

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2019 - 2020

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Matěj Beňa

**Syndrom vyhoření u pedagogů na Základní škole
pro žáky s poruchami zraku na Praze 2**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Mgr. David Krámský, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2019 - 2020

BACHELOR THESIS

Matěj Beňa

**Burnout syndrome of pedagogues at elementary school
for pupils with visual impairment in Prague 2**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

doc. PhDr. Mgr. David Krámský, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 29. 2. 2020

Jméno autora: Matěj Beňa

Poděkování

Tímto děkuji doc. PhDr. Mgr. Davidovi Krámskému, Ph.D. za vedení této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá syndromem vyhoření u pedagogů na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2. Práce charakterizuje zmíněnou základní školu, její historii a vývoj, dále definuje syndrom vyhoření, jeho vznik, historii, vývoj, prevenci a jeho specifika u pedagogů. Rovněž syndrom diferencuje od jiných negativních psychických stavů. Dále práce sděluje, jak tomuto syndromu předcházet. Praktická část práce zkoumá pedagogy na dané škole dotazníkovým šetřením Burnout Measure a doplňujícím dotazníkem.

Klíčová slova

Burnout Measure, poruchy zraku, prevence syndromu vyhoření, příčiny syndromu vyhoření, syndrom vyhoření, základní škola

Annotation

The bachelor thesis in its theoretical part deals with the burnout syndrome of elementary school teachers for pupils with visual impairments in Prague 2. The bachelor thesis characterizes the mentioned elementary school, its history and development, further defines the burnout syndrome, its origin, history, development, prevention and its specifics. It also differentiates the syndrome from other mental states and further communicates the thesis describes and how to prevent this syndrome. The practical part of the thesis examines teachers at the school with a questionnaire survey Burnout Measure and additional questionnaire.

Keywords

Burnout, Burnout Measure, Causes of burnout, elementary school, prevention of burnout, visual disturbances

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 9 |
| Teoretická část | 10 |
| 1. Charakteristika Základní školy pro žáky s poruchami zraku na Praze 2 | 10 |
| 2. Definice syndromu vyhoření | 12 |
| 3. Historie syndromu vyhoření | 17 |
| 4. Příčiny syndromu vyhoření | 19 |
| 4. 1 Syndrom vyhoření dle Mirriam Prieß | 20 |
| 4. 2 Syndrom vyhoření dle Edelwiche a Brodskyho | 20 |
| 4. 3 Syndrom vyhoření dle Johna W. Jamese | 21 |
| 4. 4 Syndrom vyhoření dle Jeklové a Reitmeyerové | 22 |
| 4. 5 Syndrom vyhoření u pedagogů | 23 |
| 5. Co syndrom vyhoření není | 26 |
| 6. Prevence syndromu vyhoření a jeho řešení | 28 |
| Praktická část | 33 |
| 7. Základní informace o pedagogích | 33 |
| 8. Dotazník Burnout Measure | 35 |
| 9. Doplnující dotazník | 46 |
| Shrnutí šetření | 56 |
| 10. Diskuze | 57 |

| | |
|----------------------------|----|
| 11. Závěr | 58 |
| Seznam použité literatury: | 59 |
| Tištěné nosiče: | 59 |
| Nosiče online: | 60 |
| Přílohy | 61 |
| Bibliografické údaje | 65 |

Úvod

Syndrom vyhoření postihuje v poslední době čím dál tím více lidí pracujících s ostatními lidmi, především ve školství, v lékařství, u policie apod. Tento syndrom tvoří mnoho symptomů, jako například nechutenství k dané práci, emocionální frustrace, zhoršení kvality mezilidských vztahů, nechutenství k jídlu, špatný spánek atd. Z důvodu náročnosti pedagogické práce na Základní škole pro žáky s poruchami zraku v Praze se bude tato práce zabývat syndromem vyhoření u pedagogů zde zaměstnaných. Šetření se zaměří na míru jejich vyhoření, či na jejich ohrožení burnoutem, dále na jejich motivaci pro výkon tohoto povolání a prevenci, jak syndromu vyhoření předcházet. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část podává základní informace ohledně zmíněné Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2, o její historii, vývoji a současném stavu. Kapitole druhá definuje, co syndrom vyhoření vlastně je, kde tento pojem vzniknul a jaká je jeho posloupnost. Kapitole třetí se zabývá historií tohoto syndromu, historií frustrace a extrémní zátěže. Další, čtvrtá kapitola, vysvětlí příčiny vzniku syndromu vyhoření, proč a za jakých okolností vzniká, co syndromu předchází a syndrom vyhoření definuje. Práce dále bude specifikována na syndrom vyhoření speciálně u pedagogů, popíše nejčastější zátěže a možné příčiny vyhoření. Kapitola pátá vymezí, co syndrom vyhoření není a s čím by si jej člověk neměl plést. Další, šestá kapitola, navede čtenáře, jak se syndromu vyhoření bránit, jaká je prevence a řešení vyhoření. Praktická část bude řešena dotazníkovým šetřením Burnout Measure autorů Aaly Pinesové a Elliota Aronsona, které bude provedeno u všech pedagogů na dané škole. Šetření bude poté vyhodnoceno a ukáže množství pedagogů ohrožených syndromem vyhoření, dále porovná celkový průměr šetření u těchto pedagogů s obecnou průměrnou hodnotou, díky čemuž se uvidí, jak si pedagogové na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2 stojí ve srovnání s ostatními. Druhá část praktické části práce se bude věnovat doplňujícímu dotazníku pro pedagogy na dané škole, kdy budou respondenti odpovídat na otázky, co je na jejich povolání učitelů nejvíce stresuje, jaké ve své práci vidí největší benefity, jak nejčastěji tráví svůj volný čas, jak jsou spokojeni s prestiží učitelského povolání, jak jsou spokojeni s atmosférou, která na jejich škole panuje a jakým způsobem se po náročném dnu nejlépe uvolní. Následující část práce otevře diskuzi nad tématem syndromu vyhoření a může tak otevřít dveře dialogu na toto téma. Poslední část bakalářskou práci shrne.

Teoretická část

1. Charakteristika Základní školy pro žáky s poruchami zraku na Praze 2

Jak z historie speciální pedagogiky víme, první instituci pro nevidomé založil v roce 1784 v Paříži Valentin Haüy, první učitel a vychovatel dětí s poruchami zraku. Netrvalo dlouho a v českých zemích se roku 1807 zakládá slepecký ústav na Hradčanech a poté v roce 1832 Klárův ústav v Praze.

Historie Základní školy pro žáky s poruchami zraku na Praze 2 sahá do roku 1943, kdy osm dětí s různými typy zrakových postižení bylo vybráno do třídy paní učitelky Marie Chaloupkové. Tím vzniká první třída pro slabozraké žáky. O dva roky později, tedy v roce 1945, se zřizuje pětitřídní veřejná škola pro šetření zraku, a to na Královských Vinohradech v Koperníkově ulici. Každé dítě zde mělo svůj stůl se zvedací deskou. Stůl byl pohyblivý a umisťoval se tak, aby deska zachytila nejlepší osvětlení. V roce 1946 vydala škola první speciální učebnice s velkými typy písma. Přijetí žáka předcházelo vždy odborné vyšetření zraku v očním ambulátoriu, které bylo součástí budovy školy. Pokud lékař u dítěte shledal zrakovou vadu takového rozsahu, že nemohlo být vyučováno standardním způsobem, bylo dítěti doporučeno zahájení docházky právě v této škole. Zesláblý zrak se v této škole kompenzoval ostatními smysly, především sluchem a hmatem. Ve školním roce 1946/1947 měla škola 6 tříd, do kterých docházelo 55 žáků.

Roku 1948 byla škola rozšířena na měšťanskou školu a získala další budovu v Koperníkově ulici. Další rok byl školou zřízen domov mládeže, možnost navštěvovat školu dostali tedy i mimopražští žáci. V roce 1952 se zde začaly vzdělávat i děti předškolního věku, rovněž zde byla zřízena ve stejném roce školní družina. Ze vznikající potřeby žáků připravit se na své budoucí povolání vzniká roku 1956 jedenáctiletá střední škola, která se vyvinula až do podoby dnešního gymnázia pro zrakově postižené. Na přelomu 80. a 90. let však došlo k výrazné restrukturalizaci školy, oddělila se mateřská škola, gymnázium i Oftalmopedický ústav, ke škole však byla připojena praktická škola a bylo zřízeno Speciálně pedagogické centrum. Roku 2000 musela škola po 55 letech opustit krásný areál v Koperníkově ulici a dostala nový prostor na Náměstí Míru, kde sídlí až do dnešních dnů.

Její název se změnil na Základní škola a Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené na Náměstí Míru, od roku 2018 se název změnil na Základní škola pro žáky s poruchami zraku. Zřízení se skládá ze základní školy s přípravnou třídou, jídelny, školského ubytování, školního klubu, školní družiny a Speciálně pedagogického centra pro zrakově postižené. V současné době speciálně pedagogické centrum nabízí konzultace ke specifickým výchovy a vzdělávání dítěte se zrakových postižením, odborné vyšetření dítěte speciálním pedagogem, spolupráci se zrakovým terapeutem, která zajišťuje reedukaci, stimulaci a rehabilitaci, dále pomoc s výběrem vhodného způsobu vzdělávání dítěte, stanovených podpůrných opatření pro vzdělávání žáka, pomoc s orientací v pomůckách pro zrakově postižené, sociálně právní poradenství, ambulantní psychologickou péči, výuku a čtení Braillova písma, výuku prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených, bezplatné zapůjčení odborní literatury atd.¹

Zřizovatelem Základní školy pro žáky s poruchami zraku je nyní Hlavní město Praha se sídlem na Mariánském náměstí 2 na Praha 1, ředitelkou školy je PhDr. Martina Malotová, MBA. Škola má aktuální kapacitu 120 žáků, školní klub 40 žáků, internát školy 33 lůžek, speciálně pedagogické centrum se aktuálně stará o 482 klientů, školní jídelna pojme za den až 260 strávnicků. Jak bylo zmíněno výše, škola má jednoho ředitele, dále dva zástupce. Interních učitelů je 21, externí není žádný. Dohromady je na škole 56 pedagogických pracovníků a 15 nepedagogických pracovníků. Na škole je zřízena jedna přípravná třída čítající 10 žáků, dále 9 standardních tříd, do kterých dochází žáků 92, a tři třídy B, kde se vzdělává žáků 22. Ve škole je celkem 117 žáků, z toho 57 se zrakovým postižením, 37 s kombinovaným postižením, 5 s vývojovými poruchami chování, 6 s mentálním postižením, 3 žáci s poruchou autistického spektra a jeden žák s postižením tělesným.

¹ text byl tvořen z interních pramenů školy

2. Definice syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření, tzv. burnout, definoval poprvé americký psychoanalytik německého původu Herbert Freudenberger v roce 1974 časopise Journal of Social Issues.

Tento jev byl v tu dobu již dobře znám, zmíněný psychoanalytik mu však dal jméno a definoval jej následovně:

*"Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci."*²

Freudenberger při definování lidí, jež se hluboce emocionálně něčím zabývají, myslel především lékaře, zdravotní sestry a sociální pracovníky. Rovněž společně se svým kolegou Gailem Northtem popsali cyklus dvanácti fází syndromu vyhoření. Jedná se o kritické oblasti popisující symptomy syndromu, u dané osoby se však nemusí objevit všechny, ani nemusejí mít určitou posloupnost. Tyto fáze jsou:

1. Nutkavá snaha po sebe-prosazení
2. Člověk začíná pracovat více a tvrději
3. Přehlížení potřeb druhých
4. Přesunutí konfliktu
5. Revize a posunutí hodnot
6. Popírání vznikajících problémů
7. Stažení
8. Zcela jasně patrné změny chování
9. Depersonalizace
10. Vnitřní prázdnota
11. Deprese
12. Syndrom vyhoření³

² KŘIVOHLAVÝ, *Jak neztratit nadšení*, Praha, Grada 1998, s. 49, ISBN 80-7169-551-3

³ HONZÁK, *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*, 3. vydání, Vyšehrad 2018, s. 28 - 29, ISBN 978-80-7601-004-08

Další definice odborníků syndromu vyhoření jsou následující:

„„Burnout je reakcí na práci, která člověka mimořádně zatěžuje, situací totálního vyčerpání sil a pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže jít dále. Burnout je stav, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit.“ (Cary Cherniss)

„Burnout není výsledek dlouho trvajících stresu, je to spíše důsledek selhání procesů adaptace. Burnout je stav chronického špatného fungování.“ (Helena Sek)

„Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka.“ (Henrich Freudenberg)

„Burnout je stavem totálního odcizení a to jak práci, tak druhým lidem i sama sobě.“ (Carol J. Alexandrova)

„Burnout je kritický stav člověka, který má problémy s udržováním dobré úrovně zdravého sebehodnocení, sebecenění a sebepojetí.“ (Donald Hay)

„Burnout je stav člověka, který se opětovně setkává s neřešitelnými problémy.“ (Donald Oken)

„Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres i burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“ (Shirley Kashoff)

Burnout je stav totální ztráty představy, že jsem „někdo“ a že to, co dělám, má nějakou hodnotu.“ (Catherine M. Norris)⁴

Anglická odborná literatura syndrom vyhoření v rámci sociálních služeb popisuje následovně:

„Balancing emotional engagement with professional detachment is one the most challenging elements of social work and every social worker gets it wrong from time to time.

What is important is to know what to do when it does go wrong, to recover the situation and to be able to discuss the experience with a professional supervisor.

⁴ KŘIVOHLAVÝ, *Jak neztratit nadšení*, Grada 1998, s. 47, ISBN 80-7169-551-3

If these elements are not present the consequences can be levels of stress that lead to burnout. Social worker overload affects the quality of decision-making and puts service users at risk. One aspect of burnout is compassion fatigue in which close and regular proximity to traumatic events has the potential to traumatise social workers. Groupwork has been found to be effective to support social workers at risk of this kind of burnout. Critical incident debriefing is a way to work through the aftermath of traumatic events experienced through work and is especially important for social workers involved in high-profile emergencies. Because of the traumatic nature of some of the work, social workers should make sure they have self-care time, some form of regular 'healing' time each week. This will mean different things to different people. For me it was a regular swim session taken with a few colleagues".⁵

Volně přeloženo, předchozí řádky popisují, jak je důležitá vyváženost emocionality a profesionality, jedná se o velmi náročný prvek sociální práce. Důležité je vědět, jak situaci v rámci syndromu vyhoření napravit, když se pokazí. V takovém případě je nutná diskuze s nadřízeným a řešení problému. Přetížení sociálních pracovníků ovlivňuje jejich schopnosti rozhodování a ohrožuje kvalitu sociálních služeb. Jedním aspektem syndromu vyhoření v rámci sociálních služeb je únava ze soucitu, kde blízkost k traumatizujícím událostem traumatizuje rovněž sociální pracovníky.

Sociální pracovníci by se měli ujistit, že mají čas na péči o sebe sama, čas na svou psychohygienu, a to každý týden. Pro autora to znamenalo pravidelné plavání s jeho kolegy.⁶

Klasická učebnice Psychologie pro učitele syndrom vyhoření definuje jako chronický stav vyčerpání, utlumení dřívějších aktivit, depresivní a podrážděnou náladu, změny v postoji činnosti, které se člověk plně věnuje, změnu vztahu k lidem, snížené sebehodnocení, ztrátu ideálů, somatické potíže.

Dále zmíněná kniha popisuje, že syndrom vzniká po předcházející zátěži, tou může být nezvládnutí problémů osobního života, nezdar v činnosti, vyhrocení konfliktu z blízkého prostředí apod.⁷ Ačkoli je tato učebnice pro učitele velmi rozsáhlá, je vidět, že tomuto tématu nevěnuje až tak velkou pozornost, dotýká se ho pouze okrajově.

⁵ DOEL, *Social Work*, Routledge 2012, s. 56 - 57, ISBN 978-0-415-60398-0

⁶ vlastní překlad

⁷ ČÁP, MAREŠ, *Psychologie pro učitele*, 1. vyd., Praha Portál, s. 272, ISBN 80-7178-463-X

Další autoři popisují posloupnost syndromu vyhoření následovně: nejdříve je nutná iniciační fáze, tedy prvotní nadšení a zápal, poté prozření, tedy nerealizovatelnost daného nápadu, dále frustrace, apatie, nepřátelství a vyčerpání.⁸

Ačkoli definic syndromu vyhoření je mnoho, důležité jsou však spíše společné charakteristiky syndromu. Psycholog Barry Farber se rovněž tímto tématem zabývá, nesouhlasí však s tím, že je syndrom vyhoření vnímán jako jednotný termín, rozděluje jej tedy do třech typů následujícím způsobem:

1. Worn-out burnout - v tomto případě se jedinec v podstatě vzdává, je znavený, opotřebovaný, proto pracuje ledabyle z důvodu velkého stresu a malého uspokojení. V pedagogickém pojetí jde o učitele, kteří chtějí získat zpět, co do své práce a do svého úsilí investovali, což nenastává. Z tohoto důvodu často bagatelizují svůj úspěch a zveličují neúspěch, často se druží s kolegy, kteří jim utvrzují jejich názor, že je učitelská profese v podstatě stresující a nepříjemná, studenti jsou nevděční a celkově je tato práce k ničemu.
2. Classic - tedy klasický syndrom vyhoření, kde člověk pracuje čím dál tím více tvrdě, a proto se do bodu vyčerpání dostane kvůli svému pracovnímu tempu a neustálou honbou za uspokojením. V pedagogickém pojetí se může jednat o učitele, kteří si nedovedou připustit porážku, na svůj neúspěch reagují ještě intenzivnějším pracovním nasazením, dokud se nedostaví jejich naprosté vyčerpání, případně zhroucení. Tito učitelé si chtějí udržet vysoký standard a potrpí si na vlastní sebeúctu, snaží se za každou cenu být perfektní, dokonalí.
3. Underchallenged burnout - česky nedoceněný, je typický pro člověka, který čelí neustále velkému stresu, jde zde však o monotónní, stále se opakující, nudné a nestimulující pracovní podmínky, které nepřinášejí žádné uspokojení. Z pedagogického hlediska se jedná o učitele, kteří jsou zdrceni každodenní rutinou, nemají žádnou stimulaci a nadšení pro práci. Na rozdíl od dvou výše zmíněných typů není tento typ ohrožen tak velkou mírou prožívání stresu.⁹ Dalších podobných definic je nespočet, co je však nesmírně důležité, je zaměřit se na společné rysy syndromu vyhoření. Křivohlavý je definuje následovně:

⁸ Čapek a kolektiv, *Učitel a syndrom vyhoření*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe s. r. o., 2018, s. 11, ISBN 978-80-7496-392-6

⁹ tamtéž, s. 12

1. Emocionální příznaky jsou vyčerpání, únava, deprese
2. Místo na fyzické příznaky syndromu vyhoření je kladen důraz na chování lidí
3. Syndrom vyhoření se vždy váže na výkon určitého povolání
4. Při syndromu vyhoření nejde o psychopatii, vyskytuje se u psychicky zdravých lidí
5. Při syndromu vyhoření nastává snížená výkonnost, která však nevyplývá z nižších pracovních schopností, či dovedností.¹⁰

Syndrom vyhoření se objevuje především u lidí, kteří byli zprvu nadšení svým zaměstnáním, chápali ho spíše jako své poslání, svou práci si užívali, tvořili, řídili. Rovněž na toto povolání byly kladeny vysoké nároky, člověk se snažil o perfektní provedení své práce, neuměl příliš relaxovat, více dával, než přijímal apod.

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, *Jak neztratit nadšení*, Praha, Grada 1998, s. 50, ISBN 80-7169-551-3

3. Historie syndromu vyhoření

Jak bylo zmíněno v předešlé kapitole Definice syndromu vyhoření, tento pojem uvedl v roce 1974 Herbert Freudenberger, avšak je jasné, že zkušenosti se stresem, frustrací a syndromem vyhoření má civilizace téměř od nepaměti.

Již syn krále Davida, jeho následovník na trůn a nejmoudřejší z králů, Šalamoun, který žil přibližně v letech 970 - 931 před Kristem, ve své knize Kazatel v první kapitole píše:

„Marnost nad marnost, všechno je marnost! K čemu je člověku všechno to pachtění, kterým se pachtí pod sluncem? Jedno pokolení odchází a jiné přichází, země však nehnutě trvá navěky. Slunce vychází a znovu zapadá, aby chvátało tam, odkud vyjít má.“¹¹

Další extrémní frustraci můžeme v Bibli nalézt v knize Deuteronomium, která popisuje 40 let putování Izraelského národa na poušti a jeho reptání. Motiv pouště v biblické tradici značí naprostou prázdnotu, pustinu, místo, které není vhodné k životu, které je odlehlé od civilizace, není tedy vhodné k trvalému obývání. Jediní, kdo se zde uchylují k životu, jsou vyhnanci, zločinci a psanci. Do pouště prochá Hagar před Sárrou, její syn Izmael se zde stává loupežníkem. David se v poušti schovává před Saulem, který ho hledá a chce zabít apod.

Kdo si rovněž sáhl na své úplné dno je biblická postava Jóba, svůj stav popisuje slovy:

„Proti mně se obrátily hrůzy, jako vítr pronásledují mě za šlechetnost, jako oblak odplynula moje spása. A nyní je vylita má duše ve mně, chopily se mě dny pokoření. V noci mě bodá v kostech, hlodá mě bolest neutuchající. Pro úpornou bolest se změnil můj oděv, sevřela mě jako pás suknicí; jsem smeten do bláta, podoben prachu a popelu.“¹²

Kdo se také zabývá marností a cesty z ní ven, je jeden z největších Čechů, poslední biskup Jednoty bratrské, pedagog, filozof a spisovatel Jan Ámos Komenský. Ve svém díle Labyrint světa a ráj srdce popisuje marnost jako královnu světa, ke které se připojuje mámení.

¹¹ BIBLE, Český ekumenický překlad, česká biblická společnost 2006, Kazatel 1,2-5

¹² tamtéž, Jób 30, 15-19

Hlavní postava knihy, poutník, se vydává na cestu světem, zkouší různá řemesla, zkoumá lidi, avšak nalézá pouze neporozumění, neužitečné věci, neřády, nestálost, marné hledání pomoci, manželskou bídu a lopocení, těžkou práci atd.

Z této téměř bezvýchodné situace se poutník hroutí strachem, z tohoto světa chce utéct:

„Na to už jsem se nemohl dívat ani déle snášet bolest srdce, a tak jsem prchl. Chtěl jsem utéct někam na poušť, anebo kdyby to bylo možné, pryč ze světa... Řekl jsem: „Ted' chápu, že svět už lepší nebude! Je veta po mé naději! Běda mi!““¹³

Poté se však obrací k Bohu, který ho volá: *„Navrať se, odkud jsi vyšel, do domu svého srdce, a zavři za sebou dveře.“*¹⁴ Poutník nachází Ježíše Krista, cele se mu oddává, vkládá do něj všechno světské snažení, zve ho do života jako svého lékaře, průvodce, obhájce, nachází v něm radost, proměňuje se v nové stvoření a nalézá plný pokoj.

Historií frustrace, deprese a vyhoření bychom se mohli zabývat ještě desítky dalších stránek, z důvodu kapacity této práce to však není možno, zůstaneme tedy u tohoto minimalistického nástinu.

¹³ KOMENSKÝ, *Labyrint světa a ráj srdce v jazyce 21. století*, Žandov, Poutníková četba 2010, s. 120, ISBN 978-80-904371-3-5

¹⁴ tamtéž, s. 122

4. Příčiny syndromu vyhoření

K psychickému vyhoření vede především dlouhodobý styk s lidmi, neúspěšné jednání s nimi, strohý pracovní režim, přetěžování, nedostatek personálu, nedostatek pozitivní zpětné vazby, špatné pracovní podmínky a tak dále. Z logiky věci k tomuto syndromu dochází v oborech zdravotnictví, školství, sociální péče a v rodině. Následující přehled profesí nám obraz o nejvíce ohrožených skupinách dokreslí, jedná se především o: lékaře, zdravotní personál, psychology a psychoterapeuty, sociální pracovníky, poradce, policisty, pracovníky v nápravných zařízeních, politiky, sportovce, duchovní, manažery, obchodníky, sociální kurátory a podobně.¹⁵

Syndromu vyhoření vždy předchází stresová situace, stres, stresové faktory, takzvané stresory. Ty na člověka působí velmi negativně. Takovéto stresory můžeme řadit do tří kategorií – stresory fyzické, psychické a sociální. Mezi fyzické stresory řadíme například hlad, žízeň, hluk, prudké světlo, vysokou, nebo nízkou teplotu apod.

Mezi psychické stresory může patřit profesní vytíženost, mnoho práce, která musí být udělána za krátký čas, nedostatek finančních prostředků, zkoušky a testy, nesplněná očekávání a podobně. Sociální stresory jsou například špatné vztahy na pracovišti, ztráta blízké osoby, nepochopení v rodině, odmítnutí přítelem a podobně. Reakce na takovéto podněty, stresory, jsou u každého jedince jiné, důležitá je tedy rovněž osobnost člověka, jeho reaktivita, hodnotová orientace a celková psychická vyvinutost. Co je velmi podstatné, je trvání zátěžové situace. Krátkodobá frustrace může být pro člověka dokonce užitečná, je-li ovšem dlouhodobá a člověku se jeví jako nekonečná, nastává problém.¹⁶

Abraham Maslow frustraci popisuje jako nejasnou touhu, jako stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli, jako nejasnost cíle, oddálení, nebo znemožnění jeho naplnění. Jeho nejznámější počin je jeho pyramida potřeb, kde potřeby dělí na nižší (fyziologické potřeby a potřeba jistoty a bezpečí), potřeby vyšší (potřeba sounáležitosti, lásky a potřeba uznání) a potřebu seberealizace.

¹⁵ KRÍVOHLAVÝ, *Hořet, ale nevyhořet*, 2. přepr.vyd., Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Kostelní Vydří 2012, s. 30, ISBN 978-80-7195-573-3

¹⁶ STOCK, *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, Praha, Grada, 2010, s. 16, ISBN 978-80-247-3553-5.

4. 1 Syndrom vyhoření dle Mirriam Prieb

Mirriam Prieb popisuje příčinu syndromu vyhoření ve svém čtyřfázovém modelu.

Jako první krok popisuje situaci, která je pro nás existenciálně ohrožující, jedná se o takzvanou poplachovou fázi, kde jsou typické příznaky zrychlené bušení srdce, třes, studené a vlhké ruce, nucení jít na toaletu, nevolnost, nervozita, strach a podobně.

Druhý krok je fáze odporu. Ta začíná tehdy, jsme-li v situaci, která nejde řešit, ale ani opustit, kde si člověk připadá jako v pasti. Jediná možnost je zde vzepřít se, postavit se na odpor.

Tento odpor stojí mnoho vnitřní energie a sil, z toho důvodu je, dle Prieb, nejzásadnější fází na cestě k vyhoření. V této fázi může docházet k bolesti hlavy, nevolnosti, pocitu úzkosti a napětí. Třetí fáze nastává tehdy, jsme-li dlouho v odporu, vyčerpání, a když druhá strana konflikt vyhrává, tato fáze se jmenuje Fáze vyčerpání. Odpor se zde již láme, již není síla odporovat a začíná zde syndrom vyhoření. Symptomy jsou migréna, vysoký tlak, bolest žaludku, slabost, smutek, beznaděj a celkové vyčerpání.

Poslední fáze je fáze ústupu. Syndrom vyhoření je plně rozvinut. Člověk si cítí naprosto slabý, bezmocný, neví si rady, neumí si pomoci.¹⁷

4. 2 Syndrom vyhoření dle Edelwiche a Brodskyho

Jiný model o pěti bodech nabízí Edelwich a Brodsky, pojmenovaný Fázový model syndromu vyhoření. Jednotlivé fáze jsou následující:

1. Fáze: Nadšení. Lidé přicházejí do zaměstnání s velkými ideály a očekáváním, jsou plni elánu, mají mnoho nápadů, dělají mnoho aktivit. Často tito lidé ubírají svůj volný čas, zájmy a odpočinek na úkor času profesního. Jsou přesvědčení, že je jejich práce posláním.
2. Fáze: Stagnace. Vystřízlivění z 1. fáze, zjištění, že práce má i svá negativa, uvědomění si potřeby odpočinku, volného času a koníčků. Začne se vytrácet chuť do každodenních věcí, elán i energie.

¹⁷ PRIESS, *Jak zvládnout syndrom vyhoření*, Praha, Grada 2015, s. 25-40, ISBN 978-80-247-5394-2.

3. Fáze: Frustrace. Člověk si odpovídá na otázky vlastního smyslu práce a vlastní efektivity, má pocit, že kolem sebe má klienty a žáky, které nic nebaví, nespolupracují, rovněž naráží na nepochopení a odpor rodičů a vedení.

4. Fáze: Apatie. Toto stádium přichází po dlouhotrvajícím 3. stádiu frustrace. Člověk se cítí bezmocný a beznadějný. Zaměstnanec vnímá své zaměstnání pouze jako zdroj obživy, dělá pouze to, co je po něm žádáno a nic navíc, nemá zájem o svůj rozvoj v oboru a svými klienty a žáky si přijde obtěžován.

5. Fáze: Vyhoření. Poslední stádium, kde má člověk pocit ztráty sebe samotného, ztrácí smysl práce, popřípadě i smysl života. Nastává naprosté vyčerpání a to jak fyzické, tak emocionální, objevují se různé somatické projevy.¹⁸

4. 3 Syndrom vyhoření dle Johna W. Jamese

Svůj model dále popsal například John W. James ve dvanácti bodech, ty jsou následující:

1. Snaha osvědčit se kladně v práci
2. Snaha zvládnout vše sám
3. Potlačovat sebe a své vlastní potřeby
4. Zásadní a jediné, o co člověku jde, je práce
5. Zmatený žebříček hodnot – člověk neví, co je podstatné a co je nepodstatné
6. Nutkavé popírání vnitřního napětí
7. Dezorientace a ztráta naděje, člověk od všeho utíká a hledá pomocnou ruku v návykových látkách, alkoholu, lécích apod.
8. Velké změny v chování, odmítání rad a kritiky, sociální izolace
9. Ztráta kontaktu se sebou samým, vlastním životem, cíli, sny
10. Pocit selhání a zoufalství, hlad po smysluplnosti života
11. Deprese, zoufalství
12. Totální vyčerpání, vyhoření¹⁹

¹⁸ Čapek a kolektiv, *Učitel a syndrom vyhoření*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe s. r. o., 2018, s. 55 - 57, ISBN 978-80-7496-392-6

¹⁹ tamtéž, s. 110 - 111

4. 4 Syndrom vyhoření dle Jeklové a Reitmeyerové

Podobně jako Edelwich a Brodsky popisují v pěti bodech syndrom vyhoření,

Jeklová a Reitmeyerová jej popisují následovně:

1. Nadšení, idealismus a nereálné očekávání. Člověk zde pracuje naplno, vydává velké množství energie a dobrovolně se přepracovává, má velké naděje a nerealistická očekávání, přitom však má o pracovní realitě pouze minimální znalosti. Životní smysl vidí právě v práci, snaží se v ní být dobrý, zavděčit se, dělat vše precizně. Nebezpečí je přílišná empatie a neefektivní hospodaření s vlastní energií.
2. Stagnace, člověk ustupuje od svých prvních očekávání, vnímá práci více reálně, zaměřuje se nyní více na sebe, svůj plat a vlastní potřeby, rovněž na koníčky, rodinu apod. Vytratilo se původní přehnané nadšení, práce ustupuje na druhé místo.
3. Frustrace, člověk začíná pochybovat o smysluplnosti svého zaměstnání, o tom, jak moc má smysl druhým pomáhat, starat se o ně, nebo je vzdělávat. Objevují se první fyzické a psychické potíže a rovněž problémy ve vztazích. Rovněž se objevují konflikty s kolegy a vedením, někdy se objevuje až sociální izolace. Již ve třetím stádiu hrozí útek k alkoholu, drogám, či jiným návykovým látkám.
4. Apatie, člověk je permanentně frustrován, myslí si, že není schopen změny, vyhýbá se novým úkolům. Práci nechce opustit z důvodu, že je to jeho zdroj obživy, nadšení z něj je však již dávno pryč. Objevuje se pocit prázdnoty, zoufalství a vyčerpání.
5. Intervence, tedy přerušení syndromu vyhoření. Jedná se o jakékoli přerušení, například o změnu práce, změnu životního stylu, přehodnocení nakládání s časem, lepší náhled a podobně. Jako intervence slouží rovněž supervize, seberozvoj, změna postojů, přátel, priorit a hodnot.²⁰

²⁰ Čapek a kolektiv, *Učitel a syndrom vyhoření*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe s. r. o., 2018, s. 111 - 113, ISBN 978-80-7496-392-6.

4. 5 Syndrom vyhoření u pedagogů

Tato práce je zaměřena na syndrom vyhoření u pedagogů, následující řádky se tedy budou zabývat právě touto skupinou. Dle Křivohlavého jsou syndromem ohroženi často ti nejlepší pedagogové, kteří vstupovali do zaměstnání s představou, že pomůžou žákům v jejich životě a v jejich poznání, když se však setkali s malým zájmem, či nezájmem o jejich výklad a informace, špatnými vztahy na pracovišti a například s neporozuměním si ve vlastní rodině, začaly u nich vznikat první příznaky psychického vyhoření.²¹

Jednou z nejvíce ohrožených pedagogických skupin jsou speciální pedagogové, především pak ti, kteří pracují s žáky s mentálním a psychiatrickým postižením²², jelikož je tato skupina žáků pro učitele velmi psychicky náročná s ohledem na možnosti vzdělávání, učitel musí být velmi trpělivý. Práce a pokrok s těmito žáky jde mnohem pomaleji, než s žáky zcela zdravými. Psychologové Henning a Keller ve svém díle Antistresový program pro učitele popisují následující možné příčiny zátěže pedagogů:

1. Konfrontace s mladou generací studentů, jejichž výchova a vzdělání jsou více a více náročné, což pro pedagoga představuje neustálý přes a výzvu.
2. Kritika rodičů vůči škole, kteří na ni však přenášejí svou rodičovskou odpovědnost.
3. Neporozumění si, napětí a konflikty mezi učiteli, neshody s vedením školy.
4. Stoupající věkový průměr učitelů, čímž vzniká jejich nižší odolnost vůči stresu, napětí a menší flexibilita.
5. Ne příliš prestižní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti, díky kterému si musí pedagog neustále obhajovat své místo ve společnosti.
6. Škola je jako instituce vystavována čím dál tím větším nárokům společnosti - zajistit blaho dětí na nejvyšší úrovni, dokonale podchytit veškeré patologické jevy ve škole, výchovu k multikulturalismu, rasové snášenlivosti apod.
7. Chybějící komunikační dovednosti pedagogů.²³

²¹ KŘIVOHLAVÝ, Jak neztratit nadšení, Praha, Grada 1998, s. 25, ISBN 80-7169-551-3

²² KŘIVOHLAVÝ, *Hořet, ale nevyhořet*, 2. přepr. vyd., Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Kostelní Vydří 2012, s. 28, ISBN 978-80-7195-573-3

²³ BÁRTOVÁ, *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011, s. 56 - 57, ISBN 978-80-7402-110-7.

Čapek a kolektiv uvádí následující možné příčiny vyhoření u pedagogů, které se v některých bodech shodují s výše uvedenými. Jsou to:

1. Dlouhodobý osobní kontakt s lidmi.
2. Dlouhé a přitom neúspěšné jednání se spolupracovníky.
3. Dlouhotrvající pracovní vytížení a kladení mimořádných podmínek na učitele.
4. Direktivní přístup ředitele školy (přísná pravidla, nemožnost dělat si věci po svém).
5. Diktátorský režim ředitele školy, chybí respekt k zaměstnancům, manipulativní chování ředitele.
6. Přetěžování pedagogů, příliš mnoho úkolů.
7. Špatná vztahy mezi kolegy, pomlouvání, ponižování...
8. Nedostatek prostoru pro originalitu, svobodu vyjádření, nedostatek místa pro kreativitu.
9. Nedostatek personálu, mnoho suplování, další služby nad rámec úvazku.
10. Špatné vztahy mezi žáky.
11. Špatná spolupráce s asistenty pedagoga.
12. Špatné vztahy s rodiči žáků, malá podpora žáků ze strany rodiny, příliš velké nároky a očekávání na pedagoga ze strany rodičů.²⁴

Karel Paulík odhaluje u pedagogů následující nejvíce alarmující zdroje zátěže, které mohou vést k syndromu vyhoření:

1. Nízké společenské uznání
2. Neodpovídající platové ohodnocení
3. Nutnost velké administrativy
4. Nedostatek času pro relaxaci, odpočinek, regeneraci
5. Velmi rozdílná úroveň žáků ve třídách
6. Špatná spolupráce ze strany rodičů²⁵

²⁴ Čapek a kolektiv, *Učitel a syndrom vyhoření*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe s. r. o., 2018, s. 54, ISBN 978-80-7496-392-6

²⁵ tamtéž, s. 30

V. Holeček stanovil sedm stresorů, které se u pedagogů vyskytují nejčastěji, jedná se o:

1. Pracovní přetížení učitelů a učitelek
2. Vedení školy nadřízenými orgány
3. Problémový žáci, děti s poruchami chování a učení, nespolupracující žáci atd.
4. Neuspokojená potřeba seberealizace
5. Problémoví rodiče
6. Nevyhovující pracovní prostředí školy
7. Problémoví kolegové²⁶

²⁶ ŘEHULKA, KOHOUTEK. *STRESORY UČITELŮ ZÁKLADNÍCHA STŘEDNÍCH ŠKOL V ČESKÉ REPUBLICE* [online]. Škola a zdraví 21, 2011, Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem [cit. 2020-02-23]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf

5. Co syndrom vyhoření není

Velmi důležité je nezaměňovat syndrom vyhoření s jinými negativními psychickými stavy. Křivohlavý rozděluje následující kategorie a podává informace, co burnout není:

1. Burnout není stres. Stres patří mezi emocionálně negativní zážitky, vyznačuje se napětím mezi stresory, tedy tím, co člověka zatěžuje a salutory, tedy možnostmi, jak napětí zvládat. Stres prožívá celá řada lidí, syndrom vyhoření je však pouze u lidí, kteří jsou zaujati svou prací – mají od ní vysoké očekávání, tyčí si vysoké cíle, jsou orientováni na svůj vlastní úspěch a rovněž se často setkávají s druhými lidmi. Ačkoli může stres přejít do fáze celkového vyčerpání organismu, nemůžeme mluvit o syndromu vyhoření, jestliže je naše práce smysluplná.
2. Burnout není deprese. Deprese často souvisí s negativními zážitky z dětství, což u syndromu vyhoření není. Deprese se dá léčit farmakologicky, syndrom vyhoření nikoli, ten se léčí především logoterapií a existenciální psychologií (viz dále). Pravdou však je, že vztah mezi depresí a syndromem vyhoření je velmi úzký.
3. Burnout není únava. Únava je důsledek tělesné námahy, z které se člověk dostane odpočinkem. Ačkoli se při burnoutu námaha vyskytuje, nelze ji odpočinkem odstranit. Únava může rovněž mít pozitivní charakter (po práci být příjemně unavený), což vyhoření nemůže.
4. Burnout není odcizení. Odcizení je ztráta normální zákonitosti, objevuje se tam, kde dochází ke ztrátě sociálních norem, jako výsledek je člověk otupělý. Ačkoli pocity odcizení mohou být přítomny i u syndromu vyhoření, objevují se až v posledním stádiu, nikoli na jeho začátku. Zásadní rozdíl je také v tom, že burnout se vyskytuje u lidí, kteří byli na začátku své práce silně motivováni a pro práci nadšeni, oproti tomu odcizení se vyskytuje u lidí, kteří nadšení prací nebyli, práce pro ně rozhodně nebyla jejich smyslem života.

5. Burnout není existenciální neuróza. Ta je definována jako chronická neschopnost věřit v užitečnost, pravdivost a důležitost čehokoliv, co by člověk měl dělat, nebo o to mít zájem, či se v tom angažovat. Jde zde o pocit existenciální beznaděje. Platí zde pravidlo, že podobnými vlastnostmi se setkáváme i u syndromu vyhoření, to však ovšem na jeho konci, když selhala snaha, nebo byly příliš velké překážky na to, abychom je mohli zdolat.²⁷

²⁷ KRÍVOHLAVÝ, Jak neztratit nadšení, Praha, Grada, 1998, s. 52 - 54, ISBN 80-7169-551-3

6. Prevence syndromu vyhoření a jeho řešení

„Co člověk, to názor“, říká stará lidová moudrost. Co se týče řešení syndromu vyhoření, není tomu jinak. Co odborník či autor, to trochu jiný názor. V následující kapitole popíšeme však ty nejzásadnější autory a jejich názory, jak syndrom vyhoření řešit.

V kapitole Historie syndromu vyhoření je popsán stav krále Šalamouna, který ve všem spatřuje marnost, bídu a pomíjivost. Ve třetí kapitole však poznává, že každé pachtění má svůj čas a po něm přichází, nebo může přijít, stav opačný. Dále poznává, že v životě není nic lepšího než se radovat a konat dobro²⁸, mít vedle sebe přítele, který pomůže²⁹, neslibovat druhým nesplnitelné věci, nebo věci, které dodržet nemůžeme³⁰ a zasévat v životě dobré věci, biblickými slovy pouštět chléb po vodě, po mnoha dnech se s ním člověk totiž opět shledá.³¹ Jako závěr svého smutku a zamyšlení autor této knihy povzbuzuje upnout se na Boha místo na člověka a v něm hledat zakotvení: „*Boha se boj a jeho přikázání zachovávej; na tom u člověka všechno závisí.*“³²

Druhá, výše zmíněná biblická postava, Jób, byla postavou spravedlivou, moudrou, prosperující. Avšak Jóba potkala zkouška, osobní tragédie, ve které přišel o zdraví, jmění a rodinu. Východisko Jóba bylo neposlouchat své přátele, kteří mu radí a vysvětlují, proč se mu věci dějí, ale spolehnout se na Boha a zůstat mu věrný. Takto ve své zkoušce obstál a byl odměněn ještě větším bohatstvím, prosperitou a rodinou.

Poučení od Jóba by tedy bylo situaci přetrpět, vytrvat a spolehnout se na Boha.

Ne vždy totiž naši situaci můžeme pochopit a vyřešit pomocí vlastního intelektu.

Jan Ámos Komenský, jak je rovněž zmíněno výše, východisko ze svého hledání a bédování nachází v Hospodinu, stejně jako král Šalamoun a Jób.

²⁸ Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad. 15. vyd., (3. opr. vyd.), Praha: Česká biblická společnost, 2006. ISBN 80-85810-41-7, Kazatel 1,2-5

²⁹ tamtéž, Kazatel 4, 9 - 11

³⁰ tamtéž, Kazatel 5

³¹ tamtéž, Kazatel 11

³² tamtéž, Kazatel 12, 13

Ačkoli by se nám mohlo zdát, že starověké, či středověké východisko ze syndromu vyhoření v podobě víry a upnutí se na Boha je již dávno pasé, zjišťujeme, že tento princip stále zůstává velmi aktivní a atraktivní. I v dnešní době je víra v Boha, modlitba a spolehnutí se na něj jednou ze čtyř pozitivně vyhodnocených položek, které přinášejí úlevu od bolesti.³³

Jako nejdůležitější začátek řešení syndromu vyhoření je vyhledat místo, kde problém vznikl. Tímto místem není nic jiného, než mysl jedince. Křivohlavý hezky demonstruje obraz vyhoření, spíše nevyhoření na příkladu ohně. Každý ví, jak vypadá vyhasnutý oheň, je třeba si tedy uvědomit, co nedělat, aby oheň vyhasl. Je třeba přikládat!³⁴ Rozdělat oheň, tedy nasbírat pár klacíků a škrtnou zápalku, je jednoduché, ale dlouhodobě přikládat, o oheň se starat, reagovat na povětrnostní podmínky a počasí celkově, to vše dělat dlouhodobě, zas tak lehké již není. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité neustále se pozorovat, zkoumat vlastní motivy a zabývat se celoživotním osobním rozvojem, zkoumat vlastní návyky a být ochoten je měnit, nebýt ve své mysli a jednání zkostnatělý, ale připraven se měnit, tvarovat, budovat.

Potterová doporučuje čtyři kroky, jak se syndromem vyhoření pracovat, postup je následující:

1. Vymezení se. Zaměřit pozornost na chování, které je nežádoucí a které chceme změnit. Nutné jej rozebrat a zjistit, za jakých okolností se jak člověk chová, nebo přemýšlí.
2. Objevení chování, které nefunguje a zdůvodnění si proč tomu tak je.
3. Změna. Jestliže již víme, jak naše chování funguje, respektive nefunguje, je možné jej změnit.
4. Hodnocení, tedy porovnání, jak často se u nás vyskytuje nežádoucí chování oproti tomu, jak tomu bylo v minulosti.³⁵

³³ HONZÁK, *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018, s. 173, ISBN 978-80-7601-004-8

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, *Jak neztratit nadšení*, Praha, Grada 1998, s. 70, ISBN 80-7169-551-3

³⁵ BÁRTOVÁ, *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 201, s. 62 - 64, ISBN 978-80-7402-110-7

Další možnost, jak předejít syndromu vyhoření, dává Čapek a kolektiv. Je následující:

1. Vybudovat si příznivé pracovní prostředí, harmonickou rodinu, útulný domov, osobní spokojený život bez zbytečných problémů, konfliktů a zátěže. Naopak zajímat se o své vlastní koníčky, smysluplně trávit volný čas a hospodařit s vlastní energií.
2. Žít zdravě, aktivním přístupem ke zdraví a vlastní odpovědností za něj.
3. Jíst vyváženou stravu, dopřát si dostatečné množství spánku, odpočinku a relaxace. Rovněž nezapomínat na zdravý pohyb („ve zdravém těle zdravý duch“), smysl pro humor a životní optimismus.
4. Otevřít se lidem kolem sebe, světu a celkově společnosti. Nechat se druhými lidmi obohatit, mít o druhé aktivní zájem, mít snahu porozumět rozdílným situacím a jevům.
5. Nebát se změn, jelikož „změna je život“. Jedině změna umožňuje vývoj.
6. Rozpoznávat problémy, zátěžové situace a vlastní prožívání stresu. Rovněž se učit, jak tyto situace zvládat. Nebýt pasivní, naopak se k problémům stavět aktivně.
7. Oddělit pracovní zátěž a stres od osobního života. Nenosit pracovní stres k sobě do domu a do rodiny. Naopak vracet se domů s „čistou hlavou“.³⁶

Velmi důležité je rovněž samotné klima na pracovišti, především co se týče učitelské, profese, tedy klima ve škole. Toto školské prostředí je podstatným původcem stresu a zátěže, naopak vlídná atmosféra a příjemné klima ve škole, dobrá organizace a respekt má velmi blahodárné účinky na duševní zdraví pedagogů³⁷.

S tímto tématem se váže samozřejmě i charakter ředitele institutu, jak se ke svým zaměstnancům chová, jak moc je direktivní, do jaké míry nechává demokraticky o škole rozhodovat apod.

Další, kdo informuje o tom, jak syndromu vyhoření předejít, je křesťanský duchovní Daniel Heczko, který sám syndromem vyhoření prošel. Nejvíce mu pomáhaly následující kroky:

³⁶ Čapek a kolektiv, *Učitel a syndrom vyhoření*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe s. r. o., 2018, s. 15 - 16, ISBN 978-80-7496-392-6

³⁷ tamtéž, s. 17 - 18

1. Nebál se o sobě dovídat pravdu, nebál si nechat poradit od lékaře a řídil se radami odborníků a přátel.
2. Věřil více Bibli, naději a Boží lásce, než svým negativním pocitům.
3. Dbal o svou životosprávu – stravu, sport, odpočinek.
4. Počítal s tím, že léčba syndromu vyhoření bude trvat delší čas.
5. Nezůstával se svými myšlenkami sám, rovněž však omezil styk s lidmi, kteří ho pouze vyčerpávali.
6. Nic nevyčítal Bohu, nelitoval se, držel se Bible a její zaslíbení.³⁸

Jaroslav Maxmilián Kašparů, známý pod jménem Max Kašparů, je psychiatr, pedagog a kněz. Prevenci syndromu vyhoření uvádí na příkladu krychle, která má 6 stran a v ní hoří svíčka. Ta symbolizuje zápal pro věc, naše nadšení. Aby svíce nezhasla, je důležité, aby všechny strany držely při sobě, byly funkční. Ty mají následující charakteristiku:

1. strana je strana přední, jedná se o smysl naší existence, tedy to, kdo, či co jsme, kam jdeme a jaký je cíl naší cesty, co nás motivuje a jakou dáváme hodnotu našemu životu.
2. strana je strana zadní, tedy strana symbolizující bezpečí. Jedná se zde o lidi, kteří stojí za námi, o které se můžeme opřít, na koho se můžeme spolehnout.
3. strana je strana po naší levici, naši přátelé, lidé, které nosíme v našem srdci.

Každý pro svoje dobré psychické zdraví přátele musí mít.

4. strana je strana po naší pravici, jsou to naši nadřízení, lidé, pro které pracujeme.

Pro děti to mohou být rodiče, pro žáky pedagogové apod.

5. strana je strana spodní, na které krychle stojí. Jedná se o naší podstatu, o vědomí, že se člověk nachází „na svém místě“.

6. strana je strana poslední, jedná se o vrchní stranu krychle. Kašparů zde vidí někoho, „kdo to vše drží pohromadě“, který tomu všemu dává smysl. Je více než jasné, že se zde jedná o duchovní dimenzi člověka.³⁹

³⁸ KŘIVOHLAVÝ, *Hořet, ale nevyhořet*, 2. přepr. vyd., Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Kostelní Vydří 2012, s. 93, ISBN 978-80-7195-573-3

³⁹ tamtéž, s. 94 - 95

Co se pedagogického povolání týče, R. Justová vedla rozhovory s učiteli, kterých se ptala, jak syndrom vyhoření předcházet. Odpovídali následující:

1. Rozvíjet se, udržovat si rozhled a znalosti v oboru, držet krok s dobou.
2. Pečovat o své zdraví.
3. Být ochoten změnit školu, neusadit se v jedné například 20 let, ale střídat prostředí, například po 5 letech, poznat nové děti, kolegy, prostředí...
4. Změnit aprobaci, jestliže je pedagog vyhořelý kvůli svému předmětu, mohl by zkusit vyučovat předmět jiný
5. Vidět smysluplnost pedagogického povolání, nenechat se zlomit jedním dítětem. Jestliže výuka baví alespoň jednoho žáka, má výuka smysl.⁴⁰

Je mnoho a mnoho návodů a rad, jak se chránit před vyhořením a co dělat, aby do takového stádia člověk nedošel. V rámci rozsahu této práce není možno se prevencí a řešením syndromu zabývat více, ačkoli by to bylo rozhodně potřebné. Poslední osobu, kterou je, dle mého názoru, nutno v této souvislosti zmínit, je osoba Viktora Emila Frankla.

Jedná se o neurologa, psychiatra, zakladatele existenciální analýzy a logoterapie.

Jako hlavní potřebu člověka spatřuje mít pro co žít. Jeho hlavní činnost vznikla za 2. světové války, kdy se dostal do koncentračního tábora, kde pozoroval ostatní spoluvězně a jejich počinání. Uvědomil si zde, že hlavní hnací silou bylo životu dát smysl.

Tři hlavní motivy v jeho pojetí jsou vykonání činu, prožití zážitku a utrpení.

Tohoto autora rozhodně doporučuji k studiu smysluplnosti žití, což se úzce pojí i se syndromem vyhoření.

⁴⁰ Čapek a kolektiv, *Učitel a syndrom vyhoření*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe s. r. o., 2018, s. 22, ISBN 978-80-7496-392-6

Praktická část

Praktická část bakalářské práce se zabývá již výzkumem samotným, tedy výskytem syndromu vyhoření u pedagogů na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2.

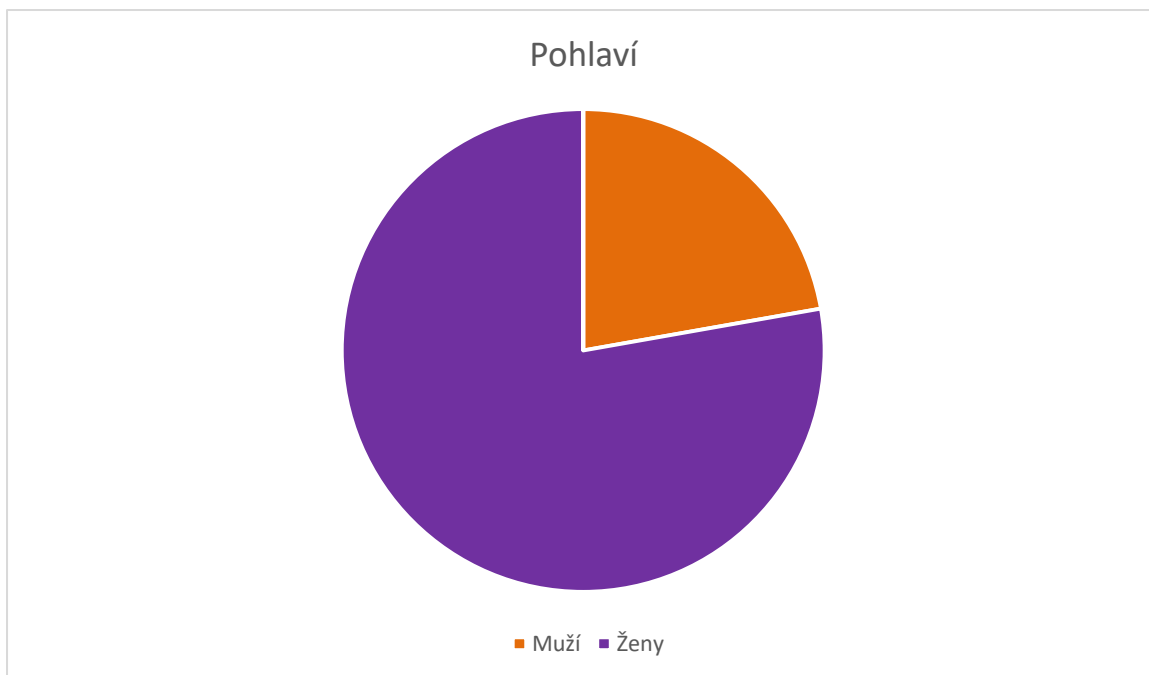
Osloveno bylo celkem 19 pedagogů, ti byli, všichni osobně, požádáni o vyplnění dotazníků. Dotazníky jim byly osobně rozdány v papírové podobě. Důležité bylo, aby vyplňování a i samotné odevzdávání bylo anonymní, z tohoto důvodu bylo určeno místo v zasedací místnosti školy, kam se vyplněné dotazníky následně odevzdaly.

7. Základní informace o pedagozích

Z celkem rozdaných 19 dotazníků bylo zpět vráceno vyplněných 18, míra návratnosti je tedy 94, 7%. Vybírání dotazníků bylo anonymní, respondenti jsou číslováni podle data, kdy dotazník odevzdali, respondent číslo jedna jej tedy odevzdal nejdříve, respondent číslo 18 nejpozději. Všech 18 respondentů odpovědělo na všechny otázky, pouze dva neodpověděli na délku své pedagogické praxe.

Jako základní údaje slouží informace o jejich pohlaví, věku a praxi ve školství. Pohlaví bylo rozděleno na ženské a mužské, věk byl odstupňován v rozmezí 20 – 30 let, 31 – 40 let, 41 – 50 let, 51 – 60 let a 60 let a více let. Praxe odstupňována na 0 – 2 roky, 2 – 5 let, 5 – 10 let, 10 – 20 let a 20 a více let.

Z 18 pedagogů je 14 žen a 4 muži.



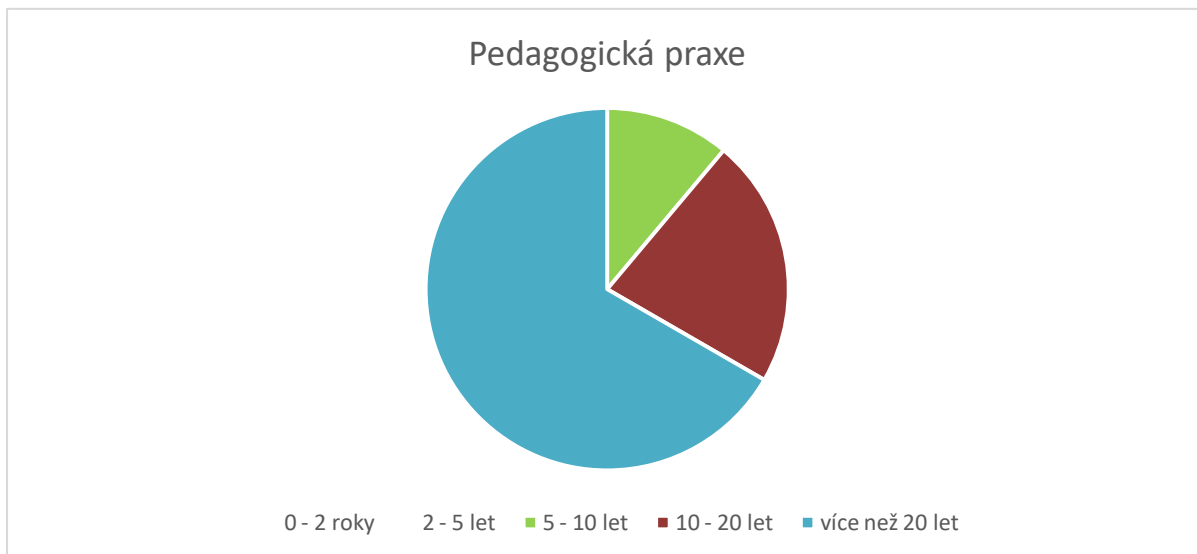
Jako druhý základní údaj o pedagogích slouží jejich věk.

Ve věku 20 – 30 let je jeden pedagog, věk 31 – 40 postihuje dva pedagogy, ve věku 41 až 50 let se nachází 4 pedagogové, věk 51 až 60 postihuje 8 pedagogů a věk nad šedesát pedagogy tři.



Dalším kritériem byla pedagogická praxe, tedy praxe ve školství. Žádný pedagog nemá praxi menší než 5 let, první dvě kategorie (0 – 2 roky a 2 – 5 let) tedy nevyplnil nikdo.

Praxi 5 až 10 let mají na škole dva pedagogové, 10 – 20 let praxe mají pedagogové čtyři a nad dvacet let má praxi drtivá většina učitelů, s touto praxí je jich 11.



8. Dotazník Burnout Measure

Jeden z neefektivnějších dotazníků ohledně syndromu vyhoření je dotazník Ayaly Pinesové a Elliota Aronsona. Nese název Burnout Measure (BM). Pro tuto práci se jedná o ideální dotazník, který obsahuje 21 otázek, na které se odpovídá hodnotou 1 až 7, přičemž hodnoty znamenají:

1. nikdy, 2. jednou za čas, 3. zřídka kdy, 4. někdy, 5. často, 6. obvykle a 7. vždy

Otázky jsou následující:

1. Byl(a) jsem unaven(a).
2. Byl(a) jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval(a) jsem krásný den.
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).
6. Byl (a) jsem šťastná(šťasten).
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a).
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl(a) jsem nešťastný(á).

10. Cítil(a) jsem se uhoněný(á) a utahaný(á).
11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(á) v pasti.
12. Cítil(a) jsem se jako bezcenný(á).
13. Cítil(a) jsem se utrápen(a).
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).
16. Byl(a) jsem sláb(a) a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil(a) jsem se beznadějně.
18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).
19. Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu.
20. Cítil(a) jsem se pln(á) energie.
21. Byl(a) jsem pln(á) úzkostí a obav⁴¹

Vyhodnocování dotazníků spočívá v součtu hodnot otázek 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21, tento součet se označí písmenem A. Dále se sečtou otázky 3, 6, 19 a 20, součet se označí písmenem B. Další krok je písmeno C, které nese hodnotu 32, od níž se odečte písmeno B ($C = 32 - B$). Hodnotu písmena D zjistíme, když sečteme hodnotu písmena A + C ($D = A + C$). Výsledné skóre testu zjistíme tak, že hodnotu písmena D vydělíme číslem 21 ($BQ = D : 21$). Výsledek porovnáme s následujícím přehledem, díky čemuž zjistíme, na jaké škále se v syndromu vyhoření nacházíme:

$BQ < 2$ (dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví)

$2 < BQ < 3$ (výsledek ještě uspokojivý)

$3 < BQ < 4$ (doporučuje se zamyslet se nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života...)

$4 < BQ < 5$ (zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázanou)

$BQ > 5$ (tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta).⁴²

V základním studiu tohoto dotazníku bylo osloveno 5.000 respondentů, jejichž průměrná hodnota odpovědi byla 3, 3 BM. Křivohlavý upozorňuje, že je velmi důležité respondenty

⁴¹ KŘIVOHLAVÝ, *Jak neztratit nadšení*, Praha, Grada 1998, s. 36 - 37, ISBN 80-7169-551-3

⁴² tamtéž, s. 37

požádat, aby dotazník vyplnili upřímně, jak cítí, že se věci opravdu mají, jedině tak se o sobě člověk dozví pravdu.⁴³ Tato metoda zde bude použita, jelikož se jedná o velmi efektivní dotazník, který nezabere respondentům příliš času, z čehož se usuzuje, že budou více ochotni jej vyplnit a spolupracovat. Další velká výhoda právě této metody je, že známe průměrnou hodnotu dotazovaných z výše zmíněného celku, pro naši práci tedy bude i velmi podstatné, jak si vybraná škola stojí v porovnání právě s průměrem.

Z celkem rozdaných 19 dotazníků bylo zpět vráceno vyplněných 18, míra návratnosti je tedy 94, 7%. Vybírání dotazníků bylo anonymní, respondenti jsou číslováni podle data, kdy dotazník odevzdali, respondent číslo jedna jej tedy odevzdal nejdříve, respondent číslo 18 nejpозději. Všechny 18 respondentů odpovědělo na všechny otázky.

Tabulka odpovědí je následující:

⁴³ KŘIVOHLAVÝ, *Jak neztratit nadšení*, Praha, Grada 1998, s. 39, ISBN 80-7169-551-3

| Otázka č. | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |

Postup vyhodnocení je následující, viz výše:

Vyhodnocování dotazníků spočívá v součtu hodnot otázek 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21, tento součet se označí písmenem A. Dále se sečtou otázky 3, 6, 19 a 20, součet se označí písmenem B. Další krok je písmeno C, které nese hodnotu 32, od níž se odečte písmeno B ($C = 32 - B$).

Hodnotu písmena D zjistíme, když sečteme hodnotu písmena A + C ($D = A + C$).

Výsledné skóre testu zjistíme tak, že hodnotu písmena D vydělíme číslem 21 ($BQ = D : 21$).

| Otázka | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 | R11 | R12 | R13 | R14 | R15 | R16 | R17 | R18 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| A | 49 | 59 | 74 | 35 | 31 | 22 | 21 | 27 | 43 | 30 | 60 | 31 | 37 | 39 | 53 | 46 | 31 | 68 |
| B | 21 | 12 | 16 | 21 | 16 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 13 | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 17 | 12 |
| C | 11 | 20 | 16 | 11 | 16 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 19 | 20 | 15 | 15 | 21 | 20 | 15 | 20 |
| D | 60 | 79 | 90 | 46 | 47 | 34 | 34 | 41 | 56 | 44 | 79 | 51 | 52 | 54 | 74 | 66 | 46 | 88 |
| DG | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 2,2 | 2,2 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,7 | 2,1 | 3,8 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 3,5 | 3,1 | 2,2 | 4,2 |

Výsledek měření syndromu vyhoření je tedy následující:

Výsledné skóre pod hodnotu 2, což značí velmi dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví, bylo naměřeno u respondentů číslo 6, 7 a 8. Tito tři pedagogové tedy nejsou ohroženi syndromem vyhoření. V přehledu budou označeni světle zelenou barvou:

| Otázka č. | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 | R11 | R12 | R13 | R14 | R15 | R16 | R17 | R18 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| A | 49 | 59 | 74 | 35 | 31 | 22 | 21 | 27 | 43 | 30 | 60 | 31 | 37 | 39 | 53 | 46 | 31 | 68 |
| B | 21 | 12 | 16 | 21 | 16 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 13 | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 17 | 12 |
| C | 11 | 20 | 16 | 11 | 16 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 19 | 20 | 15 | 15 | 21 | 20 | 15 | 20 |
| D | 60 | 79 | 90 | 46 | 47 | 34 | 34 | 41 | 56 | 44 | 79 | 51 | 52 | 54 | 74 | 66 | 46 | 88 |
| DG | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 2,2 | 2,2 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,7 | 2,1 | 3,8 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 3,5 | 3,1 | 2,2 | 4,2 |

Finální skóre v rozmezí hodnot 2 až 3 byl naměřen u respondentů číslo 1, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 14 a 17. Výsledek u těchto pedagogů je ještě zatím uspokojivý. V přehledu jsou tito respondenti označeni světle oranžovou barvou:

| Otázka č. | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 | R11 | R12 | R13 | R14 | R15 | R16 | R17 | R18 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| A | 49 | 59 | 74 | 35 | 31 | 22 | 21 | 27 | 43 | 30 | 60 | 31 | 37 | 39 | 53 | 46 | 31 | 68 |
| B | 21 | 12 | 16 | 21 | 16 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 13 | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 17 | 12 |
| C | 11 | 20 | 16 | 11 | 16 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 19 | 20 | 15 | 15 | 21 | 20 | 15 | 20 |
| D | 60 | 79 | 90 | 46 | 47 | 34 | 34 | 41 | 56 | 44 | 79 | 51 | 52 | 54 | 74 | 66 | 46 | 88 |
| DG | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 2,2 | 2,2 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,7 | 2,1 | 3,8 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 3,5 | 3,1 | 2,2 | 4,2 |

Hodnoty Burnout Measure v rozmezí 3 až 4 byly naměřeny u respondentů 2, 11, 15 a 16.

V takovém případě je doporučeno zamyslet se nad vlastním životním stylem a smysluplností života. V přehledu jsou tyto respondenti označeni fialovou barvou:

| Otázka č. | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 | R11 | R12 | R13 | R14 | R15 | R16 | R17 | R18 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| A | 49 | 59 | 74 | 35 | 31 | 22 | 21 | 27 | 43 | 30 | 60 | 31 | 37 | 39 | 53 | 46 | 31 | 68 |
| B | 21 | 12 | 16 | 21 | 16 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 13 | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 17 | 12 |
| C | 11 | 20 | 16 | 11 | 16 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 19 | 20 | 15 | 15 | 21 | 20 | 15 | 20 |
| D | 60 | 79 | 90 | 46 | 47 | 34 | 34 | 41 | 56 | 44 | 79 | 51 | 52 | 54 | 74 | 66 | 46 | 88 |
| DG | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 2,2 | 2,2 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,7 | 2,1 | 3,8 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 3,5 | 3,1 | 2,2 | 4,2 |

Hodnoty na stupnici mezi čísly 4 a 5 byly naměřeny u respondenta číslo 3 a respondenta číslo 18. Zde je již skutečnost přítomnosti syndromu vyhoření považována za prokázanou.

V přehledu jsou tyto respondenti označeni výstražnou červenou barvou:

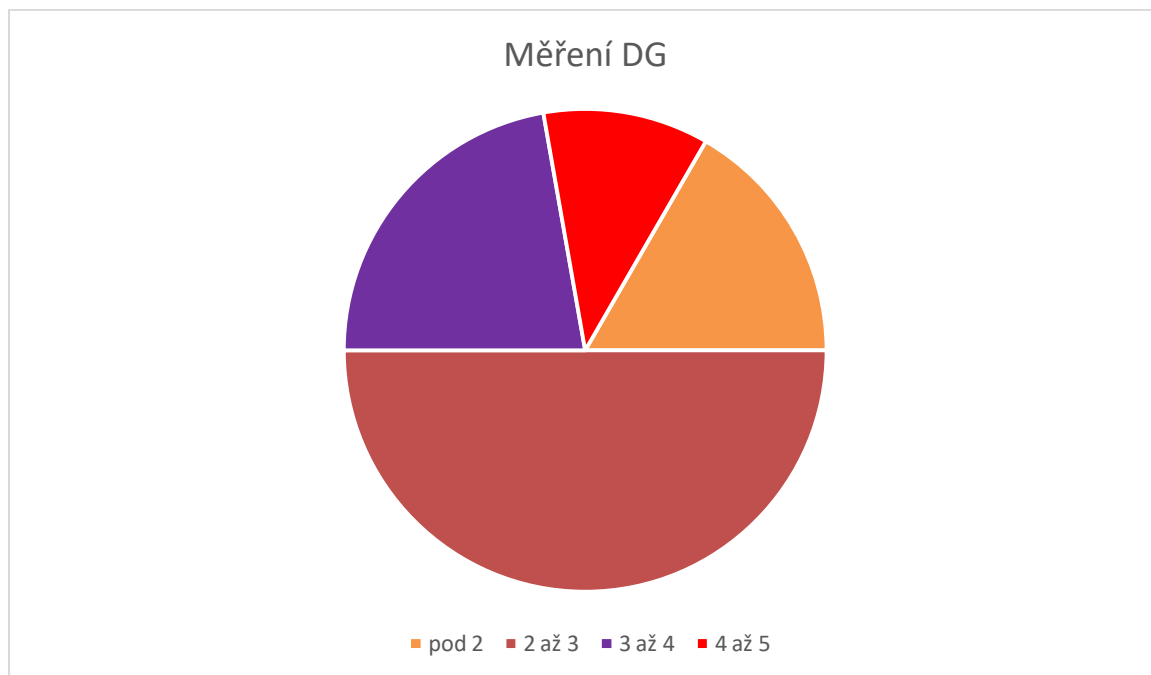
| Otázka č. | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 | R1 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1,5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| A | 49 | 59 | 74 | 35 | 31 | 22 | 21 | 27 | 43 | 30 | 60 | 31 | 37 | 39 | 53 | 46 | 31 | 68 |
| B | 21 | 12 | 16 | 21 | 16 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 13 | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 17 | 12 |
| C | 11 | 20 | 16 | 11 | 16 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 19 | 20 | 15 | 15 | 21 | 20 | 15 | 20 |
| D | 60 | 79 | 90 | 46 | 47 | 34 | 34 | 41 | 56 | 44 | 79 | 51 | 52 | 54 | 74 | 66 | 46 | 88 |
| DG | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 2,2 | 2,2 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,7 | 2,1 | 3,8 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 3,5 | 3,1 | 2,2 | 4,2 |

Celkový přehled výsledku měření je následující:

| Otázka č. | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R1 0 | R1 1 | R1 2 | R1 3 | R1 4 | R1 5 | R1 6 | R1 7 | R1 8 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 3 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 |
| 12 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| | | | | | | | | 1, | | | | | | | | | | |
| 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 6 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| 15 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 17 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 19 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 21 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| A | 49 | 59 | 74 | 35 | 31 | 22 | 21 | 27 | 43 | 30 | 60 | 31 | 37 | 39 | 53 | 46 | 31 | 68 |
| B | 21 | 12 | 16 | 21 | 16 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 13 | 12 | 17 | 17 | 11 | 12 | 17 | 12 |
| C | 11 | 20 | 16 | 11 | 16 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 19 | 20 | 15 | 15 | 21 | 20 | 15 | 20 |
| D | 60 | 79 | 90 | 46 | 47 | 34 | 34 | 41 | 56 | 44 | 79 | 51 | 52 | 54 | 74 | 66 | 46 | 88 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DG | 2, 9 | 3, 8 | 4, 3 | 2, 2 | 2, 2 | 1, 6 | 1, 6 | 1, 9 | 2, 7 | 2,1 | 3,8 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 3,5 | 3,1 | 2,2 | 4,2 |

Celkové skóre měření syndromu vyhoření u pedagogů na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2 je tedy následující:

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Celkový počet respondentů: | 18 pedagogů |
| Skóre pod DG 2: | 3 pedagogové |
| Skóre mezi DG 2 až 3: | 9 pedagogů |
| Skóre DG 3 až 4: | 4 pedagogové |
| DG v rozmezí hodnot 4 až 5: | 2 pedagogové |



Průměr všech pedagogů vypočítáme, když sečteme všechny hodnoty

(2,9 + 3,8 + 4,3 + 2,2 + 2,2 + 1,6 + 1,6 + 1,9 + 2,7 + 2,1 + 3,8 + 2,4 + 2,5 + 2,6 + 3,5 + 3,1 + 2,2 + 4,2)

a vydělíme je počtem respondentů, tedy číslem 18.

$$49,6 / 18 = 2,755$$

Průměrná hodnota měření syndromu vyhoření je 2,755 BM. Jak bylo zmíněno výše, při výzkumu, kdy bylo osloveno pět tisíc respondentů, byla průměrná hodnota 3,3 BM, hodnota 2,755 je tedy velmi pozitivní a Základní škola pro žáky s poruchami zraku si může gratulovat, že je v nadprůměru, co se syndromu vyhoření u učitelů týče.

9. Doplnující dotazník

Pedagogům Základní školy pro žáky s poruchami zraku byl v druhé části dán rovněž doplňující dotazník. Ten čerpal především ze 4. kapitoly této práce a řešil kvalitativní odpovědi na následující otázky:

Co Vás na Vašem povolání nejvíce stresuje?

Jaké ve své práci vidíte největší benefity?

Jak nejčastěji trávíte Váš volný čas?

Jak jste spokojeni s prestiží učitelského povolání?

Jak jste spokojeni s atmosférou, která panuje ve škole? Rozepište.

Jakým způsobem se po náročném dni ve Vaší práci nejlépe uvolníte?

Tento dotazník je na rozdíl od toho předchozího pouze orientační a neklade si za cíl výzkum, který se dá po vyhodnocení metodologicky porovnat, či z něj udělat závěr.

Obsahuje otevřené otázky a jeho cíl je kvalitativní orientace. Jako další cíl si tento orientační dotazník klade najít případné společné odpovědi jednotlivých respondentů a zjistit, zda mají pedagogové na této škole nějaké odpovědi stejné/podobné, či zda-li se odpovědi diametrálně liší.

První otázka zněla: Co Vás na Vašem povolání nejvíce stresuje?

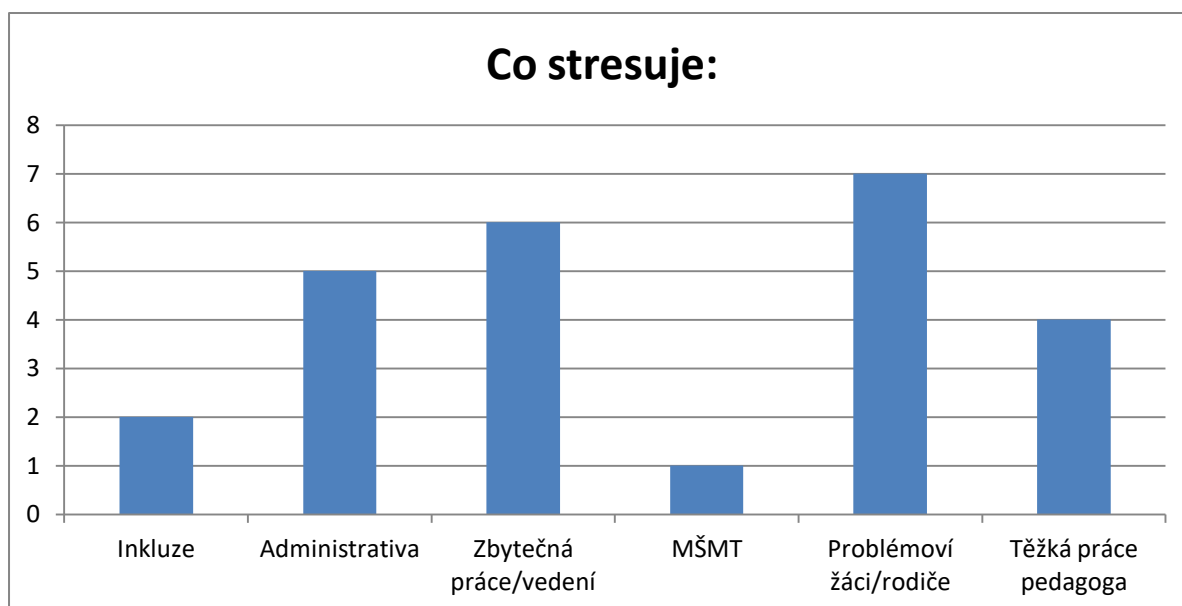
Odpovědi byly následující:

1. Respondent: „*Inkluze, administrativa a spousta zbytečné práce!*”
2. Respondent: „*Omezený čas na vyučovací hodinu (pouze 45 min), mnohem více by mi vyhovovaly učební bloky.*”
3. Respondent: „*Příliš velká četnost pracovních úkolů.*”
4. Respondent: „*Administrativa.*”
5. Respondent: „*Neumím posoudit.*”
6. Respondent: „*MŠMT*”
7. Respondent: (nevyplněno)
8. Respondent: „*Práce s problematickými žáky a rodiči.*”

9. Respondent: „*Náhlé stresové situace, které se musí řešit „tady a teď“ , když si nechávám úkoly k řešení na poslední chvíli, když přichází nesmyslné úkoly ze strany vedení školy.*“
10. Respondent: „*Demotivované děti, rodiče a celkový stav společnosti.*“
11. Respondent: „*Nedostatečné nadání a schopnosti žáků ve třídě.*“
12. Respondent: „*Nezvladatelné dítě v mé třídě.*“
13. Respondent: „*Nesmyslné požadavky nadřízených, nekompetentní práce ze strany nadřízených, protichůdné požadavky, zbytečné práce navíc, nedostatečná znalost problematiky a vlastně školy.*“
14. Respondent: „*Administrativa, problémoví rodiče, „dvojí metr“ „.*“
15. Respondent: „*Administrativní úkony a papírování a často protichůdná nařízení od vedení školy.*“
16. Respondent: „*Administrativa, neukáznění žáci, rodiče, kteří mě zbytečně zatěžují svými dotazy, nebo mě úkolují.*“
17. Respondent: „*Rodiče dětí, administrativa.*“
18. Respondent: „*Množství různých úkolů a šibeniční termíny.*“

Respondent číslo 5 odpověď nedovedl posoudit a respondent číslo 7 na otázku neodpověděl. Pro zjednodušení odpovědí a jejich řazení z odpovědí vyplývají tyto základní stresory: inkluze, administrativa, zbytečná práce/vedení, problémoví žáci/problémoví rodiče a těžká práce pedagoga v následující četnosti:

Na prvním místě se umístili problémoví žáci a problémoví rodiče (7 respondentů), poté si pedagogové stěžovali na to, že jim vedení školy zadává zbytečnou práci a na vztah s nadřízenými (6 respondentů). Třetí místo obsadila zbytečná administrativa (5 respondentů). Čtyři pedagogové si stěžovali na těžkou práci pedagoga, dva na inkluzi a jeden na ministerstvo školství.



Druhá otázka zněla: Jaké ve své práci vidíte největší benefity?

Odpovědi byly následující:

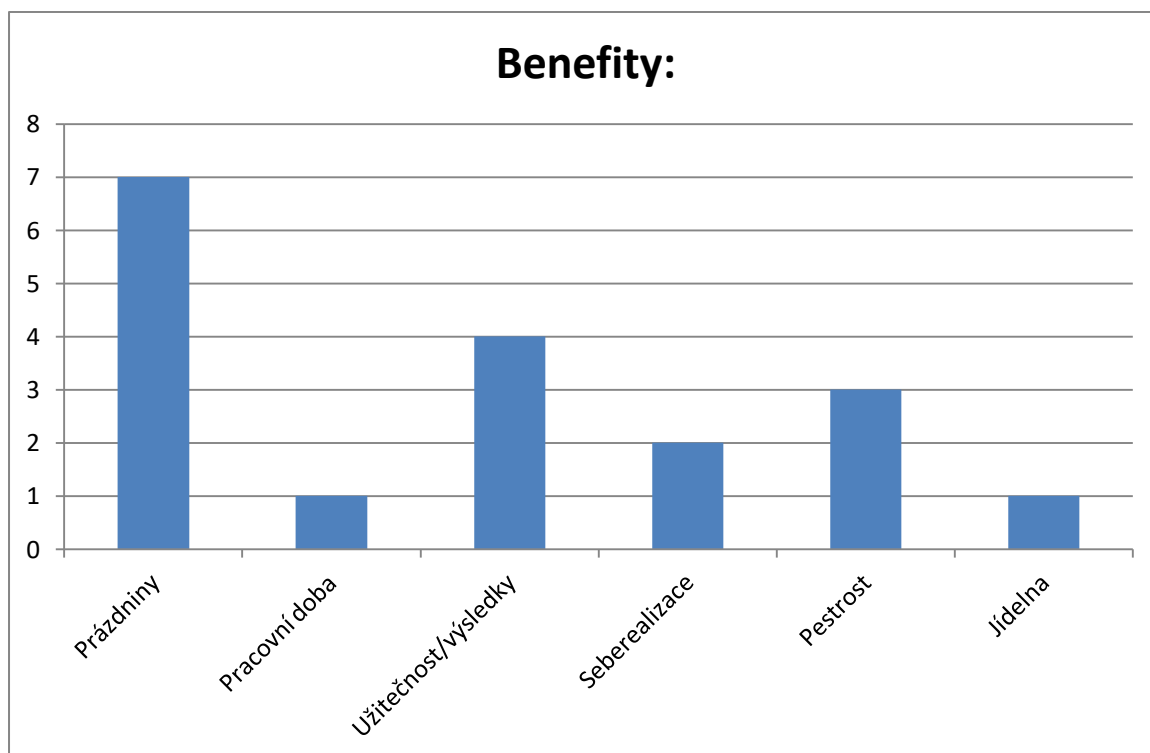
1. Respondent: „*To bych taky ráda věděla!*“
2. Respondent: „*Letní prázdniny*“
3. Respondent: „*Pracovní doba*“
4. Respondent: „*Užitečnost a prospěšnost práce, seberealizace*“
5. Respondent: „*Dlouhé volno*“
6. Respondent: „*Pestrost práce*“
7. Respondent: „*Prázdniny, kreativní práce, práce s mladými lidmi*“
8. Respondent: „*Práce s dětmi a jejich pokroky zásluhou mé pedagogické činnosti.* “
9. Respondent: „*Lidský přístup, práce a kontakt s lidskými bytostmi přináší mnoho nových otázek k zamyšlení, prázdniny, v reálu kratší pracovní doby na pracovišti (i když často si беру práci domů a dodělávám po večerech).*“
10. Respondent: „*Je vidět pokrok u dětí, což je specifikum základních škol, u středních škol to tak není zřetelné.*“
11. Respondent: „*Možnost stravování ve školní jídelně, občas volné odpoledne, letní prázdniny.* “
12. Respondent: „*Prázdniny*“
13. Respondent: „*Šťastné děti*“
14. Respondent: „*Prázdniny, pracovní doba*“
15. Respondent: „*8 týdnů dovolené, různorodá práce*“

16. Respondent: „*Prázdniny, nyní vyšší plat*“

17. Respondent: „*Prázdniny*“

18. Respondent: „*Nevím*“

Respondent číslo 1 a 18 na otázku příliš konkrétně neodpověděli, společní jmenovatelé odpovědí jinak byli: prázdniny, pracovní doba, užitečnost/viditelné výsledky, seberealizace, pestrost a možnost stravovat se v jídelně.



První místo tedy obsadil benefit prázdnin, druhé místo užitečnost pedagogické profese a viditelné výsledky a třetí místo pestrost práce.

Jelikož z předchozího textu víme, že prevence syndromu vyhoření rovněž úzce souvisí s trávením svého volného času a oddělení osobního a profesního života, třetí otázka zněla:

Jak nejčastěji trávíte Váš volný čas? Odpovědi jsou:

1. Respondent: „*Vycházka, sport, četba*“

2. Respondent: „*S rodinou – výlety, cestování po ČR, pobyt na chatě.*“

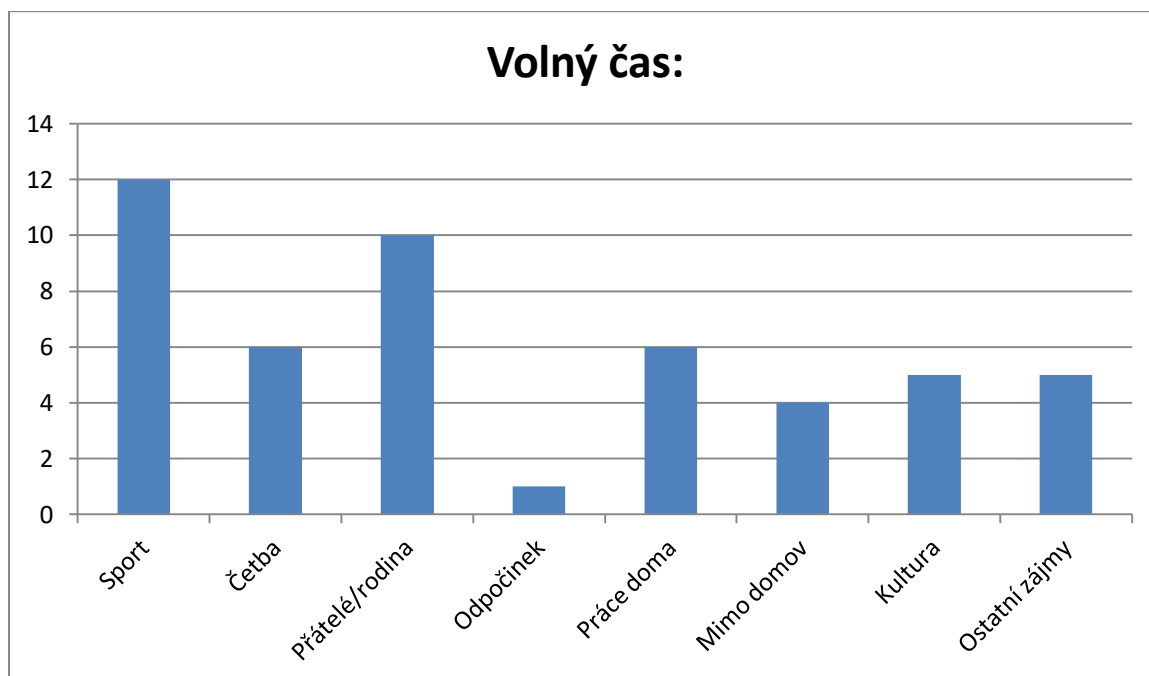
3. Respondent: „*Odpočinek, sport*“

4. Respondent: „*Akce s přáteli*“

5. Respondent: „*S rodinou*“

6. Respondent: „*Chalupa, zahrada, vnoučata*“
7. Respondent: „*Se synem – hry, cvičení*“
8. Respondent: „*Turistika, vnoučata, práce na chalupě – zahrada*“
9. Respondent: „*Jóga, zpívání ve sboru, doprovázení dětí na kroužky, čas s rodinou*“
10. Respondent: „*Literatura faktu, vysokohorská turistika, sport*“
11. Respondent: „*Divadlo, zahrada, čtení, ruční práce.* “
12. Respondent: „*Sport, kultura, práce na zahradě*“
13. Respondent: „*Práci doma, svými zájmy, pohybem v přírodě*“
14. Respondent: „*Četba, sport, nakupování, s rodinou, cestování*“
15. Respondent: „*Mimo Prahu, plavání, sport, jóga, kolo*“
16. Respondent: „*Chůze, četba, zahrada*“
17. Respondent: „*S rodinou, v přírodě, v divadle, kině, nebo na výstavě, s knihou, sport*“
18. Respondent: „*Příroda, kultura*“

V této třetí otázce byly společný jmenovateli: sport (včetně turistiky a vycházek), četba, čas s rodinou/přáteli, odpočinek, kultura, práce v domácnosti/na chatě, odpočinek mimo domov, kultura a další zájmy.

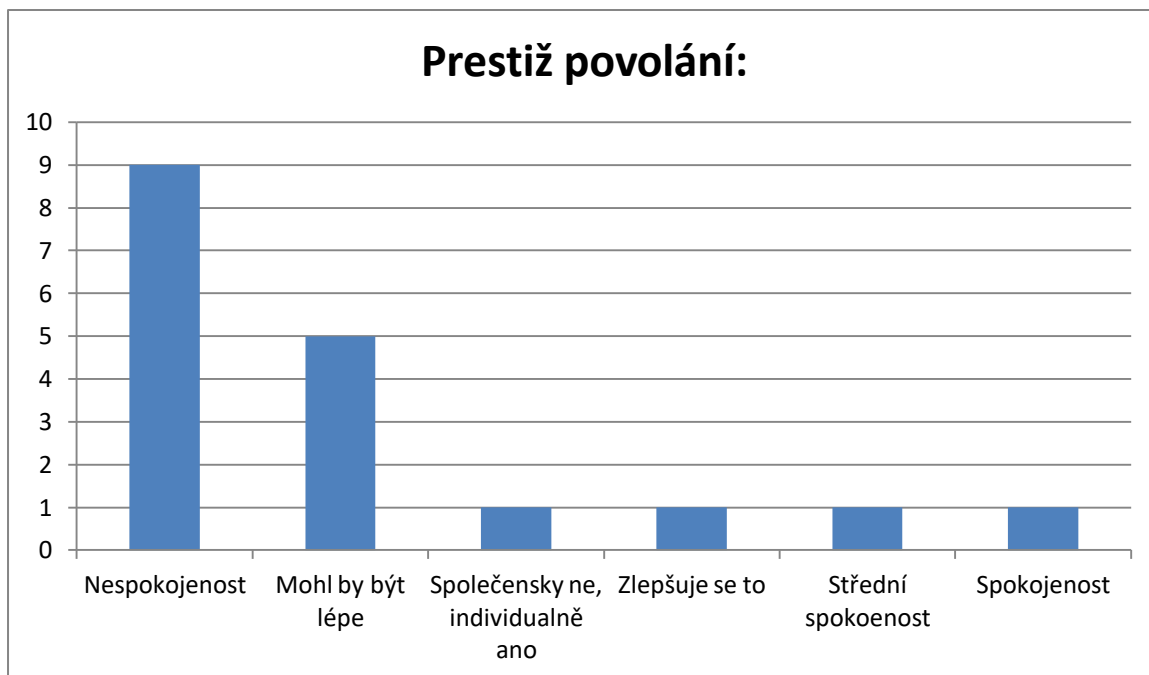


První místo v měření trávení volného času jasně vyhrává sport, na druhém místě trávení volného času s rodinou a přáteli. O třetí místo se dělí četba s domácími pracemi.

Jelikož se v poslední době velmi mluví o prestiži učitelského povolání, resp. o ne-prestiži, další otázka zněla: **Jak jste spokojeni s prestiží učitelského povolání?** Odpovědi byly následující:

1. Respondent: „*Nespokojenost*“
2. Respondent: „*Vůbec*“
3. Respondent: „*Nejsem*“
4. Respondent: „*Mohlo by být lépe*“
5. Respondent: „*Mohlo by to být lepší*“
6. Respondent: „*Ano*“
7. Respondent: „*Je to slabé*“
8. Respondent: „*Nejsem*“
9. Respondent: „*Nejsem adrenalinový, ani kariérní typ, ale co tu řeším je neustálý nedostatek financí na věci a pomůcky do výuky – a to bych jinde neřešila.*“
10. Respondent: „*Společensky nedocněno, individuálně ano*“
11. Respondent: „*V dnešní době je prestiž tohoto povolání mizivá nebo žádná*“
12. Respondent: „*Zlepšuje se to*“
13. Respondent: „*Ne*“
14. Respondent: „*Spíš nejsem spokojena*“
15. Respondent: „*Ne*“
16. Respondent: „*Nejsem spokojená, jsme služba (pro většinu rodičů). V médiích se stále rozebírají naše platy a to rodiče asi pobuřuje! Není to dobré.*“
17. Respondent: „*Jak kdy, jak kde*“
18. Respondent: „*Středně*“

Odpovědi můžeme rozdělit do kategorií: Nespokojenost, mohlo by to být lepší/je to slabé, společensky ne, osobně ano, zlepšuje se to, střední spokojenost.



Jak je z grafu viditelné, devět z osmnácti respondentů, tedy polovina, není spokojena s prestiží učitelského povolání. Pět respondentů sděluje, že by mohla prestiž být lepší. Pouze jeden respondent je s prestiží spokojen zcela.

Předposlední otázka na pedagogický sbor zněla:

Jak jste spokojeni s atmosférou, která panuje ve škole? Odpovědi zněly:

1. Respondent: „*V pohodě*“
2. Respondent: „*Atmosféra je pracovní, prostředí celkem kolegiální*“
3. Respondent: „*Nejsem spokojen – špatné mezilidské vztahy*“
4. Respondent: „*Ve vztahu k vedení je vše v pořádku, ve vztahu ke kolegům mám u některých výhrady k chování a postojům. Mezi žáky v pořádku.*“
5. Respondent: „*Ano, spokojenost.*“
6. Respondent: „*Ano, je zde „dobrá parta“.*“
7. Respondent: „*Relativně dobrý kolektiv, dobré vztahy. Výjimky se samozřejmě najdou, ale celkovou atmosféru nekazí.*“
8. Respondent: „*Libí se mi přátelský přístup nadřízených, kolegů a ostatních zaměstnanců. Nelíbí se mi plánování činností a neplánovaně přicházející studenti z Univerzity Karlovy na náslech – narušuje to výrazně atmosféru ve škole.*“
9. Respondent: „*Mezi kolegy na 2. stupni je to moc fajn – a to mě na této škole hodně drží!*“

Radíme se, pomáháme si, předáváme informace, nápady do výuky atd. "

10. Respondent: *„Běžný stav školství. Všude je něco kladného i záporného. Mám volbu, kde a za jakých podmínek budu pracovat.“*

11. Respondent: *„V současné době jsem docela spokojená. "*

12. Respondent: *„Docela spokojená.“*

13. Respondent: *„Rozepsáno nahoře, ve srovnání s jinými školami kde jsem působila je zde atmosféra volnější, chápavější, přátelštější.“*

14. Respondent: *„Občas není dobrá (závist, pomluvy)“*

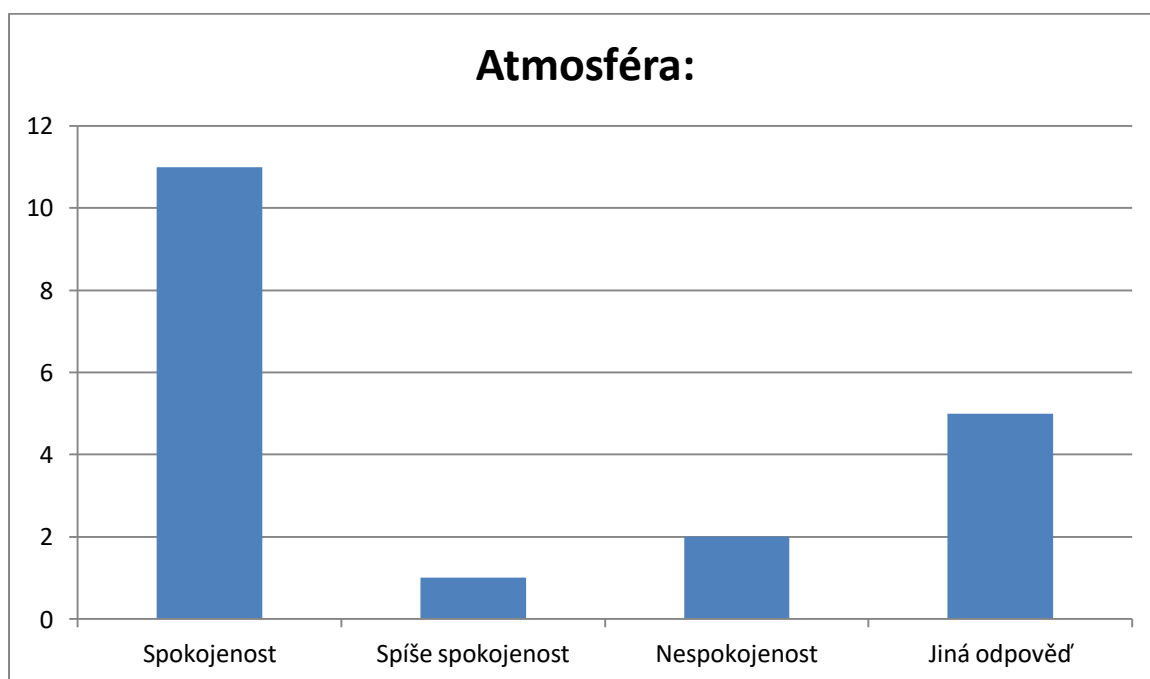
15. Respondent: *„Jak kdy, oceňuji fungování týmu v zátěžových situacích“*

16. Respondent: *„Celkově jsem spokojena, většina kolegů v pohodě.“*

17. Respondent: *„Ano, dobré vztahy s kolegyněmi, mají pro mě velký význam v práci.“*

18. Respondent: *„Nespokojenost“*

Kategorie těchto odpovědí se dají rozdělit na: spokojenost, spíše spokojenost, nespokojenost a jiná odpověď. Přehled v grafu je následující:



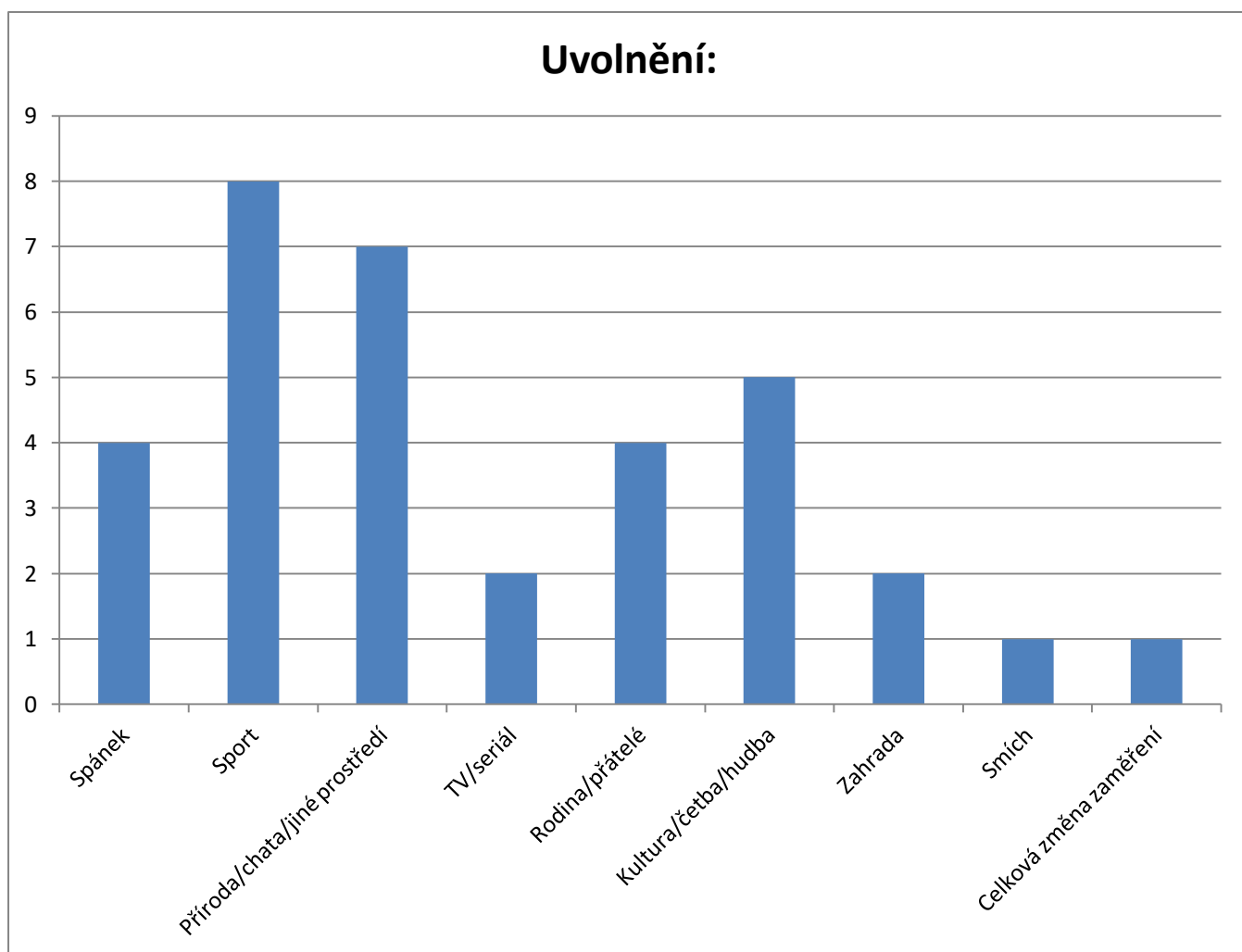
Jak je vidět, pedagogové jsou ve valné většině se školní atmosférou spokojeni, pouze dva z nich spokojeni nejsou.

Poslední otevřená otázka zněla:

Jakým způsobem se po náročném dni ve Vaší práci nejlépe uvolníte? Odpovědi byly:

1. Respondent: „*Spánek*“
2. Respondent: „*Chůze v přírodě*“
3. Respondent: „*Chalupa, sport*“
4. Respondent: „*Díl nějakého seriálu, setkání s přáteli*“
5. Respondent: „*Cvičení, sport*“
6. Respondent: „*S vnoučaty, aquaaerobic, spánek*“
7. Respondent: „*Poslech hudby, audioknih, posezení s přáteli*“
8. Respondent: „*Sauna, sledování televize, spánek*“
9. Respondent: „*Kafe, nohy nahoře, pustím si dobrou muzičku, ale jsem dost ve vleku toho, že něco musím, a to se musím v sobě změnit a dělat taky věci pro sebe.*“
10. Respondent: „*Zcela odlišná činnost i prostor – ticho, les, hory – zkrátka bez lidí*“
11. Respondent: „*Práce na zahradě, procházka, sport*“
12. Respondent: „*Práce na zahradě, sport, vycházka se psem.*“
13. Respondent: „*Pobytem v přírodě*“
14. Respondent: „*Sport, četba*“
15. Respondent: „*Smíchem*“
16. Respondent: „*Spánek, četba, cvičení, příroda*“
17. Respondent: „*Zaměstnávám hlavu a tělo tak, abych nemyslela na školu*“
18. Respondent: „*Společnost mladých lidí*“

Tyto poslední odpovědi můžeme rozřadit do kategorií: spánek, příroda, sport, chata/příroda/jiné prostředí, TV/seriál, přátelé/rodina, kultura/četba/hudba, zahrada, smích a změna zaměření.



Jak z uvedeného grafu vyplývá, nejvíce se pedagogové na Základní škole pro žáky s poruchami zraku nejlépe uvolní sportem a pobytem v přírodě, na chatě, či jinde. Na třetím místě četbou, poslechem hudby, či kulturou.

Shrnutí šetření

Výsledek šetření měření syndromu vyhoření dle dotazníku Burnout Measure:

Jak již v této práci bylo zmíněno, v základním studiu tohoto dotazníku bylo osloveno kolem pěti tisíc respondentů, jejichž průměrná hodnota odpovědí byla 3,3 BM. Testování pedagogů na základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2 zjistilo hodnotu syndromu vyhoření 2,755 BM. Tato hodnota je mnohem menší, než průměr 3,3 BM, celkově pedagogové na této škole tedy nejsou syndromem aktuálně ohroženi, individuálně jsou ohroženi dva z nich. Základní škola pro žáky s poruchami zraku si tedy může gratulovat, že je v nadprůměru, co se syndromu vyhoření u učitelů týče.

Shrnutí doplňujícího dotazníku

Jak z výše uvedeného tázání vyplynulo, pedagogy na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2 nejvíce stresují problémoví žáci a problémoví rodiče, poté vedení školy, které, dle slov některých respondentů, zadává zbytečnou práci a zároveň pedagogy tíží jejich vztah s vedením. Další stres způsobuje přílišná a zbytečná administrativa, rovněž těžká práce pedagoga. Za nejlepší benefity v učitelské profesi považují učitelé prázdniny, užitečnost pedagogické profese/viditelné výsledky a pestrost práce. Co se týče volného času, oslovení učitelé této školy jej nejraději tráví sportem, poté s rodinou, či přáteli a také četbou a domácími pracemi. S prestiží učitelského povolání polovina respondentů není spokojena vůbec, další část sděluje, že by prestiž mohla být lepší a pouze jeden dotázaný pedagog s prestiží tohoto povolání spokojen je.

Se školní atmosférou učitelé spokojení vesměs jsou, pouze dva z dotázaných nejsou.

Dotázaní učitelé se nejlépe uvolní sportem a pobytem v přírodě, na chalupě, či jiném místě.

Rovněž četbou, kulturou a posloucháním hudby. Jak z uvedeného grafu vyplývá, nejvíce se pedagogové na Základní škole pro žáky s poruchami zraku nejlépe uvolní sportem a pobytem v přírodě, na chatě, či jinde. Na třetím místě četbou, poslechem hudby, či kulturou.

10. Diskuze

Ačkoli je již kapacita této bakalářské práce naplněna, bude zde uveden nástin diskuze, tedy aktuální témata syndromu vyhoření.

Prvním tématem je, zda-li je rozdíl v ohrožení syndromem vyhoření u pedagogů vyučujících na prvním a na druhém stupni a v jaké míře. Jsou-li ohroženi více pedagogové, kteří se svými žáky tráví každý den a učí výhradně je, nebo učitelé, kteří se specializují na svůj předmět a učí několik druhostupňových ročníků.

Druhým podnětem k diskuzi by mohlo být zamyšlení, v jakých částech světa jsou pedagogové syndromem vyhoření ohroženi více a kde méně. Západní civilizace čím dál tím víc cení hodnotu jedince na základě jeho ekonomického statutu, glorifikování a společností cenění jsou především celebrity, politici, právníci a podnikatelé. Jsou tedy na světě místa, kde se místo ekonomického statusu cení jiné hodnoty, jako například předávání informací mladším generacím, starost o chudé a nemocné apod.? K tomu se pojí otázka, proč existují povolání, které mají nízký ekonomický statut a při tom jsou společností ceněny, jako zdravotní sestry, sociální pracovníci a učitele. Ale i přes to si tito zaměstnanci stěžují na nízkou prestiž svého povolání. Otázkou tedy může být, jestliže by se prestiž učitelů zvýšila, přidalo-li by se jim více financí. Tato skutečnost již nyní v České republice nastává, uvidíme tedy, jaký dopad to na pedagogy bude mít, zda-li se začne na vysoké pedagogické školy hlásit více uchazečů a bude-li pedagogická činnost více společensky ceněna.

Rovněž by byla zajímavá studie, v kterých částech světa jsou pedagogové syndromem vyhoření ohroženi nejvíce a kde nejméně.

Třetí tématem k diskuzi je, jak rozdílně ohroženi syndromem vyhoření jsou pedagogové z velkých měst a z vesnic. Má-li uspěchaný životní styl velkoměsta na syndrom vyhoření vliv, či nikoli.

Poslední tématem k diskuzi na základě 3. kapitoly této práce je, jestli a případně jak by mohla víra v Boha, či Bible, pomoci v překonávání syndromu vyhoření i v dnešní době.

11. Závěr

Tato bakalářská práce měla za cíl zjistit míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů na Základní škole pro žáky s poruchami zraku na Praze 2. Nejdříve nastínila historii školy, její vývoj a současný stav, pak definovala syndrom vyhoření, jeho vznik a průběh. Dále historii syndromu vyhoření a jeho příčiny. Rovněž od syndromu vyhoření oddělila ostatní negativní stavy a popsala tedy, čím syndrom vyhoření není. Čtenáře dále seznámila s tím, jak se syndromu vyhoření bránit a jaká je prevence před ním.

V praktické části se práce zabývala, do jaké míry jsou syndromem vyhoření ohroženi pedagogové dané školy. Díky dotazníkovému šetření Burnout Measure jsme zjistili, že stav pedagogů je dobrý, jelikož průměrná hodnota BM je 2,755, což je oproti průměrné hodnotě 3,3 velmi dobrý výsledek. Čtyři pedagogové s hodnoty BM v rozmezí 3 až 4 by se měli zamyslet nad smysluplností své práce, života a nad svojí psychickou hygienou, dva z pedagogů jsou syndromem vyhoření, syndrom je zde prokázán. Celková situace u daných učitelů je však nadprůměrná. Dodatečný dotazník nás seznámil, co pedagogy na jejich povolání učitelů nejvíce stresuje, jaké vidí ve své práci největší benefity, jak svůj volný čas nejčastěji tráví, jak jsou s prestiží učitelského povolání spokojeni, jak jsou spokojeni se školní atmosférou a jak se po náročném dnu nejlépe uvolní. Z těchto informací jsme zjistili, že dané učitele nejvíce stresují problémoví žáci a problémoví rodiče, poté vedení školy, které zadává zbytečnou práci, další zátěží je pak přílišná a zbytečná administrativa a celkově těžká práce pedagoga. Za nejlepší benefity učitelské považují prázdniny, užitečnost pedagogické profese a její viditelné výsledky a pestrost práce s žáky školy. Svůj volný čas tito učitelé nejraději tráví sportem, s rodinou a přáteli, četbou a domácími pracemi. S prestiží učitelského povolání však polovina pedagogů spokojena není absolutně, další část učitelů také vidí, že by prestiž mohla být lepší, ale je zde pedagog jeden, který s prestiží spokojen je. Se školní atmosférou učitelé spokojení vesměs jsou, pouze dva z nich ne. Učitelé se nejlépe uvolní sportem a pobytem v přírodě a na chalupě, dále četbou, kulturou a poslechem hudby. Tato bakalářská práce také otevírá možnou diskuzi, jsou-li syndromem vyhoření ohroženi více pedagogové na prvním, či druhém stupni, dále, je-li četnost syndromu vyhoření rozdílná v jiných zemích a proč. Další téma diskuze je, zda-li je ohrožení rozdílné u učitelů z velkých měst oproti učitelům z vesnic. Poslední téma k diskuzi je, jestli by víra mohla sloužit jako prevence syndromu vyhoření.

Seznam použité literatury:

Tištěné nosiče:

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

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad. 15. vyd., (3. opr. vyd.). Praha: Česká biblická společnost, 2006. ISBN 80-85810-41-7.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

DOEL, Mark. *Social work: the basics*. New York, NY: Routledge, 2012. Basics (Routledge (Firm)). ISBN 978-0-415-60398-0.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

KOMENSKÝ, Jan Amos. *Labyrint světa a ráj srdce: v jazyce 21. století*. Žandov [Chlumec u Ústí nad Labem]: Poutníková četba, 2010. ISBN 978-80-904371-3-5.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN isbn80-7169-551-3.

PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

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

Nosiče online:

¹ ŘEHULKA, KOHOUTEK. *STRESORY UČITELŮ ZÁKLADNÍCHA STŘEDNÍCH ŠKOL V ČESKÉ REPUBLICE* [online]. Škola a zdraví 21, 2011, Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem [cit. 2020-02-23]. Dostupné z:

http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf

Přílohy

Příloha č. 1:

Dotazník rozdaný pedagogům Základní školy pro žáky s poruchami zraku na Praze 2

Vážené kolegyně a kolegové, tímto Vás žádám o vyplnění tohoto krátkého **anonymního** dotazníku pro mou bakalářskou práci. Vyplněný, prosím, dejte do mého budníku.

Předem moc děkuji za Váš čas a ochotu. Matěj Beňa

Dotazník:

| | | | |
|--------------------|-------------|---------------|------------|
| Pohlaví: | žena | muž | |
| Věk: | 20 - 30 | 31 - 40 | 41 - 50 |
| | 51-60 | 60 a více | |
| Praxe ve školství: | 0 - 2 roky | 2 - 5 let | 5 - 10 let |
| | 10 - 20 let | 20 let a více | |

Následující dotazník vyplňte, prosím, upřímně.

Tedy tak, jak cítíte, že se věci opravdu mají, ne tak, jak by věci měly být.

Jak často máte následující pocity a zkušenosti (v období posledních měsíců)?

Použijte, prosím, toto odstupňování:

1= nikdy 2 = jednou za čas 3 = zřídka kdy 4 = někdy
5= často 6 = obvykle 7 = vždy

| | |
|---|--|
| 1. Byl jsem unaven/a | |
| 2. Cítil/a jsem se v tísní | |
| 3. Prožíval/a jsem krásný den | |
| 4. Byl/a jsem tělesně vyčerpán/a | |
| 5. Byl/a jsem citově vyčerpán/a | |
| 6. Byl/a jsem štěstasten/šťastna | |
| 7. Byl/a jsem vyřízen/a | |
| 8. Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále | |
| 9. Byl/a jsem nešťastný/nešťastná | |
| 10. Cítil/a jsem se vyčerpán/a (utahán/a, uhoněn/a) | |

| | |
|--|--|
| 11. Cítil/a jsem se jakoby uvězněn/a v pasti | |
| 12. Cítil/a jsem se zcela bezcenný/bezcenná | |
| 13. Byl/a jsem unaven/á a utrápen/á | |
| 14. Trápil/a jsem se starostmi | |
| 15. Cítil/a jsem se rozčarován/a a zklamán/a | |
| 16. Byl/a jsem slab/slábá a skoro nemocen/á | |
| 17. Cítil/a jsem se beznadějně | |
| 18. Cítil/a jsem se odmítnutý/odmítnutá a odstrčen/á | |
| 19. Cítil/a jsem se pln/a optimismu | |
| 20. Cítil/a jsem se pln/á energie | |
| 21. Byl/a jsem pln/á úzkosti a obav | |

Co Vás na Vašem povolání nejvíce stresuje?

Jaké ve své práci vidíte největší benefity?

Jak nejčastěji trávíte Váš volný čas?

Jak jste spokojeni s prestiží učitelského povolání?

Jak jste spokojeni s atmosférou, která panuje ve škole? Rozepište.

Jakým způsobem se po náročném ve Vaší práci nejlépe uvolníte?

Děkuji!

Bibliografické údaje

Jméno autora:

Matěj Beňa

Obor:

7506R002 - Speciální pedagogika - vychovatelství (Bc. SPPGV Voš)

Forma studia:

kombinované studium

Název práce:

Syndrom vyhoření u pedagogů na Základní škole pro žáky s poruchami zraku
na Praze 2

Rok:

2020

Počet stran textu bez příloh:

60

Celkový počet znaků (Úvod až Závěr):

72. 990

Počet titulů českých použitých zdrojů:

9

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:

1

Počet internetových zdrojů:

1

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Mgr. David Krámský, Ph.D.