

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie a patopsychologie

Životní spokojenost a syndrom vyhoření u učitelů

Bakalářská práce

Laura Čechurová

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

Olomouc 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Životní spokojenost a syndrom vyhoření u učitelů“ zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Simony Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D., a za pomoci použité literatury uvedené v závěru práce.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Simoně Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a vstřícnost, kterou mi jako vedoucí bakalářské práce poskytla.

Rovněž bych chtěla poděkovat respondentům za jejich ochotu a čas při vyplňování dotazníků a v neposlední řadě všem, kteří mě při psaní bakalářské práce podporovali.

OBSAH

1. ÚVOD.....	6
2. MATEŘSKÁ ŠKOLA A UČITEL MATEŘSKÉ ŠKOLY	8
2.1. Definice mateřské školy	8
2.2. Vzdělání učitelů mateřské školy.....	9
2.3. Vymezení učitelské profese	10
2.4. Osobnost učitele	10
2.5. Povinnosti učitele mateřské školy	12
3. SYNDROM VYHOŘENÍ	15
3.1. Historie pojmu	15
3.2. Definice syndromu vyhoření.....	16
3.3. Vývoj syndromu vyhoření.....	18
3.4. Rizikové faktory syndromu vyhoření	20
3.4.1. Rizikové faktory vnitřní	20
3.4.2. Rizikové faktory vnější	20
3.5. Stres a pracovní zátěž učitelů	21
3.6. Prevence syndromu vyhoření	23
3.6.1. Metody relaxace	25
4. ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST.....	29
4.1. Terminologické vymezení životní spokojenosti	29
4.2. Zdraví.....	29
4.3. Práce a zaměstnání.....	30
4.4. Finanční situace	32
4.5. Volný čas	32
4.6. Manželství a partnerství	33
4.7. Vztah k vlastním dětem.....	33
4.8. Vlastní osoba	34
4.9. Sexualita	34
4.10. Přátelé, známí a příbuzní.....	34
4.11. Bydlení	35
5. VYBRANÉ VÝZKUMY	36
6. VÝZKUMNÁ ČÁST	38
6.1. Cíl výzkumu.....	38

6.2. Výzkumná metoda a technika sběru dat	38
6.3. Výběr cílové skupiny a výzkumného souboru.....	40
6.4. Zkoumaný soubor.....	40
6.5. Metody zpracování dat	42
7. VÝSLEDKY VÝZKUMU	43
8. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ	47
9. ZÁVĚR.....	48
SEZNAM ZKRATEK.....	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51
INTERNETOVÉ ZDROJE	53
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	54
SEZNAM PŘÍLOH.....	55

1. ÚVOD

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím více světla. Svíčka však zároveň rychleji vyhoří.“ Myron D. Rush

Výstižná slova, jimiž lze popsat proces směřující k vyhoření, který je součástí tématu mé bakalářské práce. Přesněji syndrom vyhoření a životní spokojenost u učitelů mateřských škol. Jelikož obor učitelství pro mateřské školy studuji a přeji si vykonávat tuto profesi již od základní školy, chtěla bych se při psaní bakalářské práce zaměřit i na stinné stránky zmíněného povolání. Učitel zastává nespočet rolí, a to je často velmi psychicky náročné. Stres a tlak na nás působí ze všech stran. Zejména v dnešní zrychlené moderní době je potřeba udržet tempo a vyvarovat se chybám. Povolání vyžadující obětovat se pro druhé a zodpovědně vykonávat tuto profesi je problematickým fenoménem, který je úzce spjatý právě se syndromem vyhoření. V současnosti velmi známý jev vyznačující se nadměrnou vyčerpaností spojenou se somatickými a psychickými potížemi. Často se objevuje zvláště u lidí, kteří investují do své profese množství elánu, angažovanosti a emocí.

Bakalářská práce je rozdělena na část výzkumnou a teoretickou.

Teoretická část je členěna na tři kapitoly. V kapitole první se věnuji samotné profesi učitelů mateřských škol. Seznámení se s prostředím a funkcí mateřské školy společně s požadavky, jež jsou kladeny na předpoklady učitele z hlediska vzdělání, jeho povinností a osobnostní charakteristiky.

Ve druhé kapitole se zabývám syndromem vyhoření, který je jednou ze stěžejních částí této práce. Obsahem je historický původ, vývoj a definice syndromu, následuje seznámení s možnými riziky vnějšího a vnitřního charakteru a také nastínění problematiky v oblasti učitelské zátěže a náročnosti povolání. V závěru shrnutí metod relaxačních technik.

V poslední kapitole popisují životní spokojenost a jednotlivé korespondující dimenze, tedy ty, které se objevují v dotazníku životní spokojenosti, s nímž pracuji ve výzkumném šetření bakalářské práce. Jde o zmapování pohledu učitelů s jejich spokojeností v široké škále oblastí osobního a kariérního života.

Výzkumná část obsahuje vymezení a výsledky výzkumného šetření. Mým hlavním cílem bylo pomocí standardizovaných dotazníků zjistit míru ohrožení syndromu vyhoření u učitelů mateřských škol, prozkoumat jednotlivé oblasti životní spokojenosti kvantitativní metodou. V závěru jsme shrnuli všechny relevantní informace.

Jelikož již v dávných dobách Jan Ámos Komenský vyřkl motto: „Škola hrou“. Je tomu tak i dnes? Jaký přístup volí učitele ke své profesi a k dětem? To a mnohé další se budu snažit nastínit v této práci.

2. MATEŘSKÁ ŠKOLA A UČITEL MATEŘSKÉ ŠKOLY

2.1. Definice mateřské školy

Mateřská škola je prvotním stupněm institucionálního zařízení, které se orientuje na výchovu a vzdělávání dětí obvykle od 3 do 6 let. Některá předškolní zařízení je však možno navštěvovat již od 2 let věku dítěte. S platností od 1. 1. 2017 je povinností rodičů přihlásit dítě k zápisu do mateřské školy, a to minimálně na jeden rok před zahájením povinné školní docházky. Jedná se tedy o období školního roku, které nastává tehdy, kdy dítě dosáhne pěti let. Předškolní vzdělávání se uskutečňuje ve třídách, které jsou věkově stejnorodé, či různorodé. Do těchto tříd řadíme také jedince se speciálně vzdělávacími potřebami. Mateřská škola tedy poskytuje vhodné a rovnocenné podmínky pro všechny žáky z hlediska individuálního vývoje dítěte (RVP PV, 2018, s. 6).

Již Komenský mezi prvními velmi významně přispěl k vývoji školství jako takovému, dílem *Informatorium školy mateřské*, kde se nachází souhrn myšlenek výchovy dítěte od raného věku. Proto i název škola mateřská, aby nastínil, s jakou svědomitostí a láskou postupovat při výchově dítěte do 6 let.

Tímto se tedy mateřská škola stává první etapou školské výchovy, po všech stránkách vývoje dítěte (CHLUP, 1928, s. 25).

Mateřská škola je doplněním výchovy rodinné, tedy jde o druhotnou fázi socializace dítěte do kolektivu. Poskytuje dítěti vhodné podnětné prostředí pro jeho rozvoj. Dítě se adaptuje na aktivní režim dne a učí se novým životním cestám. Pobyt dítěte v mateřské škole by mu měl přinést pocit jistoty, bezpečí, radosti a nové zkušenosti a znalosti. Na této struktuře spokojenosti se podílí právě empatický a kvalitní pedagog, jenž svoji práci dělá s láskou a citem k dětem (RVP PV, 2018, s. 6).

2.2. **Vzdělání učitelů mateřské školy**

Nejprve je důležité seznámit se s významem slova „učitel/ka“. Zabývá se jím zákon číslo 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, v němž najdeme požadavky na odborné vzdělání, díky kterým lze pedagogickou profesi provádět. Učitelé mateřských škol mají různé možnosti kvalifikace pro výkon daného povolání, jimiž jsou:

- střední vzdělání ukončeno maturitní zkouškou, kdy její část či celý obor byl zaměřen na předškolní pedagogiku;
- vyšší odborné vzdělání s akreditovaným programem zabývající se přípravou učitelů mateřských škol; zakončeno absolutoriem;
- vysoké školy z oblasti pedagogických věd jako jsou učitelé základních škol, pedagogové volného času, vychovatelé nebo právě učitelé mateřských škol, jež poskytují bakalářský a magisterský program;
- vysoká škola oboru speciální pedagogika (Syslová, 2013, s. 20-21).

Je zřejmé, že dobrý pedagog je určován i tím, kdo si povolání vybral a jakým způsobem se jedinec na budoucí profesi připravuje (Syslová, 2013, s. 18).

V dnešní moderní době je jednou z klíčových podmínek kvalita učitelské práce, proto se nabízí toto velké množství škol, kde dochází k profesní přípravě budoucích pedagogů (Syslová, 2013, s. 19).

Studenti pedagogických oborů se zde učí orientaci ve školském prostředí a vytvoření si správných podmínek pro vzdělávání. Učí se využít různorodé organizační formy a metody a současně dbají na individuální a věkové zvláštnosti žáků. Při následné přípravě je důležité zaměřit se na celý koncept výuky, který by měl být promyšlený a pro žáky přínosný, vhodně motivovaný k činnosti (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 41).

2.3. Vymezení učitelské profese

Profesi s kořeny v dávné minulosti lze složitě definovat, jelikož průběh společenského vývoje a kulturních změn má za důsledek neustále se měnící kritéria povolání. Dalším, ne na tolik podstatným faktorem, je míra odlišnosti učitelů. Proto zcela jednotnou definici nelze vymezit. V obecnějším pojetí učitelství autoři Průcha, Walterová a Mareš uvádí následující definici: „*Učitelské povolání jako sociální pracovní roli spojenou s výrokem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a citění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti, a návyky vytvořené kulturou předchozích generací*“ (1998, s. 272 in Göbelová, Seberová, 2012, s. 8).

S učitelskou profesí úzce souvisí také proces profesionalizace, který se v dnešní době stále více rozmáhá v jednotlivých pracovních odvětvích. Profesionalizací se zjednodušeně myslí pojem získávání řady odborných kompetencí v personalistické a vzdělávací sféře. Často je považována za jednu z vrcholných fází socializace.

Naše pedagogické vedení by mělo vést k celkové osobnostní, odborné a existenciální způsobilosti mladého člověka. Stát se takovým význačným učitelem je „běh na dlouhou trať“, kdy pouze pod odborným vedením získáme řadu komplexních vědomostí a dovedností z praktických i teoretických hodnot (Göbelová, Seberová, 2012, s. 9).

Rozvoj profesionality můžeme rozdělit do dvou úrovní:

1. Vnější neboli strukturální úroveň se zaměřuje na formální vzdělání a zvládnutí prvotních požadavků profese, které jsou spojeny s praxí.
2. Úroveň postojová někdy uváděna pod pojmem vnitřní, je založena více subjektivně, zejména na sebekoncepci a vlastním pocitu z vykonávání povolání (Göbelová, Seberová, 2012, s. 10).

2.4. Osobnost učitele

Otázkou je, jak má vůbec takový správný učitel vypadat? To by se mělo odrážet a současně omezovat s jistým časovým úsekem dané doby (Průcha, 2002, s. 176).

Z hlediska nejjobecnější teorie, učitel jako edukátor je ten, který někoho vzdělává, vychovává či trénuje. S tímto termínem se můžeme setkat spíše v anglické literatuře, kde je běžný (Průcha, 2002, s. 67).

Učitel by tedy měl být především odborníkem vybaveným vhodnou kompetencí k motivaci, aktivizaci, komunikaci a celkovému formování osobnosti žáka (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 17).

Významným faktorem je též vztah mezi žákem a učitelem. Je to velmi individuální záležitost, každý má jiný obraz o učiteli jako takovém a zpravidla není u všech stejný, proto i vztah jednotlivce k učiteli je odlišný. Ve většině případů se v praxi setkáváme s názory spíše zápornými na osobnost pedagoga. Pokud je vztah mezi žákem a učitelem pozitivní, má to vliv na vyšší efektivnost práce a příznivé klima třídy (Nelešovská, 2005, s. 78).

V samotném procesu výchovy a vzdělávání takto pozitivně laděná osobnost učitele je pro žáka stimulem a vnitřní energetizací organismu (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 16).

Osobnost učitele se vytváří a formuje po celý život. Mluvíme o vlastnostech dědičných i získaných výchovou a vzděláváním. Řadíme sem i ty, které jedinec získá samotnou praxí. Důležitým mezníkem při utváření osobnostních předpokladů učitele je porozumění této profesi a koncepci vlastního já (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 16).

Můžeme se na faktory osobnosti učitele zaměřit podrobněji. Jedná se o tyto:

- **Sociální faktory** – společenský činitel, který souvisí s kvalitou všech vztahů příbuzenských, vztahů na pracovišti s kolegy, žáky a jejich zákonnými zástupci.
- **Biologické faktory** – představují zejména genetické informace ukotvené v organismu jedince, které jsou jedinečné, neopakovatelné a typické pro každého z nás, dále pak orgánovou činnost organismu nebo vrozené či získané infekce a onemocnění.
- **Psychické faktory** – spadá sem celková psychická vyrovnanost a odolnost člověka, ale také negativní složka, kterou je zátěž, stres a jiné patologické vztahy.
- **Kulturní faktory** – pod něž můžeme zařadit kulturní a společenské prostředí, které nás v životě obklopuje.
- **Spirituální faktory** – souvisí s vnitřní, nadosobní, duchovní stránkou jedince a jeho vlastním myšlenkovým systémem (Šimonek a kol., 2009, s. 10).

Podobně jako v ostatních profesích se učitel vyvíjí nejen směrem pozitivním, ale také negativním. Od prvopočátku je důležité formování svých osobnostních možností a schopností. V rámci zvládání náročných zátěžových situací v zaměstnání je důležité vhodně a včasné determinovat tuto obtíž. Odolnost na zátěž je u každého jiná, proto je dobré se zaměřit na rozvoj neustálého sebevzdělávání, které by měl poskytnout v rámci kvalitních vztahů na pracovišti

zaměstnavatel. V podobě různých zajímavých kurzů, přednášek, školení. V úspěšné činnosti učitele je hybnou silou vnímání a urovnání si vlastních hodnot, stylu výchovy a vzdělávání dětí a pozitivně zaměřená komunikace společně se sociálními vztahy také mimo školu (Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 17).

Opomíjená je duševní vyrovnanost učitele, která se významně podílí právě na vyrovnané psychice žáků. Učitel, jenž neinvestuje dostatečné množství do své tělesné a duševní stránky, může způsobovat toto narušení i dětem, které vychovává (Míček a Zeman, 1997, s. 9).

Podobné tvrzení uvádí Holeček (2017, s. 71). Mluví o komplikaci v interakci žáka a učitele, kdy se vzájemně ovlivňují svou psychikou. Učitel působí svým nevyrovnaným chováním na žáky, stejně tak jako oni mají za důsledek jeho narušenou duševní rovnováhu. V první řadě je potřeba pozitivní stimulace své duševní pohody a spokojenosti.

2.5. Povinnosti učitele mateřské školy

Učitel předškolního zařízení se řídí tím, že:

- vypracuje vlastní třídní vzdělávací program, který koresponduje s platným školním vzdělávacím programem dle RVP PV;
- výběr činností je promyšlený;
- cíl programu předškolního vzdělávání je průběžně kontrolován a hodnocen (RVP PV, 2018, s. 45).

Dle RVP PV (2018. s. 45) práce pedagoga v mateřské škole vymezuje následující odborné činnosti, které by učitel měl zvládnout:

- zajistit rozbor věkových a individuálních potřeb dítěte a v míře těchto nezbytných požadavků dětí uskutečňuje výchovu a vzdělávání na profesionální úrovni;
- hromadnou či individuální výchovou se snaží o rozvoj dítěte po stránce vědomostní, dovednostní, návyků a postojů;
- zaměřit se na vhodné metody, formy a strategie ve výchově a vzdělávání dětí, které korespondují s jejich věkovými a individuálními zvláštnostmi;
- svoji přípravu plánu výchovy a vzdělávání uzpůsobit tedy také jedincům se speciálně vzdělávacími potřebami;

- provádět systematicky a pravidelně zpětnou vazbu pomocí kontroly a zhodnocení své práce;
- udržovat kladné vztahy na pracovišti, vlídné a přátelské chování mezi kolegy i nadřízenými;
- nepřetržitý proces sebevzdělávání;
- reagovat na prosby a potřeby rodičů v rámci pedagogických kompetencí učitele mateřské školy (RVP PV, 2018, s. 45).

V rámci vzdělávací nabídky učitel vede děti následně:

- holistické pojetí výchovy, navodit příjemnou atmosféru, kde se dítě cítí dobře po všech stránkách;
- podpořit rozvoj jednotlivce dle jeho vlastní způsobilosti;
- vytvořit podnětné prostředí, které dětem přináší radost z učení a získávání nových informací;
- motivovat dítě k vytváření zdravého sebevědomí a víru ve vlastní schopnosti;
- poskytnout dítěti vhodné podmínky pro sociální vztahy ve třídě, které jim přináší pocit jistoty a bezpečí;
- klást důraz na podporu komunikace a správné výslovnosti dítěte;
- začlenit děti do každodenních činností, které je obklopují;
- dosáhnout u dítěte povědomí o tom, že svým jednáním a chováním ovlivňují své okolí (RVP PV, 2018, s. 45).

V konečné části se RVP PV (2018, s. 46) věnuje vztahu mezi rodiče, a učitelem MŠ, kdy učitel usiluje o následující:

- navození přátelského, důvěrného vztahu mezi zákonným zástupcem a mateřskou školou;
- možnost nahlédnout na chod třídy dítěte, popřípadě poskytnout nabídku účasti na činnostech;
- umožnit rodičům podílet se na tvorbě plánu mateřské školy;
- umožnit rodičům prostor pro bezproblémové začlenění dítěte do prostředí mateřské školy, kdy se mohou aktivně podílet na socializačním procesu svého dítěte;

- vést nejlépe každodenní konzultaci o pokrocích a veškerých informacích o prospívání a práci dítěte v mateřské škole (RVP PV, 2018, s. 46).

3. SYNDROM VYHOŘENÍ

3.1. Historie pojmu

Syndrom vyhoření, známý v zahraničí pod pojmem burnout syndrome je termín využívající se v odvětví psychologie a psychoterapie již od sedmdesátých let minulého století. Za první zmínku o názvu syndromu vyhoření vděčíme Hendrichu Freudenbergerovi, který o tomto jevu zvýšil povědomí a pojmenoval jej (Křivohlavý 1998, s. 45).

Avšak o problematice vyhoření víme již od dávných dob. Prvotní informace se objevují v antickém Řecku či v Bibli (Křivohlavý 2012, s. 60).

Jaro Křivohlavý se zmiňuje o teorii, kdy Freudenbergerovi byla inspirací beletristická kniha „*Případ vyhoření*“ napsaná spisovatelem Grahamem Greenem. Kniha pojednává o příběhu talentovaného architekta, který vchází do života s vlastním obrazem, jistou vidinou a očekáváním nejen z hlediska pracovní pozice. V realitě se ale začne objevovat sousta překážek a nečekaných problémů, s nimiž nepočítal. U muže dochází k úbytku sil, elánu a potýká se s nesmyslností kolem sebe, proto odchází z práce a vycestuje do africké džungle (Křivohlavý, 1998, s. 45).

Stav celkového vyčerpání byl zprvu definován pro osoby pod vlivem alkoholických látek v pokročilém stadiu, kdy je nic jiného než alkohol nezajímalo. Termín se vyskytl i pro označení narkomanů, kteří veškerý svůj zájem směřují na drogu a její obstarání. V neposlední řadě se syndrom vyhoření zaobíral také workoholiky, těmi, kteří veškerý svůj čas a energii investovali do práce. Po přezkoumání přišla řada psychologů na fakt, že společné znaky apatie jedinců jsou viditelné i v jiných sférách. Proto nyní mluvíme o burnout syndromu jako o jevu, kdy člověka postihuje únava, těžkosti a úzkosti. Po pojmenování syndromu se objevilo nespočet výzkumů zaměřujících se právě na psychické vyčerpání (Křivohlavý, 1998, s. 46).

Křivohlavý ve svém díle uvádí velké množství psychologických definic syndromu od různých autorů. Všechny mají společnou myšlenku:

- prostoupení množstvím negativních emocí u jedinců jako jsou stavy deprese a vyčerpání;
- pozornost je kladena na stránku chování jedince než na fyzickou strukturu;
- syndrom je spojen s určitým druhem povolání, zpravidla se jedná o profesí pracující s lidmi;
- nezájem o výkon profese, lhostejnost a nízká efektivita práce (Křivohlavý 1998, s. 50–51).

I přes rozdílnost shledáváme společné charakteristiky, které rozdělujeme na dvě skupiny:

1. Subjektivní příznaky – negativní emocionální naladění, pasivita, příliš velká vyčerpanost, slabost, skleslost a řada dalších stavů zapříčiňujících stres a vyhořívání člověka.
2. Objektivní příznaky – dlouhodobý nezáměr a snížená energie jedince, kterou pozoruje také jeho okolí, jako jsou kolegové nebo všichni ti, se kterými spolupracuje (děti, klienti, pacienti) (Křivohlavý, 2012, s. 68).

Při shrnutí můžeme konstatovat, že syndrom vyhoření jako takový je nám znám již dlouho, společně s velkým množstvím vydaných publikací, které na dané téma reagovaly, je pro člověka neustále aktuálním a závažným rizikem. Úzce je spjat s dnešní rychlou moderní dobou, kdy se vyskytuje neustále hojněji. Proto by zasluhoval větší míru pozornosti, vzhledem k daným skutečnostem. Ani po řadě výzkumů neexistuje v současnosti jednotná definice. Ve společnosti se objevují různorodé názory, kdy spíše jedinci z řad odborníků zastávají názor, že syndrom vyhoření není relevantně ověřený, tedy neexistuje. Širší společnost si myslí opak a již sebemenší stres hodnotí jako syndrom vyhoření (Ptáček a kol., 2013, s. 20).

Proto je důležité, aby byla stanovena vhodná mez řešení tohoto negativního stavu člověka, který se projevuje jako burnout syndrom, a byla nalezena efektivní možnost léčby, jakožto včasného řešení tohoto problému. Vždy je vhodné dbát na způsoby, jak syndromu předejít, nikoliv hledat ty, které vzniklou potíž řeší (Kebza, Šolcová, 2003, s. 5).

3.2. Definice syndromu vyhoření

V dnešní moderní době se s tímto pojmem setkáváme velmi často. Avšak i přes velké množství informací neexistuje jednotná definice pojmu, pouze spousta mnohdy dost podobných vymezení.

V předchozím textu jsem se zmínila o termínu Burnout syndrom, v překladu z angličtiny syndrom vyhoření. Kořen slova, slovo „hořet“ neboli „to burn“ je jako obrazné přirovnání k ohni, které lze srovnat s našim srdcem, to neustále „hoří“ pro někoho či něco. Stejně tak jako u lásky, která může být zprvu vášnivá, ale může vyhasnout, tak i naše nadšení je potřeba udržovat v optimální struktuře. V záporném slova smyslu slovo „nevyhořet“ nám již naznačuje nějaké nebezpečí, ohrožení našeho cíle, touhy. Doslova mluvíme o fyzické, emocionální a mentální únavě. Tento odborný pojem se využívá pro jasné definování termínu, kterému bylo

věnováno již nespočet knih, článků a literatury z psychologické a lékařské oblasti. Nejedná se tedy jen o nezávazné povídky, jak neztratit entuziasmus (Křivohlavý, 2012 s. 7-8).

Jednu ze známých a klíčových definic uvádí Pines: „*Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání*“ (Hennig, Keller, 1995, s. 17).

Podle Křivohlavého se tyto stovky odborných vysvětlení syndromu vyhoření dělí na dvě skupiny definic. První rozdělujeme definice popisné, které formulují jev pomocí vystižení podstatných znaků a charakteristik. Jako je například definice od Cary Chernissově „*Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujati určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení*“ (in Křivohlavý, 2012, s. 65).

Jednou z hlavních myšlenek je samotný proces vzniku příliš dlouhotrvající stresové zátěže u jedince. Stres člověka činí podrážděným až vyčerpaným. K vyvrcholení dochází, když se vyhořelý chová bezohledně, chladně a lhostejně k potížím a veškeré aktivitě.

Oproti tomu stojí definice zralé, ty jsou více systematicky a precizně popsány. Uvádí ji Ayala M. Pinesová a Elliot Aronson takto „*Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů*“ (in Křivohlavý, 2012, s. 66).

Zde už je přesnější určení jevů, kdy:

- Fyzická námaha je vysvětlena jako celková snížená výkonost, slabost spojeny s pocity únavy.
- Emocionální složka je o pocitech zoufalství a bezmoci, kdy si člověk přijde, jako v pasti z které není cesty zpět.
- Mentální vyčerpanost staví na záporných myšlenkách k vlastní osobě, profesi a všem kolem něj (Křivohlavý, 2012, s. 65-67).

Velká část odborníků se zaměřuje právě na problémy vyhoření, které souvisí s vykonáváním práce. Osoby, které na sebe mají vysoké nároky a stráví v zaměstnání většinu svého času často

nazýváme „workoholiky“. Jedná se o skupinu lidí závislých na své profesi. Tito jedinci nemusí vkládat tolik času a energie do své práce, ale dělají to z vnitřní obsedantní potřeby. Vše závisí na povahových vlastnostech každého z nás. Jelikož má bakalářská práce je spojena se syndromem vyhoření u učitelů, zejména mateřských škol, je důležité podotknout, že burnout syndrom není záležitostí pouze kariéry, ale objevuje se jako nebezpečí v celém životě jedince (Stock, 2010 s. 25).

Stock (2010, s. 25-26) mluví i o příkladu lidí, kteří se starají delší dobu o chronicky nemocného člena rodiny či vychovávají vlastní dítě s problémy chování. To vše platí i v tom případě, kdy nastanou další profesní potíže a naruší tak pracovní klima.

3.3. Vývoj syndromu vyhoření

Popis fází procesu vyhořívání se u každého autora liší. Jedná se o dlouhodobý průběh, kdy postižený může fáze zažívat jednotlivě nebo některé vynechat a přeskočit přímo na závažnější. Příkladem je proces dvojice Edelwicheho a Brodského. Ti sestavili volně navazující model, který se skládá z těchto stadií:

1. Idealistické nadšení

První fáze se ve většině případů objevuje ve všech modelech. Jedná se o jedince, který s velkým nasazením, elánem a množstvím energie vykonává svoji profesi, ta jej zprvu naplňuje a přináší mu motivovanost s někdy až přehnaně „růžovým“ pohledem na svět. Často v rozporu s realitou. Tento člověk si myslí, že efektivně využívá své pozice a doufá v podporu od spolupracovníků a nadřízených. Předpokládá, že zvládne vše a s prací se přespříliš ztotožní. Ne každý, kdo je zapálený do své práce a dává jí maximum, se umí povznést nad situací, zastavit se a zapřemýšlet nad momentálním stavem a překážkami s ním spojeným. Každopádně není pravidlem této fáze nutné následování dalšího stadia syndromu vyhoření. Pokud člověk dodrží vyváženost mezi prací a relaxační částí, může mu jeho práce být příjemnou a zábavnou.

2. Stagnace

Fáze střetu s pravdivou realitou a neúspěchem. Jedinec přehodnotí své původní záměry a ideály. Práci filtruje na potřebné věci, které mu přináší, jako jsou peníze či povýšení. Avšak postupně dochází k vytracení původního nadšení pro práci. Objevují se také problémové stavy v

rodinném životě z hlediska pracovní nechuti. I přes to nelze známky onemocnění v tomto stádiu jako laik přesněji rozpoznat.

3. Flustrace

Jak jde čas, člověk začne slábnout a uvědomuje si omezení svých možností. Práce už pro něj není „hnacím motorem“ jako tomu bylo na počátku. Cíle už nejsou na tolik důležité a mizivá opora od klientů a personálu profese vede k horším výsledkům. Zde se staví před chmurnou otázku toho, co by si přál a toho co je reálně schopný provést. Z velké části to má za důsledek zklamání a ubíjející pocit bezmoci.

4. Apatie

Rezignace jako reakce k dosavadním prohrám. Pracovní aktivity a kontakt jedinec omezuje na ten nejnужnější, snaží se dělat to, co je v jeho momentálních silách s co nejmenší možnou spotřebou energie. Propadá zoufalství a celkové stagnaci k profesi (Stock, 2010, s. 23-24).

Uveďme si pro porovnání příklad jiného čtyřfázového procesu vyhořívání dle Ch. Maslachové (in Křivohlavý, 1998, s. 61):

- 1. Idealistické nadšení a přetěžování.**
- 2. Emocionální a fyzické vyčerpání.**
- 3. Dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením.**
- 4. „Sesypání se“ – nastává syndrom vyhoření.**

Jedná se pouze o náhled na některé jednodušší fáze dynamického procesu spjaté s časovou charakteristikou v lidském životě (Křivohlavý, 1998, s. 60).

Nejprve je třeba zapracovat na oblasti individuální a vlivu okolního prostředí kolem jedince. Člověk by měl smysluplně využívat své existence k životní spokojenosti a práce by mu měla být pouze dílčí součástí života (Křivohlavý, 1998, s. 74-75).

3.4. Rizikové faktory syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se v hojné míře objevuje právě u „pomáhajících“ profesí, tedy u lidí, kteří přicházejí do každodenního kontaktu s lidmi. Vyšší riziko pozorujeme pak v řadách jedinců řešících problémy a strasti druhých. Důsledkem je dlouhodobý stres, podrážděnost až úplná nechuť k práci (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 13).

Zmiňované projevy jsou ohrožující až v případě, když syndrom nastane. Zvýšená míra zasažení syndromem se projevuje tehdy, když na člověka začne působit množství rizikových faktorů. Tyto faktory se podílejí přímo i nepřímo na vzniku vyhoření (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 15).

Dle Jeklové a Reitmayerové (2006, s. 15) dělíme faktory na vnitřní, které se týkají osobnosti člověka, jeho fyzické kondice, charakterových vlastností a reakcí na stresové podněty. Faktory vnější jsou spojeny s oblastí, která jedince obklopuje. Řadíme sem rodinu, společnost a pracovní podmínky, kolektiv v zaměstnání. Podrobnější popis faktorů je následovný:

3.4.1. Rizikové faktory vnitřní

- nízká sebedůvěra člověka
- workoholismus
- příliš velká kompetitivnost
- negativní vliv při nedosažení stanoveného cíle na člověka
- špatná životospráva a nepravidelné návyky biorytmu
- nekompromisní jednání k sobě samému
- neschopnost slevit a aktivně relaxovat
- pasivita v komunikaci a schopnosti odmítnout druhé, když je to potřeba, snaha řídit si vše sám (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 17-18).

3.4.2. Rizikové faktory vnější

1. Rodina

- vysoká pozornost vztahující se k problémům ostatních členů rodiny
- onemocnění přetrvávající delší dobu
- partnerská krize
- narušení hmotných podmínek v rodině.

2. Společnost

- **Soutěživost** – udržuje jedince se sklony k soutěžení, aby neustále zvyšovali na vzdory možnostem své cíle, ty se však jednou stanou fyzickou či emoční přítěží.
- **Faleš** – jedinec se žene za úspěšným životem „jako z časopisu“, krásný dům, drahé auto a dobré finanční zázemí v domnění, že získá pocit štěstí.
- **Rychlý životní styl** – tempo dnešní doby se neustále zrychluje, stejně jako nároky na přizpůsobení jedince na její modernizaci.

Snaha vyrovnat se ostatním

(in Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 16–17).

3. Zaměstnání a organizace práce

- dlouhodobá práce s lidmi
- malé množství zaměstnanců, času a financí
- rychlý pracovní shon bez možnosti odpočinku
- nedostatečné uznání z řad zaměstnavatele či zákazníka
- konkurenční podmínky mezi kolegy
- náročné pracovní tempo a podmínky práce
- stereotypnost práce
- špatné vedení (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 16)

3.5. Stres a pracovní zátěž učitelů

Učitelství je řazeno do druhé kategorie, v níž se v hojné míře vyskytuje syndrom vyhoření. Do této kategorie spadají taková zaměstnání, v nichž jsou překročeny hygienické zásady na tolik, že mají negativní vliv na zdraví člověka. Nespočet výzkumů potvrzuje vysokou psychickou zátěž a stres v učitelské profesi (Kebza a Šolcová, 2013, s. 116).

V mnoha případech se jedná o učitele základních, středních škol a odborných učilišť. Syndrom vyhoření se pak dotýká zejména těch učitelů, kteří vstupovali do zaměstnání s velkou motivací a záplem nadšení pro práci. Časem však nadšení ubývá a jedinec se setkává s realitou nezájmu a nekázní žáků. Pokud se objeví další problémy na pracovišti či v rodině, mohou se začít objevovat první příznaky vyhořívání (Křivohlavý, 1998, s. 25).

Holeček (2001, s. 35) uvádí ve svém díle sedm základních stresorů učitele. Zároveň vychází z průzkumu z roku 1999–2000 aplikovaném na učitelích. Jedná se o následující faktory:

- **Žáci** - rostoucí agresivita a nevhodné, nespolupracující chování podporuje nedisciplinovanost a zvýšenou míru problémového chování ve třídách.
- **Rodiče** – neobjektivní posuzování práce učitele, někdy až útočný postoj k obraně svých dětí.
- **Vedení** – myšleno v širokém spektru nadřízených orgánů jako jsou úřady, Česká školní inspekce apod.
- **Kolegové** – nedostatečná kooperace, rivalita a nesváry na pracovišti.
- **Školní prostředí** – neadekvátní materiální vybavení tříd a s tím související finanční tíseň školy.
- **Pracovní zátěž** – nahromaděná administrativa a úkoly, práce limitované datem odevzdání či odepírání přestávek na úkor práce.
- **Nedostatečná možnost seberealizace** – frustrující okolnosti související se špatným finančním ohodnocením náročné práce a její nedocenení, nízká prestiž.

Klíčovým je vždy však síla a časový interval stresu ve školství (Kebza a Šolcová, 2013, s. 117). Je důležité zdůraznit fakt, že stres v samotné základní podobě pro člověka hrozbou není. Stres je běžnou a neoddelitelnou reakcí člověka na jakoukoliv zátěž kladenou na organismus. Jelikož rozměr stresu nezažíváme pouze ve chvílích negativních (distres), ale také v čase plném radosti a pozitivních zážitků (eustres), jako je svatba, povýšení apod. V současné době se distres stal přirozenou součástí našich životů, proto je stres často spojován pouze se zápornými prožitky (Bártová, 2011, s. 10).

V odborné literatuře se můžeme setkat s označením „učitelský stres“ neboli stres spojovaný s výkonem učitelského povolání (Urbánek, 2005, s. 121).

Učitelství řadíme k tzv. pomáhajícím profesím, tedy těm, které pracují s druhými a pomáhají jim. Zásadním faktorem této profese je stanovení a udržení si přiměřené hranice ve vztahu žák a učitel. Velmi vřelý a přátelský vztah představuje jisté pouto a ztrátu adekvátní autority (Urbánek, 2005, s. 120).

3.6. Prevence syndromu vyhoření

V souvislosti se zvyšujícími se požadavky současné společnosti je potřeba apelovat na prevenci syndromu vyhoření. Každého z nás může potkat nečekaná zátěž organismu či nadměrný stres, ať už v pracovní, rodinné či osobní sféře. Burnout syndrom se nestraní nikomu a vždy je možnost proti němu bojovat. V následujícím textu se zaměřím na to, jakým způsobem je možné čelit dlouhodobé zátěži a jak se bránit před syndromem vyhoření (Stock, 2010, s. 11).

Dbáme na to, že i přes to, že veškeré zmíněné údaje jsou podloženy řadou publikací odborníků z oblasti psychologie, je lepší, pokud jedinec s příznaky vyhoření kontaktuje profesionální pomoc. Stačí problém projednat s praktickým lékařem, který navrhne rehabilitaci v centru, kde jedinci sestaví na míru program dle jeho potřeb. Nutno podotknout, že vyhledat odbornou pomoc je prvním krokem mnohdy vedoucím k záchraně života jedince. Nelze to brát jako pochybení či projev slabosti (Stock, 2010, s. 58).

Syndrom vyhoření je ze začátku nenápadný, proto by se jedinec měl zaměřit na možnosti své psychické výdrže a projevy chování v rozličných situacích. Jako jeden ze základních mezníků prevence syndromu je především vlastní seberealizace a následná sociální opora.

Nesmíme se bát si říct o pomoc, pokud nás něco trápí. Podpora od blízkého člověka se ukazuje jako nezbytná součást zvládnání stresu. Každý z nás potřebuje „vrbu“ neboli člověka, který nám naslouchá a reaguje na naše strasti (Křivohlavý, 1998. s. 93).

Odstup

Stock (2010, s. 59) přirovnává jedince se syndromem vyhoření ke křečkovi, který běhá ve svém kole. Těžko se lze vymanit ze svých stereotypů a návyků, jimiž jsme zahlceni. Bereme je jako automatickou součást potřeb naší rychlé společnosti. Jedinec nedostatky přehlíží a destruktivní příznaky stále narůstají. Otázkou je, do jaké míry je tento stav v určité normalitě. Ve většině případů si jedinec nasadí pomyslné klapky na oči, aby reálné problémy neviděl. Často je však vidět ani nechce, a to je zásadním krokem k vyčerpání. Důležité je postavit se k syndromu vyhoření čelem a připustit si náročnost situace. Nejprve je potřeba stanovit si cíl k vlastní osobě a dodat si sílu na přiznání slabosti. Ačkoliv je to těžké, je osvobozující získání nadhledu. Brát skutečnost takovou, jaká doopravdy je as již zmíněným odstupem si vymezit čas na urovnání si svých osobních a profesních problémů (Stock, 2010, s. 60).

Pomocí různých cvičení lze dosáhnout nadhledu. Můžete oslovit blízkého kamaráda a vyslechnout si jeho názor na věc. V důvěrném rozhovoru jej požádejte o radu, která je svým způsobem subjektivně zbarvená. Každý má vlastní mínění a životní vizi. Důležité je mu popsat svůj momentální stav a položit mu otázku: Jak by se zachoval on ve Vaší současné pozici? Odpovědi důkladně naslouchejte a promyslete si ji. Ne nadarmo se říká „ráno moudřejší večera“. Následná část zhodnocení, zdali jsou návrhy relevantní a realizovatelné, či nikoliv. Pokud nedojdete ke společnému závěru, pravděpodobně je potřeba sjednotit si vlastní priority a snažit se se situací něco dělat.

Problémy kolem nás jsou pro nás zátěží nejen na psychiku, ale i na celý organismus jedince. Proto jen čas a čistá mysl jsou lékem. Nemluvíme pouze o víkendové relaxaci. Autor radí, že k vnitřní a fyzické stabilizaci člověka je vhodná týdenní dovolená. Odjet od středu konfliktu, ujasnit si a popřemýšlet, jakým způsobem se na problém budeme soustředit. S chladnou hlavou po vytyčení stresoru je dobré sestavit mapu s cíli, kterých bude jedinec chtít dosáhnout. Než se vrátí zpět do svého běžného života, měl by si ujasnit budoucí představy o svých cílech a uvědomit si nenahraditelnost zdraví. Vytvořit tedy analýzu, která mapuje stres v životě jedince a tak přispět k obraně proti vyhoření (Stock, 2010, s. 61).

Pojmenování

Velká část jedinců postižených syndromem vyhoření uvedla jejich pocity k metafoře s baterkami. „Došly mi baterky“, které je potřeba znovu dobít. Na tomto označení je pravdivý základ. Vážně se jedná o nerovnoměrný příjem a výdej energie. Dle autora je vhodné sestavit si přehled těchto zlodějů energie. Jedinec si na papír načrtne to, co/kdo mu energii odebírá a kdo/co mu jí naopak dodává. Po sepsání veškerých jevů ve většině případů dochází k výraznému nepoměru. Jasně lze vidět přesné faktory, na kterých je nutné pracovat a dostat je tak pod kontrolu. Podmínkou toho, aby výsledek byl věcný, je zápis konkrétních a jasných diagramů. Mapa zobrazuje a hodnotí energickou náročnost, díky níž si můžeme vytvořit zpětnou vazbu a korigovat tak jednotlivé položky stresu (Stock 2010, s. 62–64).

Stanovení cíle

Nyní jsme se obeznámili s energetickou hodnotou, tížícími stresory i ambicí změnit současnou situaci. Které jsou tedy hlavní cíle? Co je tou hnací silou, touhou a odhodláním nepřestat bojovat? Pojdme si stanovit to, čeho chceme dosáhnout. S pojmenováním stresorů se mohou objevit další méně náročné nevyřešené problémy. I těmto jednotlivým „žroutům“ energie stanovte vlastní cíl. Je to individuální, zdali jedinec začne od nejtěžší

překážky k jednodušší, či naopak. Pokud však zvolíme cestu řešení nejprve drobného problému, který nás tíží, je pravděpodobnost jeho vyřešení vyšší. Vyřešením menšího problému zároveň jedinci vzroste motivace a chuť ke zdolání problému zásadního a důležitějšího. Jedinec, který se zaměří v první řadě na úkol náročný, má však tu výhodu v osvobozujícím pocitu jeho zvládnutí. V celém tomto procesu věnujeme dostatečnou pozornost i průběžnému příjmu energie tak, aby docházelo k rovnováze. Proto je důležité prožít příjemné chvíle odreagováním a načerpáním sil.

Cíl by měl být promyšlený a reálný, aby mohl být účinný. Zhodnotíme veškeré možnosti i pochyby pro správné formulování. Cíle stanovíme jak dlouhodobé, tak krátkodobé. Cíle jedince by měly být promyšlené is ohledem na možné změny okolností. . Proto vždy platí základní zlaté pravidlo, aby jedinec na změnách trval a byl přesvědčen, že jsou správné a dobré pro jeho volnost a spokojenost (Stock, 2010, s. 66–68).

Zpětná vazba úspěšnosti

Po detailním zpracování cílů je vhodné myslet na aspekty, které slouží jako mezník úspěšnosti, že je daná vize splněna. Následně je také dobré znát osobní vlastnosti, jimiž člověk disponuje a které mu naopak chybí, především zdroje hmotné (např: dům, peníze) a nehmotné (např: radost, štěstí, emocionální opora od blízkých) (Stock, 2010, s. 68).

3.6.1. Metody relaxace

Stock (2010, s. 69) popisuje nutnost „zpomalení“ a tím dosažení vnitřní pohody a klidu. Není možné se neustále přetěžovat velmi vysokými nároky až k totálnímu vyčerpání. Pokud se jedná o zdraví nejen fyzické, ale i psychické, je potřeba slevit a uvědomit si podstatnost vlastní osoby.

Samotné slovo relaxace původně pochází z fyziologie jako uvolnění napětí svalových vláken. Nyní tímto slovem definujeme nejen fyzické, ale i psychické uvolnění. Relaxace a správná technika dýchání patří k nejefektivnějším způsobům redukce stresu. Při samotném stavu relaxace dochází v těle člověka k množství příznivých změn. Dýchání se prohloubí, zklidní a dojde tak k nižší spotřebě kyslíku a výdeje oxidu uhličitého. Vyplavením aktivní biologické látky serotoninu se tělo dostává do dobré nálady a klidu. Zklidňují se i elektrické aktivity v mozku, jejichž vlny je možné pozorovat jedině za pomoci přístroje EEG. Relaxací dosáhneme jak komplexního zklidnění organismu a regeneraci buněk nervového systému, tak se vyhneme vyšší míře stresových reakcí u člověka (Drotárová, Drotárová 2003, s. 78-79).

I přes značnou moc z úst některých odborníků nemůžeme relaxaci považovat za všelék na veškeré problémy, které nás zužují. Ovšem díky její pomoci můžeme dosáhnout jisté balance a pozitivních emocionálních myšlenek. Získáme tak distanc a nadhled nad starostmi, a to právě psychohygienou, která má zásluhu na poznání sebe samého a následného dosažení osobnostní zralosti jedince. V dnešní době známe již velké množství relaxačních technik. Podstatou je vybrat si tu potřebnou. Každý z nás je jedinečná a neopakovatelná bytost, jež má vlastní preference.

Proto je důležité směřovat relaxaci na tu, která je pro nás přínosná, příjemná a co nejvíce efektivní (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 80–81).

Autorky Eva a Lucia Drotová (2003, s. 84) uvádějí několik oddílů relaxace. Z toho mezi nejčastěji využívané způsoby patří tyto:

Jóga

Označení pro holistické pojetí péče o tělesné a duševní zdraví člověka. Historie jógy sahá až do indické filosofie, která vychází z celostního pojetí propojení složky tělesné, duchovní a duševní. Tato filosofie popisuje onemocnění jako znečištění těla špatnou stravou a celkově se odvíjející od životosprávy člověka, stejně tak jako negativní postoje a smýšlení. Základním principem jógy je očista a zvýšení průchodnosti drah v těle. Tohoto stavu dosáhneme za pomoci dýchacích cvičení, jógových pozic, nastavením vhodných stravovacích návyků a životosprávy a v neposlední řadě ovládnutím technik sloužících k pročištění organismu. V józe je cílem urovnání myšlenek a vnitřní pohoda, meditace a soustředěnost. Tak docílíme všeobecné spokojenosti. Tato ozdravující terapie, je vhodná zejména při psychosomatických (zapříčiněných stresem) problémech. Existuje tedy nespočet cest k posílení harmonie mezi tělem, myslí i duší, jen je potřeba vybrat správnou formu jógy (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 84–85).

Masáže

Jedná se o činnost vyvíjení tlaku na povrch těla. Obvykle slouží jako prostředek uvolnění a odstranění ztuhlých svalových skupin nebo fyzické a psychické únavy u člověka. Postup masáží se aplikoval nejprve v Asii, odkud se postupně rozšířil do světa. Od starověku až po současnost je obliba masáží jako regenerace organismu velmi příjemnou a účinnou formou relaxace. Využívá se nespočet možných kombinací, nejčastěji se masáž provádí za pomoci rukou a zejména prstů, ale využívá se i jiných částí těla jako například chodidla, lokty

či speciálních přístrojů. Pro vykonávání masáží existují přímo rekvalifikační kurzy. Každá masáž má své zásady a pravidla, které je nutno dodržovat. Obecně nám masáž může pomoci v oblasti zmírnění bolesti a napětí, ale neřeší příčinu vzniku (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 98–105).

Dechové cvičení

Stejně jako v úvodu kapitoly relaxace i zde chci vyzdvihnout důležitost správného dýchání, které slouží jako rychlý způsob usměrňování stresu.

Dechová cvičení nás vedou k vědomě prohloubenému břišnému, hrudnímu i podklíčnímu dýchání, učí nás manipulovat s dechem a využívat plnou kapacitu plic. Dechová cvičení mají svoji relaxační a aktivační část, při níž, jak z názvu vyplývá, člověk v první fázi relaxuje, odpočívá a v druhé se aktivně soustředí na zvedání a klesání těla, které prodýcháváme. Realizovat můžeme velký počet dechových cvičení, opět je na individuální volbě člověka, kterou si vybere (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 109–111).

Koncentrační metoda autogenního tréninku

Autogenní trénink představuje úspěšnou a oblíbenou metodu využívanou převážně ve střední Evropě. Autorky této knihy Eva a Lucia Drotárová AT definují, že je: „*Psychofyzickou autoregulační metodou, která umožňuje člověku řídit (regulovat) psychické i fyzické funkce, jež jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí.*“

Při této metodě se využívá sugesce k vyvolání tělesných představ, ty pak vedou k postupnému uvolnění celého organismu a nastává tak fáze relaxace. Během autogenního tréninku není člověk závislý na terapeutovi, kdežto v hypnotických stavech se bez jeho příkazů neobejde. Můžeme tedy říct, že člověk pracuje sám se sebou a koncentruje se na sebeuvolnění díky vlastním představám a myšlenkám (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 129–130).

Aromaterapie

Forma relaxační metody založená na aromatických látkách, které slouží k podpoře tělesné a duševní síly, navození klidu.

Jedná se o využívání přírodního produktu v podobě olejových esencí. Z pohledu do historie nás vůně provází od nepaměti. Aromaterapie má tři druhy aplikace:

1. Vdechování – nejčastější formou inhalace vonných olejů a bylin.

2. Proniknutí do pokožky – aplikují se esenciálními koupelemi, vmasírováním do kůže či využíváním kosmetických prvků.
3. Orální požití – použití pouze pod dohledem odborně vyškoleného lékaře. Laik k využívání tohoto druhu terapie nemá dostatečné kompetence a znalosti.

Vždy klademe důraz na zpětnou reakci organismu, aby nedošlo ke kožním či dýchacím potížím. Dodržujeme dávkování a dobu užívání.

Esence lze kombinovat a tak si subjektivně navolit příjemné a smyslné vůně na míru (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 224, s. 226–227, s. 231).

Tanec

Proces, který se objevuje na rozmezí pohybu a muzikoterapie. Hlavním prvkem relaxační techniky tance je správné držení těla a udržení jistého napětí svalových skupin. Tento druh relaxace se doporučuje zejména jedincům se sedavým zaměstnáním. Tanec představuje svobodné odpoutání se a uvolnění svalů, má aktivační funkci při získávání energie (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 235).

Hudba

Hudba jako druh relaxace se objevuje také již v dávné minulosti, kdy se jejím využitím navozovala a následně zklidňovala bojová nálada kultur. Působení hudby má vliv na naši psychiku. Každý styl hudby je jedinečný a něčím typický. Pomalá a klidná hudba se využívá při relaxaci a odpočinku. Oproti tomu hudba rytmická dodává energii a tlumí stavy únavy a spánku. Optimální hudební tempo je takové, které přirozeně koresponduje s rytmem srdce či dýchání. Hudba výše zmíněné relaxační techniky často pouze doplňuje a prohlubuje jejich působení na člověka. Vhodné jsou proto pomalejší skladby klasických skladatelů například období baroka a renesance (Drotárová, Drotárová, 2003, s. 232–233).

4. ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

4.1. Terminologické vymezení životní spokojenosti

Pojem životní spokojenost dosud není přesně vymezen, má však několik podřadných pojmů. V 80. letech minulého století se termín životní spokojenost stává jedním z klíčových pojmů psychologie v oblasti osobní pohody (well-being). Osobní pohodu můžeme definovat jako stav celkové spokojenosti jedince se svým životem (Blatný, 2005, s. 84).

Další součástí z komplexu osobní pohody je *štěstí*. Štěstí v kontextu životní spokojenosti je dosti obtížné přesně formulovat. Už v dávných dobách myslitel Aristoteles usoudil, že lidé více než cokoliv touží po štěstí. Zatímco ostatní komponenty jako je krása, láska, peníze a moc mají pro nás cenu naděje toho, že nám tyto věci štěstí přinesou. Od Aristotelových let uplynulo několik století, ale my stále nerozumíme, co blažený stav štěstí vlastně je (Csikszentmihalyi, 2015, s. 11).

Jedná se o individuální prožitek. Po položení otázky „Kdy jste prožili nějakou šťastnou chvíli v životě?“ každý z dotázaných odpověděl úplně jiným radostným výrokem. Proto tento pozitivní stav chápeme jako moment v životě člověka, kdy je člověk spokojený a je mu dobře. Každý máme vlastní představu o tom, co je to být šťastný (Křivohlavý, 2013, s. 11).

Hédonický stav v pozitivní psychologii je také stav *flow* pocházející z anglického slova „to flow“, v českém překladu téci. Pro flow jsou typické pocity přílivu energie a aktivity. Mluvíme o absolutním vtažení do aktuální situace. Soustředění člověka je natolik intenzivní, že nevěnuje svoji pozornost starostem a problémům, které jej trápí. Natolik se do činnosti ponoří a vytváří si tak silný osobní zážitek (Csikszentmihalyi, 2015, s. 91-92).

4.2. Zdraví

Obecně platí, že klíčovým faktorem životní spokojenosti je zdraví člověka. Co se ale pod tímto termínem rozumí? Pojetí zdraví chápeme holisticky čili jako „celek“ po biologické stránce (Křivohlavý, 2009, s. 28). Jedná se o dynamický jev a protipól nemoci, má tedy velmi žádoucí životní (Křivohlavý, 2001, s. 39). Zdraví člověka je podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO in Vaďurová, Muhlpachr, 2005 s. 11) stav celkové tělesné, psychické a sociální vyrovnanosti, kterým není myšlena pouhá absence vad či onemocnění.

V populaci klasifikujeme 70 až 95 % jedinců s nemocí či postižením. Z hlediska zdraví v rozvojových a vyspělých zemích se objevují markantní rozdíly, což se projevuje v délce života.

Ve vyspělých zemích se jedinci bez problému dožívají přibližně osmdesáti let, kdežto v zemích rozvojových, kvůli nedostatečné zdravotnické péči umírají lidé už kolem čtyřicátého roku života (Exnerová, 2005, s. 33).

V obsáhlé studii Payneho (2005, s. 422) se dozvíme, že muži jsou oproti ženám se svou zdravotní stránkou spokojenější. Dle výsledků týkajících se spojitosti věku a zdraví člověka vykazuje výzkum značný zápor ve spokojenosti. Respondenti s vyšším věkem jsou méně spokojeni se svým zdravím.

Podobně ve svém díle uvádí také Paulík (2010, s. 126), že zdravotní stav je základní jednotkou, která je respektovaná jedincem i celou společností. Později s přibývajícím roky člověka se zdraví dostává do popředí a klade se mu větší důležitost a pozornost.

Autora Exnerová (2005, s. 34) uvádí, že na zdravotní stav má vliv několik faktorů, mezi které patří:

- **životní styl** – životospráva člověka, kam řadíme stresové situace, pohyb, stravovací návyky, spánek či působení návykových látek na organismus;
- **životní prostředí** – přírodní činitelé, kteří nás obklopují. Atmosféra, pedosféra, hydrosféra apod.;
- **zdravotnictví** – kvalita, dostupnost a struktura zdravotních středisek;
- **biologické faktory** – genetické dispozice jedince;
- **sociální a ekonomické faktory** – finanční možnosti, pracovní pozice, stupeň vzdělání.

Působení těchto faktorů se podílí na obrazu zdraví celé populace. Každý jedinec má vlastní názory a postoje ke zdravotním podmínkám, ale nelze pominout, že zdraví je nezbytnou součástí kvalitního a spokojeného života (Payne, 2005, s. 239).

4.3. Práce a zaměstnání

Práce a zaměstnání tvoří součást téměř poloviny našeho života, což má dopad na kvalitu osobní pohody (Slezáčková, 2012, s. 233).

Dle Křivohlavého (2006, s. 175) můžeme determinovat tři druhy práce:

1. **Práce jako zaměstnání** – dojde k uspokojení osobní prestiže. Jedinec je více sebevědomý a díky finančnímu ohodnocení nezávislý na druhých. Práce je pro jedince jistým zdrojem obživy a člověk vykonává pouze tu práci, která je mu udělena. Nedělá nic na úkor svého volného času.

2. **Práce jako příležitost k dosahování určité kariéry** – zde je dominantní kariérní postup. Nejčastěji práci chápou jako prostředek k získání dalších benefitů a cílů. Jedinec však práci vykonává svědomitě a rád.
3. **Práce jako povolání** – využití vlastního talentu při práci. Ve většině případů tito lidé berou své zaměstnání jako poslání. Svou práci dělají s radostí a zapálením. Do této skupiny řadíme umělce, vědce, politiky apod.

Většina prováděných výzkumů zjišťujících kvalitu vztahů na pracovišti potvrzuje shodnost s pracovní spokojeností (Křivohlavý, 1998, s. 100).

Pracovní podmínky jsou vždy formulovány na přání ideálů majitele podniku. Proto i ten by měl vhodně motivovat své zaměstnance k práci (Křivohlavý, 1998, s. 106).

Z hlediska pracovní spokojenosti člověka je zapotřebí jistá organizace. Tou předcházíme nadměrnému stresu, proto je důležité:

- **Stanovit si pravidla, co se od práce či zaměstnance očekává** – každý má svoji pozici, kde je jasné co se od koho očekává.
- **Úkoly musí být možné zrealizovat** – vždy je vše ve vzájemné symbióze. Zátěž a kompetence pracovníka se nesmí rozcházet. Úkoly jsou stanoveny tak, aby byly v silách a možnostech jedince.
- **Zpětná vazba** – i přes pozici každého pracovníka je nutná i důsledná kontrola. Průběžné dohlížení na kvalitu odvedené práce v jistém časovém úseku, který byl stanoven.
- **Flexibilita** – myšleno při určování pozic v pracovním procesu. Zaměstnavatel by měl dbát na individualitu a vlastní potřeby každého jednotlivce. Poskytnout změnu rozmístění pracovních možností v rámci firmy. V první řadě je důležitá komunikace a vzájemné naslouchání.
- **Uznání** – v jakékoliv formě (finanční, slovní,..) je uznání zvláště příjemnou formou úcty k druhému člověku (Křivohlavý, 1998, s. 108-109).

V práci nás ovlivňuje i řada vnějších podmínek, které se spoluúčastní na spokojenosti člověka. Jedná se o hluk, světelné podmínky, velikost a privátnost místnosti, v níž práce probíhá (Křivohlavý, 1998, s. 108–111).

Velmi záporně pak na osobní pohodu člověka působí ztráta zaměstnání. Zjednodušeně můžeme říct, že spokojenost v práci je jedním z úspěšných kroků k vyrovnanosti člověka (Slezáčková, 2012, s. 233–234).

4.4. Finanční situace

Z hlediska subjektivního názoru je finanční situace základním mezníkem životní spokojenosti, do níž je nutno zahrnout celkový životní styl, kam spadají pracovní změny, rozvodovost, země působení, vzdělání jedince. Vždy je potřeba nutná ekonomická znalost pro orientování se ve světě financí. Důvody špatné regulace financí jsou následující:

1. složitá globální ekonomika;
2. nedostatečná informovanost o financích na školách;
3. rozvoj marketingu, výhodné a rychlé nabídky úvěrů, reklamy apod.

Cílovou skupinou jsou mladí lidé, kteří mají obecně větší odhodlání a zájem riskovat.

4.5. Volný čas

Volný čas je jevem, jímž se zabývá řada vědců z mnoha oborů jako psychologie, filozofie, sociologie. Tedy veškeré vědy zaměřující se na pozorování člověka jako složitého systému. Již Aristoteles definuje volný čas jednoslovným názvem „scholé“ – čímž je myšlena míra štěstí a blaženosti člověka, a to díky vyšší míře volného času. (Bondy, 1970, s. 549) V pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 341) nazývají volný čas dobou, kterou jedinec využívá dle vlastních momentálních zájmů a potřeb. Přesněji tedy zbylý čas z 24 hodin běžného dne. Do volnočasových aktivit nezahrnujeme povinnosti spjaté s prací, péčí o domácnost či vlastní fyzické potřeby, kam řadíme i spánek.

Je to tedy doba mimopracovní, což pro člověka představuje svobodnou volbu rozvíjet se v nejrůznějších zájmových aktivitách. Prolínají se zde formy individuální a společenská.

Individuální forma trávení volného času má trojí funkci:

1. pobavení a zábavy, odreagování se;
2. relaxace a odpočinku;
3. individuálního rozvoje jedince.

Ve společenském smyslu se jedná o:

1. obnovení pracovních sil;
2. osvojení kultury;
3. proces alienace a desalienace (Bondy, 1970, s. 548).

S problematikou volného času se v současné společnosti potýkáme zejména v souvislosti s prací. Proto je důležité uvědomit si základní slovesa, jako jsou „chci“, „mohu“ a libovolně si zprostředkovat aktuální zážitek, nikoliv budoucí cíl. Vzhledem k životní spokojenosti bychom neměli determinovat náš volný čas řadou společenských a rodinných závazků (Bondy, 1970, s. 552).

4.6. Manželství a partnerství

Láska má mnoho podob, ale pouze jeden účel. Je zdrojem jistoty, štěstí a uspokojení pozitivních emocí. Podobně by tomu tak mělo být i u partnerství. Láska je dynamickým procesem, u něhož se ve vztahu střídá několik fází. Nejprve dojde k prvotnímu okouzlení, kdy se postupem času mezi partnery tvoří pevnější pouto plné důvěry a vzájemné náklonnosti (Slezáčková, 2012, s. 106).

Životní spokojenost výrazně ovlivňuje nejen manželství, ale také kvalitu tohoto vztahu. Manželství tvoří jednu z nejdůležitějších složek, která se podílí na budování lidské identity. Opět můžeme polemizovat, v jaké míře se podílí vliv pohlaví na manželství. Ženy jsou obecně ty, které nesou na bedrech tíhu chodu domácnosti, proto často citlivěji reagují na problémy ve vztahu (Hamplová, 2004, s. 17–18).

4.7. Vztah k vlastním dětem

Diener (in Slezáčková, 2012, s. 116) zmiňuje otázky smyslu života soužití párů s dětmi. Rozdíl se objevují v případě, ptáme-li se matky či otce v rodině, kdy zejména prvorodičky oplývají štěstím a radostí, muži nikoliv. Vždy dbáme na fakt, že životní spokojenost není pouze o euforických pocitech. Významné jsou pocity naplnění a smysluplnosti života. Proto pouze zralé vztahy se dokáží vyrovnat se syndromem „prázdného hnízda“ a povýšit tak úroveň dosavadního manželství. V úvaze o podstatnosti dětské přítomnosti je především důležité respektovat individuální a životní preference budoucích rodičů. Každý, kdo má vlídný a milující vztah k dětem, bude pravděpodobně spokojenějším rodičem než jedinec, jemuž je dětská přítomnost nepřijemná (Slezáčková, 2012, s. 116).

Pojem pozitivní rodičovství uvádí autorka Slezáčková (2012, s. 125) jako výchovu, na níž lze stavět. Rodič je v pozici poradce a demokrata, který dítěti naslouchá, podporuje ho a rozvíjí jeho osobní svobodu v rámci stanovených pravidel. Cílem je vychovat dítě zdravé, vyrovnané a s optimální mírou sebevědomí a dávkou schopností.

4.8. Vlastní osoba

Představme si sebe jako pomyslný kámen. Každý je odlišný svou velikostí, barvou i tvarem, ale uvnitř ukrývající se socha symbolizuje to, čím jsme. Jako první dávají této soše podobu rodiče, když formují náš charakter a osobnost. Na nás je zbytek tohoto uměleckého díla, jeho opravy a konečná podoba (Kuneš, 2009, s. 20).

To znamená, že celý tento proces nás vede k vnímání celistvosti vlastní osoby. Naše chování, jednání, temperament, vlastnosti a schopnosti, jimiž disponujeme, se projevují v kvalitách našeho života (Kuneš, 2009, s. 23).

Sebezpoznaním docílíme vyšší odolnosti vůči zátěži v různých situacích (Paulík, 2017, s. 248).

4.9. Sexualita

Pojem sexuality je často mylně zaměňován se sexem. Dle Bornemana (1990, s. 539) do sexuality zahrnujeme partnerské vztahy a vše s nimi spjata, pohlaví jedince a vlastní sexualitu, se kterou jsou provázané touhy a potřeby. Odborníci na sexuální psychologii zjistili, že psychosexualita jedince (osobní sexualita jedince) nemusí být totožná s jeho fyziosexualitou (anatomické pohlavní znaky). Jelikož psychosexualita je otevřená stejně jako sexuální sebechápání neboli individuální obraz své sexuální povaze. Stejně tak tomu je u představy jedince o sexuálním zájmu o ostatní (Borneman, 1990, s. 542).

4.10. Přátelé, známí a příbuzní

Blízké přátelství plné důvěry spojuje dva lidi pomyslným poutem. Jedná se o důležitou součást našich životů, jelikož přátelé jsou často těmi, kteří nám v těžkých životních situacích pomohou, poradí a jsou pro nás významnou oporou (Slezáčková, 2012, s. 118).

Právě kladné mezilidské vztahy ve všech sférách jsou významnou prevencí syndromu vyhoření. Definicí špatných vztahů mezi lidmi jsou neochota, agrese, projevy soupeření a konfliktů. Často se objevují při bankrotu firmy, rozvodech a jiných krizových situacích. V užším slova smyslu dobré vztahy jsou ty, které poskytují pocit jistoty u člověka, vlastní důležitosti v kolektivu, důvěry a spolupráce (Křivohlavý, 1998, s. 100).

Při těchto vztazích je dobré všimnout si čtyř informačních ukazatelů, které uvádí Křivohlavý (1998, s. 101):

- A. Jak já vidím tebe a ty mne.**
- B. Můj vztah k tobě a tvůj vztah ke mně.**
- C. Naši vzájemnou komunikaci – jak spolu mluvíme.**
- D. Jak se díváme na situaci, v níž se nacházíme.**

Tento způsob pozorování dobrých kooperativních vztahů lze pojmově dvěma způsoby. Jako první úsudek můžeme zvolit obrazné přirovnání doktora, který zjistí přítomnost onemocnění u pacienta. Tedy pokud něco chybí, jedná se o příznak nekvalitních vztahů. Druhým pohledem spokojenosti ve vztahu jsou náznaky toho, co je potřeba vylepšit.

4.11. Bydlení

Bydlení je nedílnou součástí našeho života. Místo, kam se můžeme vždy vrátit, kde zažíváme pocit jistoty a bezpečí. V současné společnosti je však významnou výdajovou položkou našich domácností (Kuda, Lux, 2010, s. 7–8). Je zřejmé, že finanční dostupnost působí jistým způsobem i na uživatele nemovitosti. Jelikož v mnoha výzkumech byl sledován fakt, že nedostupnost bydlení kvůli ceně nemovitosti zapříčinila až sociální vyloučení. Zjištěno bylo také, že vyšší míry spokojenosti dosahují lidé žijící ve městech, které jim poskytují více možností seberealizace například v pracovní oblasti nebo kulturních akcí a společenském vyžití. (Kuda, Lux, 2010 s. 12).

5. VYBRANÉ VÝZKUMY

- Stres se v průběhu 20. století, stával čím dál více prozkoumávaným jevem z řad mnoha odborníků. Ti se ve svých výzkumech shodují, že vysoká míra stresu v populaci a špatně zvolený záměr řešení zátěže má za důsledek zhoršený zdravotní stav jednice (Tichý, 2011, s. 88).
- Českomoravský odborový svaz pracovníků školství vytvořil v roce 2002 studii. Zúčastnilo se jí 87 učitelů z 12 základních škol v Praze. Výzkum se zabýval hladinou stresu, zátěží v pracovním prostředí, odolností a rezistencí vzhledem ke stresu, rizikovým typem chování u učitelů a zkoumáním povědomí o jejich zdravotním stavu. Výsledky ukázaly u 80 % respondentů zvýšenou psychickou pracovní zátěž, na níž se podílí řada faktorů, jako je hluk na pracovišti, časový pressure a jiné. U 60 % vyšetřovaných osob byly shledány somatické potíže a u téhož počtu také nadměrný stres. 25 % učitelů vykazovalo sníženou odolnost vůči stresu a až u 90 % zúčastněných se ukázaly nedostatky v celkové životosprávě (Kohoutek, Řehulka, 2011, s. 105).
- Výzkum, jímž se zabývala Blahutková a Řehulka (in Jansa, 2015, s. 43), potvrdil zvýšenou pohybovou aktivitu a snahu o udržení dobré fyzické kondice u učitelů. Avšak významným stresorem bylo považováno nevhodné prostředí, špatná forma komunikace mezi vedením školy či s kolegy, problémové chování žáku a neodpovídající postoje rodičů.
- Studie psychické zátěže prováděné v zahraničí badateli Fontana a Abouserie v roce 1993 vyplynulo, že 72 % učitelů z Velké Británie snáší mírný stres, kdežto dalších 23 % trpí stresem vážným. Důvodem jsou ve většině případů vysoké nároky ze stran široké veřejnosti. Důležitost zachování autority a kázně společně s požadavky na kvalitu výuky jsou nakolik pracné, že si učitelé práci nosí domů a ochuzují se tak o svůj volný čas (Kohoutek, Řehulka, 2011, s. 107).
- Mlčák (2000, s. 14) popisuje jednotlivé oblasti, které jsou zdrojem zátěžových situací. Jedná se o tyto interakce:
 - Učitel a učivo** –nedostatek materiálů a pomůcek, náročná učební látka a její návaznost témat apod.
 - Učitel a žáci** –problém s vhodnou motivací k učivu, přibývá žáků s kázeňskými potížemi, žáci jsou neukáznění, drzí a je těžké udržet si autoritativní postoj, intelektuální a individuální rozdíly mezi žáky apod.

Učitel a pedagogický sbor –nedostatečná spolupráce a přátelství na pracovišti, které poskytuje příjemnou atmosféru apod.

Učitel a škola –vysoká přetíženosť, stres, nedostatok času a nízky plat, neprofesionální chování nadřízených a kolegů, konzervativnost a stereotyp v pracovním procesu apod.

Učitel a vnější instituce –nezájem o kooperaci mezi různými organizacemi apod.

Učitel a rodiče – náročná komunikace a spolupráce s rodiči, často se nezajímají o potíže a známky svých dětí, jsou lhostejní k práci učitele.

- Blahutková, Řehulka a Dvořáková radí učitelům, aby pravidelně sportovali a dodržovali zdravý životní styl v rámci individuálních možností jedince. Dojde k pozitivním výsledkům po stránce biologické i psychosociální. Ne nadarmo se říká „ve zdravém těle, zdravý duch“. Podporou zdraví a pohybu dojde i k lepšímu ovládnutí napětí a stresu (Jansa, 2015, s. 43).
- Na začátku zjišťování kvality životní spokojenosti se prosazovalo hodnocení druhými lidmi. V tomto případě se ale tato studie prokázala jako nevyhovující, jelikož postrádala objektivnost měření. Jedinci často vycházeli z vnějších zkreslených kritérií. Začaly se tedy sestavovat dotazníky zaměřené na personální rovinu, přesněji na sebehodnocení a sebeuposuzování jednotlivce samotného. Tato metoda se ukázala jako nejjednoznačnější v kvalitě výsledků, které měly vysokou vypovídající hodnotou. Vždy je nutné uvést, o jakou rovinu se nám jedná, zdali o definici cílů lékařských či kvality života (Křivohlavý, 2002, s. 164).

Metod měření kvality života je nespočet, jeden ze způsobů uvádí Křivohlavý (2002, s. 165), kdy mezi hlavní aspekty zjištění životní spokojenosti řadí následující metody:

Metody měření kvality, kde je hodnotícím druhá osoba.

Metody měření, kde hodnotitel kvality života je jedinec sám.

Metody smíšené, kde dochází ke kombinaci první a druhé metody.

6. VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1. Cíl výzkumu

Ve své práci jsem se zaměřila na tři hlavní cíle výzkumného šetření:

- Zjistit, do jaké míry se syndrom vyhoření vyskytuje u učitelek mateřských škol.
- Zjistit a analyzovat charakter celkové životní spokojenosti u učitelek mateřských škol.

6.2. Výzkumná metoda a technika sběru dat

Pro účely tohoto výzkumu jsem zvolila kvantitativní metodu sběru dat. Pomocí této metody jsem se snažila získat co nevyšší počet informací a zajistit anonymitu každé učitelky. Technikou využitou ke zjištění těchto dat byly standardizované dotazníky, v nichž nalezneme odborné a jednoznačně vymezené otázky. Zvolila jsem Dotazník výskytu syndromu vyhoření (*Maslach Burnout Inventory* - Christina Maslach and Susan E. Jackson, 1981) a Dotazník životní spokojenosti (*Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., 2001*).

K oběma těmto dotazníkům byl přiložen písemný návod postupu při vyplňování dotazníku a následné poděkování za získání cenných údajů do mé výzkumné části bakalářské práce.

Dotazník sledování výskytu syndromu vyhoření (MBI) byl vytvořen v roce 1981 autorskou dvojicí Christina Maslach a Susan E. Jackson. Jedná se o nejpoužívanější metodu šetření syndromu vyhoření. Obsahuje tři faktory zjišťující míru vyhoření v oblasti emocionálního vyčerpání, depersonalizace a pracovní spokojenosti. Obsahuje 22 výroků, které jsou členěny podle uvedených faktorů. Prvních 9 otázek se zaměřuje na první faktor emocionální vyčerpanosti. Druhému faktoru je věnováno 5 otázek a zbylých 8 otázek se zaměřuje na osobnostní uspokojení. Na výběr je z šesti stupňové škály četnosti výskytu pocitů, na jejímž základě si respondent zvolí shodnost s vlastní osobou. Důležitějším ukazatelem je však síla pocitů, jíž jedinec prožívá v situacích, které jsou koncipovány v otázkách dotazníku. Princip vyjádření stanoviska číslicí od 0 do 7, kdy 7 je nejsilnější pocit prožívání a naopak 0 je reakce nejméně intenzivní. V praxi je lepší zaměřit se pouze na jeden druh z uvedených ukazatelů. U výpovědi tak dojde k přehlednější orientaci v anonymních dotaznících.

Jaro Křivohlavý (1998, s. 40) se ve své knize zaměřuje na jednotlivé faktory blíže:

EE - emocionální vyčerpanost – je jedním z nejspolehlivějších činitelů syndromu vyhoření. Mezi hlavní znaky řadíme vyčerpanost, demotivovanost a nechuť ke všemu.

DP - depersonalizace – projev depersonalizace sledujeme zejména u lidí, kteří touží po reciprocitě neboli po pozitivní reakci od klientů, zákazníků. Pokud jejich očekávání není naplněno, stávají se bezohlednými, pyšnými a chladnými vůči ostatním.

PA – snížený pracovní výkon – jev objevující se zejména u lidí nízkým sebevědomím. Tito jedinci se necítí jisti a tak hůře zvládají zátěžové situace, těžkosti a jiné konflikty v životě.

Dotazník životní spokojenosti (DŽS), jehož autory jsou J. Farenberg, M. Myrtek, E. Brahler, J. Schumacher, vyšel v překladu Kateřiny Rodné a Tomáše Rodného v Testcentru roku 2001. Jakožto druhá část mého výzkumného materiálu je dotazník zaměřený na zachycení životní spokojenosti v deseti oblastech:

- Zdraví
- Práce a zaměstnání
- Finanční situace
- Volný čas
- Manželství a partnerství
- Vztah k vlastním dětem
- Vlastní osoba
- Sexualita
- Přátelé, známí a příbuzní
- Bydlení

Jednotlivé výroky jsem podrobněji definovala v kapitole 4. Životní spokojenost. V dotazníku má každá tato oblast stanoveno 7 možností intenzity prožívání spokojenosti k odpovědi, při čemž první stupeň značí výraznou nespokojenost, výrok sedmý znamená naprostou spokojenost s daným tvrzením.

Objektivní posouzení celkové životní spokojenosti má významnou víceúčelovost. Díky rozmanitému odvětví oblastí (práce, volný čas, vlastní osoba apod.) lze posoudit vzájemný vztah se syndromem vyhoření. Avšak Sláma (in Payne, 2005, s. 291) definuje počet dvou set dotazníků, které se zaměřují na kvalitu života populace. Tyto dotazníky se odlišují počtem otázek a oblastmi, jež jsou zkoumané.

6.3. Výběr cílové skupiny a výzkumného souboru

Cílovou skupinou pro tuto bakalářskou práci byli učitelé mateřských škol z Jihomoravského a Olomouckého kraje.

Zjišťování informací pomocí výzkumného šetření začalo v Září 2019, kdy jsem nejprve emailem kontaktovala deset mateřských škol. Z těchto deseti oslovených se výzkumu účastnilo pouze poloviční množství školek. Po domluvě osobní schůzky jsem do mateřských škol rozdala dotazníky v tištěné podobě. Zvolila jsem osobní přístup při oslovení respondentů s prosbou o vyplnění dotazníku pro přímý a vstřícnější kontakt. Jejich návratnost však byla velmi nízká, vrátilo se mi pouze 45 dotazníků ze 100 rozdaných.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla oslovit i další ředitele mateřských škol v Olomouckém kraji, kdy i v tomto případě nebyla úspěšnost při výběru dotazníků stoprocentní. Z 30 rozdaných dotazníků se mi jich vrátilo pouhých 15. Výzkumné šetření zaměřené pouze na učitele mateřských škol bylo dosti eliminující a obtížné.

I přes velké úsilí a často neúspěšné pokusy získání co nevyššího počtu potřebných informací z připravených dotazníků se nám podařilo získat 60 respondentů. Dotazník životní spokojenosti a dotazník MBI, sloužící ke zkoumání oblasti syndromu vyhoření, byly spojeny a tak od všech učitelů vyplněny oba.

6.4. Zkoumaný soubor

Jak bylo v předchozí kapitole řečeno, do výzkumu se zapojilo 60 respondentů. Ti odpovídali na své osobní údaje, kterými jsou věk, pohlaví, dosažené vzdělání, rodinný stav, zaměstnanost a s kým jedinec v domácnosti žije. Po identifikační anonymní stránce následovaly jednotlivé oblasti obsažené v dotaznících.

Věk respondentů

Výzkumu se účastnili respondenti ve věku od 21 let do 64 let. Pro přehlednější formu náhledu jsme vytvořili tabulku, z níž lze vyčíst věkové zastoupení respondentů a souvislost s dimenzemi obsáhlými v dotazníku životní spokojenosti. Vzhledem k malému množství pouze dvou mužů zastoupených v dotazníkovém šetření nebudeme zohledňovat tyto rozdíly pohlaví v následujícím vyhodnocení. Padesát osm respondentů bylo ženského pohlaví.

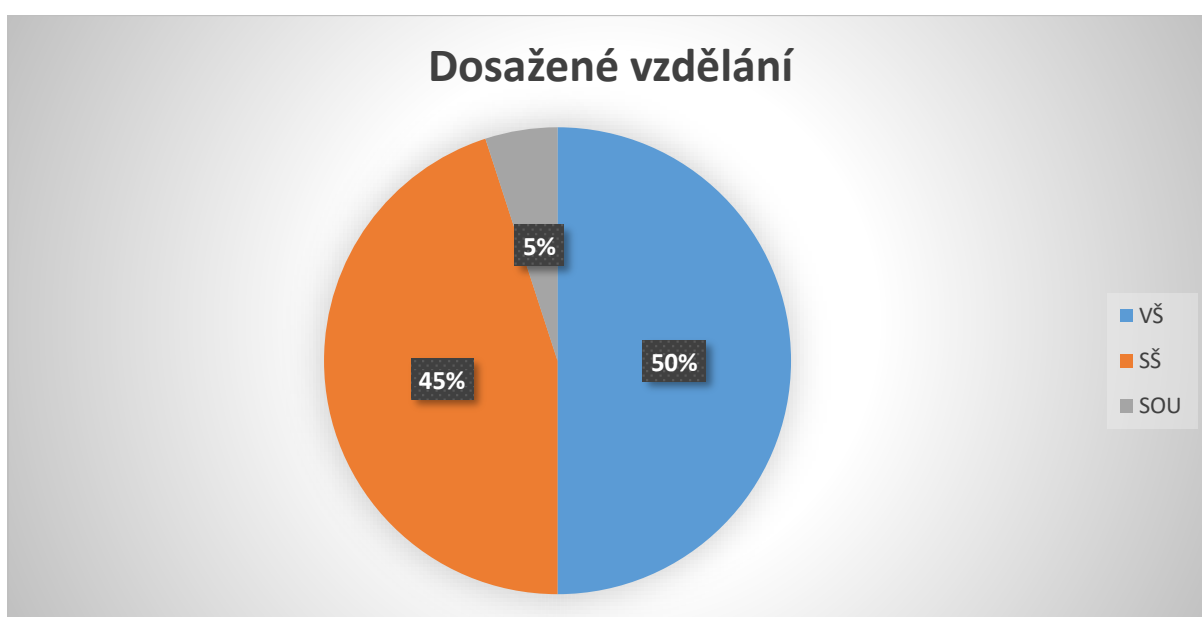
Zastoupení učitelek mateřských škol podle věku

	Počet respondentů ženského pohlaví	Věkový průměr	Nemladší respondentka	Nejstarší respondentka	Směrodatná odchylka
Věk	58	44,22	21	64	12,40

Tab. 1 – Věkové zastoupení předškolních pedagogů (autorka BP, 2020).

Dosažené vzdělání

Do našeho výzkumu se zapojilo 58 respondentů pracujících v mateřských školách. Dvě seniorky, které chodily na výpomoc s logopedií, měly ukončené středoškolské vzdělání, jsou tedy vyučeny. První nejvíce zastoupenou složkou byli učitelé s vysokoškolským vzděláním. Druhou poměrně hojně zastoupenou kategorií byli učitelé s ukončeným maturitním vzděláním.



Graf č. 1 – Dosažené vzdělání předškolních pedagogů (autorka BP, 2020).

6.5. Metody zpracování dat

Pro získání dat jsme zvolili metodu standardizovaných dotazníků. Jednalo se o *Dotazník sledování výskytu syndromu vyhoření (MBI)*, vytvořený v roce 1981 autorskou dvojicí Christina Maslach a Susan E. Jackson a *Dotazník životní spokojenosti (DŽS)* jehož autory jsou J. Farenberg, M. Myrtek, E. Brahler, J. Schumache, 2001. Tímto kvantitativním šetřením veřejného mínění lidí jsme oslovili pedagogy předškolních zařízení, na které je tato práce především zaměřena.

V prvním MBI – Dotazníku syndromu vyhoření nás zajímaly informace z oblasti osobního uspokojení (PA), emocionálního vyčerpání (EE) a stupeň depersonalizace jedince. V druhém dotazníku životní spokojenosti jsme pomocí číselné škály intenzity spokojenosti prováděli součty ze sféry zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. Oblast vztah k vlastním dětem, manželství a partnerství či práce a zaměstnání nebyly do součtu započítány s ohledem na skutečnost, že někteří lidé se s těmito oblastmi nemusí ztotožnit. Získané hodnoty z dotazníku byly pro lepší přehlednost přepsány do programu Excel. Ty byly díky mé vedoucí práce Mgr. Simony Dobešové Cakirpaloglu PhD vyhodnoceny a využity pro statistické testování.

K zjištění a ověření dat byl využit statistický program STATISTICA 13, StatSoft (2014). Byla zjištěna normální distribuce dat, a z toho důvodu byla zvolena parametrická statistika, zejména popisná statistika a Pearsonovy korelace.

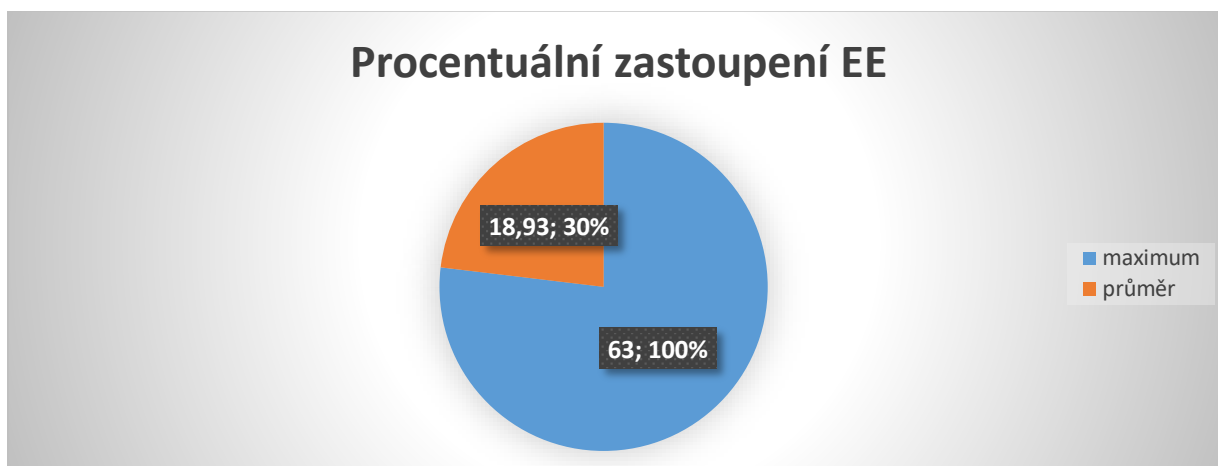
7. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Stupeň emocionálního vyčerpání u předškolních pedagogů

Průměr EE	Minimální hodnota EE	Maximální hodnota EE
18,93	1,00	56,00

Tab. 2 – Vyhodnocení výsledků dotazníku MBI (autorka BP, 2020).

Emocionální vyčerpání bylo v dotazníkovém šetření zastoupeno devíti otázkami. Nejvyšší možný počet 63 bodů znázorňuje vysoký stupeň ohrožení. Nejnižším stupněm je pak počet 0 bodů. Z tabulky č. 2 uvedené výše můžeme určit průměrnou hodnotu EE u respondentů z mateřských škol 18,93, kdy minimální zvolená hodnota byla 1 a maximální 56.



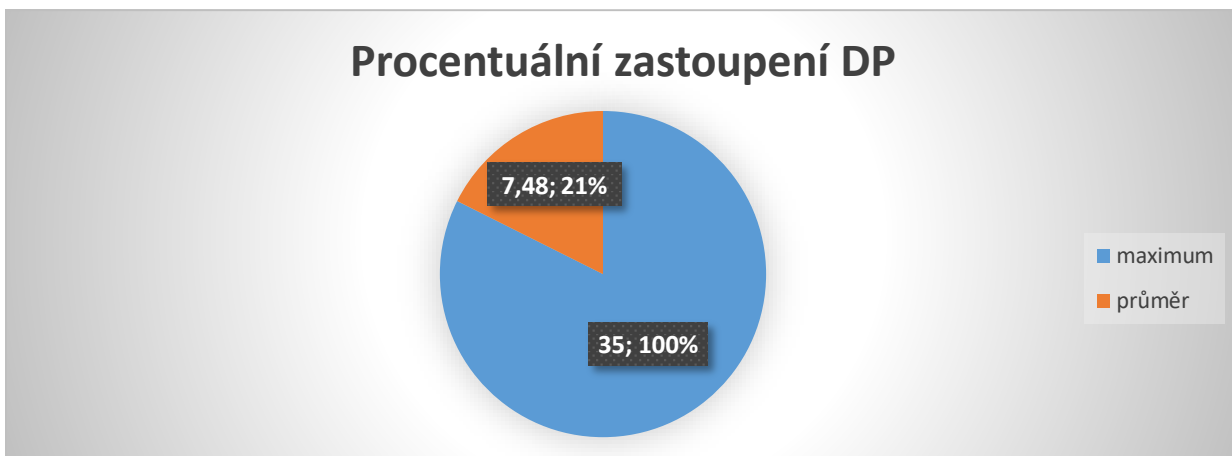
Graf č. 2 – Procentuální zastoupení EE (autorka BP, 2020).

Stupeň depersonalizace u předškolních pedagogů

Průměr DP	Minimální hodnota DP	Maximální hodnota DP
7,48	0,00	30,00

Tab. 3 – Vyhodnocení výsledků dotazníku MBI (autorka BP, 2020).

Depersonalizace byla v dotazníkovém šetření zastoupena pěti otázkami, kdy v této oblasti bylo možné získat maximální počet 35 bodů. Nejvyšší možný stupeň ohrožení vyhořením. Z tabulky č. 3 vyplývá, že průměrnou hodnotou DP bylo 7,48. Minimální hodnotou depersonalizace byla udána nula, avšak dle anonymního šetření není jisté, zda některý z respondentů záměrně neudával tento nízký stupeň. Nejvyšší udanou hodnotou bylo 30.



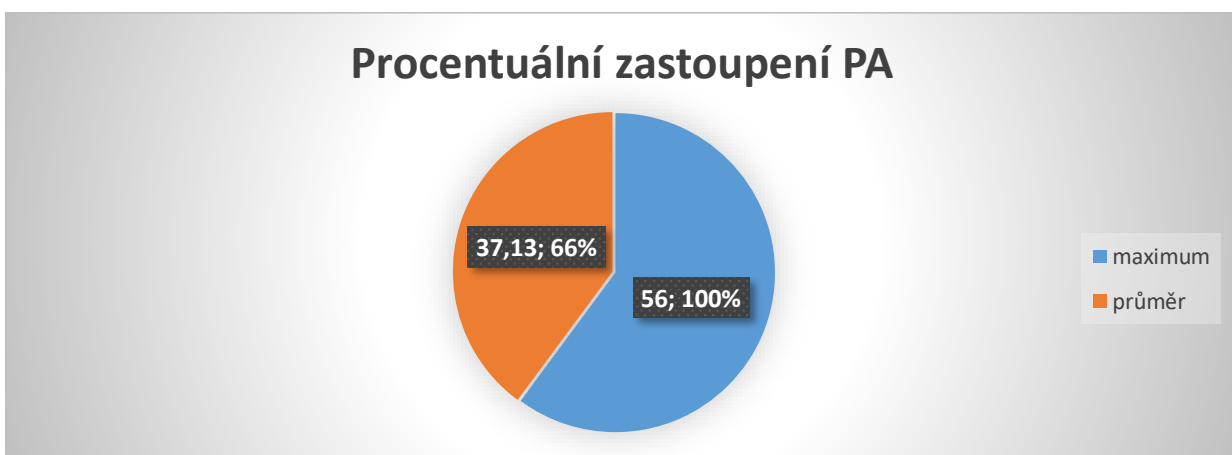
Graf č. 3 – Procentuální zastoupení DP (autorka BP, 2020).

Stupeň osobního uspokojení u předškolních pedagogů

Průměr PA	Minimální hodnota PA	Maximální hodnota PA
37,13	23,00	52,00

Tab. 4 – Vyhodnocení výsledků dotazníku MBI (autorka BP, 2020).

V oblasti osobního uspokojení bylo v dotazníku zastoupeno osm otázek, ze kterých bylo možné získat nejvíce 56 bodů. V tomto případě se jednalo o nejnižší stupeň, tedy značnou kladnou míru osobní spokojenosti. 0 bodů představuje vysokou úroveň nespokojenosti v této oblasti. Tabulka č. 4 udává průměrnou hodnotu PA u oslovených učitelů 37,13. Minimální hodnota představuje 23, kdežto maximální zvolená hodnota uspokojení byla 52.

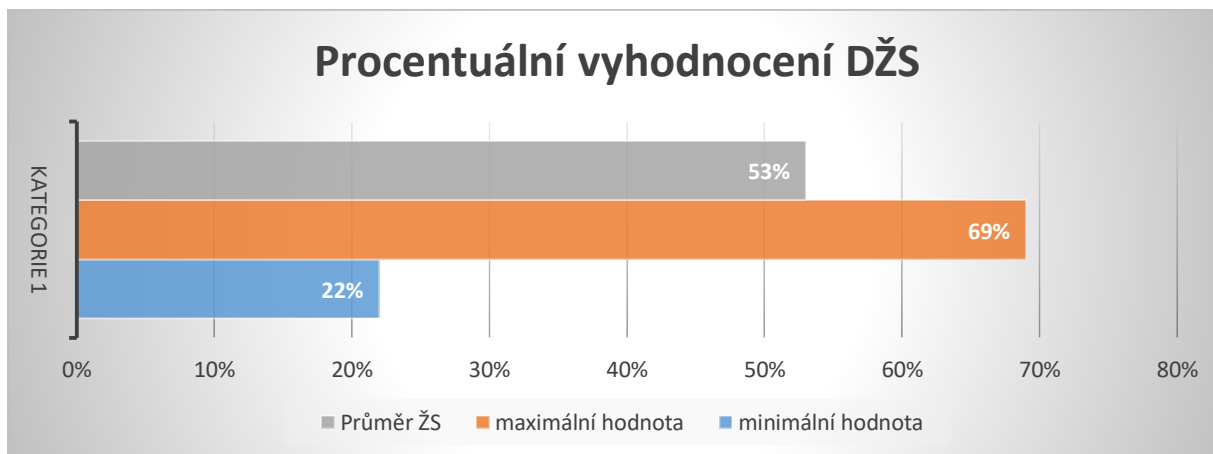


Graf č. 4 – Procentuální zastoupení PA (autorka BP, 2020).

Dotazník životní spokojenosti

<i>Oblasti životní spokojenosti</i>	<i>Průměrná hodnota</i>	<i>Minimální hodnota</i>	<i>Maximální hodnota</i>	<i>Směrodatná odchylka</i>
<i>Zdraví</i>	33,93	14,00	47,00	7,53
<i>Práce a zaměstnání</i>	37,86	23,00	49,00	6,07
<i>Finanční situace</i>	34,87	17,00	47,00	7,06
<i>Volný čas</i>	37,87	20,00	49,00	7,02
<i>Manželství a partnerství</i>	36,58	0,00	49,00	11,04
<i>Vztah k vlastním dětem</i>				
<i>Vlastní osoba</i>	36,00	17,00	48,00	5,72
<i>Sexualita</i>	36,56	0,00	49,00	8,66
<i>Přátelé, známí a příbuzní</i>	38,24	26,00	49,00	5,37
<i>Bydlení</i>	40,12	24,00	49,00	5,12
<i>Celková životní spokojenost</i>	332,03	141,00	436,00	63,59

Tab. 5 – Kompendium výsledků dotazníku životní spokojenosti (autorka BP, 2020).



Graf č. 5 – Procentuální vyhodnocení dotazníku životní spokojenosti (autorka BP, 2020).

V dotazníku životní spokojenosti se objevuje 10 již zmíněných oblastí, které jsou významným mezníkem při určování osobní spokojenosti jedince. Mezi tyto oblasti se do celkového výpočtu životní spokojenosti nemusí započítávat vztah k vlastním dětem, práce a zaměstnání, manželství a partnerství, jelikož ne u každého musí být tyto oblasti přítomny. V našem případě se v dotazníkovém šetření objevovaly pouze absenční odpovědi u vztahu k vlastním dětem, proto nebyly do výsledného šetření zahrnuty.

Každá oblast byla hodnocena sedmi stupni intenzity prožitku, přičemž první byla velká nespokojenost až po poslední sedmou možnost velké spokojenosti a shodností s tvrzením.

Tabulka č. 5 uvádí výsledky průměrného zastoupení jednotlivých oblastí. Pro účely této bakalářské práce byly však stěžejní odpovědi celkové životní spokojenosti u učitelek mateřských škol, která byla v průměru 332,03 z možných 630 bodů.

8. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

Na počátku výzkumného šetření jsme si stanovili dva následující cíle:

- Zjistit, do jaké míry se syndrom vyhoření vyskytuje u učitelek mateřských škol.
- Zjistit a analyzovat charakter celkové životní spokojenosti u učitelek mateřských škol.

K šetření jsem použila dotazník životní spokojenosti a dotazník (*Maslach Burnout Inventory*) ke zjištění výskytu syndromu vyhoření u pedagogů.

Syndrom vyhoření byl testován v oblasti emocionálního vyčerpání (EE), depersonalizaci (DP) a osobního uspokojení (PA), tudíž jsme získali více podrobných informací. Navíc každá z těchto jednotlivých oblastí byla definována silou pocitu od 0 – žádné až po číslo 7 – které zastává označení prožívání velmi silných pocitů na danou odpověď.

Ze získaných výsledků emocionálního vyčerpání vyplývá, že 18,93 je průměrná hodnota stupně vyhoření z nejvyššího možného počtu 63 bodů, což je 30 %. V úrovni, která směřuje k vyhoření, je toto procentuální zastoupení minimální. Podobně tomu bylo tak i u zkoumané oblasti depersonalizace (DP), kdy průměrnou hodnotou u respondentů bylo pouhých 7,48 z možných maximálních 30 bodů, to znamená 21%. Tento výsledek udává, že stav vyhoření je stále na nízké úrovni.

Poslední zkoumanou oblastí byla úroveň osobního uspokojení, kde jsme zjistili, že procentuální zastoupení v této kategorii bylo 34 %, což naznačuje, že osobní uspokojení u učitelů je na dobré úrovni. Průměr vykazuje hodnotu 37,13 z možných 56 bodů, které udávají oproti ostatním oblastem velmi kladné výsledky.

Druhým zkoumaným faktorem byla celková životní spokojenost u učitelů v mateřských školách. Ve které bylo možné získat maximální počet 630 bodů, průměrnou hodnotou po vyhodnocení bylo 332,03. Po procentuálním vyhodnocení dostaneme číslo 53%, které vypovídá o tom, že je stále větší procento respondentů, u kterých se objevuje vyšší hodnota celkové životní spokojenosti. Při posuzování maximální hodnoty životní spokojenosti průměr činil u jednoho z učitelů 436,00, zatímco minimální průměrnou hodnotou bylo u jednoho z respondentů zjištěno pouze 141,00.

Z tabulky č. 5 uvedené výše vyplývá, že nejlépe byla hodnocena dimenze „bydlení“ s průměrnou hodnotou 40,12. Oproti tomu nejmenší průměrná spokojenost se objevila u oblasti „zdraví“, která vykazovala pouhých 33,93.

9. ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na syndrom vyhoření, který je v posledních letech bohužel stále více rozšířený ve světě a ovlivňuje životní spokojenost u učitelů mateřských škol. Práce se skládá ze dvou částí, a to části teoretické a výzkumné. Snažila jsem se práci sestavit tak, aby byla přehledná a dokázala informovat o problémech vztahujících se k charakteristice zkoumaných souborů, kterým je kvalita celkové životní spokojenosti a syndrom vyhoření u učitelů.

Naším hlavním záměrem v teoretické části práce bylo proniknout do problematiky syndromu vyhoření v kontextu učitelské profese a zjistit charakter celkové životní spokojenosti, a to na základě poznatků získaných v odborných literaturách. V první kapitole jsme se věnovali oblasti mateřské školy a s ní spjaté učitelské profesi, vzdělání učitelů, povinnostem učitelství a samotné osobnosti učitele.

V kapitole druhé byla značná část práce zaměřena právě na syndrom vyhoření, jeho historický vývoj, definici, rizikové faktory vnějšího i vnitřního charakteru, pracovní zátěž spojenou se stresem a následné metody relaxace.

V kapitole třetí jsme se věnovali terminologickému vymezení životní spokojenosti a jednotlivě propracovaným doménám, které jsou součástí dotazníku životní spokojenosti využitým v empirické části. Uplatněny byly dotazníky dva, a to již zmíněný dotazník DŽS (*Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., 2001*) a dotazník pro identifikaci výskytu syndromu vyhoření u exponovaných pomáhajících profesí (*Maslach Burnout Inventory, Christina Maslach and Susan E. Jackson, 1981*).

Výzkumná část je věnována souboru 60 respondentů z mateřských škol Jihomoravského a Olomouckého kraje. Vzhledem však k malému množství pouze dvou mužů zastoupených v dotazníkovém šetření jsme nezohledňovali tyto rozdíly a vycházeli jsme pouze z počtu 58 respondentek ženského pohlaví. Hlavním úkolem a stanoveným cílem bylo zjistit míru syndromu vyhoření a analyzovat charakter celkové životní spokojenosti u předškolních pedagogů. Výzkum vycházel z dat dotazníkové šetření. Pomocí dotazníku MBI jsme zjišťovali míru vyhoření v jednotlivých oblastech, kterými jsou emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení. Zatímco dotazník životní spokojenosti odhaloval stav osobní spokojenosti v oblasti zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. S výjimkou oblasti vztahu k vlastním dětem, které ne všichni z respondentů mají. Z těchto získaných dat jsme mohli vypočítat a následně určit hodnotu celkové životní spokojenosti.

Zpracování výsledků proběhlo nejprve v programu Excel a následně v programu STATISTICA 13, StatSoft (2014). Po zjištění normální distribuce dat jsme zvolili parametrickou statistiku, zejména tedy popisnou statistiku a Pearsonův korelační koeficient.

Při shrnutí výsledků našeho šetření byla zjištěna průměrná životní spokojenost 332,03 z možných maximálních 650 bodů, jedná se tedy o 53 % učitelů, kteří jsou se svou celkovou životní úrovní spokojeni. Minimální průměrnou hodnotou celkové životní spokojenosti bylo vyhodnoceno pouhých 22 % a maximální průměrnou hodnotou této oblasti bylo u některých až 69 %. Učitele byli nejvíce spokojeni v dimenzi „bydlení“, v opozici byla dimenze „zdraví“, s níž jsou respondenti nejméně spokojeni.

Z dotazníku MBI zkoumající syndrom vyhoření byla vypočítána průměrná hodnota v oblasti emocionálního vyčerpání u souboru učitelek 30 %, tedy náchylnost k syndromu vyhoření se u učitelů mateřských škol v této oblasti neprokázala.

Podobně tomu tak bylo i u oblasti depersonalizace, kde průměrná hodnota vyhoření vykazovala 21 %. Přičemž nejvyšší stupeň v dotazníkovém šetření byl 30,00 z možné maximální hodnoty 35 bodů.

V případě osobního uspokojení byly prokázány pozitivní výsledky. Průměrně 66 % respondentů vykazuje kladné výsledky v této oblasti. Minimální hodnota představuje 23, kdy maximální zvolená hodnota uspokojení byla 52 z celkových 56 bodů.

Je nutné konstatovat, že pouze velmi malé procento tohoto zkoumaného souboru učitelů se nachází v pásmu ohrožení syndromem vyhořením. Vzhledem k tomu, že výskyt syndromu je individuální specifickou záležitostí a každého z nás ovlivňují jiné vnitřní či vnější faktory, s nimiž se musíme dennodenně potýkat. Zejména pak v náročné učitelské profesi. Učitelé jsou v každodenním kontaktu s lidmi a jsou tak konfrontováni s jejich problémy. I přesto, že výsledky bakalářské práce neprokázaly výrazné statistické hodnoty, je důležité brát v potaz okolnosti výzkumu. Jistá neochota zúčastnit se dotazníkového šetření či absence mužů v odpovědích. Každý z řad zaměstnanců pracujících s lidmi by měl mít na paměti slova Jara Krivohlavého: „Hořet, ale nevyhořet“.

SEZNAM ZKRATEK

MBI – Maslach Burnout Inventory

DŽS – Dotazník životní spokojenosti

EE - emocionální vyčerpání

DP – depersonalizace

PA – osobní uspokojení

ŽS – životní spokojenost

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

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

BONDY, Miloš. Malý sociologický slovník. Praha: Svoboda, 1970.

BORNEMAN, Ernest. Encyklopedie sexuality. Praha: Victoria Publishing, [1994]. ISBN 80-85605-17-1.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. Flow: o štěstí a smyslu života. Přeložila Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.

DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. Relaxační metody: malá encyklopedie: [jak zvládat stres]. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

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

EXNEROVÁ, Věra, ed. Globální problémy a rozvojová spolupráce: témata, o která se lidé zajímají. Praha: Člověk v tísní - společnost při ČT, c2005. ISBN 80-86961-00-1.

GÖBELOVÁ, Taťána a Alena SEBEROVÁ. Profesiografické otázky učitelství. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7464-197-8.

HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav AV ČR, c2004. Sociologické studie. ISBN 80-7330-063-X.

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

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

HOLEČEK, Václav. Aplikovaná psychologie pro učitele. V Plzni: Západočeská univerzita v Plzni, 2001. ISBN 80-7082-739-4.

CHLUP, Otokar. Mateřská škola: sborník přednášek o škole mateřské. Praha: Svaz učitelů škol mateřských, 1928. Knihovny nových škol.

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

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie nemoci. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
- KUDA, František a Martin LUX, ed. Bydlení v regionech: (důsledky regionálních rozdílů v dostupnosti bydlení). Praha: Professional Publishing, 2010. ISBN 978-80-7431-026-3.
- KUNEŠ, David. Sebepoznání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. Učitel a stres. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum, 1997. Věda do kapsy. ISBN 80-86041-25-5.
- NELEŠOVSKÁ, Alena. Pedagogická komunikace v teorii a praxi. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0738-1.
- PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
- PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
- PAYNE, Jan. Kvalita života a zdraví. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. Pedagogický slovník. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-631-4.
- PTÁČEK, Radek, Jiří RABOCH a Vladimír KEBZA. Burnout syndrom jako mezioborový jev. Praha: Grada, 2013. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.
- RUSH, Myron D. Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
- STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

SYSLOVÁ, Zora. Profesionální kompetence učitele mateřské školy. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4309-7.

ŠIMONEK, Jiří. Profil učitele. Ostrava: Základní škola Ostrava-Dubina, Františka Formana 45, 2010. ISBN 978-80-904576-1-4.

URBÁNEK, Petr. Vybrané problémy učitelství: aktuální analýza. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, 2005. ISBN 80-7083-942-2.

VAŘUROVÁ, Helena a Pavel MÜHLPACHR. Kvalita života: teoretická a metodologická východiska. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

INTERNETOVÉ ZDROJE

KOHOUTEK, Rudolf a Evžen ŘEHULKA. Stresory učitelů základních a středních škol v České republice (zejména stresory způsobené učitelům žáky). In: Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem[online]. Škola a zdraví 21, 2011 [cit. 2020-2-8]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/37/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf

MLČÁK, Zdeněk. K teoretickému paradigmatu psychické zátěže učitelů. In: Pedagogická orientace 3[online]. 2000 [cit. 2020-2-8]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/viewFile/8136/7328>

TICHÝ, Michal. Osobnostní proměnné a zvládnutí zátěže u sociálních pracovníků a učitelů: Výzkumné studie [online]. 2011,11 [cit. 2020-2-8]. Dostupné z: http://psychkont.osu.cz/fulltext/2011/Tichy_2011_2.pdf

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulky:

Tab. 1 – Věkové zastoupení předškolních pedagogů (autorka BP, 2020).

Tab. 2 – Vyhodnocení výsledků dotazníku MBI (autorka BP, 2020).

Tab. 3 – Vyhodnocení výsledků dotazníku MBI (autorka BP, 2020).

Tab. 4 – Vyhodnocení výsledků dotazníku MBI (autorka BP, 2020).

Tab. 5 – Kompendium výsledků dotazníku životní spokojenosti (autorka BP, 2020).

Grafy:

Graf č. 1 – Dosažené vzdělání předškolních pedagogů (autorka BP, 2020).

Graf č. 2 – Procentuální zastoupení EE (autorka BP, 2020).

Graf č. 3 – Procentuální zastoupení DP (autorka BP, 2020).

Graf č. 4 – Procentuální zastoupení PA (autorka BP, 2020).

Graf č. 5 – Procentuální vyhodnocení dotazníku životní spokojenosti (autorka BP, 2020).

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

Příloha č. 2 – Dotazník syndromu vyhoření (MBI)

PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI (DŽS)

Dotazník

Dotazník životní spokojenosti

[Autor: Fahrenheit, J. Mynke, M. Schumacher, J. Bahler, E.]
 Zobrazení prober v každém z krátkých zkratkách na následujících stránkách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení

PŘÍKLAD	1	2	3	4	5	6	7
S počalim jsem...	1	2	3	4	5	6	7

Pokud tedy, jako v tomto příkladě, nejste s počalim ani spokojeni (4), ani nespokojeni (6), zaškrtněte prosím 5

U každého tvrzení zaškrtněte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	1	2	3	4	5	6	7
Se svým tělesným zdravím jsem spokojen...	1	2	3	4	5	6	7
Se svou duševní kondicí jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svou tělesnou kondicí jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svou duševní výkonností jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svou držadostí proti nemoci jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Když myslím na to jak často mám bolesti, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Když myslím na to jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(a), jsem...	1	2	3	4	5	6	7

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ	1	2	3	4	5	6	7
Se svým postavením na pracovišti jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Když myslím na to, jak je to moje budoucnost v zaměstnání, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S úlohami, které mám v zaměstnání, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S atmosférou na pracovišti jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Co se týká mých pracovních povinností a záležití, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S pečovím, které mi nabízí mé zaměstnání, jsem...	1	2	3	4	5	6	7

FINANČNÍ SITUACE	1	2	3	4	5	6	7
Se svým příjmem/jedem jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S tím, co vlastním, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svým životním standardem jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S tímto životním standardem jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svými budoucími možnostmi výdělků jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...	1	2	3	4	5	6	7

VOLNÝ ČAS	1	2	3	4	5	6	7
S délkou své každodenní dovolené jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S množstvím času, který mám k dispozici pro své končky, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S pečovím svého volného času jsem...	1	2	3	4	5	6	7

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ	1	2	3	4	5	6	7
(Vyniká prosím, pouze pokud máte nějakou partner/partnerku)	1	2	3	4	5	6	7
S podstaty, které na mne klade mé manželství/partnerství jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S našimi společnými aktivitami jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S upřímností a otevřeností svého partner/partnerky jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S pochopením, které má pro mne můj partner/partnerka, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S nechtostí a nakořností, kterou mi můj partner/partnerka projevuje, jsem...	1	2	3	4	5	6	7

S bezpečím, které mi poskytuje můj partner/partnerka, jsem...							
S ochranou pomocí, kterou mi poskytuje můj partner/partnerka, jsem...							
VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vypíšte pouze pokud máte vlastní děti)							
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námaň a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S věkem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od svých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

VLASTNÍ OSOBA							
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se zručím, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým mužským vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou všílností (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA							
Se svou tělesnou přiznivostí jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se svou sexuální vyrovnaností jsem...							
S částí svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner/partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hlásí mne) jsem...							

Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřené mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexuální oblasti, jsem...							
PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘIBUZNI							
Když myslím na okruh svých přátel a známých jsem...	1	2	3	4	5	6	7
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a společnými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							
BYDLENÍ							
S velikostí svého bytu jsem...	1	2	3	4	5	6	7
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S pohodou svého bytu jsem...							
S dostupností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na mánu zážitek hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte prosím na následující otázky tak, že zaškrtnete bodiček se odpovídá pořadím: málo zcela Vlk ...

Dostatek vzduchu:

nedostatek vzduchu vzhledem k velikosti

Roční stár:

žijete v starém domě

žijete v novém domě

žijete v domě s vysokou kvalitou vzduchu

žijete v domě s vysokou kvalitou vzduchu

Domácí zvířata:

žádné domácí zvířata

domácí zvířata

Domácí zvířata:

žádné domácí zvířata

domácí zvířata

Domácí zvířata:

žádné domácí zvířata

domácí zvířata

PŘÍLOHA Č. 2 – DOTAZNÍK SYNDROMU VYHOŘENÍ (MBI) MBI V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů: Vůbec 0 - 1

- 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně

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

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Laura Čechurová
Katedra:	Psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce	Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Životní spokojenost a syndrom vyhoření u učitelů
Název v angličtině:	Life satisfaction and teachers burnout syndrome
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření a životní spokojeností u učitelů mateřských škol. Hlavním cílem práce je zjistit míru syndromu vyhoření a následnou životní spokojenost v učitelské profesi. V teoretické části zjišťují klíčové faktory, které tyto dvě skupiny ovlivňují. V praktické části pomocí kvantitativní metody standardizovaného dotazníku – MBI a dotazníku Životní spokojenosti mapují zkušenosti respondentů s těmito jevy.</p>
Klíčová slova:	Mateřská škola, učitel, syndrom vyhoření, prevence, životní spokojenost,

Anotace v angličtině:	Bachelor's thesis deals with kindergarten teacher's burnout syndrome and life satisfaction. The main goal of this work is to express and explain main issues of topic and also to find out what is the burnout syndrom ratio in the teaching profession. In theoretical part I find out the key factors that influence these two groups. In practical part based on standardized quantitative questionnaires – MBI and questionnaire of life satisfaction maps the respondent 's experience with these phenomena
Klíčová slova v angličtině:	Kindergarten, teacher, burnout syndrome, prevention, life satisfaction
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	60 stran
Jazyk práce:	Český