

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga

Bakalářská práce

Autor: Renáta Kratochvílová, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Julie Wittmannová Ph.D.

Olomouc 2021

Jméno a příjmení autora: Renáta Kratochvílová

Název práce: Syndrom vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí práce: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Práce je zaměřena na syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků pracujících na střední a základní škole speciální v Lipníku nad Bečvou. V praktické části je provedeno výzkumné šetření, ve kterém byla zjišťována míra vyhoření u 40 pedagogických pracovníků. Porovnávám mezi sebou profese speciálního pedagoga a asistenta pedagoga. Praktická část se zaměřuje na souvislosti mezi jevy, v literatuře označované jako potenciálně ovlivňující syndrom vyhoření, jako jsou profese, pohlaví, délka pedagogické praxe, třídnictví, trávení volného času, frekvence pohybových aktivit aj. V praktické části je tedy zjišťováno, zda tyto jevy a do jaké míry mají vliv na syndrom vyhoření u našeho výzkumného souboru. Pro zjištění míry vyhoření jsem použila standardizovaný dotazník Burnout Measure (Křivohlavý, 1998). Šetření se zúčastnilo 40 pedagogických pracovníků v Lipníku nad Bečvou. Ze vzorku 40 pedagogických pracovníků je 21 speciálních pedagogů a 19 asistentů pedagoga. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že dobrý psychický stav BM1 byl zjištěn u 2 respondentů, (5 %). Uspokojivý stav, což je BM2, byl zjištěn u 23 pedagogických pracovníků (57,5 %). BM3, což je stav, kdy je třeba ujasnit si žebříček hodnot, bylo zjištěno u 11 dotázaných (27,5 %). BM4, kdy už považujeme přítomnost syndromu vyhoření za prokázanou, bylo zjištěno u 3 (7,5 %) pedagogických pracovníků a alarmující stav BM5 byl zjištěn u 1 (2,5 %) speciálního pedagoga. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že čas na zájmy v osobním volnu, třídnictví, a to, zda respondenti stále chodí rádi do práce, má vliv na syndrom vyhoření. Vliv pravidelného provozování pohybových aktivit, pohlaví, věku ani délky praxe se u našeho výzkumného souboru neprokázal.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, stres, speciální pedagog, pohybová aktivita, asistent pedagoga

Name and surname of the author: Renáta Kratochvílová

Title of thesis: Burnout syndrome in the case of special pedagogues and teaching assistants

Department: Department of Applied Physical Activities

Thesis supervisor: Mgr. Julie Wittmann, Ph.D.

Year of diploma thesis defense: 2021

AbstractThe thesis is focused on the burnout syndrome across pedagogical staff working at a special secondary and primary school in Lipník nad Bečvou, Czech Republic. In the practical part, a research survey is conducted, in which the burnout rate of 40 pedagogical staff was researched. I compare the professions of special pedagogue and assistant pedagogue. The practical part focuses on the relationship between phenomena, in the literature referred to as “potentially affecting the burnout syndrome”, such as profession, gender, length of teaching practice, classrooming, leisure time, frequency of physical activities, etc. In the practical part it is determined whether these phenomena and to what extent do they affect the burnout syndrome in our research group. To determine the rate of burnout, I used a standardized Burnout Measure questionnaire. The survey was attended by 40 pedagogical staff in Lipník nad Bečvou. From the sample of 40 pedagogical staff, 21 are special pedagogues and 19 teaching assistants. The results of the research showed that good mental state of BM1 was found in 2 respondents, which represents (5 %). Satisfactory condition, which is BM2, was found in case of 23 teachers, which represents (57,5 %). BM3 was found in case of 11 respondents, equal to (27,5 %), which is a situation where it is necessary to clarify the ranking of values. BM4, when we already consider the presence of burnout syndrome to be proven, was found in 3 (7,5 %) cases of pedagogical staff and the alarming condition of BM5 was found in 1 (2,5 %) special pedagogue. The results of the research showed that the time for interests in personal time off, classrooming, and whether respondents still like to go to work, has an effect on the burnout syndrome. The influence of regular physical activities, gender, age and length of practice has not been proven in our research group.

Key words: burnout syndrome, stress, special pedagogue, physical activity, assistant teacher

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Julie Wittmannové, Ph.D., uvedla všechny použité literární zdroje a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Děkuji paní Mgr. Julii Wittmannové, Ph.D. za vedení, odborné znalosti, pomoc a cenné rady,
které mi poskytla při zpracování bakalářské práce

OBSAH

ÚVOD	7
1 PŘEHLED POZNATKŮ	8
1.1 SYNDROM VYHOŘENÍ	8
1.2 HISTORIE SYNDROMU VYHOŘENÍ	9
1.3 CHARAKTERISTIKA VYHOŘENÍ.....	9
1.3.1 CO JE STRES.....	10
1.4 PŘÍZNAKY VYHOŘENÍ	11
1.5 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	13
1.6 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ	16
BURNOUT PODLE FREUDENBERGERA	17
1.7 DIAGNOSTICKÉ METODY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	19
1.8 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	20
1.9 DUŠEVNÍ HYGIENA	24
1.10 UČITELSKÁ PROFESE.....	25
1.10.1 OSOBNOST PEDAGOGA	25
1.10.2 SPECIÁLNÍ PEDAGOG	27
1.10.3 ASISTENT PEDAGOGA	28
1.10.4 STRES V UČITELSKÉ PROFESI	30
2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
2.1 CÍLE	32
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	32
3 METODIKA	33
3.1 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ	33
3.2 VÝZKUMNÉ METODY	35
ANKETNÍ ŠETŘENÍ.....	35
DOTAZNÍK BM.....	36
3.3 REALIZACE VÝZKUMU	36
3.4 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT	37
4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUSE.....	38
4.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU BM.....	38
4.2 SYNDROM VYHOŘENÍ A VZTAH MEZI JEDNOTLIVÝMI JEVY	39
4.2.1 POROVNÁNÍ MÍRY VYHOŘENÍ U SPECIÁLNÍCH PEDAGOGŮ A ASISTENTŮ PEDAGOGA	39
VOLNÝ ČAS.....	48
5 ZÁVĚR	58
6 SOUHRN.....	62
7 SUMMARY	64
8 REFERENČNÍ SEZNAM.....	66
9 PŘÍLOHY:.....	70

Úvod

Jestli jste někdy viděli dům, který shořel až do základů, pak víte, že to není žádný příjemný pohled. Z kostry, kdysi plné vitality a konání, teď nezbylo nic jiného než, drolicí se memento bývalého života a síly. Možná uvidíte nějaké panely a okenní rámy, konstrukce domu je ještě neporušená. Když však vstoupíte dovnitř, spatříte skutečnou sílu ohně a zkázy. (Maroon, 2012, p. 20)

Syndrom vyhoření je fenomén dnešní doby a je v posledních letech rozhodně na vzestupu a postihuje stále více lidí. Je syndrom vyhoření neboli burnout syndrom, nemocí dnešní doby? Je to daň za zrychlený životní styl, který ženeme na výkon? Je to daň za naši touhu být nejlepší v oboru a vlastnit nejlepší auto? Být lepší jak soused, kolega? (Stock, 2010)

Téma syndrom vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga jsem si vybrala proto, že sama jako asistent pedagoga na střední, základní a mateřské škole, v Lipníku nad Bečvou pracuji a registruji za dobu mé působnosti jisté změny chování u některých svých kolegů.

Tato bakalářská práce je složena ze dvou částí. Jedná se o část teoretickou a část empirickou. Teoretickou část tvoří tři kapitoly. První je zaměřena na syndrom vyhoření, druhá kapitola pojednává o profesi speciálního pedagoga a profesi asistenta pedagoga. Poslední třetí kapitola teoretické části se věnuje prevenci syndromu vyhoření. V praktické části pak jsou výsledky výzkumného šetření, které bylo provedeno na střední a základní škole, v Lipníku nad Bečvou. Cílem výzkumu bylo porovnat stav mezi speciálními pedagogy a asistenty pedagogů. Dále pak jaký je vztah mezi významnými proměnnými (pohlavím, věkem, délkou pedagogické praxe, množstvím volného času a způsobem trávení volného času, a hlavně provozováním pohybových aktivit) a výsledky šetření syndromu vyhoření.

1 Přehled poznatků

1.1 Syndrom vyhoření

Každý z nás může být vystaven dlouhotrvajícímu stresu a dlouhodobé nadměrné zátěži. Nezáleží vůbec na tom, zda jste workoholik, manažer nebo žena, s malými dětmi chodící do práce. Nezáleží na tom, zda máte složitou situaci doma nebo v práci. Syndrom vyhoření může postihnout každého z nás. Neustále je čím dál víc lidí, kteří už nedokážou zvládat situaci v osobním životě, ani v práci. Mezi nejčastější následky patří únava, snížený výkon a vyčerpání (Stock, 2010).

Vyhoření není totéž, co stres. Je to následek chronického stresu. Stresové faktory jsou tedy spouštěče a hrají při vzniku syndromu vyhoření zásadní roli. Syndrom vyhoření bývá způsoben výhradně chronickým, tedy dlouhodobým stresem a dlouhodobou nerovnováhou mezi zátěží a klidem. Rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem je narušena (Stock, 2010).

Syndrom vyhoření je fenomén posledních let a postihuje stále více lidí (Moravcová, 2019).

Osoby náchylné k vyhoření byly charakterizovány: empatií, citlivostí, obětavostí, idealismem, zaměřeností na druhé, úzkostí, pedantstvím, entuziasmem, tendencí výrazně až přehnaně se rovnat s druhými (Kebza & Šolcová, 2003).

„Syndrom vyhoření znamená specifickou emoční únavu, stav citové vyčerpanosti. Vyhoření nastupuje většinou v okamžiku, kdy dochází k vyčerpání určitých psychických rezerv z důsledku chronického stresu a zanedbáváním svých potřeb – tedy tehdy, kdy trvá dlouhodobá nerovnováha mezi „výdejem“ a „příjmem“. Disbalance mezi fází zátěže a klidu, mezi aktivitou a odpočinkem.“ (Andršová, 2012 p.14)

Nejvíce jsou syndromem vyhoření ohrožené pomáhající profese jako jsou:

- lékaři, zdravotní sestry– psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci a pracovníce ve všech oborech
- učitelé na všech stupních škol
- pracovníci pošt všeho druhu, zvl. pracovníci u přepážek a poštovní doručovatelé
- dispečeri a dispečerky (záchranné služby, dopravy atd.)

- policisté, kriminalisté a členové posádek motorizovaných hlídek, pracovníci věznic (dozorci, ale i další zaměstnanci)
- právníci, zvl. pak advokáti
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři, poradci a informátoři
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- příslušníci ozbrojených sil (armáda, letectvo)
- duchovní a řádové sestry (Kebza & Šolcová, 2003)

Učitelská profese je tradičně spojována s vysokou mírou vyhoření. Učitelé jsou náchylnější k vyhoření oproti ostatním profesím. Cítí se duševně a emocionálně vyčerpaní, méně motivovaní k práci (Angelova, Virmozelova, Hristos & Nasi, 2021).

1.2 Historie syndromu vyhoření

Pojem „burnout“ (původně v podobě „burn-out“) uvedl do literatury H. Freudenbergerem v časopise „Journal of Social Issues“ v roce 1974, a to v podstatě v rozměrech současného pojetí. Větší zájem o tuto problematiku se projevil na přelomu 70. a 80. let 20. století (Kebza & Šolcová, 2003).

Pojem „vyhoření“ uvedl do vědecké diskuse psychoanalytik Herbert Freudenberger. Bylo to v době, kdy Freudenberger pracoval s drogově závislými (Maroon, 2012).

Termín burnout původně sloužil pro označení stavu alkoholiků, kteří díky závislosti na alkoholu ztratili o všechno ostatní v životě zájem. Později se tento termín začal používat i pro označení toxikomanů, kteří svůj zájem zaměřují pouze na získání a užití omamných látek a všechno ostatní je jim lhostejné. Posléze se termín burnout začal používat i pro lidi, kteří byli přehnaně pohlceni svou prací natolik, že je vše ostatní přestalo zajímat a předmětem jejich zájmu byla pouze jejich práce. Mluvíme tady o workoholismu (Křivohlavý, 1998).

1.3 Charakteristika vyhoření

Syndrom vyhoření není nemoc. Je to spíš psychický stav, který se objevuje u pracujících v pomáhajících profesích, kteří jsou v každodenním kontaktu s lidmi. Vyhoření se stalo vážným problémem dnešní doby. Pro zaměstnané lidi a jejich pracovní prostředí to má vážné

následky. Autoři publikací na toto téma se při charakteristice tohoto fenoménu shodují na většině příznaků ale i na příčině vzniku.

„Syndrom vyhoření je pro pracovní svět značně nebezpečný.“ (Maroon, 2012, p. 9) „Syndrom vyhoření je psychologický a sociální pojem a vyskytuje se především u pomáhajících profesí.“ (Maroon, 2012, p.10)

„Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu syndromu vyhoření se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres.“ (Kebza & Šolcová, 2003, p.7)

Stav při syndromu vyhoření znamená, že nám došla životní energie (Prieß, 2015).

Syndrom vyhoření vzniká jako důsledek trvalého a silného stresu. (Smetáčková, Štech et al., 2020)

1.3.1 Co je stres

Co je to stres? Všichni ho známe, každý z nás se občas dostane do situace, kdy je ve stresu. Jen ta situace nesmí trvat příliš dlouho. Znamená to, že jsme pod tlakem. A ono je pak úplně jedno, zda pod tlakem nadřízeného, partnera, nebo třeba pod časovým tlakem. Jinými slovy nestíháme. Otázka pak už jen zní, jak dlouho se v takové situaci nacházíme. Stres není situace, ale naše schopnost danou situaci zvládnout.

Stres je stav člověka, který je přímo ohrožován, nebo přímé ohrožení očekává s pocitem, že jeho vnitřní ochrana proti nepříznivým vlivům není dostačující, že situaci není schopen zvládnout (Smetáčková, Štech et al., 2020).

Stres sociální – je většinou způsoben špatnou organizací (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019).

Všichni to dobře známe, že nevyjedeme v čas a pak už nestíháme anebo je to špatné rozvržení úkolů a výsledek je stejný. Nestíháme a dostáváme se do stresu. Pod tlak. Časovou tíseň.

Stres psychologický – „Překlad zevního zmatku do vlastní mysli.“ (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019, p. 133) „K velké části problému máme ambivalentní postoj, chce se nám je řešit a současně nechce a tohle váhání je někdy natolik ochromující, že rozhodnutí odkládáme a tím si všechno děláme složitější.“ (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019, p. 134) Odkládáním důležitých úkolů na poslední chvíli, tím se sami dobrovolně uvádíme v stres. Prokrastinujeme, odkládáme záležitosti, které se nám nechtějí řešit a tím celou situaci jen zhoršíme uvádíme se v stres.

Stres biologický – stres, který nám může ničit organismus. Sám o sobě je užitečný, život zachraňující a bez něj by život nemohl existovat. Chyba je, když se spustí a běží nekontrolovatelně. Poplachová a stresová situace připravuje organismus na rvačku nebo útěk. Napnou se svaly. „Většina našich příčně pruhovaných svalů zajišťujících pohyb je upnuta ke kostře a dělena do skupiny ohýbačů-flexory a natahovačů-extensory. Ty, když se začnou při mohutném stresu přetahovat, vyrobí různě jemný nebo hrubý třes.“ (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019, p. 135) Ke svalům přitéká krev bohatá na živiny. Ostatní oblasti, koncové části horních i dolních končetin, kůže i vnitřnosti se odkrví a prochladnou. Jelikož ve stresové situaci se nedá trávit, přepne se trávicí systém na úsporný režim. Vyschne v nám ústech a máme špatné pocity v břiše. Pociťujeme napětí, bolest, bušení srdce, dechová tíseň, divné pocity, časté vylučování, pocity chladu, nechutenství, poruchy spánku. Po delším čase stráveném v nevýhodných podmínkách nastupuje fáze rezistence, „kdy se z aktivního modulu přeladí organismus do pasivního nastavení, útlumu, stažení. Aktivující sympatický systém ustupuje zklidňujícímu systému parasympatickému a z hormonálních regulací přicházejí ke slovu kortikoidy. Příznaky jsou útlum, únava a nálada se převrací spíše do deprese. Po nějaké době takhle nesmírně náročná reakce dospěje do stádia vyčerpání, kdy se jednotlivé řídicí mechanismy přetahují o vládu. Příznaky se střídají v jakémkoliv pořadí.“ (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019, p. 136) Spouštěč stresu může být cokoli. Stresem nám výrazně klesá aktivita imunitního systému. Stres nám ničí nervové buňky a neskutečně plýtvá naší energií. Důsledkem toho je organismus oslaben (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019).

Stres je subjektivní stav. Je to pocit bezmoci. Stresovou reakci vyvolá pocit, že situaci nezvládáme. Stres tedy nevzniká samotnou situací, ale naším vyhodnocením dané situace (Prieß, 2015). Záleží na každém. Každý jedinec jinak vyhodnotí danou situaci, záleží na schopnostech jednotlivce a na délce vystavení stresové situaci (Stock, 2010).

Tato situace je velice individuální. Na každého může daná situace působit zcela jinak. Ne každého musí nutně uvést do stresu. Záleží na nastavení každého jednotlivce. Každý z nás má ten pomyslný spouštěč někde jinde.

1.4 Příznaky vyhoření

Zde uvádím několik dělení příznaků, dle různých autorů

Tabulka 1. Hlavní příznaky vyhoření jsou vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

Emoční	Fyzické
Sklíčenost	Nedostatek energie, slabost, chronická únava
bezmoc	Svalové napětí, bolesti zad
Ztráta sebeovládání, nekontrolovatelný pláč,	Náchylnost k infekcím
Podrážděnost, výbuchy vzteku	Poruchy spánku
Pocity strachu	Kardiovaskulární a zažívací potíže
Pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy, osamocení	Poruchy paměti a soustředění
	Náchylnost k nehodám

(Stock, 2010, p. 20)

Podle Maroona

Fyzické příznaky – nedostatek energie, chronická únava, pocit slabosti, nízká odolnost vůči nemocem, bolesti hlavy, nevolnost, svalové křeče, bolesti šíje a zad, změna tělesné váhy.

Emocionální příznaky – deprese, bezmoc, beznaděj, častý pláč, pocit prázdnoty. (Maroon, 2012)

Podle Mirriam Prieß

Fyzické příznaky – opakované bolesti hlavy, migréna, vysoký krevní tlak, bolest žaludku, chronické tuhnutí svalů, výrazná slabost, vyčerpání, náchylnost k infekcím, nespavost navzdory velké únavě

Emociální příznaky – pocit prázdny hlavy, zapomínání, špatné soustředění, smutek, nevysvětlitelný pláč, bezmoc, beznaděj, pocit zoufalství (Prieß, 2015)

Kebza a Šolcová

Emocionální příznaky – Převažuje depresivní nálada, pocity smutku, frustrace, bezmoc, beznaděj, sklony k nízkému sebehodnocení.

Fyzické příznaky – celková únava organismu, apatie, ochablost. Rychlá unavitelnost. Fyzické obtíže: bolesti u srdce, srdeční arytmie, zažívací obtíže, dýchací obtíže. Bolesti hlavy, poruchy krevního tlaku, nespavost, bolesti svalů. Celkové napětí. (Kebza & Šolcová, 2003)

Vyčerpání

Vyčerpání se projevuje jako chronická únava, oslabená imunita, takže náchylnost k častým nemocem, nespokojenost a sklony k nízkému sebehodnocení, bezmoc a beznaděj a silící nechuť k práci, nechuť do života. Malí nebo žádná energie, únava a pocit zoufalství (Maroon, 2012).

Odcizení

Člověk trpící syndromem vyhoření má nechuť k práci a odmítavý postoj ke svému okolí. Mízi dřívější pracovní nasazení, začíná být cynický. Chronická, dlouhodobá zátěž se začne projevovat i v soukromém životě. Nejbližší okolí už zaznamenává změnu v chování. Dotyčný bývá podrážděný, nebo apatický (Stock, 2010). Ke svým kolegům na pracovišti začíná být dotyčný negativní a cynický. Člověk trpící syndromem vyhoření se vyhýbá diskusím s kolegy a od zaměstnavatele dostává negativní hodnocení (Kebza & Šolcová, 2005). Odcizení je ochrana proti bolesti, vede k izolaci, otupění a depresi (Maroon, 2012).

Pokles výkonosti

Důležitým příznakem syndromu vyhoření je snížená produktivita práce. Na provedení pracovních úkolů, potřebuje postižený mnohem více času, považuje se za neschopného (Stock, 2010). Dochází k utlumení jakékoli aktivity, a iniciativy. Převažuje depresivní nálada, pocity smutku, frustrace, beznaděje. Postižený má nízké sebehodnocení (Kebza & Šolcová, 2005).

Vyhořelí lidé ztrácejí zájem o práci a seberealizaci. Ztrácejí zájem o sebe a o hygienu (Moravcová, 2019).

1.5 Příčiny syndromu vyhoření

Ideálními adepty na syndrom vyhoření jsou soutěživí lidé zaměřeni na výkon. Vyznačují se vysokým pracovním nasazením a jsou připraveni na sebe vzít velkou pracovní zátěž, aby dosáhli vysokých cílů a ocenění. Mají velikou potřebu vyniknout a touží po uznání. Spoléhají se výhradně na sebe a neumějí si říct o pomoc (Maroon, 2012).

Nejčastější příčiny vzniku syndromu vyhoření pocházejí z pravidla z pracovní oblasti. Náročné podmínky, soutěživé prostředí, nespravedlivé hodnocení nadřízených, neustálá kontrola, bezohlednost a rivalita kolegů, boj o místo (Stock, 2010).

Zvýšená pracovní zátěž

Žijeme ve světě informací, jsme neustále zaplavováni velkým množstvím informací. Ve světě služeb mají zákazníci vysoké nároky na kvalitu, flexibilitu a rychlost. Vyplňování nejrůznějších dat, formulářů a zpráv, pro různé zaměstnanecké svazy a úřady. Nadměrná administrativa a nadměrná pracovní zátěž je příčinou vzniku syndromu vyhoření (Stock, 2010).

Byrokracie a administrativa mají přímou souvislost se syndromem vyhoření. Zbytečná kancelářská práce plodí nespokojenost a vyvolává stresovou reakci (Maroon, 2012).

Ne nadarmo se říká, že byrokracie světem vládne. Spousta papírování, razítkování a vyplňování formulářů, které ve finále stejně nikdo nečte, akorát zdržuje od práce. Bez byrokracie bychom opravdové práce stihli víc, a byli tak mnohem spokojenější. Není nic lepšího než pocit z dobře odvedené práce.

Rušivé vlivy

Rušivé vlivy na pracovišti patří mezi stresory a rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření. Pracovník musí být neustále dostupný pro svého nadřízeného i kolegy. To že se pracuje na několika úkolech najednou je dnes běžná záležitost. Učíme se ovládat nové technologie za pochodu, v čím dál kratším čase. Soustředit se plně na jeden jediný úkol a zdárně ho dokončit, je v dnešní době velmi náročné (Maroon, 2012; Stock, 2010).

Nedostatek samostatnosti

U pracovníka, který je pod neustálým dohledem, vrůstá tlak, tedy stres. Svazováním různými úkoly, příkazy a dohledem nadřízeného, trpí ztrátou kontroly či moci. Malá nebo žádná rozhodovací pravomoc, nemoci se realizovat. Díky tomu všemu vrůstá nespokojenost a tím i stres pracovníka. V důsledku dlouhodobého stresu se dopracujeme až k syndromu vyhoření. (Maroon, 2012; Stock, 2010).

Nedostatek uznání

Když nejsou pracovníci za svůj výkon dostatečně odměněni, jsou demotivováni. Nejde pouze o finanční ohodnocení, ale také, že si jejich práce někdo váží a dovede je ocenit. Potřebujeme se realizovat, rozvíjet a zdokonalovat se v našich dovednostech. Nedostatek uznání, nespravedlivé ohodnocení, přispívají k nespokojenosti. Na tom se shoduje několik autorů (Maroon, 2012; Stock, 2010; Smetáčková, Štech et al., 2020).

Špatný kolektiv

Na naši psychickou pohodu v ne malé míře přispívá klima na pracovišti, tedy i pracovní kolektiv. Rozhodně se cítíme lépe v pracovním kolektivu, kde je pohoda, přátelství a harmonie. V pracovním kolektivu, který má problémy, chybí kolegiálníta, převládá, neúcta a nevraživá atmosféra, se automaticky snižuje výkon. Naopak stálý, příjemný kolektiv s týmovým duchem a dobrými vztahy, a vzájemnou podporou vykazuje lepší výkony. (Maroon, 2012; Stock, 2010; Smetáčková, Štech et al., 2020)

Nespravedlivé hodnocení

K pohodě nebo nepohodě na pracovišti přispívá i přístup nadřízených. Důsledkem nespravedlivého hodnocení nadřízených a nespravedlivého rozdělování pracovních úkolů, vrůstá na pracovišti nespokojenost pracovníků cynismus a špatná nálada. Nespravedlivé hodnocení nadřízených, je pro pracovníka ponižující a může být zdrojem další psychické zátěže. Dlouhodobá psychická zátěž vede k syndromu vyhoření (Maroon, 2012; Stock, 2010).

Nesoulad hodnot

Pokud vám vaše práce začne připadat bezvýznamná, nebo dokonce škodlivá, dostaví se brzy odcizení. Porušení vlastních zásad spouští stresovou reakci (Stock, 2010).

Příliš často jedeme naplno, i když náš organismus spouští varovné signály. Pohání nás touha po úspěchu a uznání, hypotéka, strach o práci, nebo utíkáme do práce před problémy doma. Práce by pro nás neměla být jen zdroj příjmů a naplnění ambicí. Práce by nás měla především bavit a uspokojovat. Pro koho je práce koníčkem a chodí do práce rád, ten nevyhoří. (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019).

1.6 Fáze syndromu vyhoření

V koncepci R. Schwaba vzniká syndrom vyhoření v procesu interakce mezi jedincem a situačními podmínkami a jeho vývoj má 3 fáze:

1. nerovnováha mezi požadavky zaměstnání a schopnostmi jedince těmto nárokům dostát
2. bezprostřední krátkodobá emocionální odpověď na tuto nerovnováhu – pocity úzkosti, napětí, únavy a vyčerpání
3. změny v postojích a chování – tendence jednat s klienty neosobně a mechanicky. Jedná se o defenzivní chování, psychologický únik ze situace, která se nedá zvládnout aktivním řešením problémů. (Kebza & Šolcová, 2003)

Syndrom vyhoření je dlouhodobý proces. Nikdo nevyhoří ze dne na den. Postižený může fázemi procházet postupně, ale může se stát, že některé fáze přeskóčí. Stadií může být 3 až 12.

Model dvojice autorů **Edelwiche a Brodského**.

1. Idealistické nadšení – Jedinec pracuje s nadprůměrným nasazením. Extrémně se ztotožní se svou prací a žije tedy jen svým zaměstnáním.
2. Stagnace – Zažil již několik zklamání a práce už pro něj není tak vzrušující jako na začátku. Do popředí zájmu se dostávají věci, které dřív nepovažoval za důležité (plat, možnost kariérního růstu) V tomto stadiu ještě postižený ani jeho nejbližší okolí nepozorují žádné známky onemocnění.
3. Frustrace – Zjišťuje, jak jsou jeho možnosti v podstatě omezeny. Pochybuje o sobě.
4. Apatie – Nastupuje rezignace jako obranná reakce. Dělá jen co je nezbytně nutné. Počáteční nadšení je zcela pryč. Nastupuje rezignace a zoufalství. (Stock, 2010)

Čtyřfázový model Mirriam Prieß (2015):

Poplachová fáze – individuální situace, kvůli které se dostaneme do sporu se šéfem, kolegou, kamarádkou nebo partnerem. Když chápeme situaci jako ohrožení své pozice, začne takzvaná poplachová fáze. Příznaky poplachové fáze: nepravidelné bušení srdce, vnitřní třes, pocení, knedlík v krku, nucení na toaletu, nevolnost, nervozita, nejistota, strach, neklid, napětí.

Fáze odporu – v případě absence schopnosti prosadit se, kdy nenacházíme ze situace žádné východisko, nastupuje fáze odporu. Tato fáze, fáze odporu je již přímá cesta k vyhoření.

Odporovat nás stojí mnoho sil a energie. Projevy stresu mohou být u každého jiné: bolesti hlavy, žaludku, nevolnost, úzkost, hučení v uších, napětí, alergická kožní reakce.

Fáze vyčerpání-začátek vyhoření – Stát sám proti něčemu stojí hodně sil. Je to mnohem těžší než zastávat vlastní názor. Jak dlouho vydrží jedinec odporovat, závisí na tom, kolik má energie. Nic ale netrvá věčně a jednou se každý odpor zlomí. Začíná fáze vyčerpání. V této fázi začíná vlastní syndrom vyhoření. Fáze vyčerpání se vyznačuje tím, že je zátěž vnímána jako příliš vysoká. Samotný odpočinek už nemůže pomoci. Chronické symptomy: migréna, vysoký tlak, tuhnutí svalů, bolest žaludku, slabost, nespavost, poruchy soustředění, zapomínání, pocit prázdné hlavy, smutek, pláč.

Ústup – Syndrom vyhoření je již plně rozvinut. Tělesné symptomy jsou již chronické. Ovlivňují běžný život a narušují jeho zvládnání. V rovině myšlenek se vše točí kolem vlastní osoby: „Chci být sám.“ „Už nemůžu.“ „Je toho na mě moc.“ (Prieß, 2015)

Burnout podle Freudenbergera

Následujících pár otázek odkazuje na nebezpečí začátku syndromu vyhoření. Na čím více otázek odpovíte kladně, tím spíše jste vyhořením ohroženi (Honzák, 2018)

1. Cítíte se stále pod tlakem povinnosti uspět?
2. Potřebujete neustále nějaké vzrušení, protože jinak je život nudný?
3. Je některá oblast vašeho života enormně významná na úkor jiných?
4. Pociťujete mezi lidmi nedostatek intimity a blízkosti?
5. Jste zcela neschopní odpočívat a relaxovat?
6. Jste urputní, a když se pro něco rozhodnete, musíte to vždycky a za každou cenu dosáhnout?
7. Máte neustále starosti, abyste si zachovali svůj image?
8. Jste se svou oblíbenou aktivitou natolik spokojeni, že byste se zhroutili, kdybyste o ní přišli?
9. Berete se většinou velmi vážně?
10. Jsou vaše životní cíle nejasné a mění se v průběhu času? (Honzák, 2018 p. 21)

Honzák (2018) popisuje Freudenbergův postup, jak se dopracovat k vyhoření, který má 12 kritických fází. Jednotlivé fáze se nemusí projevit všechny a ani nemusí být dodrženo pořadí.

Některé fáze mohou být dokonce přeskočeny. Průběh je u každého jedince jiný, tělesné symptomy jsou však u všech postižených stejné.

1. Nutkavá snaha po sebeprosazení
2. Člověk začíná pracovat víc a tvrději
3. Přehlížení potřeb druhých
4. Přesunutí konfliktu
5. Revize a posunutí hodnot
6. Popírání vznikajících problémů
7. Stažení
8. Zcela jasně patrné změny chování
9. Depersonalizace
10. Vnitřní prázdnota
11. Deprese
12. Syndrom vyhoření (Honzák, 2018, p. 28, 29, 30)

1.7 Diagnostické metody syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se diagnostikuje pomocí pozorování jednotlivých symptomů u osob, v jejichž chování se syndrom vyhoření již projevuje. Z prožitku postižených osob a ze speciálních psychologických metod, jež byly k diagnostice syndromu sestaveny. Nejužívanějšími metodami jsou však dotazníky, které jsou založené na posuzovacích škálách: jde např. o „Maslach Burnout Inventory“ Ch. Maslachové a S. Jacksonové, a o „Burnout Measure“ A. Pinesové, E. Aronsona a D. Kafryho. Využívají se v psychologické praxi a výzkumu, který se věnuje dané problematice (Kebza & Šolcová, 2003).

Dotazník BM – psychického vyhoření (Burnout measure)

Diagnostika a diferenciální diagnostika syndromu vyhoření je složitá. U postiženého se objevují příznaky z více oblastí. Symptomy jsou psychické, tělesné i sociální.

Dotazník BM byl vytvořen autory A. Pinesová a E. Aronson. Jedná se o dotazník, který si je každý schopen vyzkoušet sám, nicméně je důležité si předem nastudovat, jakým způsobem se dotazník vyhodnocuje. Dotazník se zaměřuje na tři aspekty:

- pocity fyzického (tělesného) vyčerpání – projevuje se pocitem únavy, celkovou slabostí, ztrátou energie atd.,
- pocity emocionálního (citového) vyčerpání – pocit tísně (deprese), beznaděje,
- pocity (psychického) duševního vyčerpání – pocit naprosté bezmocnosti, ztráta iluzí

Dotazník je složen z 21 otázek a na každou jsou možnosti odpovědi na stupnici 1–7. Každé číslo odpovídá určité odpovědi na danou otázku. BM dotazník má vysokou míru shody mezi údaji, když se hodnotí jedinec sám a když jej hodnotí ten, kdo ho dobře zná (Křivohlavý, 1998).

Tedium Measure

Tento dotazník se řadí k těm jednodušším a v překladu slovo tedium znamená „znechucení“. Dotazník byl vytvořen autorkami Christianem Maslachem a Ayalou Pinesovou. Dotazník není časově náročný, odhalí se díky němu, jaký má člověk vztah k práci, k osobnímu životu, jak se testovaný cítí momentálně. Zda třeba není v ohrožení syndromu vyhoření. Pomocí škály od 1 do 7 testovaná osoba hodnotí, do jaké míry jsou výroky pravdivé (1 nikdy, 2 jednou nebo dvakrát, 3 zřídka, 4 někdy, 5 často, 6 většinou, 7 vždy) (Stock, 2010).

Dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI)

Pomocí této metody lze zjistit stupeň syndromu vyhoření v oblasti emocionálního vyčerpání (EE), depersonalizace (DP) a sníženého pracovního výkonu (PA). Na každou položku dotazníku odpovídáme na škále od nuly do sedmi. Nula znamená „nikdy“, sedmička „stále“ nebo „velmi silně“.

- EE – Emoční exhausce, vyčerpání: jedince provází ztráta chuti k životu, nedostatek sil k jakékoliv činnosti. EE je základním příznakem syndromu vyhoření
- DP – Depersonalizace: nezájem, cynismus
- PA – osobní uspokojení z práce; je vlastně opakem syndromu vyhoření.

V dotazníku MBI je 9 otázek zaměřených na EE, 5 otázek na DP a 8 otázek na PA. Každá otázka má možnost vyjádření v jednom ze sedmi stupňů škály stupnice (Honzák, 2015; Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019; Křivohlavý, 1998).

1.8 Prevence syndromu vyhoření

Rychlé životní tempo. Neustále zvyšující se požadavky na jednotlivce. Stále rostoucí nároky na vzdělávání, lepší práci, materiální zabezpečení a v neposlední řadě společenské postavení, vedou ke stresové zátěži. Stres na někoho působí tak, že ho pohání neustále vpřed a burcuje v lepší výkon, a druhého může vyčerpávat. Když se stresu nedokážou bránit, dochází u nich až k vyhoření. (Stock, 2010).

Nejlepší prevencí, je smích. Smíchem se zbavujeme stresu, protože díky smíchu dochází k brždění výdeje stresových hormonů. Zároveň se produkují mozkové opioidy, díky kterým se zklidníme. Usnadňují nám sociální kontakt a posilují pečovatelské tendence, díky nimž jsme schopni odpouštět sobě i druhým (Honzák, 2018). „Smích zlepšuje stav mysli, posiluje sebedůvěru a optimistické postoje. Aktivuje imunitní systém a vede k rychlému vyplavení buněk působících antivirově, antibakteriálně, ale také proti nádorovým buňkám.“ (Honzák, 2018, p.153)

Podle psychologičky Ivy Moravcové (2019) je nejlepší prevencí zdravá strava a zdravý životní styl obecně. Organismus je jako stroj a potřebuje pohon. Naše psychika je odrazem toho, co jíme. Hladovějící člověk bez energie, může jen těžko odolávat stresu a překonávat životní

zkoušky. Náš psychický stav je zrcadlem našemu fyziologickému stavu. Ráno se tedy musíme nasnídat. V poledne přijde oběd, ten je taky třeba dodržet. A nakonec nás čeká nějaká odlehčená večeře. Mezi hlavní jídla patří svačiny. Zároveň je důležité přijímat dostatek tekutin. Vedle dostatečného přísunu tekutin pomáhá proti únavě, přísun látek, které podporují mozkovou činnost. Jsou to mastné kyseliny omega – 3 a omega – 6. Zdravá strava znamená jíst všechno, ale ve správném vyváženém množství. (Moravcová, 2019)

„Proti vyhoření pomáhá pohyb. Dnešním slovníkem bychom řekli, provádět aerobní fyzickou činnost. Každý člověk by si měl alespoň dvakrát až třikrát týdně dát pořádnou fyzickou zátěž aerobního typu. Lidé pravidelně sportující, zažívají pravidelné stavy blažené únavy, tu post-sportovní euforii, při níž máme mnohem optimističtější pohled do budoucnosti. Sport je péčí o tělo i o duši“. (Moravcová, 2019. pp 29-30)

Stres je příprava na fyzickou akci. V dávných dobách musel člověk buď dohonit jelena, aby měl co jíst, nebo utéct před medvědem, aby vůbec přežil. S tím souvisí spousta fyzických reakcí: v první řadě se produkuje adrenalin, zvýší se krevní tlak, srdeční činnost se zrychlí. Sníží se výdej moči, protože že se možná budeme potit. Naopak se zvýší se srážlivost krve, kdybychom náhodou krváceli. A jaká je reakce dnešního moderního člověka? Sedne si k počítači a něčím dobrým celou situaci zají (Moravcová, 2019) „Takže sportujeme nejen proto, že nás to baví, ale i proto že tím kompenzujeme ty pradávné boje s jelenem a medvědem. (Moravcová, 2019, p. 147)

Jak už jsem zmiňovala v kapitole příčiny syndromu vyhoření, to, jaké máme pracovní klima, jak jsme v práci spokojeni, má vliv samozřejmě na výkon, ale je důležité i jako prevence syndromu vyhoření. Spokojenost v práci a blahobyt považujeme za klíčové při prevenci syndromu vyhoření. (Smetáčková, Viktorová, Pachová, Francová & Štech, 2019)

Nejvhodnějším řešením syndromu vyhoření, je jeho prevence. K možnostem prevence patří i následující rady, jak se bránit syndromu vyhoření:

1. Nepocházejte syndromu měsíčně – nejste zodpovědní za všechny a za všechno.
2. Obohaťte svoji práci, dělejte i něco jiného.
3. Zorganizujte si dobře svoji práci.

4. Využívejte přestávky jen a jen pro sebe.
5. Vyvarujte se negativního myšlení-pochvalte se.
6. Předcházejte problémům s kolegy – nenechte se vyprovokovat.
7. Meditujte, využívejte antistresové programy.
8. Hledejte nové výzvy a uče se něco nového.
9. Neodmívejte pomoc a naučte se delegovat druhé.
10. Žijte zdravě – pravidelná tělesná aktivita, zdravá strava, dostatek spánku,
11. Doplňujte pravidelně energii – věnujte se koníčkům, relaxujte,
12. Pečujte o sebe – dělejte si radost drobnostmi. (Andršová, 2012)

Prevence je na prvním místě. Prevence je účinnější než léčba. Je zbytečné vymýšlet něco co už bylo vymyšleno, a v praxi prověřeno zdravotními sestrami z anglických hospiců, kde jejich vklad je obrovský a návratnost minimální. Jejich šestnáctero je jimi prověřeno. „šestnáctero sester z anglických hospiců“

1. Buď sama k sobě mírná, vlídná a laskavá
2. Uvědom si, že tvým úkolem je jen pomáhat změnám, ale ne někoho měnit.
3. Najdi si své útočiště, místo, kde budeš mít klid.
4. Druhým lidem, - svým spolupracovnícím, spolupracovníkům i vedení, - buď oporou.
5. Uvědom si, že tváří v tvář utrpení, jehož jsme denně svědky, je zcela přirozené se někdy cítit bezbrannou a bezmocnou.
6. Zkus to, co děláš, dělat jinak.
7. Nauč se rozpoznat jaký je rozdíl mezi dvěma druhy naříkání: mezi tím, které zhoršuje už tak těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší.
8. Když jdeš z práce domů, soustřeď se na něco pěkného.
9. Snaž se sama sebe povzbuzovat a posilovat.
10. Využívej pravidelně povzbuzujícího účinku dobrých přátelských vztahů v pracovním kolektivu.
11. Ve chvíli přestávek a volna se vyhni hovoru o služebních věcech a problémech.
12. Nedovol, aby ti čas oddychu něco narušovalo.

13. Nauč se říkat nejen „ano“, ale také „ne“
14. Nauč se říkat raději „rozhodla jsem se“ než „musím“. Podobně říkej raději „nechci“, než „nemohu“.
15. Netečnost ve vztazích je nebezpečná.
16. Raduj se a směj se – často a ráda! (Honzák, Cibulka & Pilátová, 2019, p.146)

Za dobrým výsledkem je vždy schopnost vést dialog. „Vést dialog, ať v práci, či v soukromí, neznamená, že spolu musíme mluvit hodiny. Dialog není závislý na množství času, ale na schopnosti navázat a udržet vztah.“ (Prieß, 2015, p. 21)

Podle Stocka (2010) je důležité nezanedbávat své koníčky. Vždy když prožíváme menší či větší prožitky spokojenosti v celkovém důsledku přispívají k celkové regeneraci organismu a psychické pohodě. Tyto menší, větší prožitky spokojenosti mají obrovský vliv na naši psychiku. Dělejme si třeba jen malé radosti. Každého z nás potěší něco jiného. Můžete třeba zajít do divadla, přečíst knihu, zajít do restaurace, zahrát si golf, zaběhat si. Někoho třeba těší práce na zahrádce, nebo když může uvařit něco dobrého pro své blízké (Stock, 2010)

Pár rad „kantorům“, jak nevyhořet od Václava Holečka (2014) nemusí sloužit jen jako návod, jak nevyhořet, ale mohou být jednoduchým návodem, vodítkem, nebo modlitbou každého kantora.

- Nemáte-li rádi děti, neučte!
- Říkejte svým žákům, jak jsou úžasní a oni takoví budou
- Buďte nekonečně trpěliví.
- Odpouštějte
- Učte jinak, než učili vás.
- Bojujte proti nudě ve výuce.
- Respektujte své žáky.
- Hodnoťte to, co žáci umí.
- Neironizujte děti.
- Dopřejte každému svému žáku radost z úspěchu.
- Vzdělávejte se.
- Jste-li o něčem přesvědčeni, stůjte si za tím.
- Jenom imbecilové nemění svůj názor (řekl Alan Delon). Nebud'te imbecily.

- Buďte optimisty. Nikdy není tak zle, aby nemohlo být ještě hůř. (Holeček, 2014, p. 197)

1.9 Duševní hygiena

Duševní hygiena jsou techniky a postupy, díky kterým snižujeme negativní důsledky stresu. Jsme díky nim odolnější vůči stresu a připravují nás na náročné situace v životě. Duševní hygiena by měl znát a zvládat každý pedagogický pracovník.

- **První pomoc** – konkrétní postupy a techniky, jak minimalizovat nežádoucí dopady stresových situací
- **Příprava** na náročné situace – doladění kondice, případné snížení napětí před obtížnými situacemi, které očekáváme
- **Životní styl** – pravidelné zařazování kondičních a očištných cvičení do plánu dne jako cesta, jak zvyšovat vlastní odolnost. (Gillernová & Mertin, 2003, pp. 40-41)

V zásadě platí mluvit o svých pocitech. Zajít třeba za kolegou. V rámci pracovního dne dodržovat přestávky. Důsledně oddělovat pracovní život od osobního. (Kebza & Šolcová, 2003)

Duševní hygiena podle Ivy Moravcové:

1. Buďte pány svého času.
2. Rozdělte si práci s ostatními, jak v zaměstnání, tak v rodině. Učte se delegovat druhé.
3. Naučte se říkat ne.
4. Naučte se zachovat klid. To znamená, že byste si měli osvojit nějakou antistresovou techniku.
5. Jezte zdravě a pravidelně sportujte.
6. Rozhodně nezanedbávejte spánek.
7. Pozitivní myšlení dělá zázraky. (Moravcová, 2019, p. 143)

„Psychohygiena je definována jako systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení anebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhu. K základním pravidlům psychohygieny by měl patřit zdravý životní styl a správná životospráva.“ (Andršová, 2012 p. 98)

1.10 Učitelská profese

Základním znakem profesionality je všestranná odpovědnost. Profesionalitu nelze chápat pouze jako odbornost. Odbornost je pouze její součástí. Do popředí se dostává osobnostní zralost a etika pedagoga. Profesi přípravu učitelů nelze omezit pouze na teoretické poznatky a dovednosti, ale musíme rozvíjet celou jeho osobnost. Učitel je jako vychovatele, který se podílí na utváření hodnotového systému žáků, ovlivňuje jejich zájmy, a rozvíjí tak osobnost globálně. (Šmelová & Nelešovská, 2009, p. 12)

„Učitel je osoba, která záměrně a cílevědomě, na profesionálním základě vzdělává a vychovává jiné, děti nebo dospělé, na základě společensky určených nebo uznaných programů a cílů.“ (Burkovičová, 2006, p. 75)

„Prvním úkolem učitele je probudit zvědavost, vytvořit situace, při kterých by děti dostaly chuť k učení.“ (Deissler, 1994, p. 30)

1.10.1 Osobnost pedagoga

Pedagog neboli učitel je člověk, který se profesně zabývá vzděláváním a výchovou žáků, nebo dospělých. Předává své znalosti a motivuje své žáky ke vzdělávání. Rozvíjí jejich morální hodnoty.

V roce 1996 vypracovali D. Hopkins a D. Stern charakteristiku, jaké by měl mít povahové vlastnosti dobrý a kvalitní učitel.

1. Vysoká motivace, zodpovědnost a eutuziasmus pro učitelské povolání. Dobrý učitel chápe svou práci jako povolání, má ji rád uspokojuje ho a je pro něj zároveň koníčkem.
2. Láska k dětem. Pozitivní vztah k žákům a studentům
3. Mistrovské zvládnutí metodiky předmětů, které vyučuje
4. Seznámení se s různými filozofiemi výchovy a vzdělávání
5. Spolupráce s ostatními učiteli
6. Neustálá zpětná vazba, reflexe, analýza a hodnocení vlastní práce
7. Učitel musí chtít se neustále zlepšovat (Kariková, 2006, p.15)

Dobrý učitel se neustále vzdělává a rád poznává nové a své poznatky předává svým žákům (Holeček, 2014).

Dále bych ráda uvedla pár učitelských typů. Typ učitele je determinovaný buď vyučovacím předmětem, nebo osobností žáka. Podle toho vyčleňuje dva základní typy.

1. Logotrop – je orientovaný na svůj předmět. Sleduje poznatky žáků a snaží se je získat pro tyto hodnoty.
2. Paidotrop – orientovaný na žáka a jeho osobnost. (Kariková, 2006; Holeček, 2014)

Oba tyto typy Kariková (2006) rozděluje dál podle jejich odborného, nebo sociálního zaměření a tím získává další čtyři typy:

1. Typ filozoficky orientovaného logotropa – usiluje o prohloubení životní filozofie, o vytvoření jejich světového názoru, dokáže na ně sugestivně působit
2. Typ vědecky orientovaného logotropa – žáky se snaží získat pro svůj obor. Je strohý, přísný, klade důraz na svůj předmět, málo chápe potřeby studentů
3. Typ individuálně psychologicky orientovaného paidotropa – chápavý přístup k žákům, respektuje jejich individuální psychické osobnosti. Jeho vztah k nim je chápavý založený na důvěře.
4. Typ všeobecně psychologicky orientovaného paidotropa – nezaměřuje se jen na jednotlivce, ale na celou skupinu žáků, zajímá se o problémy skupiny jako celku. Klade si otázky, jak vzbudit zájem celé skupiny. (Kariková, 2006)

Na základě uplatňování didaktických postupů rozlišuje další tři typy učitelů.

1. Vědecko-systematický typ má snahu při vyučování postupovat racionálně a systematicky, má promyšlený postup hodiny, učivo podává přehledně a schematicky
2. Umělecký typ prezentuje učivo názorně a živě. Rozvíjí u žáků názorné myšlení, řídí se svou intuicí.
3. Praktický typ-práci žáků řídí co nejefektivněji. Je zaměřený na metodickou činnost (Kariková, 2006).

V učitelské profesi jsou nezbytné další osobnostní charakteristiky. Učitel je hlavně pro žáky vzorem. Zprostředkovává žákům vědomosti a morální hodnoty. Žák si prostřednictvím učitele utváří vztah ke škole, vzdělávání, k ostatním lidem a k sobě samému. (Kariková, 2006)

Charakteristika, vystihující zralou osobnost, v učitelské profesi

- Přiměřené posouzení reality

- Snaha po sebepoznání
- Schopnost ovládat svoje konání
- Schopnost vytvářet pozitivní citové vazby s jinými
- Činorodost a tvořivost
- Odolnost vůči zátěži
- Požadavky na morální a charakterové vlastnosti učitele
- Smysl pro humor a optimismus
- Schopnost optimální komunikace (Kariková, 2006, p. 18)

Co se morálních vlastností týče, se nejčastěji vyžadují charakterové vlastnosti učitele, jako jsou: čestnost, upřímnost, důvěryhodnost, zásadovost, spravedlnost. (Kariková, 2006) Morální vlastnosti učitele jsou podle mě opravdu důležité. Protože když je učitel spravedlivý dokážou žáci akceptovat, že je přísný. Když je učitel přímý a upřímný, jsou i žáci upřímní.

Dobrý učitel by měl být ve třídě spíše režisérem, nikoliv hlavním hercem. „Řekni mi a já zapomenou, ukaž mi a já si zapamatuji, nech mě to dělat a já pochopím.“ (Nováčková, 2008, p. 13) Asi každý učitel by chtěl být dobrý učitel. Otázka zní: Jaký učitel je to dobrý učitel? Každému studentovi může vyhovovat něco jiného. A na druhou stranu ani každý žák, není dobrý žák nebo student. Tady rozhodně platí „když dva dělají totéž, není to totéž.“

1.10.2 Speciální pedagog

Školní speciální pedagog se věnuje zejména žákům se specifickými vzdělávacími potřebami. Ve spolupráci s rodiči a kolegy pedagogy řeší aktuální krizové intervence žáků, se kterými následně pracuje při individuálních hodinách. Společně systematicky pracují na nápravě jejich chování a zlepšení prospěchu (Slowík, 2016).

Speciální pedagogika

„Speciální pedagogika je velmi významný a rozvinutý obor pedagogiky. Její poslání spočívá ve speciální edukaci a rozvoji jedinců, kteří mají oproti většině ostatních jedincům speciální edukační potřeby a kteří, pro svůj rozvoj potřebují speciální přístup a péči.“ (Fischer, 2014, p. 13) Speciální pedagogika je vědní obor, který se zabývá zákonitostmi výchovy a vzdělávání, a

rozvojem jedinců, kteří jsou znevýhodněni vůči většinové populaci v oblasti fyzické, psychické nebo sociální, a mají speciálně vzdělávací potřeby. (Fischer, 2014, p. 14)

„Znakem vyspělé společnosti je úroveň její péče o postižené občany.“ (Krejčířová, Vymazalová & Hublar, 2011, p. 62)

Cílem speciální pedagogiky je co možná nejvyšší rozvoj osobnosti člověka s postižením a maximální úroveň jeho socializace (Pipeková, 2006).

„Speciální pedagogika je disciplína orientovaná na výchovu, vzdělávání a celkový osobnostní rozvoj znevýhodněného člověka s cílem dosáhnout co možná nejvyšší míry jeho sociální integrace, a to včetně pracovních a společenských možností a uplatnění.“ (Slowík, 2016, p. 15)

1.10.3 Asistent pedagoga

Asistent pedagoga podle §5 vyhlášky č.27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných je podpůrný pedagogický pracovník, jeho hlavním posláním je podporovat pedagoga v průběhu vzdělávání žáka/ů se speciálními vzdělávacími potřebami. Současně je asistent pedagoga využíván pro individuální podporu žáka, pomáhá i v jednoduchých sebeobslužných činnostech, je prostředníkem komunikace mezi učitelem a žákem. Náročnost podpory je vždy vyhodnocena ve spolupráci rodiny-žáka-školy a ŠPZ. Pokud speciální vzdělávací potřeby žáka zvyšují náročnost pedagogické práce jen mírně, je možné, aby asistent pedagoga zajišťoval podporu pro více žáků současně. V tom případě hovoříme o tzv. sdíleném asistentovi pedagoga. Zároveň je možné, že žák vyžaduje charakterem svých obtíží zvýšenou podporu při vzdělávání, komunikaci a například pohybu a úvazek asistenta pedagoga je pak určen pouze pro jednoho žáka. Asistent pedagoga a jeho role jsou popsány v §5 vyhlášky č.27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. (Národní ústav pro vzdělávání, 2017)

Práce asistenta pedagoga

Vyhláška č. 27/2016 Sb. (o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných) v §5 k činnostem asistenta pedagoga uvádí, že:

- asistent pedagoga poskytuje podporu jinému pedagogickému pracovníkovi (učiteli, vychovateli, spec. pedagogovi apod.) při vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami
- Asistent pedagoga, k jehož činnosti jsou stanoveny předpoklady v § 20 odst. 1 zákona o pedagogických pracovnících, zajišťuje zejména podporu žáka v dosahování vzdělávacích cílů při výuce a při přípravě na výuku, výchovné práce zaměřené na hygienu,
- Asistent pedagoga, k jehož činnosti jsou stanoveny předpoklady v § 20 odst. 2 zákona o pedagogických pracovnících, zajišťuje zejména: podporu pedagoga, pomoc při adaptaci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, pomoc při komunikaci se žáky, zákonnými zástupci žáků, pomoc žákům při sebeobsluze a pohybu během vyučování (zakonyprolidi.cz)

Povolání asistenta pedagoga je „nástroj“ podpory společného vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a jejich spolužáků v mateřských, základních a středních školách. (Hájková, 2019)

V současnosti je asistent pedagoga ve vzdělávacím systému ČR pojímán jako podpůrné opatření ve vzdělávání žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Hlavní rolí asistenta je poskytovat podporu jinému pedagogickému pracovníkovi... (Hájková, 2019, p. 6)

Asistent pedagoga ve školách a třídách je od 1.1.2020 standartní pracovní pozicí učitelského sboru mateřských škol. Pracovní smlouvy se mohou uzavírat na dobu neurčitou a profesní působení asistenta pedagoga není závislé na stanovení podpůrného opatření konkrétnímu dítěti. Tímto chce ministerstvo zvýšit kvalitu poskytovaného vzdělávání v mateřských školách a pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami ekonomicky zajistit finančně náročnější kvalitní variantu předškolního vzdělávání (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020)

Financování asistentů se sjednotí a nově budou ve speciálních školách a třídách financování jako standartní pozice při zohlednění typu školy a hendikepů žáků. Pro asistenty ve speciálních školách a třídách byl stanoven rozsah přímé pedagogické činnosti 36 hodin týdně, pro asistenty ve třídách běžných škol pak v rozmezí 32 až 36 hodin týdně. Tato úprava přímé pedagogické činnosti je účinná od 1. září 2019, u běžných tříd začne platit od 1. září 2021. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, sjednocení podmínek, 2019)

Kvalifikace asistenta pedagoga

V současnosti jsou rozlišovány dvě úrovně odbornosti asistentů pedagoga – podle nich je odlišeno i požadované vzdělání:

1. pro vyšší úroveň činnosti – přímou pedagogickou činnost ve třídě, ve které jsou vzděláváni žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, nebo ve škole s integrovanými žáky – musí mít asistent pedagoga střední vzdělání s maturitou a odpovídající pedagogické vzdělání (SŠ, VOŠ nebo VŠ zaměřenou na pedagogiku nebo alespoň kvalifikační kurz pro asistenty pedagoga);
2. pro nižší úroveň činnosti – pomocné výchovné práce ve škole nebo školském zařízení – stačí asistentovi pedagoga střední vzdělání s výučním listem nebo dokonce i jen vzdělání základní, podmínkou je absolvování kvalifikačního kurzu pro asistenty pedagoga. (asistent pedagoga.cz)

1.10.4 Stres v učitelské profesi

Učitelská profese patří z hlediska výskytu stresu k nejrizikovějším skupinám. Stav vyčerpání a nervozita u učitelů byli předmětem lékařských výzkumů už na začátku 20. století. Chronický stres většinou vyústí až v syndrom vyhoření (Kariková, 2006).

Nejčastější zdroje stresu u učitelů spočívají v rušivém chování studentů, neuspokojivých pracovních podmínkách, omezenému času a negativní školní kultuře. Pokud jde o úroveň vzdělání, byla zjištěna, vyšší úroveň stresu a vyhoření u speciálních pedagogů než u učitelů vyučujících na běžných základních školách. (Gallegos, Walter, Huamanicahua, & Ceballos Canaza, 2019)

Rizikové faktory, které jsou schopny vyvolat chronický stres mezi učiteli, a tím vyvolat syndrom vyhoření jsou pracovní přetížení, spousta administrativní práce, vysoký počet žáků v učebnách, problémy s disciplínou ve třídě, tlak ze strany nadřízených, konflikty se spolupracovníky a rodiči, neustálé reformy vzdělávání, nízké mzdy, rušivé postoje a chování studentů, nedostatečné školní a třídní vybavení a špatný rozvrh (García-carmona, Marín & Aguayo, 2019).

Dobré mezilidské vztahy mají pozitivní vliv na výkonost učitele. U konfliktních vztahů a malé sociální podpory převažuje negativní program zaměřený na obtíže, a ne na úspěch. Čím větší jsou konflikty, tím větší je přetížení. Je důležité vyvažovat aktivity podle pracovní zátěže učitele. Nezbytný je pozitivní vývoj mezilidských vztahů. (Carlotto & Câmara, 2019)

Jak ukázalo několik studií, výuka je vysoce stresující povolání a většina učitelů zažívá pracovní stres. Dlouhodobý stres vede k chronickému vyčerpání, které se může vyvinout v syndrom vyhoření. Důsledky syndromu vyhoření mají negativní vliv na osobním, i profesní život učitelů. Syndrom vyhoření ohrožuje zdraví učitelů, kvalitu výuky a vztahy se studenty (Smetáčková, Viktorová, Pachová, Francová & Štech, 2019)

Stres v pedagogické činnosti spojené s reformou vzdělávání, jejím naplněním novým obsahem a změnou role učitele ve vzdělávacím procesu. Nutnost neustálého sebevzdělávání, dovedností a schopností na jeho duševní stav, zejména v podmínkách velkého přetížení informací a napětí způsobeného spoustou papírování. Faktory, které přispívají ke vzniku syndromu vyhoření učitele, jsou: zvýšená odpovědnost za životy dětí a kontroverzní otázky při posuzování jejich znalostí, vysoké nároky a nedostatek podpory vedení a nepříznivá atmosféra mezi kolegy. Nedostatek motivace k profesionální činnosti, způsobené nízkým výkonem studentů (Butyrina & Pereima, 2018).

Stres v učitelské profesi může snadno vzniknout třeba z důvodu nedostatku času, malého respektu žáků vůči škole, nedostatek spolupráce kolegů, nedostatku podpory vedení atd. (Smetáčková, Štech et al., 2020).

Výuka je emocionálně, fyzicky a psychicky náročná práce. Dlouhé hodiny práce, děti a mládež s poruchami chování a nedostatečná podpora vedení na středních i základních školách, vede ke ztrátě nadšení a často se považuje za extrémně stresující. (Angelova, Virmozelova, Hristos & Nasi, 2021)

2 Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíle

Cílem práce bylo zjistit a popsat stupeň syndromu vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga na střední a základní škole v Lipníku nad Bečvou a porovnat výsledky měření mezi těmito dvěma pracovními pozicemi.

Výzkumné šetření se kromě porovnávání a mapování míry syndromu vyhoření zabývalo závislostí syndromu vyhoření na pohlaví, věku, a délkou pedagogické praxe respondentů. Dalším cílem této práce bylo zjistit, zda a do jaké míry má aktivní trávení volného času a pravidelná pohybová aktivita vliv na syndrom vyhoření.

2.2 Výzkumné otázky

V práci jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

1. Je rozdíl v míře syndromu vyhoření mezi speciálními pedagogy a asistenty pedagoga?
2. Má pohlaví pedagogických pracovníků vliv na syndrom vyhoření?
3. Má délka praxe pedagogických pracovníků vliv na výskyt syndromu vyhoření?
4. Má třídnictví vliv na výskyt syndromu vyhoření?
5. Souvisí výskyt syndromu vyhoření s věkem pedagogických pracovníků?
6. Má subjektivně vnímané množství volného času vliv na výskyt syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků?
7. Má množství provádění pohybové aktivity vliv na míru výskytu syndromu vyhoření?
8. Má vliv na míru syndromu vyhoření, to, zda se pedagogičtí pracovníci chrání před syndromem vyhoření?

3 Metodika

Tato část práce je věnována kvantitativnímu výzkumu, kde by mělo dojít k odpovědím na stanovené výzkumné otázky. Dotazník k výzkumnému šetření schválila etická komise. (Příloha č. I).

3.1 Charakteristika respondentů

Výzkumné šetření se uskutečnilo na podzim roku 2019 na speciální střední a základní škole v Lipníku nad Bečvou.

Osloveno bylo 43 pedagogických pracovníků. Výzkumného šetření se zúčastnilo 40 respondentů. Žádný z dotazníků nemusel být vyřazen kvůli špatnému vyplnění.

Co se profese týče, pracujeme se vzorkem 21 speciálních pedagogů (52,5 %) a 19 asistentů pedagoga (47,5 %).



Vysvětlivky: 19;46 % = počet osob; vyjádření počtu v %

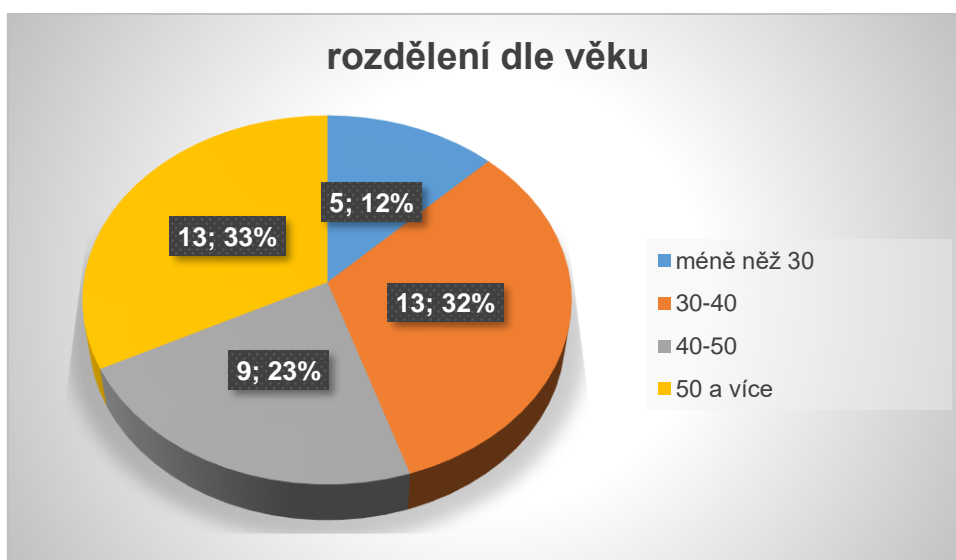
Obrázek č.1 Rozdělení respondentů dle profese

Výzkumného šetření se zúčastnilo 36 žen (90 %) a 4 muži (10 %). Všechny 19 asistentů jsou ženy, žádný muž. Z 21 speciálních pedagogů je 17 žen a 4 muži.



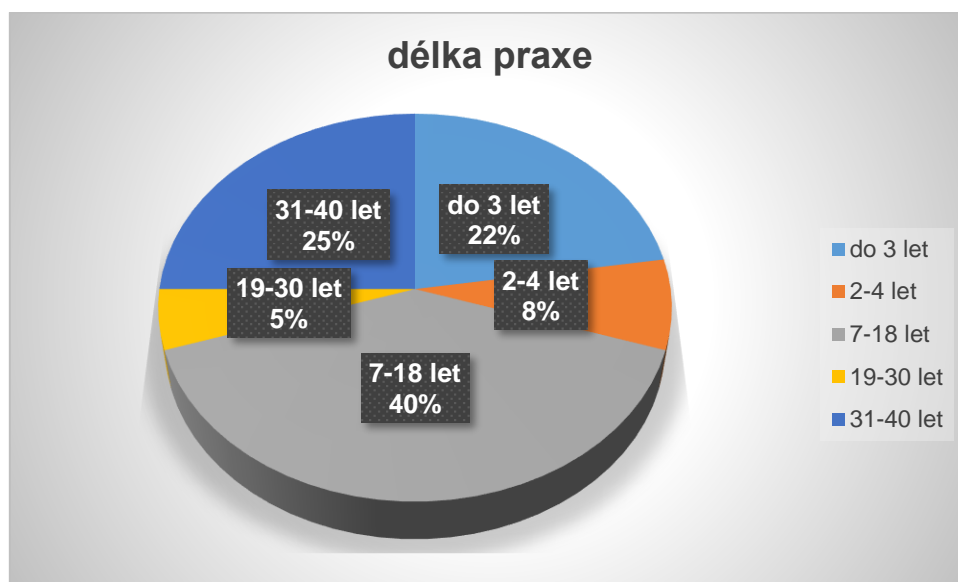
Obr.2 rozdělení respondentů dle pohlaví

Obrázek č. 3 zobrazuje rozdělení respondentů dle věku. V první věkové kategorii do 30 let je 5 respondentů a všechno jsou to asistenti pedagoga. Ve věku do 30 let v našem výzkumném vzorku nebyl žádný speciální pedagog. Ve druhé věkové kategorii od 30 do 40 let je 13 respondentů, z toho je 5 speciálních pedagogů a 8 asistentů pedagoga. Ve třetí věkové kategorii 40-50 let je 9 respondentů, 5 je speciálních pedagogů a 4 jsou asistenti pedagoga. Ve čtvrté věkové kategorii nad 50 let je 13 respondentů, 11 speciálních pedagogů a 2 asistenti pedagoga. Nejvíce jsou zastoupeny věkové skupiny 30-40 let a nad 50 let, a to shodně po 13 respondentech.



Obr.3 Rozdělení respondentů do skupin dle věku

Obrázek č. 4 znázorňuje délku praxe. Do 3 let praxe je 9 respondentů, 4-6 let praxe jsou 3 respondenti, nejvíce je zastoupená skupina, 7-18 let praxe, a to je 16 respondentů, což je celých 40 % pedagogických pracovníků v našem výzkumném vzorku. 19-30 let praxe jsou 2 respondenti a pátou skupinou v délce praxe 31-40 let je 10 respondentů, což je přesně 25 % pedagogických pracovníků v našem výzkumném vzorku. Do tří let praxe je sice 9 respondentů, ale jsou to asistenti pedagoga.



Obr.4 délka pedagogické praxe respondentů

3.2 Výzkumné metody

Výzkumné šetření bylo prováděno pomocí komplexního dotazníku, který byl složen ze dvou částí. První část se skládala z ankety vlastní konstrukce, kde jsou otázky osobní charakteristiky zaměřené na práci a volný čas respondentů. Ve druhé části je použit standardizovaný dotazník, který se věnuje problematice syndromu vyhoření – dotazník BM (Burnout Measure) (Křivohlavý, 1998). Komplexní dotazník je uveden v příloze č. II.

Anketní šetření

Anketní šetření obsahuje 22 otázek, uzavřených i polouzavřených. Otázky jsou zaměřeny na osobní údaje, jako je: pohlaví, věk, typ školy, náplň volného času, koníčky, pohybové aktivity atd.

Dotazník BM

Druhá část dotazníku se již týká syndromu vyhoření. Použila jsem standardizovaný dotazník Burnout Measure. Dotazník obsahuje 21 otázek kde mají respondenti vždy sedm možností odpovědí, na každou otázku v rozmezí vždy – nikdy. Dotazník je od autorů Ayala Pines a Elliot Anderson, převzat z knihy Jara Krivohlavého „Jak neztratit nadšení“ (Křivohlavý, 1998).

Vyhodnocení dotazníku:

Pro vyhodnocení dotazníku je potřeba sečíst čísla uvedená u položek 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, a 21 a součet označit písmenem A.

Následně sečteme čísla u položek 3, 6, 19 a 20 a jejich součet označíme písmenem B. Proveďte se výpočet: $C = 32 - B$

$$D = A + C$$

Následně se získaný součet D vydělí číslem 21, čímž získáme výsledné skóre BQ. Respondenti se podle výsledného skóre BQ řadí do 5 kategorií podle míry rizika syndromu vyhoření:

$$BM1 = BQ < 2$$

$$BM2 = 2 < BQ < 3$$

$$BM3 = 3 < BQ < 4$$

$$BM4 = 4 < BQ < 5$$

$$BM5 = BQ > 5$$

3.3 Realizace výzkumu

Před samotným výzkumným šetřením bylo potřeba zhotovit plán provedení výzkumného šetření. Plán provedení výzkumného šetření byl tento:

- Vypracování dotazníku. Sestavení otázek tak, aby bylo možné využít k získání odpovědí na výzkumné otázky. Vybrat vhodný standardizovaný dotazník ke zjištění míry vyhoření. Kompletace dotazníku.
- Zažádat etickou komisi o schválení dotazníku.
- Rozdání dotazníků na vybrané škole v Lipníku nad Bečvou.
- Následně vybrat dotazníky po domluvené časové lhůtě.

- Zpracovat získané údaje.
- Získané údaje prezentovat a provést diskusi.

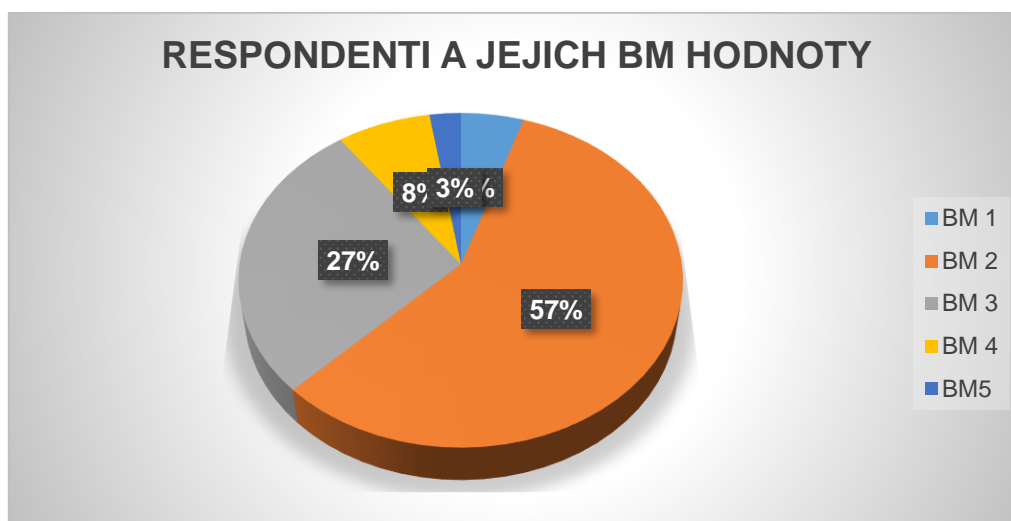
3.4 Statistické zpracování dat

Získaná data byla zpracována pomocí popisné statistiky, výsledky byly zaneseny do tabulek a grafů. Mezi dotazníky byla provedena korelace a regresní analýza. Hypotézy byly ověřovány pomocí F-testu, T-testu, Kruksal-Wallisova testu a regresní analýzy. Výsledky byly znázorněny graficky.

4 Výsledky výzkumu a diskuse

4.1 Vyhodnocení dotazníku BM

V této části jsou vyjádřeny výsledky výzkumu z dotazníku Burnout Measure – BM, které proběhlo u našich respondentů, speciálních pedagogů a asistentů pedagoga. Výsledky provedeného výzkumu jsou uvedeny na následujícím obrázku 5 a v tabulce 2.



Obr.5 Výsledky celého souboru v % a rozdělení do skupin podle BM hodnot

Tabulka 2 Výsledné hodnoty BQ indexu s vyhodnocením psychického stavu

Hodnota BQ	Počet osob (%)	Výsledek z hlediska psychologie zdraví
BM1 BQ <2	2 (5 %)	Dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví
BM2 2 < BQ < 3	23 (57,5 %)	Výsledek ještě uspokojivý
BM3 3 < BQ < 4	11 (27,5 %)	Doporučujeme se zamyslet nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života
BM4 4 < BQ < 5	3 (7,5 %)	Zde je již možno považovat přítomnost psychického vyčerpání za prokázanou
BM5 BQ > 5	1 (1,5 %)	Tento stav je potřeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta

Dobry výsledek z hlediska psychického zdraví, kategorii BM1 mají 2 (5 %) respondenti. Uspokojivých výsledků dosáhl největší počet respondentů a to 23 (57,5 %). Ve 3 skupině, kdy doporučujeme se zamyslet nad životním stylem a pocitem smysluplnosti života je 11 (27,5 %) respondentů. Pokud nezačnou pracovat na prevenci vyhoření, mohou se zanedlouho dostat do následující 4. skupiny, ve které, již považujeme syndrom vyhoření za prokázaný. Ve 4. skupině, kdy už považujeme přítomnost psychického vyčerpání za prokázaný, zde jsou 3 (7,5 %) respondenti. V 5. skupině, kdy stav považujeme za alarmující a doporučuje se pomoc odborníka, je 1 (2,5 %) respondent. Když sečteme 4. a 5. stupeň, to znamená skupinu, kdy již považujeme přítomnost psychického vyčerpání za prokázanou a poslední skupiny kdy považujeme stav za alarmující, vychází nám 4 vyhořelí ze 40 respondentů, to je 10% dotázaných. Výsledek je alarmující.

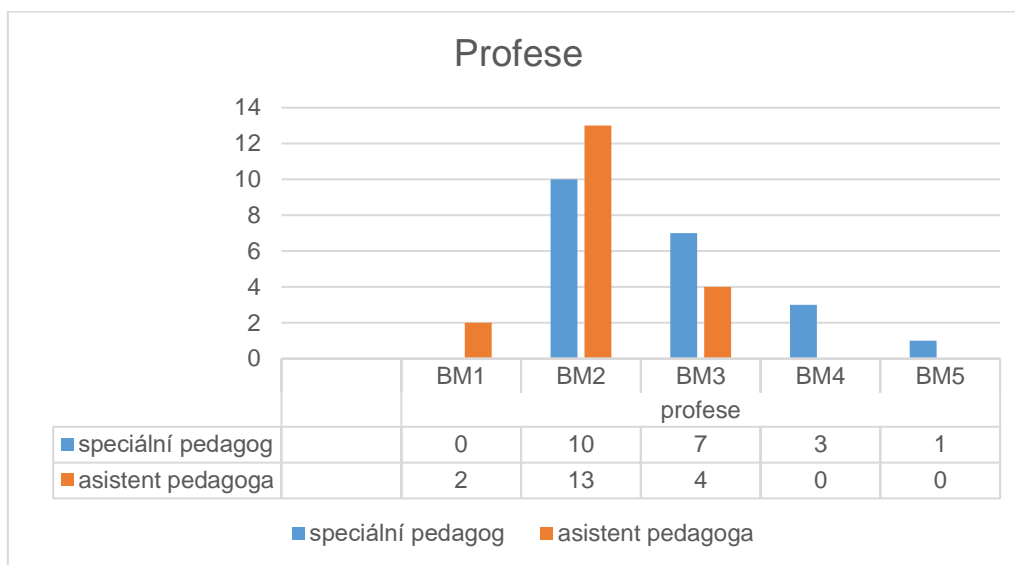
4.2 Syndrom vyhoření a vztah mezi jednotlivými jevy

V následujících kapitolách jsou uvedeny výsledky dotazníku Burnout Measure ve vztahu k jednotlivým zvoleným proměnným. Osobnostní charakteristika zahrnuje pohlaví, věk a profesi. Druhá část odpovědí /výsledků se týká profese. Patří tam třídnicí, délka praxe, zda mají respondenti stále svou práci rádi a dotaz na přání změnit profesi. Třetí část je zaměřena na volný čas, kam patří, zásah do života, trávení volného času, zájmy a pohybová aktivita. Poslední čtvrtá část je zaměřena na syndrom vyhoření: znalost, pojmu syndrom vyhoření, ochrana se sama před vyhořením, aktivní využití postupů. Měření bylo vyhodnoceno na základě hodnocení proměnných k výsledné hodnotě BQ. Hodnocení je tvořeno na základě výsledků hodnot BQ, rozdělené do pěti kategorií BM1 až BM5, doplněné Mann–Whitney U test a Kruskal–Wallis Anova test, kdy hladina statistické významnosti je stanovena hodnotou $p \leq 0,05$

4.2.1 Porovnání míry vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga

Porovnání profesí dopadlo následovně: V první skupině, což je BM1, dobré psychické zdraví, jsou 2 asistenti pedagoga a žádný speciální pedagog. Ve 2. skupině, BM2, uspokojivý výsledek ohledně psychického zdraví, je 13 asistentů pedagoga a 10 speciálních pedagogů. Ve 3. skupině, BM3, zamyslet se nad životním stylem, jsou 4 asistenti pedagoga a 7 speciálních pedagogů. Ve skupině BM4, kdy můžeme považovat přítomnost psychického vyčerpání za prokázanou jsou 3 speciální pedagogové a žádný asistent pedagoga. V BM5. skupině, alarmující stav, je 1 speciální pedagog, žádný asistent pedagoga. Dle Mann-Whitney U testu, kdy stanovená hladina významnosti je $p \leq 0,05000$, se rozdíl ve výsledcích v dotazníku BM mezi pedagogy a asistenty

pedagoga lišil na $p \leq 0,050423$. Zde výsledek lehce nespĺňuje statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými jevy. Pracujeme však s tímto údajem jako hraničním, a přestože profesní zařazení v našem výzkumném vzorku nemá vliv na míru syndromu vyhoření, asistenti pedagoga disponují lehce lepšími výsledky než speciální pedagogové a žádný z nich se nenachází v kategoriích BM4 a BM5. Určitě bude v budoucnu důležité se touto problematikou zabývat.



Obr.6 porovnání míry vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga

Tabulka 3 Hodnoty BQ, dle profese

	Asistenti pedagoga	Speciální pedagogové
minimum	1,2	2
maximum	3,3	5,5
medián	2,5	3
průměr	2,4	3,1

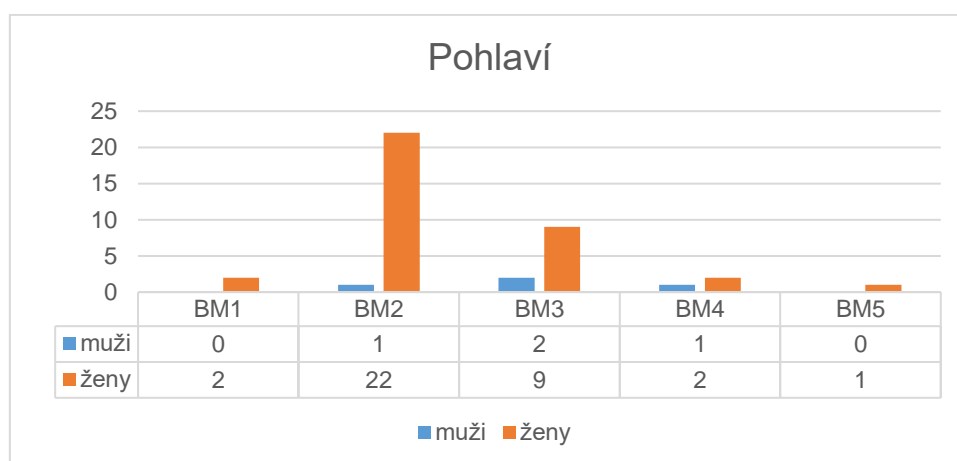
Tabulka 4 BQ Mann-Whitneyův U test, profese

Mann-Whitneyův U test dle proměn profese. Testy jsou významné na hladině $p < 0,05000$									
Sčet poř.	Sčet poř.	U	Z	p-hodn.	Z	p-hodn.	N	N	2*1str
Skup.1	Skup.2				upravené		platn Skup.1	platn Skup.2	Přesné p
317,5000	502,5000	127,5000	-1,93650	0,052807	-1,94381	0,051919	19	21	0,050423

Na speciálních školách se učitelé bez asistentů pedagoga téměř neobejdou. Asistent pedagoga je součástí výuky a je nápomocen speciálnímu pedagogovi a je nápomocen i žákům ve výuce, ale i mimo ni. A proto považuji zařazení této otázky za důležité. díky výsledným hodnotám BM jsem zjišťovala vztah syndromu vyhoření vzhledem k pozici, kterou respondent vykonává ve svém pracovním poměru. Počty speciálních pedagogů a asistentů pedagoga jsou téměř vyrovnané.

Závislost míry vyhoření na pohlaví speciálních pedagogů a asistentů pedagoga.

Co se pohlaví týče, jak už je uvedeno výše, v tomto výzkumném vzorku 40 pedagogických pracovníků, jsou 4 muži to je 10 % a 36 žen to je 90 %. Velká převaha žen ve školství, není žádné překvapení. Vyhodnocení závislosti míry vyhoření na pohlaví bylo provedeno metodou Mann–Whitney U test. Test je významný na hladině $p \leq 0,05$. V tomto případě nebyla nalezena statistická významnost. Výsledná hodnota činila $p = 0,242609$. V našem výzkumném vzorku se tedy nepodařilo prokázat vliv pohlaví na syndrom vyhoření.



Obr.7 graf hodnot vyhodnocení dle pohlaví

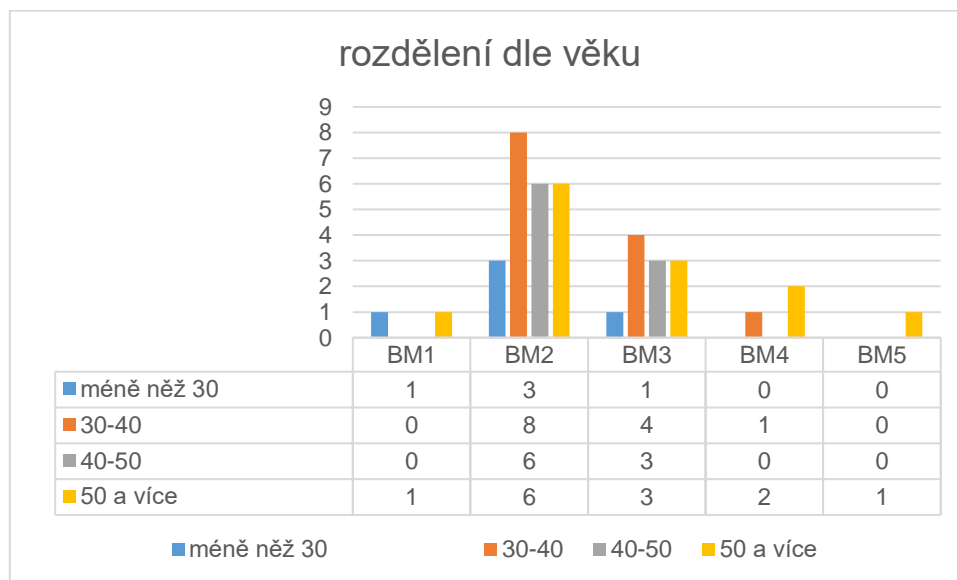
Tabulka 5 Hodnoty BQ dle pohlaví

	muži	ženy
minimum	2	1,2
maximum	4,3	5,5
medián	3,45	2,5
průměr	3,3	2,73

Většina výzkumů se shoduje na tom, že silnější míru vyhoření vykazují ženy než muži. Má se za to, že jde o důsledek obtížného sladování rodinného a pracovního života (Smetáčková, Štech et al, 2020).

Závislost míry vyhoření na věku speciálních pedagogů a asistentů pedagogů

V první věkové kategorii do 30 let je 5 (12,5 %) respondentů a všechno jsou to asistenti pedagoga. Ve druhé věkové kategorii od 30 do 40 let je 13 respondentů (32,5 %), z toho je 5 speciálních pedagogů a 8 asistentů pedagoga. Ve třetí věkové kategorii 40-50 let je 9 respondentů (22,5 %), 5 je speciálních pedagogů a 4 jsou asistenti pedagoga. Ve čtvrté věkové kategorii nad 50 let je 13 respondentů (32,5 %), 11 speciálních pedagogů a 2 asistenti pedagoga. Nejvíce jsou zastoupeny věkové skupiny 30-40 let a nad 50 let, a to shodně po 13 respondentech. Ve skupině BM5-akutní stav vyhoření je jeden respondent, a to ve věkové kategorii nad 50 let. Ve skupině BM4-kdy považujeme již syndrom vyhoření za prokázaný, máme 3 respondenty. Z toho 2 jsou rovněž ve věkové skupině nad 50 let a 1 ve věkové skupině 30 - 40let. Kruskal-Wallisůva test vyšel na hladině $p=0,7695$. Statistická významnost nebyla v tomto případě prokázána.



Obr.8 hodnoty – rozdělení respondentů do skupin podle věku

Tabulka 7 BQ hodnot dle rozdělení věku

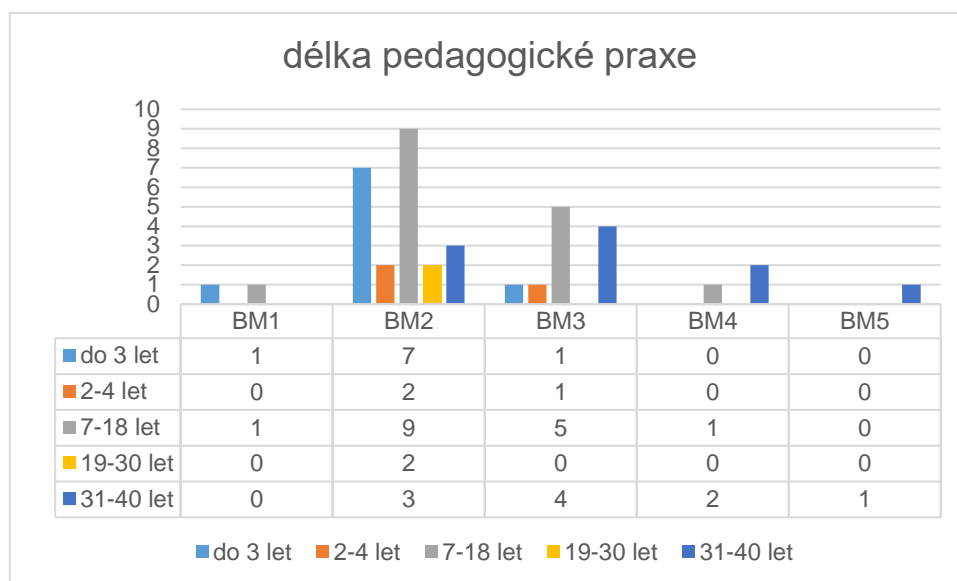
	Méně než 30	30-40	40-50	50 a více
minimum	1,7	2	2	1,2
maximum	3	4,3	3,6	5,5
medián	2,6	2,6	2,5	2,6
průměr	2,42	2,8	2,66	3

Podle Mirriam Prieß (2015) vzniká syndrom vyhoření po čtyřicátého roku života. Ve skupině BM5-akutní stav vyhoření je jeden respondent, a to ve věkové kategorii nad 50 let. Ve skupině BM4-kdy považujeme již syndrom vyhoření za prokázaný, máme 3 respondenty. Z toho 2 jsou rovněž ve věkové skupině nad 50 let a 1 ve věkové skupině 30 - 40let. I výsledky našeho výzkumného vzorku odpovídají tvrzení Mirriam Prieß (2015). Antoniou, Polychroni a Vlachakise (2006) naopak tvrdí, že mladší učitelé mají vyšší úroveň syndromu vyhoření, protože mají menší pedagogické zkušenosti. Náš výzkum se s tvrzením těchto autorů neztotožňuje.

Dále vyhodnocujeme jednotlivé proměnné jako jsou vliv třídnictví, délky pedagogické praxe, změny profese, nebo zda chodí respondenti stále rádi do práce na míru syndromu vyhoření.

Závislost míry vyhoření na délce pedagogické praxe

Obrázek č. 10 znázorňuje délku praxe. Do 3 let praxe je 9 respondentů (22,5 %), 4-6 let jsou 3 (7,5 %) respondenti, nejvíce je zastoupená třetí skupina, 7-18 let to je 16 respondentů (40 %), 19-30 let jsou 2 respondenti (5 %) a pátou skupinou v délce praxe 31-40 let je 10 respondentů (25 %). Kruskal-Wallisův U test vyšel $p=0,1796$. Závislost mezi vznikem syndromu vyhoření a délkou pedagogické praxe nebyla prokázána statistická významnost. Nejnížší skóre bylo zjištěno u kategorie 19-30 let, a to hodnota BQ = 2,2. Nejvyšší průměrná hodnota byla zjištěna u kategorie s délkou praxe nad 31 let, která činí BQ= 3,4. Na základě výsledných BM hodnot můžeme konstatovat, že respondenti s nejdelší pedagogickou praxí patří do skupiny, která je nejvíce ohrožena syndromem vyhoření.



Obr.10 rozdělení do BM skupin délka praxe

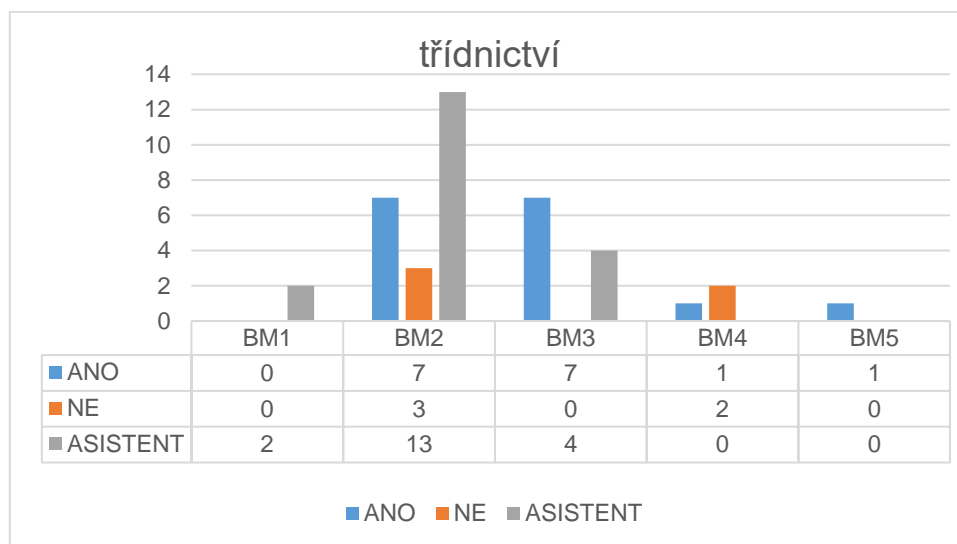
Tabulka 8 BQ hodnot dle délky pedagogické praxe

	Do 3 let	2-4 let	7-18 let	19-30 let	31-40 let
minimum	1,7	2	1,2	2	2
maximum	3	3,7	4,3	2,4	5,5
medián	2,4	2,4	2,5	2,2	3,4
průměr	2,4	2,7	2,7	2,2	3,44

Smetáčková, Štech et al (2020) uvádějí, že ani v jejich výzkumu se neprokázal žádný jednoznačný vztah mezi věkem, délkou praxe a syndromem vyhoření. Dále ale také uvádějí dle jejich výsledků, že nejmenší projevy vyhoření se vyskytuje u začínajících učitelů s praxí do pěti let. Nejsilnější projevy vyhoření jsou ve skupinách s praxí od šesti do patnácti let a ve skupinách od šestnácti let do 25 let praxe. U vyučujících s praxí nad 25 let hodnoty opět klesají. Vyučující s praxí nad 25let mají dostatečné kompetence, takže se nedostávají do stresových situací. Rovněž můžeme říct, že vyučující s praxí nad 25 let již nemají rodiny s malými dětmi, takže se nedostávají do časových stresových situací a zároveň mají již čas na své koníčky. Podle Coultera a Abney (2009) je zvýšené riziko vzniku syndromu vyhoření u začínajících pedagogů. Důvodem je malá profesní zkušenost a nenaplnění ideálů a představ o pedagogické profesi. Podle Goddard a Goddard (2006) mnoho začínajících učitelů z učitelské profese odchází, protože nezvládnou prvotní vysoké nároky, které jsou na ně kladeny.

Závislost míry vyhoření na třídnictví

Při hodnocení vlivu třídnictví na syndrom vyhoření dle dotazníku BM – psychického vyhoření (Burnout measure) na třídnictví vyšel Pearsonův Chíkvadrát významný na $p \leq 0,03783$ a M-V Chíkvadrát $p \leq 0,03631$. V našem výzkumu se potvrdilo, že je statisticky významný rozdíl mezi třídními učiteli a pedagogy bez třídnictví a že třídnictví má vliv na míru vyhoření.



Obrázek 11 vliv třídnictví

Tabulka 9 BM hodnoty, statistika třídnictví

Statist.	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	16,33472	df=8	$p=,03783$
M-V chí-kvadr.	16,44514	df=8	$p=,03631$

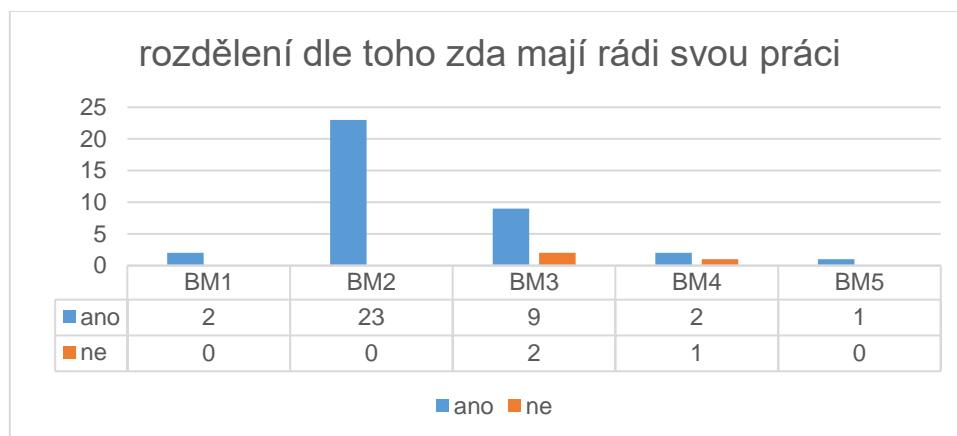
Být třídním učitelem, znamená více se věnovat žákům a řešit jejich osobní problémy. Znamená to více administrativy, možné konfrontace a konflikty s rodiči i s kolegy, a v neposlední řadě nezáměr žáků o učivo a o školu vůbec. To všechno může být příčina stresu a dlouhodobý stres vede k syndromu vyhoření. A již výše v kapitolách je zmiňováno, že mnoho administrativy je jednou z hlavních příčin stresových situací, a tak přímo souvisí s vyhořením.

Závislost míry vyhoření na vyjádření, zda mají pedagogové svou práci rádi

Na otázku, zda má v současné době svou práci rád, odpovědělo 37 respondentů (92,5 %) že ano a 3 (7,5 %) respondenti že ne. Mann-Whitneyův U Test vyšel statisticky významný na $p=$

0,029757. Respondenti, kteří nemají svoji práci rádi, mají výsledný průměr BQ=3,73. Respondenti, kteří chodí rádi do práce mají výsledný průměr BQ =2,7.

Na první pohled je patrné, že lepších výsledků dosahují respondenti, kteří chodí stále rádi do práce a mají svoji práci rádi. Všichni ti, co odpovídali na otázku ne, že nemají v současné době svou práci rádi, jsou muži. Dvou z nich vyšel výsledek BM 3 a jednomu BM 4. A ni jeden neuvažuje o tom, že by změnil zaměstnání.



Obrázek 12 rozdělení dle toho, zda respondenti chodí do práce rádi nebo neradi

Tabulka 10 hodnoty BQ rád svou práci

	ano	ne
minimum	1,2	3,1
maximum	5,5	4,3
medián	2,5	3,8
průměr	2,7	3,7

Tabulka 11 Mann-Whitneyův U test. Statistické zpracování dat hodnot BQ, v souvislosti s tím, zda respondenti mají stále rádi svou práci.

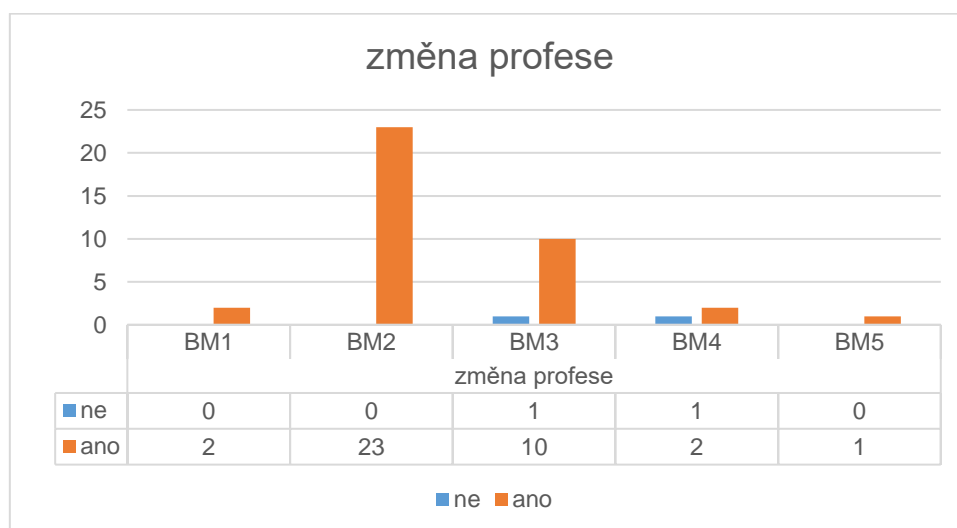
Mann-Whitneyův U test dle proměn. Zda má respondent svou práci rád. Testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
Sčet poř. Skup.1	Sčet poř. Skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn Skup.1	N platn Skup.2	2*1str Přesné p
717,5000	102,5000	14,50000	-2,07966	0,037558	-2,08751	0,036843	37	3	0,029757

Poznámka: červenou barvou jsou vyznačeny statistické rozdíly.

Podle Holečka (2014) ve vztah k práci by měl být důležitým ukazatelem zodpovědný a svědomitý přístup. Hlavní předností učitelské práce je trvalá práce s mládeží. „Práce učitele je prací náročnou a vyčerpávající. Přesto lze tvrdit, že učitelé mají své povolání rádi.“ (Holeček, 2014, p 22)

Změna profese

V dotazníku jsme se respondentů dotazovali, zda si myslí, že by měli změnit svou profesi. Na otázku, zda v současné době uvažují o změně zaměstnání odpověděli dva respondenti, že ano. Výsledný průměr jim vyšel BQ=4,05. 38 respondentů, odpovědělo že neuvažují o změně profese a mají výsledný průměr BQ =2,7. Respondenti, kteří neuvažují o změně profese dosáhly lepších výsledků jak respondenti, kteří o změně uvažují. V našem výzkumném vzorku se prokázalo, že to, zda učitelé uvažují o změně zaměstnání, má vliv na syndrom vyhoření. Mann-Whitneův U test vyšel na hladině $p=0,030769$. Testy jsou významné na hladině $p<,05000$.



Obr. 13 hodnoty – na otázku, zda uvažují respondenti o změně zaměstnání.

Tabulka 12 hodnoty BQ změna profese

	ano	ne
minimum	3,7	1,2
maximum	4,4	5,5
medián	4	2,5
průměr	4	2,7

Tabulka 13 Mann-Whitneyův U test. Statistické zpracování dat hodnot BQ, v souvislosti se změnou profese

Mann-Whitneyův U test dle proměn změna profese. Testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
Sčet poř. Skup.1	Sčet poř. Skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn Skup.1	N platn Skup.2	2*1str Přesné p
746,50000	73,50000	5,500000	-1,98583	0,037558	-1,99332	0,046227	38	2	0,030769

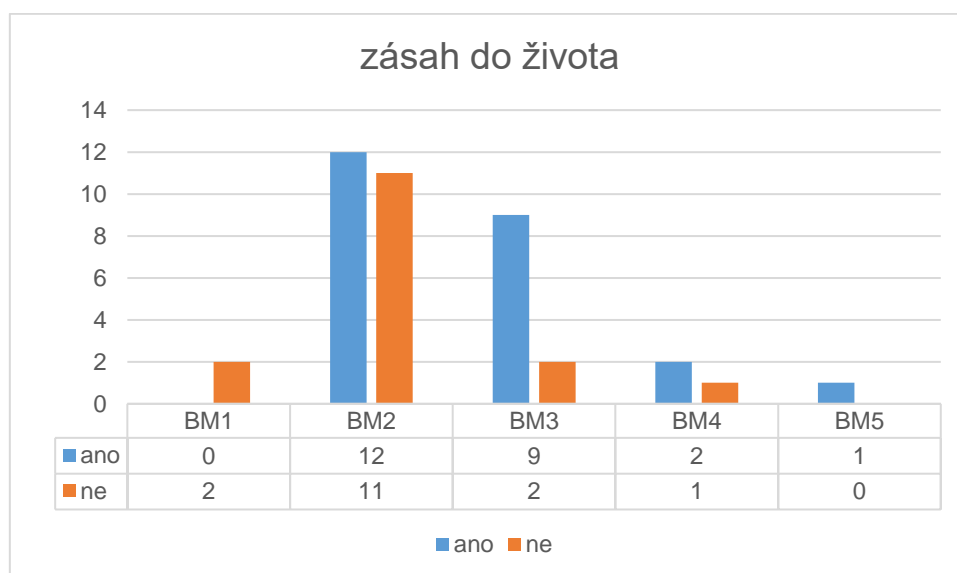
Poznámka: červenou barvou jsou vyznačeny statistické rozdíly.

Volný čas

Tato kapitola vyhodnocuje odpovědi na otázky z vlastní ankety, konkrétně se jedná o otázky: vliv na míru vyhoření, zda nám práce zasahuje do osobního života, zda mají respondenti volný čas na zájmy a zda se respondenti věnují nějaké pohybové aktivitě, ať už pravidelně nebo jen občas.

Závislost míry vyhoření na tom, zda nám práce zasahuje do osobního života

Na otázku, zda respondentům zasahuje práce do osobního života odpovědělo 24 respondentů (60 %) ano a 16 (40 %) respondentů odpovědělo, že ne. Respondentům, kterým práce zasahuje do osobního života vyšel BQ =3. Respondentům, kterým práce do osobního života nezasahuje vyšel výsledný průměr BQ=2,4. Tato otázka nevyšla statisticky významná, přestože u odpovědi ano máme všechny hodnoty vyšší.



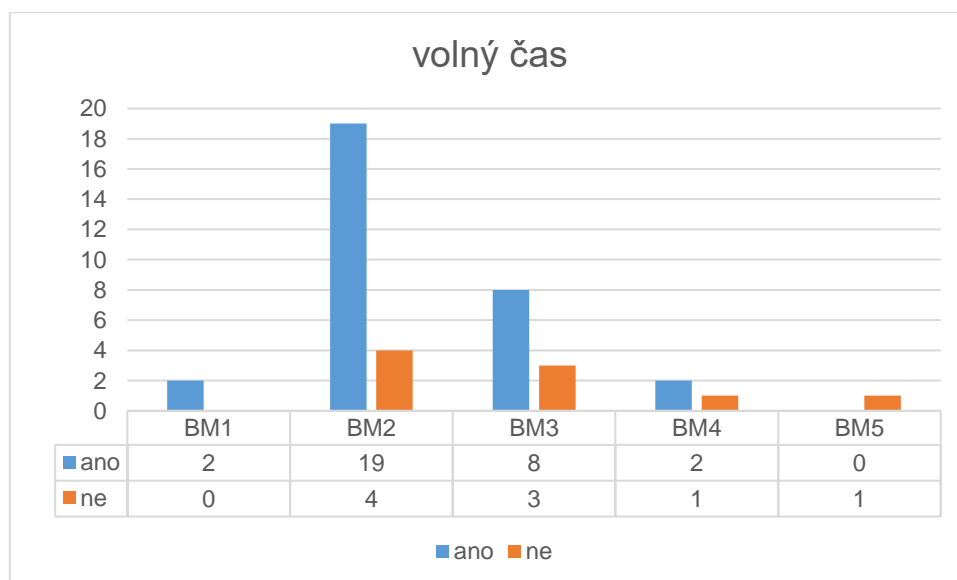
Obr.14 hodnoty – zásah do života

Tabulka 14 hodnoty BQ práce zasahuje do života

	ano	ne
minimum	2	1,2
maximum	5,5	4,3
medián	2,8	2,5
průměr	3	2,4

Volný čas

Na otázku, zda mají během pracovního týdne volný čas i pro sebe odpovědělo 31 (77,5 %) respondentů, ano a 9 (22,5 %) respondentů že ne. Respondenti, kteří mají během týdne volný čas, dosáhli výsledný průměr BQ =2,6. Respondentům, kteří čas nemají, vyšli mnohem vyšší hodnoty. A to výsledný průměr BQ =3,3. Hodnoty vyšli statisticky významné. Kruskal-Wallisův test H vyšel významný na hladině $p=0,0187$. V tom to výzkumném vzorku se podařilo prokázat, že volný čas má vliv na míru syndromu vyhoření. Mnoho autorů (Andršová, 2012, Stock, 2010, Kebza & Šolcová 2003, aj.) uvádí právě volný čas jako prevenci a duševní hygienu. S tímto tvrzením se lze ztotožnit i v našem případě.



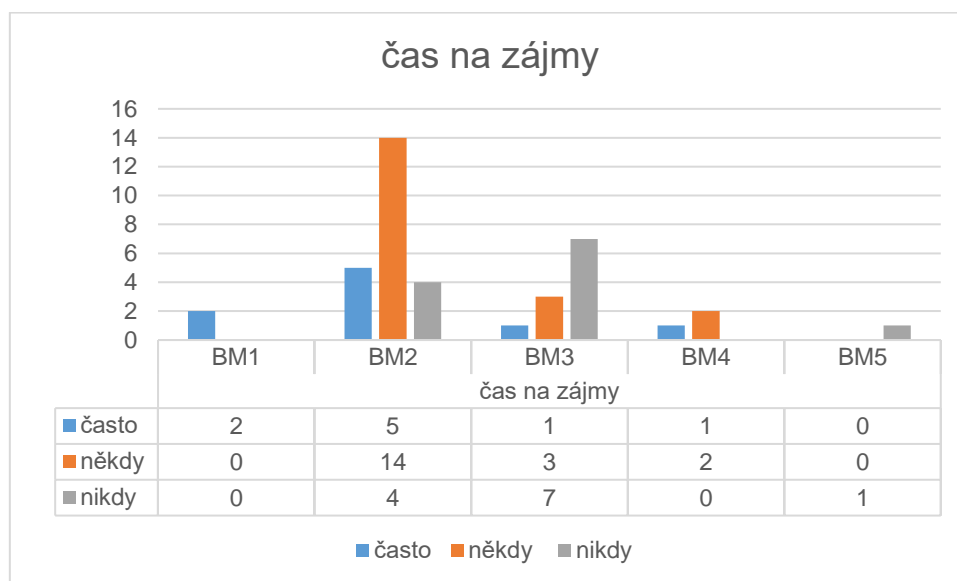
Obr.15 hodnoty – volný čas

Tabulka 15 hodnoty BQ volný čas

	ano	ne
minimum	1,2	2
maximum	4,4	5,5
medián	2,5	3,5
průměr	2,6	3,3

Čas na zájmy (frekvence)

Zda se stihají ve volném čase věnovat svým zájmům a koníčkům odpovědělo 9 (22,5 %) dotázaných že často, 31 (75 %) dotázaných, že někdy a jeden (2,5 %) že nikdy. Test vyšel statisticky významný na hladině $p=0,0187$. Pearsonův chí-kvadrát vyšel $p=0,01730$, M-V chí-kvadrát na $p=0,02019$. To, jak často mají respondenti čas se věnovat zájmům, se nám podařilo prokázat jako významné na míru vyhoření. Respondenti, kteří mají ve svém volnu čas na své zájmy vykazují nižší míru vyhoření než respondenti, kteří na zájmy během týdne čas nemají.



Obr.16 hodnoty-čas na zájmy-frekvence

Tabulka 16 BM hodnoty, čas na zájmy – frekvence

Statist.	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	18,57600	df=8	$p=,01730$
M-V chí-kvadr.	18,14111	df=8	$p=,02019$

Tabulka 17, Kruskal-Wallisův test, vícenásobné porovnání hodnot BQ, čas na zájmy(frekvence)

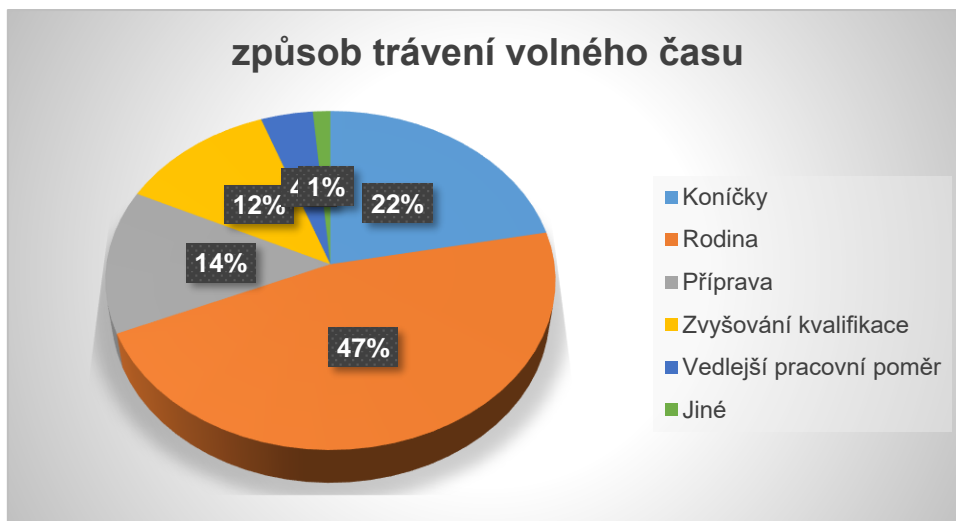
Kruskal-Wallisův test H (2, N= 40) = 7,960522 p=,0187, proměnná čas na zájmy			
Závislá BQ	1 R: 13,111	3 R: 19,632	5 R: 27,417
1		0,504265	0,016556
3	0,504265		0,212753
5	0,016556	0,212753	

Poznámka: červenou barvou jsou vyznačeny statistické rozdíly.

Podle Stocka (2010) by člověk neměl zanedbávat své koníčky. Prostřednictvím zájmů, si vykompenzujeme nahromaděný stres. Každý hezký okamžik, každý prožitek spokojenosti, přispívají k celkové regeneraci organismu a k fyzickému a psychickému zdraví. Pro naše psychické zdraví je důležité si dělat malé radosti a když těmi radostmi je třeba nějaká pohybová aktivita je to prospěšné i pro naše fyzické zdraví.

Trávení volného času

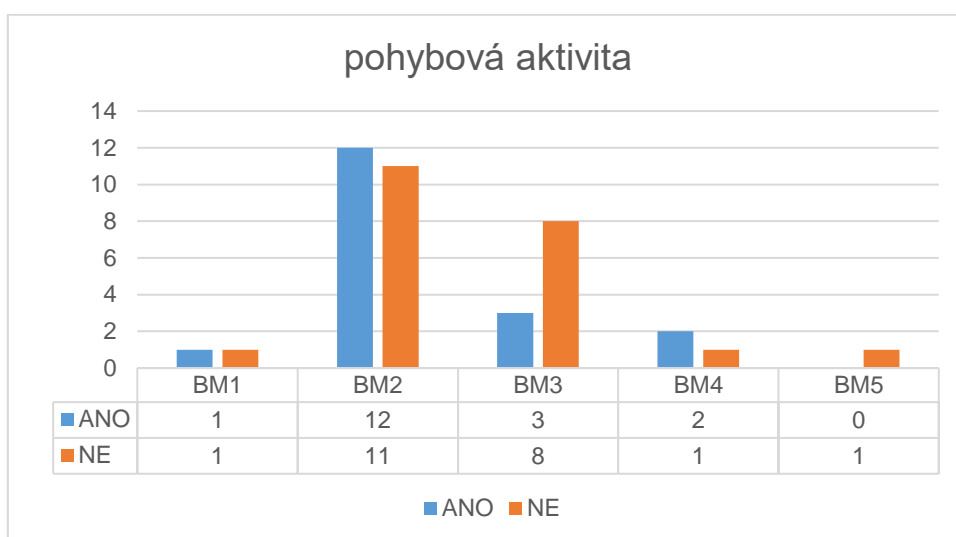
Jak tráví naši zúčastnění svůj volný čas odpovídali takto: 16 (40 %) respondentů se stihá věnovat svým koníčkům, 34 (85 %) respondentů rodině, 10 (25 %) respondentů tráví svůj volný čas přípravou do zaměstnání, 9 (22,5 %) respondentů si zvyšuje kvalifikaci, 3 (7,5 %) respondenti mají vedlejší pracovní poměr, 1(2,5 %) respondent odpověděl jiné. Součet všech respondentů neodpovídá celkovému počtu 40. Je to z toho důvodu, že dotázání mohli a také zaškrtovali více variant trávení volného času. Nejvíce se respondenti věnují ve volném čase rodině. Podle Pugnerové et al. (2019) je rodina na prvním místě, co se týče podpory v těžkých životních situacích. Druhá největší skupina se věnuje koníčkům, pak přípravě do vyučování, zvyšování kvalifikace, vedlejší poměr a jiné.



Obr.17 – trávení volného času

Pohybová aktivita

Pravidelné pohybové aktivity ve svém volném čase provozuje 18 (45 %) respondentů ze 40. Výsledný průměr BQ=2,6. 22 (55 %) respondentů tedy pravidelnou pohybovou aktivitu neprovozuje. Výsledný průměr BQ=2,9. Statistika BM Chí-kvadrát nevyšel statisticky významný, takže se v tomto výzkumném šetření nepodařilo prokázat vliv pravidelně vykonávaných pohybových na míru vyhoření.



Obr.18 hodnoty – pohybová aktivita

Tabulka 18 – BQ hodnoty – pohybová aktivita

	ano	ne
minimum	1,7	1,2
maximum	4,4	5,5
medián	2,35	2,65
průměr	2,62	2,9

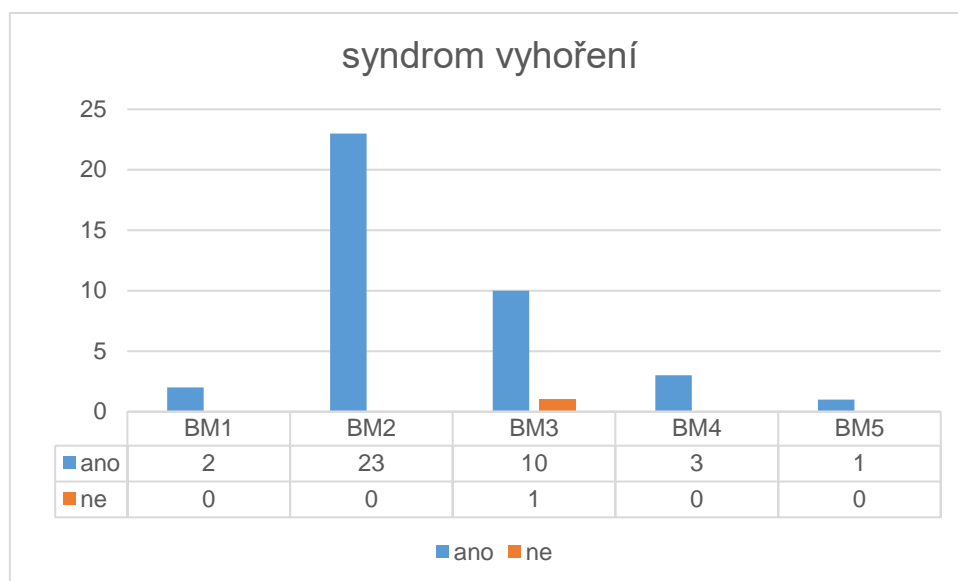
Tento výsledek je velkým překvapením. Mnoho autorů, jako Stock (2010), Moravcová (2019), Kebza a Šolcová (2003) a jiní shodně uvádějí aktivní přístup k životu a aktivní odpovědnost za své zdraví spojeny s dodržováním správné životosprávy, dostatkem spánku, dostatkem pohybové aktivity za nejdůležitější při prevenci proti syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření

Dále jsme se respondentů ptaly, na otázky z vlastní ankety, jestli znají termín „syndrom vyhoření“? Zda vědí, jakými postupy se chránit před syndromem vyhoření a zda tyto postupy cíleně využívají.

Znalost pojmu syndrom vyhoření-Burnout measure

Pojem syndrom vyhoření zná 39 dotázaných, pouze jeden dotázaný odpověděl že pojem syndrom vyhoření nezná. Statisticky tato otázka vyšla nevýznamná. Míra syndromu vyhoření na znalost pojmu syndromu vyhoření respondentů byla diagnostikována pomocí Mann-Whitney U Testu. Jako míra statistické významnosti byla opět zvolena hodnota $p \leq 0,05$. Mezi skupinami nebyla zjištěna statistická významnost.



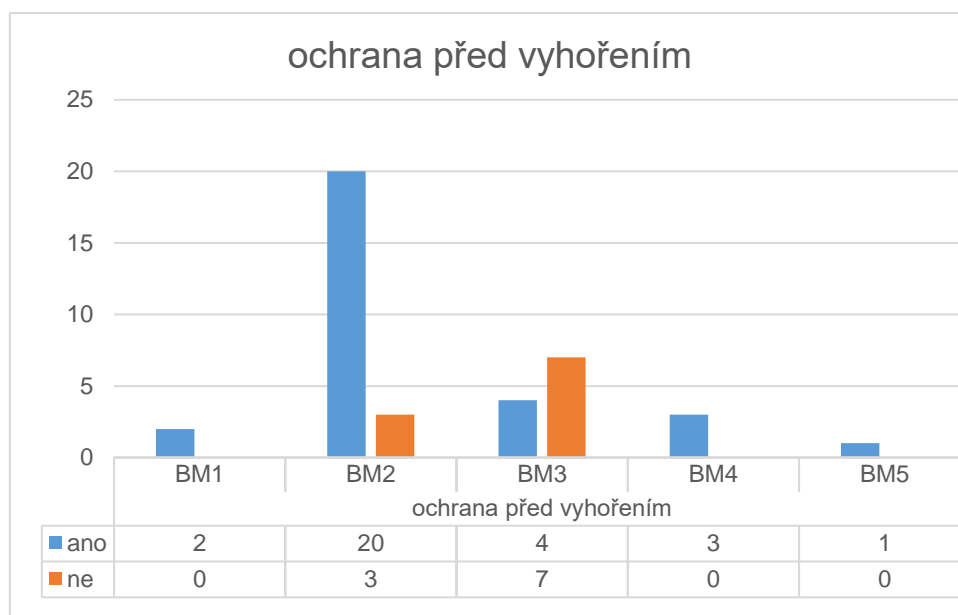
Obr19 hodnoty – znalost pojmu syndromu vyhoření

Tabulka 19 – BQ hodnot znalost pojmu syndrom vyhoření

	ano	ne
minimum	1,2	3,3
maximum	5,5	3,3
medián	2,5	3,3
průměr	2,77	3,3

Znalost ochrany před vyhořením

Jak se chránit před syndromem vyhoření neboli prevenci proti syndromu vyhoření, odpovědělo 30(75 %) respondentů, že ano že ví, jak se chránit. 10 (25 %) respondentů odpovědělo, že neví, jak se chránit. Respondenti, kteří vědí, jak se chránit mají výsledné hodnoty průměr BQ =2,5. Respondenti, kteří nevědí, jak se chrání vykazují vyšší hodnoty, a to průměr BQ =3,3. Pomocí Pearsonův chí-kvadrátu, který vyšel $p=0,01393$, a M-V chí-kvadrátu, který vyšel $p=0,01254$ byl zjištěn mezi skupinami statisticky významný rozdíl, a tak můžeme říct, že znalost ochrany před vyhořením má v našem výzkumném vzorku vliv na syndrom vyhoření.



Obr 20 hodnoty – ochrana před vyhořením

Tabulka 20 hodnoty BQ ochrana před vyhořením

	ano	ne
minimum	1,2	2
maximum	5,5	3,8
medián	2,4	3,1
průměr	2,7	3

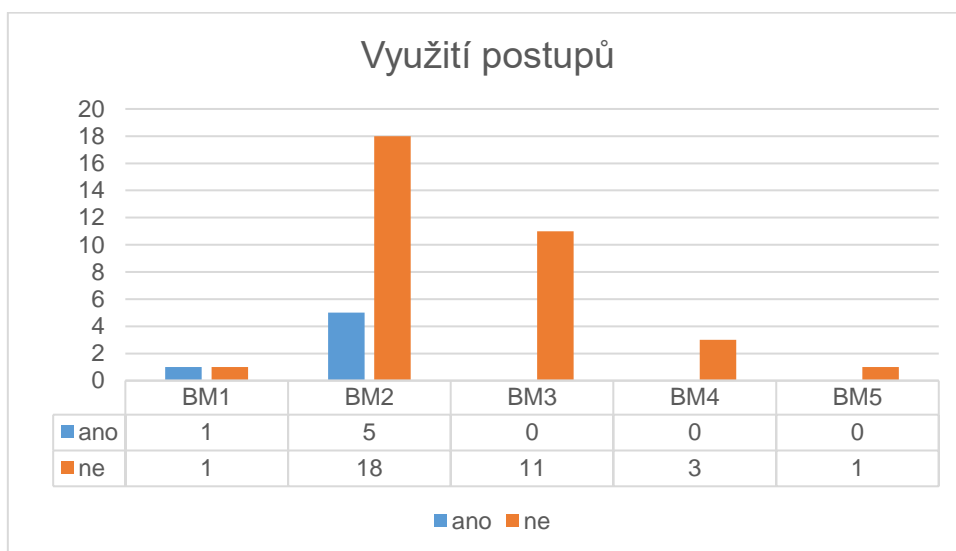
Tabulka 21 BM hodnot, ochrana před vyhořením

Statis.	Chví-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	12,51120	df=4	p=,01393
M-V chí-kvadr.	12,75444	df=4	p=,01254

Využití postupů

Přesto, že 39 respondentů odpovědělo že zná pojem syndrom vyhoření, 30 respondentů odpovědělo, že ví, jak se chránit, využívá tyto postupy pouze 6 respondentů a 34 respondentů, tyto postupy nevyužívá. Respondentů, kteří využívá postupy ochrany před vyhořením je 6. Pomocí Mann – Whitney U testu byl zjištěn mezi těmito skupinami statisticky významný rozdíl na hladině $p=0,005162$. Na obrázku 21 můžeme vidět skutečnost, že respondenti, kteří

využívají postupy proti syndromu vyhoření mají nižší hodnoty BQ =2,7. tudíž disponují lepšími výsledky a lepším psychickým stavem. Respondenti, kteří postupy nevyužívají mají výsledný průměr BQ =3,07. To znamená vyšší hodnoty a horší psychický stav. Využití postupů ochrany před vyhořením, má vliv na míru syndromu vyhoření. Přestože většina respondentů ví, jak se chránit, před syndromem vyhoření, využívá tyto postupy jen velmi málo respondentů.



Obr 21 hodnoty – využití postupů

Tabulka 22 hodnoty BQ využívání postupů ochrany před vyhořením

	ano	ne
minimum	1,7	1,2
maximum	2,6	5,5
medián	2	2,6
průměr	2	2,9

Tabulka 23 Mann-Whitneyův U test. Statistické zpracování dat hodnot BQ, v souvislosti se změnou profese

Mann-Whitneyův U test dle proměn změna profese. Testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
Sčet poř. Skup.1	Sčet poř. Skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn Skup.1	N platn Skup.2	2*1 str Přesné p
52,50000	767,50000	31,500000	-2,65144	0,008015	-2,66144	0,007781	6	34	0,005162

Poznámka: červenou barvou jsou vyznačeny statistické rozdíly.

Že postupy před vyhořením využívá jen velmi málo respondentů, bude mít přímou souvislost s volným časem a časem na zájmy. V obou případech odpovědělo pouze 9 respondentů že má volný čas a čas na zájmy. Ve svém volném čase většina uvádí, že se věnuje rodině.

5 Závěr

Výzkumné šetření bylo provedeno na podzim roku 2019 na střední a základní škole Osecká, v Lipníku nad Bečvou. Výzkumu se zúčastnilo 40 pedagogických pracovníků. 21 speciálních pedagogů a 19 asistentů pedagoga. Všech 19 asistentů pedagoga jsou ženy, žádný muž. Mezi speciálními pedagogy jsou 4 muži a 17 žen. Máme zde zastoupeny 4 věkové kategorie. V první věkové kategorii do 30 let je 5 (12,5 %) respondentů a všechno jsou to asistenti pedagoga. Ve věku do 30 let v našem výzkumném vzorku nebyl žádný speciální pedagog. Ve druhé věkové kategorii od 30 do 40 let je 13 respondentů (32,5 %), z toho je 5 speciálních pedagogů a 8 asistentů. Ve třetí věkové kategorii 40-50 let je 9 respondentů (22,5 %), 5 je speciálních pedagogů a 4 asistenti. Ve čtvrté věkové kategorii nad 50 let je 13 respondentů (32,5 %), 11 speciálních pedagogů a 2 asistenti pedagoga.

Míra vyhoření byla zjišťována pomocí standardizovaného dotazníku Burnout Measure. Výsledky šetření ukázaly že jsou zastoupeny všechny kategorie míry vyhoření. V kategorii BM1-dobrá psychická stav byl zjištěn u 2(5 %) respondenti, v obou případech jde o asistenty pedagoga. Nejvíce byla zastoupena kategorie BM2-dobrá psychická stav, a to 23 (57,5 %) respondenty. Z toho je 13(32,5 %) asistentů pedagoga a 10(25 %) speciálních pedagogů. Ve třetí kategorii BM3, kdy už je potřeba zamyslet se nad životním stylem, je 11(27,5 %) respondentů, z toho 4(10 %) jsou asistenti pedagoga a 7(17,5 %) speciálních pedagogů. V kategorii BM4, kdy už považujeme přítomnost syndromu vyhoření za prokázanou, jsou 3(7,5 %) speciální pedagogové, ani jeden asistent pedagoga. V poslední kategorii, kterou považujeme za stav nejzávažnější BM5-stav vyhoření je 1(2,5 %) respondent speciální pedagog.

Po vyhodnocení dotazníku Burnout Measure přišli na řadu výzkumné otázky, které jsem stanovila. K zjišťování byly použity kontingenční tabulky, doplněné Mann-Whitney U testem a Kruskal-Wallis Anova testem na hladině statistické významnosti $p \leq 0,05$. Získané odpovědi uvádím níže.

- **Budou existovat rozdíly mezi mírou vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga?**

V případě porovnání profesí speciální pedagog s profesí asistenta pedagoga, dle Mann-Whitney U testu, kdy stanovená hladina významnosti je $p \leq 0,05000$, se rozdíl ve výsledcích v dotazníku BM mezi pedagogy a asistenty pedagoga lišil na $p \leq 0,050423$ a zde výsledek lehce

nesplňuje statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými jevy profesní zařazení v našem výzkumném vzorku nemá vliv na míru syndromu vyhoření. Přesto považujeme výsledek za hodný k zamyšlení, zde asistenti pedagoga disponují lehce lepšími výsledky než speciální pedagogové a žádný z nich se nenachází v kategoriích BM4 a BM5. 21 speciálních pedagogů mělo průměrnou hodnotu BQ = 3,1. U 19 asistentů pedagoga byla zjištěna hodnota BQ = 2,4.

Má vliv na míru vyhoření pohlaví speciálních pedagogů a asistentů pedagoga?

V tomto případě **nebyl prokázán** dle Mann-Whitney U testu statisticky významný rozdíl na $p \leq 0,05$ mezi syndromem vyhoření a pohlavím pedagogů a asistentů pedagoga. 36 žen mělo průměrnou hodnotu BQ = 2,7. 4 mužům vyšel průměr BQ = 3,3. Získané hodnoty jsou vyrovnané. V našem výzkumném souboru tedy pohlaví nemá vliv na míru vyhoření.

• Má vliv na míru vyhoření věk?

V našem výzkumném šetření **nebyla prokázána** souvislost s věkem, je, avšak vidět na výsledcích šetření přímá úměra nárůstu BM hodnot společně s věkem respondentů. Nejvyšších hodnot dosáhli respondenti ve věkové kategorii nad 50 let (BQ = 3). Nejnižších hodnot dosáhla věková kategorie do 30 let (BQ = 2,4). I když se v našem výzkumném vzorku nepotvrdila statistická významnost, lze v tomto případě hovořit o skutečnosti, že čím jsou pedagogové starší, tím je riziko vzniku syndromu vyhoření vyšší.

• Má vliv na míru vyhoření délka praxe?

Souvislost mezi délkou pedagogické praxe a mírou syndromu vyhoření se v tomto výzkumném šetření **neprokázala** jako statisticky významná. Respondenti, kteří spadají do kategorie BM5 (akutní stav vyhoření), patří do kategorie s nejdelší pedagogickou praxí, která je 31-40 let, a zároveň mají nejvyšší průměr (BQ 3,4). Nejnižší hodnoty má však věková skupina 19-30 let pedagogické praxe, průměr (BQ 2,2). V případě tohoto šetření nemá délka praxe vliv na vznik syndromu vyhoření.

• Má vliv třídnictví na míru vyhoření?

V našem souboru byl potvrzen **statisticky významný** rozdíl mezi třídními učiteli a ostatními pedagogy. Dle Pearson Chíkvadrátu $p=0,03783$ a M-V Chíkvadrátu $p=0,03631$. Mezi těmito dvěma proměnnými je statisticky významný rozdíl. V našem výzkumu se potvrdilo, že třídnictví má vliv na míru vyhoření. Učitelů, kteří mají zároveň i třídnictví je 16 a výsledný

průměrné BQ = 3,1. Učitelů, kteří nemají třídnictví je jen 5 a výsledný průměr BQ = 3. Zbytek respondentů jsou všechno asistenti pedagoga s výsledným průměrem BQ = 2,44.

- **Má vliv na míru vyhoření to, že respondenti stále chodí rádi do práce?**

Na otázku, zda má v současné době svou práci rád, odpovědělo 37 respondentů (92,5 %) že ano a 3 (7,5 %) respondenti že ne. Mann-Whitneyův U Test vyšel statisticky významný na $p=0,029757$. Respondenti, kteří nemají svoji práci rádi, mají výsledný průměr BQ =3,73. Respondenti, kteří chodí rádi do práce mají výsledný průměr BQ =2,7. Rozdíl mezi těmito dvěma proměnnými vyšel **statisticky významný**. V tomto výzkumu se potvrdilo, že to, zda máme svou práci rádi, má vliv na míru vyhoření.

- **Má nebo nemá vliv na míru vyhoření trávení volného času?**

Zda se stíhají ve volném čase věnovat svým zájmům a koníčkům odpovědělo 9 (22,5 %) dotázaných že často, 30 (75 %) dotázaných, že někdy a jeden (2,5 %) že nikdy. Kruskal-Wallisův test vyšel **statisticky významný** na hladině $p<, 05000$. ($p=0,0187$). Pearsonův chí-kvadrát vyšel $p=0,01730$, M-V chí-kvadrát $p=0,02019$. Potvrzují taktéž rozdíl mezi respondenty s různou mírou trávení volného času. To, jak často mají respondenti čas se věnovat zájmům, se prokázalo jako významné na míru vyhoření.

- **Má vliv pravidelně vykonávaná pohybová aktivita?**

Pravidelné pohybové aktivity ve svém volném čase provozuje 18 (45 %) respondentů ze 40. 22 (55 %) respondentů tedy pravidelnou pohybovou aktivitu neprovozuje. Statistika BM Chí-kvadrát **nevyšel statisticky významný**. V tomto výzkumném šetření se nám nepodařilo prokázat vliv pohybové aktivity na míru vyhoření. Průměrné BQ =2,6 vyšlo u respondentů, kteří mají se věnují ve svém volnu pohybovým aktivitám a respondentům, kteří se žádné pohybové aktivitě nevěnují vyšlo průměrné BQ = 2,9.

- **Mají povědomí pedagogičtí pracovníci, jak se chránit před vyhořením?**

Jak se chránit před syndromem vyhoření 30 (75 %) respondentů odpovědělo že ano. 10 (25 %) respondentů odpovědělo, že neví, jak se chránit. Respondenti, kteří vědí, jak se chránit mají výsledné hodnoty průměr BQ =2,5. Respondenti, kteří nevědí, jak se chrání vykazují vyšší hodnoty, a to průměr BQ =3,3. Pomocí Pearsonův chí-kvadrátu, který vyšel $p=0,01393$, a M-V chí-kvadrátu, který vyšel $p=0,01254$ byl zjištěn mezi skupinami **statisticky významný rozdíl**.

Znalost a neznalost ochrany před syndromem vyhoření v našem výzkumu vyšla že, má vliv na míru vyhoření.

- **Využívají pedagogičtí pracovníci postupy, jak se chránit před vyhořením?**

Tady tato výzkumná otázka je asi největším překvapením. Přestože 30 (75 %) respondentů odpovědělo, že ví, jak se chránit, využívá tyto postupy pouze 6 (15 %) respondentů.

Respondenti, kteří využívají postupy proti syndromu vyhoření mají nižší hodnoty BQ =2,7. tudíž disponují lepšími výsledky a lepším psychickým stavem. Respondenti, kteří postupy nevyžívají mají výsledný průměr BQ =3,07. To znamená vyšší hodnoty a horší psychický stav. $p=0,005162$. Pomocí Mann – Whitney U testu byl zjištěn mezi skupinami **statisticky významný** rozdíl. Test je významný na hladině $p<, 05000$ (0,005162). Že se pedagogičtí pracovníci nechrání aktivně před vyhořením, má v našem výzkumném vzorku vliv na míru vyhoření.

6 Souhrn

V této bakalářské práci jsem se zabývala syndromem vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga na střední a základní škole Osecká, v Lipníku nad Bečvou. Mým cílem bylo porovnat obě profese mezi sebou. Dále pak zjistit vliv na míru vyhoření v souvislosti s věkem, pohlavím, délkou praxí, množstvím volného času a aktivním trávením volného času pohybovou aktivitou.

V teoretické části se věnuji objasnění základních pojmů souvisejících přímo se syndromem vyhoření. Dále pak objasnění pojmů, učitelská profese, osobnost pedagoga, speciální pedagog asistent pedagoga, stres v učitelské profesi, příčiny vzniku syndromu vyhoření, příznaky, fáze a prevence syndromu vyhoření.

Praktická část bakalářské práce byla zaměřena na výzkum, ve kterém jsem zjišťovala míru vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga na střední a základní škole Osecká, v Lipníku nad Bečvou. K Výzkumnému šetření byl použit standardizovaný dotazník Burnout Measure. Celkový počet respondentů je 40. Speciálních pedagogů je 21 a asistentů pedagoga 19. Kromě porovnání míry vyhoření mezi profesemi speciální pedagog a asistent pedagoga, jsem porovnávala závislost míry syndromu vyhoření na pohlaví, věku, délce praxe, volného času, pohybových aktivit, znalostí pojmu syndrom vyhoření a aktivní ochranou před vyhořením.

K šetření byl užit standardizovaný dotazník Burnout Measure, zkratkou BM, od autorů Aronson a Pines a anketní dotazník vytvořen mou osobou. Z výzkumného šetření vyplynulo, že v kategorii, kterou považujeme za stav nejzávažnější BM5-stav vyhoření je 1respondent (2,5 % ze všech 40 respondentů). V kategorii BM 4, kdy už považujeme přítomnost syndromu vyhoření za prokázanou, jsou 3 speciální pedagogové (7,5 % z celého výzkumného vzorku). Ve třetí kategorii BM3, kdy už je potřeba zamyslet se nad životním stylem, je 11respondentů (27,5 % z celkového souboru). Nejvíce byla zastoupena kategorie BM2 dobrý psychický stav, a to 23 respondenty (57,5 % ze vzorku 40 pedagogických pracovníků). V kategorii BM1 dobrý psychický stav byl zjištěn u 2 respondenti (5 % z celkového souboru).

Ve výzkumném šetření v našem výzkumném vzorku bylo zjištěno že věk, pohlaví a délka praxe na míru syndromu vyhoření vliv nemá. Ani u pohybových aktivit se souvislost s mírou syndromu vyhoření v našem výzkumném vzorku neprokázala.

Přestože asistenti pedagoga disponují lehce lepšími výsledky, než speciální pedagogové výsledek lehce nesplňuje statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými jevy profesní zařazení v našem výzkumném vzorku nemá vliv na míru syndromu vyhoření. Třídnictví, pedagogičtí pracovníci, kteří mají zároveň i třídnictví, vykazují vyšší hodnoty, tudíž horší psychický stav. Respondenti, kteří rádi chodí do práce, neuvažují o změně profese a mají čas na zájmy, vykazují nižší hodnoty, tudíž lepší psychický stav.

7 Summary

In this bachelor's thesis, I researched burnout syndrome in special educators and teaching assistants at the Osecká Secondary and Elementary School, Lipník nad Bečvou. My goal was to compare the two professions with each other. Furthermore, find out the effect on burnout rates related to age, gender, length of practice, amount of leisure time and active leisure activity.

In the theoretical part, I deal with clarifying basic concepts related directly to burnout syndrome. Furthermore, clarification of concepts like teaching profession, pedagogue personality, special pedagogue assistant teacher, stress in the teaching profession, causes of the development of burnout syndrome, symptoms, phase, and prevention of burnout syndrome.

The practical part of the bachelor's thesis is focused on research in which I found and burnout rates among special educators and teaching assistants at Osecká High and Elementary School, Lipník nad Bečvou. A standardised Burnout Measure questionnaire was used for the Research Investigation. The total number of respondents is 40. There are 21 special educators and 19 teaching assistants. In addition to comparing burnout rates between professions of special educator and assistant educator, I compared the dependence of burnout syndrome rates on sex, age, duration of practice, leisure time in physical activities, knowledge of the concept of burnout syndrome and active protection against burnout.

The Research used a standardized Burnout Measure questionnaire, abbreviated as BM, by Aronson and Pines and a survey questionnaire created by me. The research survey showed that in the category we consider to be the most serious BM5-burnout state, there are 1.5% (2.5% of all 40 respondents). In category BM 4, when we already consider the presence of burnout syndrome to be proven, there are 3 special educators (7.5% of the entire research sample). In the third category BM3, when it is necessary to think about the lifestyle, there are 11 respondents (27.5% of the total population). The BM2 category was the most well-represented, with 23 respondents (57.5% of a sample of 40 teaching staff). In category BM1, good mental state was found in 2 respondents (5% of the total population).

A research survey in our research sample found that age, gender, and duration of practice do not affect the rate of burnout syndrome. Even in physical activities, the association with burnout syndrome rates in our research sample has not been proven.

Statistical significance has not been confirmed in the profession teaching assistants achieving slightly lower values, but statistical significance has not been confirmed in our research sample. Classiers, teaching staff, who also have classing, show higher values, thus worse mental state. Respondents who like to go to work, do not consider changing professions and have time for interests show lower values, thus better mental state.

8 Referenční seznam

- Andršová, A. (2012). *Psychologie a komunikace pro záchranáře*. Praha: Grada
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690.
- Angelova, Virmozelova, N., Hristos, K., Nasi. (2021) Burnout Syndrome Concerning Some Personality Factors among Greek Teachers. *Athens Journal of Social Sciences*. 2021, 8(1), 67-81
- Burkovičová, R. (2006). *Přípravné vzdělávání učitelů mateřských škol: vybraná problematika*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta
- Butyrina, M., & Pereima, V. (2018). Pereima. future teachers training to the prevention of occupational burnout syndrome. *Profesionalizm Pedagoga: Teoretični j Metodični Aspekti*, 1(8), 58-67. Doi: 10.31865/2414-9292.8(1).2018.153739
- Carlloto, M. S. & Camara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of burnout syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica* 37(2), 135-146. Doi: 10.14417/ap.1471.
- Coulter, M., & Abney, P. C. (2009). A Study of Burnout in International and Country of Origin Teachers. *International Review of Education*, 55(1), 105-121. doi: 10.1007/s11159-088-9116-x
- Demlová, B. (2011). *Syndrom vyhoření*. Retrieved 10.11.2020 from the World Wide Web: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf
- Deissler, H. H. (1994). *Každodenní problémy v mateřské škole: Pomoc pro učitele a rodiče*. Praha: Portál
- Fischer, S. (2014). *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton
- Gallegos, A., Walter L., Huamanicahua, J. C. & Ceballos Canaza, K. D. (2019). Burnout Syndrome in School teachers and University Professors: A Psychometrical and Comparative

- Analysis from Arequipa City. *Propósitos y Representaciones* 7(3), 92-113.
Doi:10.20511/pyr2019.v7n3.390
- García-Carmona, M., Marín, M. D. & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education: An International Journal* 22(1), 189-208. Doi: 10.1007/s11218-018-9471-9
- Gillernova, I. & Mertin, V. (2003). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál
- Goddard, R., & Goddard, M. (2006). Beginning teacher burnout in Queensland schools: Associations with Serious Intentions to Leave. *The Australian Educational Researcher*, 33(2), 63-75. doi: 10.1007/BF03216834
- Hajkova, V. (2019). *Asistent Pedagoška: Profese utvářená v dialogu*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta
- Holeček, V. (2014). *Psychologie v učitelství praxi*. 1. vydání. V Praze: Grada.
- Honzák, R. (2018). *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad
- Honzák, R., Cibulka A. & Pilátová, A. (2019). *Vyhořet může každý: příběhy a úvahy o syndromu postihujícím lidi (nejen) současných generací*. V Praze: Vyšehrad. Destigma.
- Kariková, S. (2006). *Kapitoly z Pedagogické Psychologie: Učební text pro pedagogy, vychovatelů a majstrov odborného výcviku*. Žilina: IPV
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav
- Krejčířová, O., Vvymazalová, E., & Hublar, J. (2011) *Teorie a praxe speciálněpedagogické andragogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada.
- Maroon, I. (2012). *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2016). *Vyhláška č.27/2016 Sb. Ze dne 21. ledna 2016*

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2019). *Sjednocení podmínek pro asistenty pedagoga sníží administrativu. Ze dne 15.8.2019*

<https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/sjednoceni-podminek-pro-asistenty-pedagoga-s>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2020). *§ 16 odst.9 zákona č.561/2004 Sb. Ze dne 11.3.2020*

Moravcová, I. (2019). *Zářit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Praha: Euromedia Group

Národní ústav pro vzdělávání (2017). *Společné vzdělávání – co dělat když*. Retrieved 20.2.2017 from the World Wide Web: <http://www.nuv.cz/file/681/>

Nováčková, J. (2008). *Mýty ve vzdělávání: o škodlivosti některých zaběhaných představ o učení, škole a výchově a cestách, jak je překonat*. 4. vyd. Kroměříž: Spirála.

Pipeková, J. (2006). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido,

Priess, M. (2015). *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najdete cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada

Pugnerová et al. (2019). *Psychologie pro studenty pedagogických oborů*. Praha, Česká republika: Grada.

Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020) *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

Smetackova, I., Viktorova, I., Pachova, A., Francova, V. & Stech, S. (2019). Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. *Frontiers in Psychology* **10**. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.02287.

Slowík, J. (2016) *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, Pedagogika (Grada).

Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada.

Šmelová, E. & Nelešovská, A. (2009). *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Internetové zdroje

<http://www.asistentpedagoga.cz/kvalifikacni-predpoklady>

<http://www.asistentpedagoga.cz/zakony-prace>

9 Přílohy:

Příloha č.1



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 27. 8. 2019 byl projekt bakalářské práce

autor: **Renáta Kratochvílová**

s názvem **Syndrom vyhoření v učitelské profesi**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **45 / 2019**
dne: **26. 9. 2019.**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11, Olomouc | T: +420 585 656 000
www.ftk.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11, Olomouc

Příloha č.2

DOTAZNÍK PRO SPECIÁLNÍ PEDAGOGY

Katedra sportu Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc s dotazníkovým šetřením, které je prováděno v rámci výzkumu k mé diplomové práci. Toto šetření se týká učitelů 1., 2. stupně základní školy a učitelů střední školy.

Tímto bych Vás chtěla požádat a vyplnění dotazníku níže. Dotazník se skládá ze dvou částí a je zaměřený na téma syndrom vyhoření. Vyplněním dotazníku mi pomůžete získat data potřebná k zmapování problematiky syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků základních škol v České republice. Prosím Vás o co nejpravdivější odpovědi. Dotazník je zcela anonymní.

Vyplněním dotazníku souhlasíte s použitím Vámi uvedených dat v tomto výzkumném projektu.

Předem Vám děkuji za ochotu se zúčastnit dotazníkového šetření. Pokud budete chtít znát výsledky šetření, obraťte se prosím na můj email: kratre email.cz

S pozdravem,

Renáta Kratochvílová

1. Pohlaví a) muž b) žena
2. Věk a) méně než 30 let b) 30–40 let c) 40-50 let d) 50 a více let
3. Kolik let se pohybujete v učitelské praxi?
 - a) do 3 let b) 4-6 let c) 7-18 let d) 19-30 let e) 31-40 let
4. Jaký máte úvazek? a) plný b) zkrácený c) jiný
5. Učíte na a) 1. stupni b) 2. stupni c) střední škola
6. Pokud učíte na 2. stupni a střední škole, jaké předměty vyučujete?

Vypište:

.....
.....

7. Spolupracujete při výuce s asistentem pedagoga? a) ano b) ne

8. Máte v současné době třídnictví? a) ano b) ne

9. Zasahuje Vám práce do osobního života? a) ano b) ne

10. Máte během týdne volný čas? a) ano b) ne

11. Stíháte se zbývat svými zájmy ve volném čase? a) vždy b) často c) někdy d) zřídka e) nikdy

12. Čemu se obvykle věnujete v čase mimo pracovní dobu? a) svým koníčkům b) rodině a domácnosti c) přípravě výuky d) zvyšování kvalifikace e) vedlejší pracovní poměr (brigáda) f) jiné (vypište)

.....

13. Provozujete ve svém volném čase pravidelně pohybové aktivity? a) ano b) ne

14. Pokud ano, jaké pohybové aktivity provozujete? Vypište:

.....
.....

15. Jak často pohybové aktivity provozujete?

a) 1x týdně b) 2x týdně

c) 3x týdně d) denně

16. Jaké koníčky ve svém volném čase provozujete? Vypište:

.....
.....

17. Víte, co je to syndrom vyhoření? a) ano b) ne

18. Víte, jakými postupy byste se měl(a) před syndromem vyhoření bránit? a) ano b) ne

19. Využíváte záměrně postupy proti vyhoření? a) ano (uved'te jaké)

..... b) ne

20. Máte v tuhle chvíli svou práci rád(a)? a) ano b) ne

21. Myslíte si, že byste měl(a) změnit svou profesi? a) ano b) ne

DOTAZNÍK BM (Burnout Measure)

Dotazník BM se zabývá psychickým vyhořením. Vyplňte prosím tento dotazník podle toho, jak často máte následující pocity a zkušenosti.

1. Cítím se být unavený/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

2. Cítím se depresivně a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

3. Cítím, že mám dnes dobrý den a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

4. Cítím se být tělesně vyčerpaný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

5. Cítím se být citově vyčerpaný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

6. Cítím se být šťastný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

7. Cítím se být vyřízený/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

8. Cítím, že už to dál nevydržím a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

9. Cítím se být nešťastný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

10. Cítím se být uštváný/á, vyčerpaný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

11. Cítím se, jako bych byl/a v pasti a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

12. Cítím se být bezcenný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy

13. Cítím se být utrápený/á, rozrušený/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
14. Cítím se být podrážděný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
15. Cítím, že jsem rozzlobený/á na jiné a jimi zklamaný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
16. Cítím se být slabý/á a náchylný/á k nemocem a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
17. Cítím a prožívám beznaděj a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
18. Cítím, že jsem odmítaný/á a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
19. Cítím se optimisticky a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
20. Cítím se energicky a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy
21. Cítím, že prožívám úzkost (mám strach) a) nikdy b) jednou za čas c) zřídka kdy d) někdy e) často f) obvykle g) vždy