující riziko vzniku syndromu vyhoření

Hypotéza č. 5 - Učitelé, jež ve svém volném čase aktivně provozují nějaký sport, syndromem vyhoření netrpí.

Dotazníkové šetření nám poskytlo potřebná data ověřující hypotézy č. 1, 2 a 3. Na základě výsledků, které zjistili, že ženy trpí syndromem vyhoření častěji než muži ve všech třech zkoumaných rovinách, byla potvrzena hypotéza č. 1. Výsledky také poukazují na to, že nejohroženější skupinou jsou učitelé s délkou praxe od 11 do 20 let, což potvrdilo i druhou hypotézu. Zjištěná data také odhalila fakt, že učitelé žijící v obci nejsou syndromem vyhoření ohroženi častěji než ti, kteří žijí ve velkých městech, tato data zcela vyvrátila hypotézu č. 3.

Poslední dvě hypotézy byly ověřovány za pomoci odpovědí z rozhovorů s vytipovanými pedagogy. Na základě informací, které byly během jejich výpovědí získány, bylo zjištěno, že pevné rodinné zázemí patří k faktorům snižující riziko vzniku vyhoření, čímž se potvrdila hypotéza č. 4. Poslední, pátá hypotéza byla vyvrácena po zjištění, že i pedagogové, kteří se sportu aktivně věnují, jsou vyhořením vysoce ohroženi.

Navrhovaná opatření

Ačkoliv je pojem syndrom vyhoření mezi pedagogy známý, většina z nich si neuvědomuje závažnost tohoto problému, což může být následkem nedostatečné informovanosti v tomto směru. Určitě bych jednotlivým školám doporučila uspořádat přednášku, která by tuto problematiku učitelům přiblížila. Bylo by vhodné seznámit účastníky s možnostmi prevence vzniku vyhoření a strategiemi, které by jim mohly pomoci zmírnit následky jeho působení. V případě, že se učitelé s tímto problémem již potýkají, měli by vědět, kam se mají pro pomoc obrátit.

Pomoci by mohly také přednášky se zaměřením na relaxační techniky. Každému vyhovuje něco jiného a mnozí ani nevědí, kolik různých metod na zvládnání stresu existuje.

Vhodným preventivním opatřením by jistě byla i školou domluvená spolupráce s psychoterapeutem, kterému by se v případě potřeby mohli učitelé ozvat.

ZÁVĚR

Má diplomová práce je zaměřena na stres a syndrom vyhoření učitelů základních škol. Důvodem volby tématu, byla aktuálnost této problematiky a fakt že se s tímto problémem potýká ne jeden pedagog v mém blízkém okolí. Dalším důvodem bylo rovněž očekávání, že fakta, která během vypracovávání získám, mi budou užitek v mé budoucí praxi. Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. Teoretickou část jsem rozčlenila do tří kapitol, které vznikly na základě prostudování dostupné literatury zabývající se touto problematikou.

První část je zaměřena na syndrom vyhoření, který je vymezován jako proces, jenž je následkem dlouhotrvajícího stresu. Jeho závěrem je právě vyhoření, které může trvat i několik měsíců nebo let. Jde o stav naprostého fyzického a psychického opotřebování organismu, poklesu energie, motivace a rezignace na vlastní cíle. V této části se také seznámíme s definicí burnout syndromu, s jeho projevy a příčinami. Důležitou součástí této kapitoly je také přiblížení několika metod, které slouží k diagnostice vyhoření.

Druhá část se zabývá problematikou stresu. Objasňuje úzké spojení mezi stresem a syndromem vyhoření. Představuje různé definice a seznamuje s jeho základní charakteristikou. Součástí je rovněž přiblížení způsobu, jak se stresem vypořádat.

Třetí a poslední část teorie se věnuje učitelské profesi. Seznamuje nás se zátěží v pedagogickém povolání a hlavně se způsoby jak stresu a syndromu vyhoření předcházet, s jejich prevencí. Pedagogové jsou často považováni za ideál příkladného chování pro ostatní. Psychická zátěž roste společně s nároky, které jsou na ně stále kladeny. Co se společenské a finanční podpory učitelů týče, měla by společnost přehodnotit svůj celkový pohled na pedagogickou profesi.

Téma burnout syndrom se stává stále více a častěji diskutovanou problematikou na poli psychologie, díky čemuž se pomalu dostává do širšího podvědomí společnosti. Při shánění publikací k mé práci, jsem však zjistila, že literatury zabývající se touto problematikou je stále značný nedostatek.

Druhá část diplomové práce je empirického rázu. Je zaměřena na zmapování míry a četnosti syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Výzkum byl prováděn na základě dotazníků, které mi byly ochotně respondenty vyplněny. Celkové vyhodnocení

dotazníkového šetření bylo časově velmi náročné, přineslo však velmi pozoruhodná a podnětná fakta, ověřující hypotézy zvolené na začátku praktické části. Odhalil fakt, že ženy pedagožky jsou vznikem syndromu vyhoření ohroženy výrazně častěji než muži pedagogové, nebo poukázal na to, že nejvíce ohroženou skupinou jsou učitelé s praxí od 11 do 20 let. Na základě výsledků bylo také zjištěno, že rizikovým faktorem může být i místo bydliště, podle kterého nejvíce učitelů potýkajících se s vyhořením žije ve velkém městě.

Jako doplňková metoda výzkumné části, byly použity strukturované rozhovory s pedagogy, kteří byli vybráni na základě výsledků z vyplněných dotazníků. Rozborem jejich výpovědí bylo zjištěno, že pevné rodinné zázemí patří k faktorům snižující riziko vzniku syndromu vyhoření a i pedagogové aktivně provozující nějaký druh sportu, jsou burnout syndromem ohroženi.

Poslední kapitolou této práce je shrnutí empirické části, které obsahuje i návrhy na možná opatření, která by mohla zmírnit výskyt vyčerpání a sloužit jako prevence syndromu vyhoření.

Informace a poznatky shromážděné v této práci, by mohly být přínosem pro ty, které tato problematika zajímá, nebo se jich nějakým způsobem dotýká.

LITERATURA

BÁRTOVÁ, Z. Jak zvládat sters za katedrou. Nakladatelství a vydavatelství: Computer Media, 2011. ISBN 987-80-7402-110-7.

CUNGI, Charly. Jak zvládat stres. Praha, Portál 2001. 205 s. ISBN 80-717-8465-6.

ČÁP, J.; MAREŠ, J. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 655s. ISBN 80-7178-463-X

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. 776 s. 80-7178-303-X.

HENNIG, C.; KELLER, G. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 96s. ISBN 80-7178- 093-6

JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. Syndrom vyhoření. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

KOHOUTEK, R. a kol. Základy pedagogické psychologie. Brno: Akademické nakladatelství AN CERM, 1996, ISBN 80-85867-94-X

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum 1994. 190s. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení.* Praha: Grada Publishing, 1998, s. 90

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál 2003. 279s. ISBN 80-7178-774-4

LIBIGEROVÁ, E. Syndrom profesionálního vyhoření. Praktický lékař 1999; 79: 186–190.

PEŠEK, R., PRÁŠKO, J. Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit, 2016, 179s, 1. Vyd., Pasparta, ISBN 9788088163008

PINES, AVALA a ARONSON, Elliott: Burnout: From Tedium to Personal Growth. APA, Montreal, September, 1980

POSCHKAMP, T. Vyhoření, 1.vyd.Brno: Edika, 2013, 104s, ISBN 978-80-266-0161-6

PRŮCHA, J . Učitel - Současné poznatky o profesi. 1.vyd. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-621-7

SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008, s. 98.

ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Burnout: Úvod do problému in Řehulka, E., Řehulková, O. Učitelé a zdraví 1. Brno: Psychologický ústav AVČR, 1998. ISBN 80-902653-0-8

ŠVINGALOVÁ, D. Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s., ISBN 80 – 7372-105-8

URBÁNEK, Petr. Vybrané problémy učitelské profese: aktuální analýza. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 229 s. ISBN 80-7083-942-2.

Ostatní zdroje:

Manuál pro psaní diplomových prací [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: http://www.pf.jcu.cz/structure/departments/kpe/upload/files/Manual_pro_psaní_diplomovy_ch_praci.pdf

MBI: Maslach Burnout Inventory [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: <http://www.inflow.cz/printpdf/9432>

Pojem stres [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>

Stres: jak předejít syndromu vyhoření [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: <http://www.dmc-cz.com/abc-klicovych-dovednosti/stres-jak-predejít-syndromu-vyhoreni>

Syndrom vyhoření [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>

V českých školách chybí učitelé [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: <http://padesatprocent.cz/cz/v-ceskych-skolach-chybi-ucitele-muzi-pricinou-nejsou-pouze-nizke-platy>

Vyplňto.cz [online]. [cit. 2017-07-12]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/otestujte-si-zda-nejste-ohro/>

The 120-S Minute: Using Analysis of Work Activity to Prevent Psychological Distress Among Elementary School Teachers. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1997, **1997**(1), 18.

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Seznam obrázků

Obrázek 1: <i>Proces vzniku burnout syndromu</i>	17
Obrázek 2: <i>Rozměry stresu</i>	23
Obrázek 3: <i>Vývoj stresové reakce</i>	24
Obrázek 4: <i>Maslowova pyramida potřeb a hodnot</i>	26

Seznam tabulek

Tabulka 1: <i>Zastoupení respondentů podle pohlaví</i>	34
Tabulka 2: <i>Zastoupení respondentů podle věku</i>	35
Tabulka 3: <i>Zastoupení respondentů podle délky praxe</i>	36
Tabulka 4: <i>Zastoupení respondentů podle místa bydliště</i>	37
Tabulka 5: <i>Kvantitativní výsledky dotazníku MBI</i>	38
Tabulka 6: <i>Stupeň emocionálního vyčerpání podle pohlaví a místa bydliště</i>	40
Tabulka 7: <i>Stupeň emocionálního vyčerpání podle věku a délky praxe</i>	41
Tabulka 8: <i>Dosažený stupeň depersonalizace podle pohlaví a místa bydliště</i>	43
Tabulka 9: <i>Dosažený stupeň depersonalizace rozdělený podle věku a délky praxe</i>	45
Tabulka 10: <i>Dosažený stupeň osobního uspokojení podle pohlaví a místa bydliště</i>	47
Tabulka 11: <i>Dosažený stupeň osobního uspokojení podle věku a délky praxe</i>	48
Tabulka 12: <i>Počet vyhořelých jedinců podle pohlaví v %</i>	59
Tabulka 13: <i>Počet vyhořelých jedinců podle délky praxe v %</i>	59
Tabulka 14: <i>Vyhořelý jedinci žijící v obci, nebo ve velkém městě v %</i>	60

Seznam grafů

Graf 1: <i>Grafické znázornění návratnosti dotazníků</i>	33
Graf 2: <i>Zastoupení respondentů podle pohlaví</i>	34
Graf 3: <i>Grafické znázornění respondentů podle věku v %</i>	35
Graf 4: <i>Grafické zobrazení rozdělení respondentů podle délky praxe v %</i>	36
Graf 5: <i>Grafické znázornění respondentů rozdělených podle místa bydliště v %</i>	37
Graf 6: <i>Stupeň emocionálního vyčerpání v %</i>	39
Graf 7: <i>Grafické zobrazení emocionálně vyhořelých jedinců podle pohlaví a místa bydliště v %</i>	40

Graf 8: Grafické znázornění emocionálně vyhořelých jedinců podle věku a délky praxe v %	42
Graf 9: Grafické zobrazení dosažených stupňů depersonalizace v %	43
Graf 10: Grafické zobrazení vyhořelých jedinců podle pohlaví a místa bydliště v %	44
Graf 11: Grafické znázornění vyhořelých jedinců v rovině depersonalizace podle věku a délky praxe v %	45
Graf 12: Dosažený stupeň osobního uspokojení	46
Graf 13: Grafické zobrazení vyhořelých jedinců v rovině osobního uspokojení podle pohlaví a místa bydliště v %	47
Graf 14: Grafické zobrazení vyhořelých jedinců v rovině osobního uspokojení podle věku a délky praxe v %	49

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník MBI s doplňujícími otázkami

Příloha č. 2 – Dotazník MBI – pan učitel Luboš

Příloha č. 3 – Dotazník MBI – paní učitelka Iva

Příloha č. 4 – Dotazník MBI – paní učitelka Lucie

Příloha č. 5 – Dotazník MBI – paní učitelka Jana

Příloha č. 6 – Dotazník MBI – paní učitelka Dana

Příloha č. 7 – Dotzáník MBI – pan učitel Pavel

Příloha č. 1

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory

Moc bych Vás chtěla poprosit o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci, zabývající se syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků základních škol. Do vyznačených políček u každého tvrzení doplňte číslo, které dle uvedeného klíče odpovídá intenzitě Vašich pocitů, které obvykle vnímáte. Všechny Vámi uvedené údaje budou sloužit pouze pro mou osobní potřebu a ručím za jejich anonymitu. Při vyplňování dotazníku mějte na paměti, že žádná odpověď není špatná.

Síla pocitů

Vůbec 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 Velmi silně

Č.	Otázka	Síla Pocitu
1	Práce mě citově vysává	
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	
12	Mám stále hodně energie	
13	Má 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 žáky	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	
19	Za roky své práce jsem byl/a 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 žáci mi přičítají některé své problémy	

Doplňující otázky:

1. Jméno a příjmení:

2. Věková kategorie, do které patřím:

- a) do 26 let včetně
- b) 27 – 35 let včetně
- c) 36 – 45 let včetně
- d) 46 – 55 let včetně
- e) 56 a více

3. Profesi pedagoga vykonávám:

- a) do 10 let včetně
- b) 11-20 let včetně
- c) 21 let a více

4. Místo bydliště:

- a) obec
- b) malé město
- c) velké město

Příloha č. 2

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory – pan učitel LUBOŠ

Č.	Otázka	Síla Pocitu
1	Práce mě citově vysává	2
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	1
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	2
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	5
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	1
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	1
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	5
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	0
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	5
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	0
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	2
12	Mám stále hodně energie	5
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	0
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	1
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	3
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	2
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	7
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	6
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	4
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	0
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	7
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	0

VYHODNOCENÍ:

EE	-	9	-	nízký stupeň
DP	-	6	-	nízký stupeň
PA	-	44	-	vysoký stupeň

Příloha č. 3

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory – paní učitelka IVA

Č.	Otázka	Síla Pocitu
1	Práce mě citově vysává	0
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	1
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	0
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	6
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	0
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	0
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	6
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	0
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	6
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	1
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	1
12	Mám stále hodně energie	6
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	0
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	0
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	0
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	0
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	6
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	6
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	5
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	0
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	7
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	0

VYHODNOCENÍ:

EE	-	1	-	nízký stupeň
DP	-	2	-	nízký stupeň
PA	-	48	-	vysoký stupeň

Příloha č. 4

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory – paní učitelka LUCIE

Č.	Otázka	Síla Pocitu
1	Práce mě citově vysává	2
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	1
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	3
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	5
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	3
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	0
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	5
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	0
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	6
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	0
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	0
12	Mám stále hodně energie	5
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	4
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	3
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	1
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	1
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	7
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	6
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	6
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	1
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	5
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	1

VYHODNOCENÍ:

EE - 39 - nízký stupeň
DP - 3 - nízký stupeň
PA - 31 - vysoký stupeň

Příloha č. 5

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory – paní učitelka Jana

Č.	Otázka	Síla Pocitu
1	Práce mě citově vysává	6
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	5
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	5
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	5
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	1
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	4
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	3
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	4
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	4
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	0
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	0
12	Mám stále hodně energie	3
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	2
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	5
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	1
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	4
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	4
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	5
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	5
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	4
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	2
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	1

VYHODNOCENÍ:

EE	-	39	-	vysoký stupeň	VYHOŘENÍ
DP	-	3	-	nízký stupeň	
PA	-	31	-	nízký stupeň	VYHOŘENÍ

Příloha č. 6

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory – paní učitelka DANA

Č.	Otázka	Síla Pocitu
1	Práce mě citově vysává	7
2	Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	7
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	5
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	2
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	0
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	4
7	Jsem schopen/a velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	6,5
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	7
9	Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně naladuji	2,5
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	2
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	1
12	Mám stále hodně energie	1
13	Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	2,5
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	6,5
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	3,5
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	7
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	6,5
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji se svými žáky	4,5
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	3,5
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	7
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	2,5
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	0

VYHODNOCENÍ:

EE	-	53	-	vysoký stupeň	VYHOŘENÍ
DP	-	6,5	-	mírný stupeň	
PA	-	29	-	nízký stupeň	VYHOŘENÍ

Příloha č. 7

DOTAZNÍK MBI: Maslach burnout Inventory – pan učitel PAVEL

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

VYHODNOCENÍ:

EE - 39 - mírný stupeň

DP - 3 - mírný stupeň

PA - 31 - mírný stupeň