

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Syndrom vyhoření: prevence a poradenství pro učitele

Bakalářská práce

Autor: Anna Procházková

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

2021

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Syndrom vyhoření: prevence a poradenství pro učitele

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Dne 31. 03. 2021

.....

(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D. za odborné vedení, všestrannou pomoc, podnětné cenné rady a za ochotu při konzultacích. Současně bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili mého výzkumu.

Abstrakt

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku syndromu vyhoření u učitelů. Cílem mé bakalářské práce je popsat a objasnit problematiku syndromu vyhoření, odhalit výskyt příznaků syndromu vyhoření u vysokoškolských učitelů a zjistit jejich zkušenost s ním. Teoretická část se zabývá vymezením pojmu syndromu vyhoření a popisuje příznaky. Také vymezuje jednotlivé fáze a faktory, které ho ovlivňují ve školním prostředí. V praktické části jsou prostřednictvím dotazníkového šetření zkoumáni vysokoškolští učitelé z Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity v Praze. Dotazník je zaměřen na odhalení výskytu syndromu vyhoření u učitelů, na zkušenosti a názory spojené s ním. Součástí dotazníkového šetření je i zjištění, zda vlivy jako pohlaví, věk či délka pedagogické praxe souvisí s vyšším rizikem výskytu syndromu vyhoření. Z dotazníkového průzkumu vyplývá, více jak polovina učitelů nemá příznaky syndromu vyhoření a zároveň většina dotazovaných uvádí, že mají dostatečné znalosti o syndromu vyhoření a již se s ním i ve vysokoškolském prostředí setkali. Následně jsou navržena doporučení.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, stres, příznaky, školství

Abstract

This thesis is focused on the burnout-syndrome amongst teachers. The goal of this thesis is to describe and explain the burnout-syndrome and to unveil its symptoms amongst university teachers. What is more, this thesis deals with the university teachers' experience with the burnout-syndrome. In the theoretical part of this thesis, delineation as well as symptoms of the burnout-syndrome are covered. Moreover, individual phases of the burnout-syndrome and various factors of occurrence are examined. The practical part of this thesis includes a questionnaire-based research focused on uncovering the manifestation of the burnout-syndrome amid the teachers from the Institute of Education and Communication of the Czech University of Life Sciences Prague. The research was conducted in order to ascertain whether factors such as gender, age or the length of pedagogical practice are linked to a higher risk of the burnout-syndrome. Overall, based on the questionnaire-based research, half of the respondents claim to have had no burnout-syndrome symptoms; however, most of the respondents affirm to have had experience with it in the academic environment. Finally, various recommendations are suggested.

Keywords

burnout-syndrome, stress, symptoms, education

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1 Cíl a metodika	10
2 Vymezení pojmu syndromu vyhoření	11
2.1 Příznaky syndromu vyhoření	12
2.2 Stádia syndromu vyhoření	14
2.3 Rizikové faktory	17
3 Zdravý životní styl učitelů	22
3.1 Definice životního stylu	22
3.2 Zásady zdravého životního stylu	22
3.2.1 Spánek	23
3.2.2 Sociální vazby	23
3.2.3 Aktivní pohyb	23
3.2.4 Duševní hygiena	24
3.2.5 Vyvážená strava	24
3.2.6 Škodlivé faktory ovlivňující zdraví	25
4 Prevence syndromu vyhoření	26
5 Profese a osobnost učitele	28
5.1 Profese učitele	28

5.1.1	Vymezení pojmu učitel	28
5.1.2	Kompetence učitele.....	28
5.2	Osobnost učitele	29
5.2.1	Vymezení pojmu osobnosti	29
5.2.2	Maslowa pyramida potřeb	30
5.2.3	Typologie osobnosti.....	31
5.2.4	Vliv typologie na syndrom vyhoření	32
PRAKTICKÁ ČÁST		34
6	Design průzkumného šetření	34
7	Cíl a záměr průzkumného šetření	34
8	Metody sběru dat – dotazník.....	34
9	Charakteristika cílové skupiny.....	35
9.1	Charakteristika školy.....	35
9.2	Charakteristika respondentů.....	36
10	Popis, analýza a interpretace dat.....	38
11	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	47
12	Vlastní doporučení.....	49
ZÁVĚR		51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		52
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....		55
SEZNAM PŘÍLOH.....		56

ÚVOD

Pracovní tempo se v posledních letech zrychluje a na člověka jsou čím dál více kladeny vyšší nároky a více pracovních povinností. V dnešní uspěchané době se v našem okolí můžeme setkat se syndromem vyhoření mnohem častěji než kdy jindy. Často si myslíme, že nám se to nikdy nemůže stát, ale tento stav se může objevit u každého a je potřeba s ním umět pracovat, a ještě lépe mu umět předejít.

Jsou oblasti povolání, které jsou více rizikové k výskytu syndromu vyhoření. Jednou z rizikových oblastí je povolání učitele. Mnoho vysokoškolských učitelů se dennodenně setkává s nadměrným stresem. Jejich povinností není pouze předávání znalostí, ale také se k němu například váže velká míra administrativy či mnoho jiných povinných aktivit. Často nejsou ve svém zaměstnání spokojeni nebo bývají unavení a jejich práce je už nenaplňuje, tak jako před lety.

V České republice existuje několik odborníků zaměřujících se na syndrom vyhoření. Vytvářejí na toto téma výzkumy, píšou publikace odborného či motivačního charakteru a vytváří se kurzy, které by měly pomoci předejít syndromu vyhoření. Prvním z nich byl Jaro Krivohlavý a jeho kniha Jak neztratit nadšení, kterou vydal v roce 1998. V posledních letech se o problematiku syndromu vyhoření zajímal také profesor PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. a profesor MUDr. Jiří Raboch, Dr.Sc., kteří se v roce 2018 podíleli na výzkumu zabývajícím se syndromem vyhoření u učitelů základních škol. Tento výzkum mě velmi zaujal a vedl mě k mému tématu bakalářské práce.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit výskyt příznaků syndromu vyhoření a celkové zkušenosti s ním spojené na půdě Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity v Praze.

Svou bakalářskou práci jsem psala během pandemie COVID-19 a zastávám názor, že výsledky v praktické části mohou být ovlivněny touto situací. Zároveň si myslím, že 50% návratnost dotazníků byla způsobena i vlivem toho, že pro některé respondenty mohlo být toto téma v této době zvlášť citlivé.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo popsat a objasnit problematiku syndromu vyhoření, odhalit výskyt příznaků syndromu vyhoření u vysokoškolských učitelů z Institutu vzdělávání a poradenství a zjistit jejich zkušenost s ním.

Teoretická část byla zpracována na základě dostupné odborné literatury. Vymezuje pojem syndrom vyhoření a popisuje jeho příznaky. Také popisuje jednotlivé fáze a faktory, které ho ovlivňují ve školním prostředí.

Praktická část byla zaměřena na vysokoškolské učitele z Institutu vzdělávání a poradenství. Pomocí dotazníkového šetření se zjišťovalo odhalení výskytu syndromu vyhoření u učitelů, zkušenosti a názory spojené s ním. Součástí dotazníkového šetření je i zjištění, zda vlivy jako pohlaví, věk či délka pedagogické praxe souvisí s vyšším rizikem výskytu syndromu vyhoření.

2 Vymezení pojmu syndromu vyhoření

Pojem syndrom vyhoření neboli „burnout“ (původně v podobě „burn-out“) byl v roce 1974 uveden do literatury H. Freudenbergerem publikováním v časopise „Journal of Social Issues“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 6).

Dalšími předními představitelkami syndromu vyhoření jsou Maslachová a Pinesová. Jejich výzkumné aktivity na Kalifornské univerzitě v Berkeley přispěly k tomu, že obě autorky napsaly a zveřejnily první teoretické poznatky syndromu vyhoření a zároveň zveřejnily metody ke zjišťování fáze (Šauerová, 2018, s. 38).

Jeden z prvních, kdo se v České republice začal věnovat syndromu vyhoření, byl Jaro Křivohlavý. Křivohlavý (1998, s. 7), který v roce 1998 vydal knihu „Jak neztratit nadšení“ a stal se tak prvním autorem u nás, zabývajícím se syndromem vyhoření, a tím pro co máme žít. V současné době se syndromu vyhoření věnuje například PhDr. Vladimír Kebza, CSc. a PhDr. Iva Šolcová (Šauerová, 2018, s. 38).

V roce 2018 se podílel kolektiv českých odborníků na výzkumu, který se zaměřil na syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. Na výzkumu se podílel například profesor MUDr. Jiří Raboch, DrSc. nebo profesor PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. Výzkumu se zúčastnilo 2394 učitelů a více než polovina souhlasila s tím, že zdrojem jejich dlouhodobého stresu je jejich povolání (Ptáček, Vňuková, Raboch, Smetáčková, Harsa, Švandová, 2018, s. 199-204). „Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7).

„Syndrom vyhoření je výsledkem dlouhodobého procesu“ (Šauerová, 2018, s. 38). Syndrom vyhoření bývá zapříčiněn chronickým stresem a dlouhotrvajícím vychýlením rovnováhy klidu a zátěže. Tyto dva póly bývají při syndromu vyhoření nevyrovnané až narušené (Stock, 2010, s. 15). Podle Šauerové (2018, s. 38) přispívá k syndromu vyhoření fakt, že dnešní doma žije urychleně a soustředí se především na výkon ve společnosti.

„Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace [WHO]) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc“ (Stock, 2010, s. 14). Miriam Prieß (2015, s. 10) ve své

knize zastává názor, že samotná existence syndromu vyhoření se stále často neuznává nebo je zlehčována. Šauerová (2018, s. 39) zastává podobný názor, že stále v dnešní době můžeme slyšet názor, že syndrom vyhoření je módním trendem dnešní doby.

Dle Kebzy a Šolcové (2003, s. 8) jsou nejčastěji syndromem vyhoření ohrožená tato povolání:

- lékaři (zvláště v oborech onkologie, JIP, LDN nebo psychiatrie),
- zdravotní sestry a další zdravotničtí pracovníci např. laborantky,
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci,
- učitelé,
- pracovníci pošt,
- dispečeři a dispečerky,
- policisté a kriminalisté,
- právníci a advokáti,
- pracovníci věznic,
- profesionální funkcionáři v oblasti státní správy,
- armáda,
- úředníci v bankách,
- umělci a sportovci.

2.1 Příznaky syndromu vyhoření

Kebza a Šolcová (2003, s. 9-11) ve své knize uvádějí popis jednotlivých příznaků pomocí tří úrovní.

- **Psychická úroveň** – Převládají především pocity vyčerpání v duševní a emocionální oblasti. Jedinec únavu popisuje expresivně a časem veškerou svoji aktivitu či kreativitu utlumuje. Klesá zájem se o cokoli nového zajímat. Objevují se stavy sebelítosti, beznaděje či bezcennosti. Jedinec zvládá jen každodenní rutinní postupy a úkoly.
- **Fyzická úroveň** – Tělo jedince se může jevit ochablé až zničeně. Objevují se bolesti hlavy a svalů. Jedinec je náchylnější ke vzniku závislosti všeho

druhu. Časem se mohou projevit vegetativní potíže např. bolesti u srdce a zažívací potíže. V noci se mohou vyskytnout poruchy spánku či nadměrné pocení.

- **Úroveň sociálních vztahů** – Celkový útlum zájmu o sociální dění. Jedinec má tendenci omezovat kontakt s kolegy, rodinou a přáteli. Dotyčný postupně začne vše řešit konfliktem a hádkami. Pokud se může rozhodnout, vždy si raději vybere ústranní před společností.

Šauerová (2018, s. 40) ve své knize *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny* učitele popisuje příznaky stejně jako Kebza a Šolcová a dodává: „Syndrom vyhoření má kumulativní průběh. Začíná malými, často zaměnitelnými příznaky, které když se ponechají bez povšimnutí, přerůstají v hluboké a trvalé problémy, jež výrazným způsobem zasahují do všech sfér života postiženého člověka“.

Stock (2010, s. 19-23) o pár let později popsal příznaky do trochu jiných tří oblastí, které by mohly alarmovat syndrom vyhoření – vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

- **Vyčerpání** – Osoba trpící syndromem vyhoření se cítí emočně i fyzicky vyčerpaná. Fyzické vyčerpání osoby na sobě poznají častěji než emoční. Emoční vyčerpání bývá často spojováno s depresí. Do emočních znaků vyčerpání patří nejčastěji pocity sklíčenosti, bezmoci a beznaděje. Dále osobu provázejí pocity strachu a prázdnoty. U osoby se může objevit podrážděnost, výbuchy vzteku nebo nekontrolovaný pláč. Mezi fyzické znaky vyčerpání se řadí nedostatek energie spojený s chronickou únavou nebo slabostí. Osoba trpí poruchami spánku nebo paměti. Často ji bolí záda a je náchylná k infekčním onemocněním. Objevit se také mohou funkční poruchy, např. kardiovaskulární a zažívací potíže.
- **Odcizení** – „Pod pojmem odcizení rozumíme postupnou ztrátu idealismu, cílevědomosti a zájmu“ (Stock, 2010, s. 20). Motivace jedince v zaměstnání se čím dál více snižuje na minimum, neboť pociťuje zklamání. Zároveň ho doprovází pocit frustrace a rezignace. Ze svého zaměstnání je tak vyčerpaný, že už nemůže dál. Odcizení se může projevovat negativním postojem k sobě samému, k životu či k práci. Zároveň jedinec ztrácí sebeúctu

a mívá pocit nedostatečnosti či méněcennosti. Odcizení se také negativně podepisuje v soukromé rovině jedince. Dotyčný si pracovní problémy přesouvá do partnerského či rodinného života. Bývá ke svým blízkým podrážděný a apatický. „V extrémních případech dochází ke zpřetrhání všech dosavadních sociálních vazeb a k dobrovolné izolaci (když se ozvou přátelé, nemá dotyčný již zájem cokoli s nimi společně podnikat“ (Stock, 2010, s. 20).

- **Pokles výkonnosti** – Postupné snižování výkonnosti je třetím hlavním příznakem syndromu vyhoření. Jedinec potřebuje o dost více času k provedení svých povinností a úkolů, než tomu bylo dříve. Dotyčný se projevuje při poklesu výkonnosti tím, že je nespokojený s vlastním výkonem, stává se nerozhodným a mívá pocity selhání.

U každého jedince, trpícím syndromem vyhoření, bývají příznaky individuální. To, co může trápit někoho více, druhý nemusí vůbec pociťovat.

2.2 Stádia syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je vnímán jako dlouhodobý proces, proto ho mnoho autorů popisuje ve fázích nebo stádiích. Jedinec může mezi fázemi postupně procházet, ale bývá časté, že některé z nich přeskočí (Stock, 2010, s. 23).

„Nejjednodušší model se skládá ze tří, nejsložitější z dvanácti stádií, jež se vzájemně překrývají a nelze je jednoznačně ohraničit“ (Stock, 2010, s. 23). Během psaní bakalářské práce jsem se nejčastěji setkala se třemi modely vývoje syndromu vyhoření a ty jsem se také rozhodla popsat.

Jedním ze základních modelů ke stanovení stádií je pojetí čtyř základních fází vyhoření od autorky Ch. Maslachové, kdy podstatou první fáze je zaujetí a nadšení z nového zaměstnání. Při druhé fázi člověk na sobě pociťuje psychické a z velké části i fyzické vyčerpání. Ve třetí fázi se objevují začínající se dehumanizované percepce okolí a ve čtvrté fázi dochází k totálnímu vyčerpání a lhostejnosti (Kebza, Šolcová, 2003, s. 13-14).

Stock (2010, s. 23-25) popisuje další typ modelu od dvojice autorů Edelwiche a Brodského. Tento model je také čtyřfázový a skládá se z idealistického nadšení, stagnace, frustrace a apatie.

- **Idealistické nadšení** – Jedinec pracuje nadprůměrně, bere si pracovní úkoly nad rámec svých sil. Je až nereálně optimistický a idealistický. Svou energii a motivaci vynakládá neefektivně.
- **Stagnace** – Jedinec v této fázi zažil již první profesní zklamání. Svou práci stále vykonává, ale už ne s takovým vzrušením jako na začátku. Ve společenském životě se objevují první neshody a hádky.
- **Frustrace** – Objevují se první pochybnosti a jedinec se cítí bezmocně. Nevěří si a uvědomuje si, že jeho možnosti jsou omezené. Jeho zklamání se prohlubuje, když vidí rozdíl mezi tím, co si přeje udělat a tím, na co reálně stačí.
- **Apatie** – V konečné fázi přichází vnitřní rezignace a jedinec dělá jen to, co je nezbytně nutné. Vyhýbá se výzvam, kontaktům a novým úkolům. Nenavazuje oční kontakt a vše je pro něho vyčerpávající.

Honzák (2018, s. 27-30) zmiňuje model od Freudenberg. Kromě Freudenberg na tomto modelu pracoval i Gail North. Poslední úpravy tohoto modelu byly provedeny v roce 2006. Model je rozdělen do dvanácti kritických fází:

1. **Nutková snaha po sebeprosazení** – Objevují se nadměrné ambice a jedinec se snaží až patologickým nutkáním se v oblasti prosadit a být úspěšným.
2. **Člověk začíná pracovat více a tvrději** – Dotyčný má potřebu dokázat sobě i ostatním, že nic pro něho není překážkou a nastavuje si laťku velmi vysoko. Jedinec má nutkovou potřebu si dokázat, že jeho pracovní výkon je nenahraditelný.
3. **Přehlížení potřeb druhých** – Kvůli svému pracovnímu nasazení nemá postižený čas a ani energii na cokoliv jiného. Společenský život, jídlo a spánek se stávají nepotřebnými, pouze jedince obtěžují a berou mu energii, kterou by měl využívat pro své pracovní úspěchy.

4. **Přesunutí konfliktu** – V této fázi se objevují první tělesné příznaky. Jedinec si začíná všimnout prvních změn, ale nedokáže rozeznat zdroj svých problémů. Jedinec pocítuje vnitřní krizi a ohrožení.
5. **Revize a posunutí hodnot** – Dotyčného zbylá energie se zaměřuje pouze na práci. Jedinec trpí emočním otupením, a ještě více popírá své základní potřeby a snaží se vyhnout kontaktu s rodinou či přáteli.
6. **Popírání vznikajících problémů** – Časová tíseň a narůstající problémy v zaměstnání mění chování dotyčného. Neuvědomuje si své agresivní a sarkastické chování ke své rodině, přátelům, klientům nebo i kolegům. Nesnesitelnou zátěží se pro něho stávají sociální kontakty, které přestává vyhledávat.
7. **Stažení** – Jedinec v této fázi může problémy, stres či časovou tíseň řešit alkoholem, uklidňujícími prášky nebo drogami. Během tohoto stádia se objevují stavy beznaděje.
8. **Zcela jasně patrné změny chování** – Ve většině případů si je okolí jisté, že se s jedincem něco děje. Nedokážou přehlédnout jeho změnu k horšímu.
9. **Depersonalizace** – V této fázi ohrožená osoba přestává vnímat sebe i okolí jako cenné bytosti. Na nikom mu nezáleží a jeho pohled na život a budoucnost se zužuje. Vnímá svůj život jako sérii mechanických funkcí.
10. **Vnitřní prázdnota** – Svojí vnitřní prázdnotu se dotyčný snaží překonat aktivitami, jakými jsou třeba přejídání, alkohol, drogy a sex. Často, ale tyto aktivity překračují normální míru a jedincův stav se ještě více zhoršuje.
11. **Deprese** – Jedince v tomto stádiu doprovází ve velké míře depresivní stavy, při kterých se osoba cítí vyčerpaně. Jeho kariéra i život ztrácí smysl a myslí si, že nic už nikdy nebude dobré.
12. **Syndrom vyhoření** – Tělesný i psychický kolaps, který vede k vyhledání odborné pomoci. V mimořádných situacích má jedinec sebevražedné sklony, na které přihlíží jako na snahu uniknout od problémů.

„Je zřejmé, že je zcela na místě uvažovat o vývojových stádiích či fázích burnout syndromu, neboť skutečně nejde o neměnný stav, ale o neustále měnící se proces“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 14).

2.3 Rizikové faktory

Kebza a Šolcová (2003, s. 15-17) považují za rizikové tyto aspekty:

- Nároky na člověka ve společnosti a samotný život jedince v současné civilizované společnosti.
- Vysoké až nereálné požadavky v zaměstnání a vystavení se tak vysokému chronickému stresu.
- Nízká asertivita.
- Přespřílišná péče o druhé a obětavost.
- Neschopnost umění relaxovat.
- Stále prožívaný časový nátlak.
- Narůstající a nevyřešený hněv.
- Komplex vzdání se.
- Přesvědčení o nedostatečném uznání či finančním ohodnocení.

Stock (2010, s. 32-40) rozděluje rizikové faktory na dvě oblasti. Jednou oblastí jsou rizikové faktory v zaměstnání, které se dělí na několik kategorií:

- **Obecné rizikové faktory** – Obecné rizikové faktory syndromu vyhoření souvisí s nejistotou pracovních poměrů. Jedinec se bojí o své zaměstnání a stresuje ho nesoulad soukromého života a zaměstnání.
- **Zvýšená pracovní zátěž** – Trh práce se během několika desítek let změnil. Následkem rostoucí produktivity vykonává méně lidí stále více pracovních povinností. Žijeme ve společnosti ovlivněné informačními technologiemi, kdy je osoba obklopena množstvím různých hesel a přihlašovacích jmen, textů, materiálů. Kromě toho žijeme ve společnosti služeb, proto se stává, že zákazníci často očekávají maximální rychlost a flexibilitu. Tato zvýšená pracovní zátěž je pro naše tělo velkým stresovým faktorem nastávajícím ve chvíli, kdy naše vlastní požadavky přesáhnou míru toho, co dokážeme zvládnout.
- **Nedostatek samostatnosti** – Z různých psychologických výzkumů vyplývá, že čím více prostoru má zaměstnanec ve své práci pro svoji inovaci a volnější ruku při plnění svých povinností, tím více ho práce baví a naplňuje.

Pokud zaměstnanec podléhá velkému dohledu od svého nadřízeného, vrůstá jeho nespokojenost a stres z této situace.

- **Nedostatek uznání** – Pokud nejsou lidé ve svém zaměstnání za svoji odvedenou práci dostatečně odměněni, pracují bez motivace a nemají snahu se v zaměstnání zdokonalovat. Uznání nemusí znamenat pouze finanční ohodnocení, ale zaměstnance mnohem častěji potěší pochvala nebo naděje na rozvoj a vzestup v pracovním zařazení.
- **Špatný kolektiv** – Je náročné pracovat v pracovním týmu, kde se odehrávají konflikty, a přetrvává špatná atmosféra. Tam, kde převládá závist a chybí kolegiálnost, úcta a respekt může docházet k výrazně nižší výkonnosti a zaměstnance tato situace může nepříjemně ovlivnit až stresovat.
- **Nespravedlnost** – Dochází-li na pracovišti k jednostrannému nadřezování či k protekci, mohou ostatní zaměstnanci pociťovat nespravedlnost. Postupem času by mohli být cyničtí ke svému nadřízenému a jejich píle a úsilí by se přeměňovalo na zaskočení či zklamání.
- **Konflikt hodnot** – Pro každou osobu jsou hodnoty v životě důležité a dávají smysl. To samé platí i v každém zaměstnání. Každá firma či společnost má své firemní hodnoty, pokud jsou ale tyto hodnoty v rozporu s hodnotami jedince, může tak dojít k vnitřnímu konfliktu jedince. Tato nerovnováha hodnot způsobuje u jedince pocit, že jeho práce je bezvýznamná, zbytečná či škodlivá.

Stock (2010, s. 41-50) řadí do druhé oblasti osobnostní rizikové faktory. Tyto osobnostní rizikové faktory rozděluje znovu do několika podkategorií:

- **Vzorci chování** – Každý jedinec má od narození po celý svůj život různé povahové vlastnosti a charakteristické zvyky. Nejčastěji se s těmito povahovými rozdíly setkáváme na pracovišti. Jeden kolega například rád pomáhá ostatním na rozdíl od druhého, který se chce v práci šetřit. I tyto vzorce chování mají na syndrom vyhoření určitý vliv. Známý německý soubor testů AVEM rozděluje celkem čtyři typy osobností, které vnímají pracovní zátěž rozdílně. Jedinec vlastníci **typ G** bývá v zaměstnání oblíbený. Jeho vysoké, avšak ne přehnané tempo představuje ideál. Už od nástupu do zaměstnání si umí určit své hranice a dokáže držet přirozený odstup.

Typ A už od prvních chvil pracuje nadprůměrně s velkým nasazením. Má sklony k perfekcionismu a hrozí mu opotřebením. **Typu B** ubývají síly a je čím dál více vyčerpaný po stránce fyzické i psychické. Pomoc od svých kolegů nedokáže přijmout. Zaměstnanci **typu S** pracují v zásadě dobře, ale nemají žádnou potřebu se podílet na práci, která překračuje jejich pracovní náplň. Tito lidé nestojí o přesčas ani si neberou práci domů.

- **Poháněcí mechanismy** – Poháněcí mechanismy nebo také náš vnitřní hlas (motivátor). Tento vnitřní hlas se nám tvoří od narození a velký vliv na něj má naše okolí a rodina. Výchovné rady a pravidla od rodičů nám tvoří realitu a my si z nich skládáme pravidla, podle kterých se v životě řídíme. Tyto mechanismy bývají odrazem našeho primárního postoje a jsou v nás hluboko vtištěny. Transakční analýza popisuje celkem pět motivátorů:
 - **Bud' silný!** – Jedinec s tímto heslem je velmi zásadový a zodpovědný. Chce mít jistotu v sociálním a společenském životě. Naopak nevýhodou tohoto motivátoru bývá, že dotyčný se přeceňuje.
 - **Bud' dokonalý!** – Člověk řídicí se tímto heslem bývá precizní a cílevědomý. V zaměstnání a při plnění úkolů je pečlivý a důsledný. Toto chování může vést k vyhoření, pokud jedinec překročí svůj limit a bude mít na sebe přehnaně vysoké pracovní nároky.
 - **Bud' se všemi zadobře!** – Jedinci s touto zásadou bývají mezi svými kolegy oblíbení a snadno si mezi nimi nacházejí přátele. Na druhou stranu bývají důvěřiví a nechávají se využívat. Problém říct „ne“ může zapříčinit, že jedinec neodmítne žádnou práci a postupem času vyhoří.
 - **Bud' rychlý!** – Tento motivátor nás vede k požadavku vše v životě ochutnat a poznat. Jedinec řídicí se tímto heslem bývá rychlý a snadno se přizpůsobí jakékoliv práci, v dnešní uspěchané době bývá velmi oblíbený. Jeho uspěchanost a akčnost může vést k omezení sociálních vazeb a následně i k vyhoření.
 - **Zaber!** – Tento motivátor vede jedince k stále lepším výkonům. Jedinec má potřebu něčeho dosáhnout za každou cenu, proto se může

stát, že tito lidé zbytečně plýtvají svým časem a energií tam, kde už to nemá smysl.

Uvedené zásady vedou u lidí ohrožených syndromem vyhoření k pocitům perfekcionismu, neschopnosti se jednoznačně omezit, tendenci si brát práci navíc nebo pracovat pod velkým časovým nátlakem.

- **Nízká odolnost** – Odolnost na stresové situace může být u každého jedince různá. Reakce na stresovou situaci je u odolnější osoby méně intenzivní než u osoby, co má odolnost vůči stresu na nízké úrovni. Osoby s větší odolností bývají více vyrovnané.

Šauerová (2018, s. 52-54) se zaměřuje na rizikové faktory ovlivňující syndrom vyhoření u pedagogů. Popisuje tři oblasti vlivů, které by mohly působit na zdraví pedagoga.

- **Vliv osobnostních faktorů** – Pedagog, by měl mít schopnost ovlivňovat a měnit svůj životní prostor. Pokud dokáže být pedagog v rovnováze, mít nad sebou kontrolu a umět řídit svoje emoce, jeho riziko vzniku syndromu vyhoření je o dost méně pravděpodobné než u ostatních.
- **Vliv demografických vlivů** – Pohlaví, věk a délka pedagogické praxe jsou další rizikové vlivy ovlivňující vznik syndromu vyhoření. Pro ženu jsou rizikovými situace, kdy nezvládá třídu při vyučování. U mužů je to často nízké finanční ohodnocení či nízká šance na vzestup a rozvoj v zaměstnání a společenský růst. Vliv věku na vznik syndromu vyhoření úzce souvisí se zdravím a pracovní výkonností učitele. Často jsou ohroženou skupinou začínající pedagogové, kteří by nemuseli mít dostatečné znalosti pracovních postupů.
- **Vliv motivace na změnu vlastního chování** – Studia o lidském chování, prožívání a motivaci ke změně vlastního chování nám napomáhají získat cenné informace o prevenci stresu a syndromu vyhoření. Na otázky typu „Proč se stresujeme a vyhledáváme stresové situace?“ nebo „Co nás vede k nekvalitnímu až nezdravému stylu života?“ nám pomáhají odpovědět určité teoretické modely změn chování. Je to například teoretický model sociálně kognitivní teorie založený na recipročním determinismu. Tento model říká,

že jakýkoliv faktor – prostředí, osobnost a chování, může mít kauzální vliv na zbývající dva.

3 Zdravý životní styl učitelů

Dle výzkumu z roku 2018 vyplývá, že učitel dodržující zdravý životní styl spojený s dostatečným spánkem, sociálními vazbami a kvalitní duševní hygienou má mnohem menší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření než u ostatních vyučujících, kteří mají problematický životní styl (Ptáček, Vňuková, Raboch, Smetáčková, Harsa, Švandová, 2018, s. 199-204).

3.1 Definice životního stylu

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 54).

Jedinec si může zvolit správnou cestu jen tehdy, pokud má dostatek informací o zdravém životním stylu. Také by měl znát, co mu neprospívá a škodí. Rozhodnutí o zdravém životním stylu není vždy jen na daném jedinci, ale ovlivňuje ho řada faktorů. Často je jedinec limitován svým finančním rozpočtem, rodinnými stravovacími návyky či postojem společnosti ke zdravému životnímu stylu (Machová, Kubátová, 2015, s. 55).

„Na straně jedince je potřeba zvládnout základní pravidla, jak si zachovat zdraví a nepodléhat stresu alespoň na úrovni znalostí, názorů a postojů k těmto otázkám“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 19).

3.2 Zásady zdravého životního stylu

„Definice WHO z roku 1948 formuluje zdraví jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost choroby či poruchy nebo tělesné vady“ (Marková, Venglářová, Babiaková, 2006, s. 15).

„Psychická i fyzická kondice úzce souvisejí se způsobem života“ (Plamínek, 2008, s. 152). Pokud si chce jedinec zlepšit kvalitu života a vyhnout se syndromu vyhoření je nutné, aby dodržoval zásady zdravého životního stylu, mezi které patří kvalitní

a dostatečný spánek, udržování sociálních vazeb, aktivní pohyb, vyvážená strava nebo duševní hygiena.

3.2.1 Spánek

Spánek či odpočinek je pro jedince základní lidskou potřebou a je nutné ho dodržovat pro udržení psychického i fyzického zdraví. Spánek je opakem bdělosti a jeho potřeba je u každého člověka individuální. Pro většinu pracujících je denní dávka spánku okolo šesti až osmi hodin. Kvalita a potřeba spánku se během našeho života mění podle okolností a věku. Při nedostatku spánku hrozí únava, úzkostlivé stavy či zdravotní problémy (Borzová a kol., 2009, s. 12-15).

3.2.2 Sociální vazby

Osoby mající pevné sociální vazby u své rodiny, partnerů či přátel jsou více odolné vůči chorobám a stresovým situacím. Jsou šťastnější a vědí, že nejsou na vše sami. Lidé, kteří mívají bohatý sociální život, se dožijí i delšího věku (Stock, 2010, s. 85).

3.2.3 Aktivní pohyb

Pro zachování a udržení zdraví je potřeba dodržování aktivní pohybové činnosti. Pohyb prospívá k lepší fyzické i psychické kondici. Člověk provozující pohybovou aktivitu má lepší náladu a cítí se více uvolněně (Stock, 2010, s. 73). V dnešní době se stále častěji stává, že jedinec není tak aktivní, jako jeho předchůdci. „Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických neinfekčních chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62).

Tabulka 1: Účinky pravidelného vytrvalostního pohybu

• snížení pocitu napětí a stresových stavů,
• úbytek úzkostných a depresivních stavů,
• zvýšení schopnosti koncentrace,
• změna ve vnímání zdravotních potíží způsobená pozitivním přístupem k vlastnímu tělu,
• posílení sebevědomí ve smyslu „něco jsem dokázal,

- pozitivní pocit ze sebe i svého těla – zvýšená pohyblivost, obratnost a schopnost rychleji reagovat.

Zdroj: Stock (2010, s. 73)

3.2.4 Duševní hygiena

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, s. 9). Duševní hygiena nás dokáže přichystat na náročné stresové situace a zvyšovat odolnost vůči nim (Šauerová, 2018, s. 66).

Kebza a Šolcová (2003, s. 20-21) ve své knize zmiňují tyto nejdůležitější zásady duševní hygieny:

- Vnímat všechny nové události jako výzvu a nevzdávat se, mít zájem o okolí a být vstřícný ke všem jevům v našem životě.
- Nebát se nových věcí a změn. Brát je jako něco přirozeného a dát jim šanci.
- V době těžkých stresových situací hledat aktivně kroky a způsoby, jak stav nebo stresové období vyřešit.
- Vnímat a přijmout existenci stresující situace, které se v dnešní době již nejde vyhnout.
- Oddělit stres a užívat si život. Schopnost nenosit si stres domů a naopak.
- Vyhledávat společnost a užívat si volné chvíle s rodinou, přáteli či partnerem. Nebát se přijmout oporu a pomoc od blízkých.
- Vytvořit a přizpůsobit si pracovní prostředí podle sebe. Vyhledat vhodnou práci, která bude splňovat nároky dotyčného.
- Aktivně se zapojovat do zdravého životního stylu a vyloučit škodlivé zlovyky ohrožující zdraví.

3.2.5 Vyvážená strava

„Správná (racionální) výživa je tedy taková, která je vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní a zajišťuje organismu pravidelný a dostatečný přísun energie a všech

živin, minerálů, vitamínů a vody“ (Machová, Kubátová a kol., 2016, s. 17). Z **kvantitativního pohledu** by měl příjem stravy odpovídat výdeji energie. Například zaměstnanec, který celou pracovní dobu sedí u kancelářského stolu má menší energetické nároky než ten, kdo pracuje fyzickou silou. Z **kvalitativního pohledu** by jedinec měl jíst vyváženě a dostatečně. Do základních živin řadíme bílkoviny, cukry a tuky. Zároveň je potřeba dbát i na přísun vody, minerálů a vitamínů (Machová, Kubátová a kol., 2016, s. 17).

3.2.6 Škodlivé faktory ovlivňující zdraví

Znalost škodlivých faktorů je důležitým elementem prevence proti nemocem. Pokud není v pořádku jedna oblast životního stylu, je jasné, že nemůžou být ani ostatní oblasti našeho životního stylu v pořádku (Šauerová, 2018, s. 20).

Dle Šauerové (2018, s. 20) lze mezi negativní faktory jednoznačně řadit:

- nadměrné stravování průmyslově zhotovenými potravinami,
- nadměrný příjem tučných, smažených nebo sladkých potravin či jídel,
- užívání návykových látek – drogy, alkohol, tabákové výrobky, kofein či léky,
- trvalý stres a nadměrné stresové situace,
- nadměrné pracovní vytížení,
- objektivní chudoba,
- špatné ovzduší či velký hluk,
- nedostatek pohybu,
- nedostatečné zotavení po práci či jiné zátěži, neumět odpočívat,
- nízké sebevědomí či sebehodnocení.

4 Prevence syndromu vyhoření

Dodržování zdravého životního stylu a doporučených zásad duševní hygieny prospívá k lepší fyzické i psychické odolnosti jedince. Zároveň chrání před onemocněním jako je syndrom vyhoření. Tak jako u jiných nemocí, tak i u syndromu vyhoření platí, že prevence je jednodušší než pozdější řešení vzniklého problému. Preventivní opatření tohoto onemocnění bývají u jedince nejvíce potřeba ve fázi nadšení a stagnace (Šauerová, 2018, s. 57). Stock (2010, s. 93) ve své knize Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout zmiňuje, že „Účinnou ochranu vyhoření zajišťuje vyvážený program doplněný relaxačním cvičením a dodatkem pohybu, funkční sít' sociálních vztahů a také pravidelný odpočinek spojený s regenerací.

Šauerová (2018, s. 57-59) rozděluje prevenci syndromu vyhoření na dvě oblasti:

- **Interní prevence** – vnitřní prevence syndromu vyhoření se zabývá myšlenkovými pochody každého ohroženého jedince. Právě duševní hygiena pomáhá jedinci vnímat svět vlastníma očima. Součástí duševní hygieny je mít nadhled nad každodenními starostmi a znát hranice svých sil. Důležitým aspektem interní prevence je sebedůvěra dotyčného, věřit, že problém je schopný zvládnout. Velkou roli zde hrají dostatečné a kvalitní mezilidské vztahy, ať už se jedná o přátele či rodinu.
- **Externí prevence** – Jedná se o změnu podmínek z vnější strany. Netýká se charakteru nebo osobnosti jedince, ale například pracovních podmínek v zaměstnání či vztahu s nadřízeným. Pro lepší podporu této prevence je potřeba dodržování kvalitní spolupráce mezi kolegy nebo nadřízeným, objektivní zpětná vazba anebo úměrné pracovní kompetence ke svému pracovnímu postavení. Často nadřízený pro dodržování externí prevence vytváří pro své zaměstnance na pracovišti různorodé programy zaměřující se na osobní rozvoj.

Jednou z mnoha metod, která se zabývá prevencí proti syndromu vyhoření **je supervize a intervize**. Tyto metody se nejčastěji využívají ve školství, zdravotnictví či v oblasti pomáhajících profesí. Zkráceně lze říct, že **supervize** je setkání s nezaujatým odborníkem (supervizor), který napomáhá skupině hledat, vnímat a řešit

vzniklé komplikace na pracovišti. Supervize se může například použít pro lepší kolegiální spolupráci či se svěřit se stresovou zkušeností. Supervize může mít formu individuální i skupinovou a měla by vždy probíhat v bezpečném a uvolněném prostředí. Supervizor je odborník s vysokoškolským vzděláním z oblasti medicíny nebo humanitního zaměření, který by měl mít nejméně 15 let praxe a úspěšně dokončený psychoterapeutický výcvik. Supervizor skupině i jednotlivci může zajistit profesní rozvoj anebo zpětnou vazbu konkrétní situace. Vždy jedná rovnocenně a považuje se jen za externího odborníka zvenčí a z jiné oblasti. Naopak **intervize** se provádí bez odborníka zvenčí, ale stává se jím jeden ze zaměstnanců. Skupina si svého kolegu jako supervizora může zvolit nastálo nebo se mohou domluvit a postupně se střídat. Aby mohla být intervize přínosná musí se postupovat podle jasných pravidel. Například by měla být dodržena adekvátní velikost skupiny, tak aby každý mohl mít prostor řešit své problémy. Je vhodné provozovat intervizi na svém pracovišti pravidelně a vždy si sdělit očekávání setkání (Supervize a intervize ve škole, 2019).

Stock (2010, s. 87) doporučuje, aby si lidé ve svém zaměstnání rozplánovali čas a své povinnosti. Konkrétně veškeré své běžné povinnosti rozplánovat do 60% pracovní doby a zbytek si nechat na neodhadnuté povinnosti nebo na nečekané úkoly.

5 Profese a osobnost učitele

5.1 Profese učitele

5.1.1 Vymezení pojmu učitel

Přesto, že je několik desítek publikací zaměřujících se na učitele a jeho profesi, nikde není tento pojem přesně definován (Průcha, 2002, s. 17). Existuje několik různých podob vymezení pojmu, mimo jiné i ta, že učitel je „jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 261).

Grecmanová (1998, s. 164) označuje učitele jako člověka, který pravidelně odborně vzdělává a zároveň i vychovává. Jeho cílem je starat se o rozvoj žáka.

Dle Vašutové (2002, s. 9) byla učitelská profese vždy vnímána jako služba společnosti, kdy učitelé svoji profesi chápou jako poslání pro blahobyt společnosti a pro lepší budoucnost mladých.

5.1.2 Kompetence učitele

Kompetence učitele jsou souhrn profesních poznatků a dovedností, které by učitel měl mít a umět s nimi zacházet tak, aby mohl nejlépe provozovat své poslání (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 103).

K tomu, aby učitel mohl vykonávat svoji profesi, musí splňovat určité podmínky stanovené zákonem. Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících říká, že „pedagogickým pracovníkem může být ten, kdo splňuje tyto předpoklady:

- je plně způsobilý k právním úkonům,
- má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává,
- je bezúhonný,
- je zdravotně způsobilý a
- prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak“.

Dle Zormanové (2017, s. 80) se od učitelů očekávají tyto kompetence:

- **Kompetence oborově předmětové** – Učitel má mít získané znalosti, dovednosti a poznatky z oblasti, kterou se zabývá, a následně být způsobilý je ve výuce využít.
- **Kompetence obecně pedagogická** – Zajistit si zdravou autoritu u svých žáků a zároveň vnímat studenty a jejich práva. Vnímat a podporovat individuální potřeby studentů.
- **Kompetence didaktická a psychodidaktická** – Znat a umět kvalitně využívat nástroje k hodnocení žáků a orientovat se v problematice tvorby vzdělávacích programů či plánů. Dobrá orientace v informačních a komunikačních technologiích.
- **Kompetence diagnostická a intervenční** – Vyznat se v prostředcích pedagogické diagnostiky a vzít v úvahu vzdělávací potřeby žáků, přizpůsobit výuku pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami.
- **Kompetence sociální, psychosociální a komunikativní** – Navodit dobrou atmosféru ve třídě, dodržovat efektivní pedagogickou komunikaci.
- **Kompetence manažerská a normativní** – Osvojení organizačních schopností, zároveň být seznámen se změnami ve vzdělávací politice nebo zvládat administrativu.
- **Kompetence profesně a osobnostně kultivující** – Mít všeobecný přehled, dodržovat etický kodex a být morální. Reprezentovat učitelskou profesi a být kolegiální.

5.2 Osobnost učitele

5.2.1 Vymezení pojmu osobnosti

Z psychologického pohledu lze říct, že osobnost je odlišnost a originalita jedince od ostatních jedinců ve společnosti. Psychologie osobnosti zkoumá dva předměty. Prvním je zkoumání, co je lidem společné a druhým je zaměření se na individuální rozdíly osobnosti (Říčan, 2010, s. 14-15).

Osobnost člověka ovlivňuje mnoho faktorů, rodina, výchova, osobnostní rysy, schopnosti nebo také motivace, avšak jeden z nejdůležitějších faktorů je temperament osobnosti. Lze říct, že temperament je celkové citové ladění a převládající nálada osobnosti. Temperament je vrozený, projevuje se přirozeně a je po celý život víceméně trvalý (Říčan, 2010, s. 65).

5.2.2 Maslowa pyramida potřeb

Má-li být jedinec a jeho osobnost šťastná, musí být v jeho životě naplněny všechny jeho potřeby z různých oblastí jeho fungování. Již v minulém století americký psycholog **Abraham Harold Maslow** vytvořil na základě metody pozorování výzkum o potřebách člověka. Cílovou skupinou v jeho výzkumu se stali úspěšní jedinci ve společnosti. Maslow po vyhodnocení výzkumů říká, že pokud v našich životech nejsou naplněny konkrétní potřeby, můžeme cítit určité nedostatky (Béřeš, 2013, s. 27-28).

Abraham Harold Maslow rozdělil potřeby člověka od nejnižších potřeb po nejvyšší do pěti úrovní:

- **Fyziologické potřeby** – Tyto potřeby jsou pro člověka ty nejzákladnější, bez kterých nemůže žít a fungovat. Do fyziologických potřeb zařazujeme potravu, spánek, teplo a vyměšování. A. M. Maslow tyto potřeby umístil do nejnižších potřeb své pyramidy.
- **Potřeba bezpečí a jistoty** – Smyslem této potřeby je rozeznat hranice neznámého oproti pocitu bezpečí. Umět se racionálně rozhodnout a vyhnout se tak hrozícímu nebezpečí.
- **Potřeba lásky a sounáležitosti** – Jedinec během svého života hledá touhu, vášeň a pocit sounáležitosti u osob ve svém okolí. Hledá tak i své partnery, s kterými se bude cítit milovaný a respektovaný. Zároveň hledá potřebu někam a k někomu patřit.
- **Potřeba uznání a úcty** – Člověk v průběhu života hledá kladná hodnocení či pochvaly sebe sama v očích společnosti, a především ve svém blízkém okolí nebo ve svém zaměstnání.

- **Potřeba seberealizace** – Uskutečnit své možnosti růstu a osobního rozvoje (Béreš, 2013, s. 27-28).

„Princip fungování této pyramidy je jednoduchý – když nejsou naplněny potřeby na nižší úrovni pyramidy (hierarchie), tak člověk ani neusiluje o to, aby se dostal v hierarchii na vyšší úroveň potřeb“ (Béreš, 2013, s. 28).

5.2.3 Typologie osobnosti

„Hlavním přínosem pro psychologii představuje Hippokratova kategoriální soustava čtyř temperamentových typů: choleric, sangvinik, melancholik a flegmatik“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 67). **Choleric** bývá neklidný, neustále se projevuje konflikty a jeho emoce jsou často bouřlivé a silné. **Sangvinik** se projevuje optimistickou náladou a jeho emoce jsou vždy krátkodobé. **Melancholik** je opakem sangvinika. Emoce melancholika se vytvářejí pomalu a jsou dlouhodobé. Melancholik nejčastěji pociťuje sklíčenost a smutek. Emoce **flegmatika** vznikají pomalu, jsou však slabé a krátkodobé. Flegmatik je velmi klidné a citlivé povahy (Cakirpaloglu, 2012, s. 67-68).

Holeček (2014, s. 28) připomíná, že, „v profesi učitele je velice důležité zvládnutí emocí, především těch negativních“.

Carl G. Jung popsal typologii osobnosti podle toho, zda se orientovaly na svůj vlastní vnitřní svět **introverze (introvert)** nebo na své vnější okolí **extraverze (extrovert)**, oba postoje jsou přítomny v každém jedinci, ale vždy jeden typ dominuje. Na tuto dimenzi osobnosti později navázal Eysenck, který jí rozšířil, o dimenzi stabilita – labilita a v této podobě je dodnes používána, jako teoretický základ některých testů osobnosti (Rymešová, Chamoutová, 2001 s. 73).

Typologie osobnosti od Kretschmera zachycuje jistou spojitost s temperamentem jedince a jeho tělesnou stavbou. Kretschmer popsal tři tělesné typy:

- **Pyknický typ** – Jedná se o jedince se středně vysokou postavou a se sklonem k ukládání tuku. Dolní i horní končetiny bývají oproti tělu kratší a prsty baculatější. Pyknici se vyznačují svou lehkomyšlností a nespolehlivostí. Často se jim střídají nálady. Pokud má pyknik momentálně radost ze života

a je šťastný, může být dobrým bavičem ve společnosti. K okolí bývá velmi srdečný i v období, kdy je smutný.

- **Astenický typ** – Je charakterizován štíhlou a vyšší postavou s plochým hrudníkem. Mívá delší končetiny a štíhlé dlouhé prsty. Tito lidé mívají spíš introvertní povahu a vyhýbají se společnosti. Dokážou být přecitlivělí, chladní a smutní. Při setkáváních bývají opatrní a nedokážou se plně otevřít. Jejich životy bývají stabilní a rovné, nedokážou ustoupit ze svého názoru.
- **Atletický typ** – Má vyvážené tělesné proporce. Prsty bývají štíhlé až svalnaté. Lidé atletického typu bývají vyšší a plní energie. Vnitřně bývá jedinec vyrovnaný. Mívá pravidelné aktivity a návyky. V zaměstnání bývá velmi spolehlivý a úspěšný (Termann, 2002, s. 115-122).

5.2.4 Vliv typologie na syndrom vyhoření

Z výše uvedeného textu a podle mého názoru lze říct, že učitel, který je extrovertní sangvinik a flegmatik má o dost menší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření než vyučující s typem osobnosti introvertního melancholika a cholera. Extrovertní sangvinici a flegmatici mohou mít nad určitými hodnotami nadhled a mít zdravý odstup od povinností, které jsou nad rámcem jejich sil. Konkrétně si můžeme také představit, že cholera bude mít na rozdíl od jiných typů temperamentů mnohem silnější a agresivnější fázi frustrace než například flegmatik či sangvinik. Osobnost melancholika je velmi citlivá a jeho pocity bývají dlouhodobé, a proto jeho nejkritičtější fázi u syndromu vyhoření může být apatie.

Lidé, kteří jsou introverti, bývají často uzavření, neumějí často říct ne, a také neradi vyvolávají konflikty. Extrovert je mnohem více otevřený a komunikativnější a v určitých situacích by oproti introvertovi dokázal odmítnout práci.

U Kretschmerovy typologie je podle mého názoru nejméně pravděpodobný výskyt syndromu vyhoření u typu atlet. Tento typ osobnosti je silný, vyrovnaný, společenský a smířený, oproti typu pyknikovi, který velmi často mění své nálady a jeho přehnaná dobrosrdečnost nedokáže odmítnout práci nad rámec jeho povinností. Třetí typ osobnosti, kterým je astenik, je mnohdy smutný a uzavřený sám do sebe.

Hrozí u něho vnitřní psychický kolaps. Tudíž, lze usoudit, že i tento typ je více náchylný k syndromu vyhoření.

Zastávám názor, že pokud by byla jedincova potřeba naplnění a úcty nedostatečná, mohlo by ho to demotivovat a své uznání by se snažil následně získat prostřednictvím nadměrného pracovního výkonu či přijímání nových pracovních povinností nad rámec jeho možností. To by způsobilo, že postupem času by jedinec mohl mít příznaky syndromu vyhoření.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Design průzkumného šetření

Své dotazníkové šetření jsem se rozhodla uskutečnit Institutu vzdělávání a poradenství, kde studuji obor poradenství v odborném vzdělávání. Pro své dotazníkové šetření jsem oslovila vysokoškolské učitele, co na tomto ústavu učí. Pomocí dotazníkového šetření, do kterého jsem zařadila i test Tedium Measure, který mi měl napomocť dojít k mým cílům průzkumného šetření.

Osloveno bylo 14 vysokoškolských učitelů. Návratnost dotazníků byla 50 %. Konkrétně byli osloveni vysokoškolští učitelé. Z vysokoškolského ústavu, kterým je Institut vzdělávání a poradenství ČZU v Praze. Šetření probíhalo v měsíci lednu roku 2021.

7 Cíl a záměr průzkumného šetření

Cílem praktické části bylo zjistit, zda vysokoškolští učitelé mají příznaky syndromu vyhoření. K tomu mi napomohl již vytvořený test Tedium Measure od dvojice Christiny Maslachové a Ayaly Pinesové. Tento test byl vytvořen v roce 1981 a velmi snadno odhalí příznaky syndromu vyhoření. Dále byl dotazník zaměřen na spojitost mezi délkou pedagogické praxe ve vysokoškolském prostředí a syndromem vyhoření u učitele. Dotazník měl také zjistit, co ve vysokoškolském prostředí učitele motivuje či naopak stresuje. Mým dalším záměrem bylo také zjistit, zda věk či pohlaví má určitý vliv na vznik syndromu vyhoření. Doplňující otázka v dotazníku se týkala odpočinku, jenž může pozitivně přispět v prevenci tohoto onemocnění.

8 Metody sběru dat – dotazník

Dotazník je vhodnou metodou ke sběru kvantitativních dat, další jeho výhodou je, že může být proveden v písemné i elektronické podobě. Aby byl dotazník věrohodný, měly by být dobře a kvalitně sestaveny otázky. V prvním kroku je potřeba si říct, jaký cíl je od dotazníku očekáván. Důležitým faktorem ke kvalitně zpracovanému dotazníku je tvorba otázek, srozumitelný průvodce dotazníkem a následně pilotáž.

Po ostrém použití dotazníku následuje rozbor a vyhodnocení. Otázky v dotazníkovém šetření mohou být uzavřené, otevřené, polootevřené nebo seřazovací (Miller, Němejc, 2014, s. 16).

Své dotazníkové šetření jsem zvolila prostřednictvím Google Forms. Do svého dotazníku jsem se rozhodla dát test Tedium Measure, ten je rozdělen do dvou částí. Tento test jsem získala z knihy Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout od Christiana Stocka a následně upravila podle své potřeby. Část A obsahuje otázky typu, zda respondent pociťuje zklamání, vyčerpání nebo znechucení. Část B je oproti první části kratší a ptá se respondenta, jestli má dnes hezký den či zda je šťastný. Pro zodpovězení otázek poslouží respondentům hodnotící slovní škála. Respondenti měli na výběr z možností: nikdy, jednou nebo dvakrát, zřídka, někdy, často, většinou a vždy. Pro Tedium Measure test jsem ve svém dotazníku zvolila první dvě otázky, které jsem následně použila pro výpočet výsledné hodnoty testu Tedium Measure.

Kromě testu Tedium Measure jsem do svého dotazníku zařadila obecné otázky, kde se ptám na pohlaví, věk a délku pedagogické praxe ve vysokoškolském prostředí. Následně se pak otázky zaměřily na zkušenosti respondenta se syndromem vyhoření, na motivaci k práci ve vysokoškolském prostředí anebo jakou formou odpočívají ve svém volném čase.

Při tvorbě dotazníku jsem použila několik typů otázek. Nejčastější volba otázek byla typu uzavřené a otevřené. Do dotazníkového šetření jsem zároveň použila typ otázky Matice, kterou jsem konkrétně aplikovala pro otázky týkající se Tedium Measure testu.

9 Charakteristika cílové skupiny

9.1 Charakteristika školy

Institut vzdělávání a poradenství (IVP) je pedagogickým a vědecko-výzkumným ústavem České zemědělské univerzity v Praze. Náplní instituce je například realizace vlastních akreditovaných studijních programů, metodologie a realizace poradenské práce nebo vzdělávání v souvislosti s jejich kariérním růstem.

Ústav sídlí V lázních 3, 159 00 Praha 5 – Malá chuchle. Pověřeným ředitelem je Ing. Ph.D. Karel Němejc.

Vědecko-výzkumný ústav má celkem tři katedry: Katedra pedagogiky, Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia a katedra profesního a personálního rozvoje. V ústavu se nachází i několik pracovišť. Konkrétně se jedná o poradenské středisko pro studenty se speciálními potřebami, koordinační centrum Univerzity třetího věku nebo o Centrum pro vzdělávání zahraničních studentů ČZU v Praze.

Na ústavu lze studovat několik studijních programů bakalářského studia. Konkrétně se jedná o programy Kariérové poradenství a vzdělávání a Učitelství praktického vyučování. V Institutu vzdělávání a poradenství jsou také další dva programy na distudování, mezi které patří studijní program Poradenství v odborném vzdělávání a Učitelství odborných předmětů. Institut také nabízí studijní program vzdělávání pro univerzitu třetího věku.

Institut se také zapojuje do různých projektů, například se aktuálně jedná o projekt Rozvoj systému řešení kvality pedagogických činností nebo Návrh a implementace konceptu a metodiky „career learning“ v odborném vzdělávání (Řešené projekty, 2019). Dále svým studentům nabízí mnoho aktivit a možností během jejich studia. Studenti mohou využít program ERASMUS+ nebo je pro ně každý rok připravený jednodenní workshop – Veletrh pracovních příležitostí. Workshop nabízí studentům prezentaci pracovních nabídek nebo trainee programů několika poradenských firem či neziskových organizací, které by mohly studenty zaujmout.

Vědecko-výzkumný ústav se i po ukončení studia zajímá o své absolventy. Nabízí mnoho možností, jak se s ústavem propojit a být s absolventy v kontaktu. Jednou z možností je registrace do klubu absolventů ČZU nebo propojení s univerzitou přes LinkedIn.

9.2 Charakteristika respondentů

Mou cílovou skupinou se stalo čtrnáct vysokoškolských učitelů různého věku, pohlaví a délky pedagogické praxe z vědecko-výzkumného ústavu IVP (Institut vzdělávání a poradenství), kteří vyučují již zmíněné studijní programy bakalářského studia.

Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách říká, že na vysoké škole plní funkci učitelů akademičtí pracovníci. Dále zákon definuje akademické pracovníky jako „zaměstnanci vysoké školy, kteří vykonávají jak pedagogickou, tak vědeckou,

výzkumnou, vývojovou a inovační, uměleckou nebo další tvůrčí činnost. Akademičtí pracovníci jsou povinni dbát dobrého jména vysoké školy“.

10 Popis, analýza a interpretace dat

Otázka č. 1 - Pomocí stupnice 1-7 ohodnoťte, do jaké míry jsou uvedené výroky pravdivé. Část-A

Tato otázka byla první součástí testu Tedium Measure, kdy se jednalo o tabulku s šestnácti podotázkami.

Tabulka 2: Počet odpovědí u otázky č. 1

Otázky-A	Počet odpovědí u jednotlivých otázek						
	nikdy	jednou nebo dvakrát	zřídka	někdy	často	většinou	Vždy
1. Jste unavení?	0	0	1	3	3	0	0
2. Pociťujete sklíčenost?	1	0	2	1	3	0	0
3. Cítíte se fyzicky vyčerpaní?	1	0	0	3	2	1	0
4. Připadáte si "vyždímání"?	0	2	0	3	1	1	0
5. Cítíte se emočně vyčerpaní?	1	1	1	1	2	1	0
6. Cítíte se vnitřně vyprázdnění?	3	0	1	0	3	0	0
7. Jste nešťastní?	3	1	2	0	1	0	0
8. Jste přepracovaní?	0	1	1	1	1	3	0
9. Cítíte se jako v pasti?	2	1	1	0	2	1	0
10. Jste znechucení?	1	0	2	2	2	0	0
11. Pociťujete obavy?	1	1	1	1	3	0	0
12. Pociťujete vůči svému okolí zlost nebo zklamání?	2	2	0	2	1	0	0
13. Připadáte si slabí a bezmocní?	3	1	0	1	2	0	0
14. Pociťujete beznaděj?	3	1	1	1	1	0	0
15. Máte pocit, že Vás okolí odmítá?	1	3	1	0	1	1	0
16. Máte strach?	0	3	1	1	1	1	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka znázorňuje počet jednotlivých odpovědí u podotázek. Z tabulky následně vyplývá, že:

- ani jeden respondent ze sedmi neodpověděl na otázku „vždy“.
- nejčastěji respondenti vybírali možnost „často“ (celkem 29krát).
- druhou nejčastější volbou se stala možnost „nikdy“ (celkem 22krát).
- nejméně respondenti volili možnost „většinou“ (celkem 9krát).

Otázka č. 2 - Pomocí stupnice 1-7 ohodnoťte, do jaké míry jsou uvedené výroky pravdivé. Část-B

Byla zvolenou pro druhou část testu Tedium Measure, kdy respondenti měli odpovědět celkem na čtyři podotázky.

Tabulka 3: Počet odpovědí u otázky č. 2

Otázky-B	Počet odpovědí u jednotlivých otázek						
	nikdy	jednou nebo dvakrát	zřídka	někdy	často	většinou	Vždy
1. Máte dnes hezký den?	0	0	1	2	1	3	0
2. Jste šťastní?	0	0	1	5	0	1	0
3. Máte optimistickou náladu?	0	1	1	1	0	4	0
4. Jste plní energie a chuti do práce?	0	1	1	0	0	4	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Tato tabulka opět znázorňuje počet jednotlivých odpovědí podotázek. Z tabulky jasně vyplývá, že:

- ani jeden z respondentů ze sedmi nezvolil u žádné podotázky možnost „nikdy“.
- nejčastěji u této části respondenti vybírali možnost „většinou“ (celkem 12krát).
- druhou nejčastěji zvolenou odpovědí bylo „někdy“, a to celkem 8krát.
- jen jeden respondent zvolil u jedné otázky možnost „vždy“.

Zpracování TM testu pomocí otázky č. 1 a u otázky č. 2

První dvě otázky mého dotazníkového šetření mi pomohly získat odpovědi, které jsou potřeba pro výpočet výsledné hodnoty TM testu a zjistit tak, zda vysokoškolský učitel z ústavu poradenství a vzdělávání má projevy syndromu vyhoření a na jaké úrovni.

Pro své dotazníkové šetření u otázky č. 1 a u otázky č. 2 jsem zvolila pro lepší orientaci slovní stupnici. Každé slovo ze stupnice má však určené i své číslo, které nám pomůže při výpočtu Tedium Measure testu.

Číselná stupnice se pohybuje mezi čísly 1-7, kdy:

- jedna znamená nikdy,
- dva – jednou nebo dvakrát,
- tři – zřídka,
- čtyři – někdy,
- pět – často,
- šest – většinou,
- a sedm – vždy (Stock, 2010, s. 26).

Výpočet výsledné hodnoty TM testu:

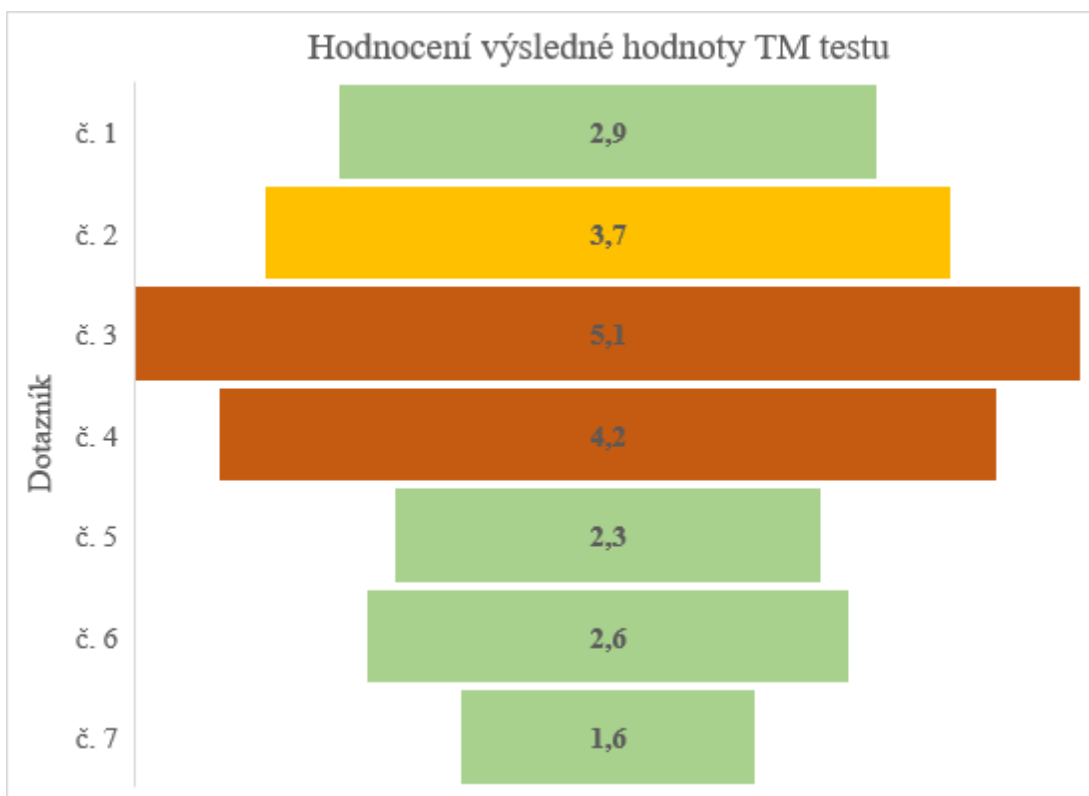
- Součet čísel u otázky č. 2–32 = rozdíl
- rozdíl + součet čísel z otázky č. 1 = součet
- součet / 21 = **výsledná hodnota** (Stock, 2010, s. 27)

Psychický stav je pak možný určit podle stupnice:

- uspokojivý (méně než 2,0 – 2,9),
- první známky vyčerpání a únavy (hodnota 3,0 – 3,9),
- přítomnost příznaků syndromu vyhoření (hodnota 4,0 a více) (Stock, 2010, s. 27).

Po vyhodnocení TM testů jsem došla k závěru, že 57,1 % dotazovaných má výslednou hodnotu testu méně než 2,0 – 2,9, to znamená, že jejich stav je uspokojivý a podle všeho žádnými projevy syndromu vyhoření netrpí a jsou ve svém zaměstnání spokojeni. 14,3 % respondentům vyšla výsledná hodnota 3,0 -3,9, která zaznamenává první známky vyčerpání a únavy. Dle TM testu přítomnost příznaků syndromu vyhoření se objevuje u 28,6 % respondentů.

Graf 1: Vyhodnocení TM testu



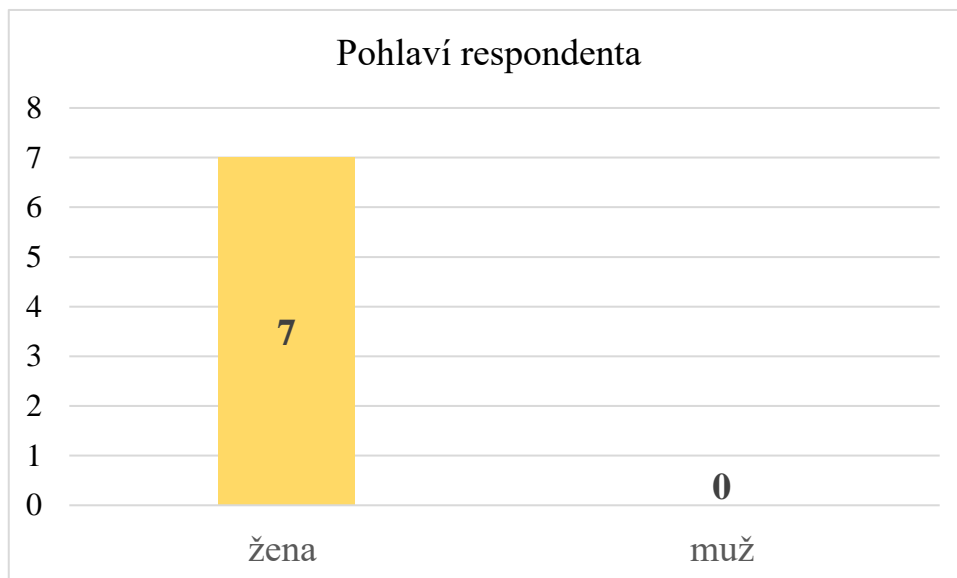
Zdroj: Vlastní zpracování

Graf znázorňuje konkrétní hodnotu u jednotlivého dotazníku. Z grafu lze tedy říct, že nejmenší hodnotu Tedium Measure testu má dotazník č. 7 s hodnotou 1,6. Jeho dotazník, vyšel nejlépe a můžeme předpokládat, že respondent je ve své práci spokojený a netrpí žádnými příznaky syndromu vyhoření. Dále můžeme z výše uvedeného grafu vidět, že dotazník č. 3 měl nejvyšší hodnotu, a to 5,1, která může u respondenta signalizovat určité příznaky burnout syndromu, velikou únavu, nadměrný stres nebo nevyřešený problém v zaměstnání.

Otázka č. 3 – Jaké je Vaše pohlaví?

Tato otázka dotazníkového šetření má celkem jasnou odpověď. Z níže uvedeného grafu vyplývá, že dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo sedm žen a ani jeden muž.

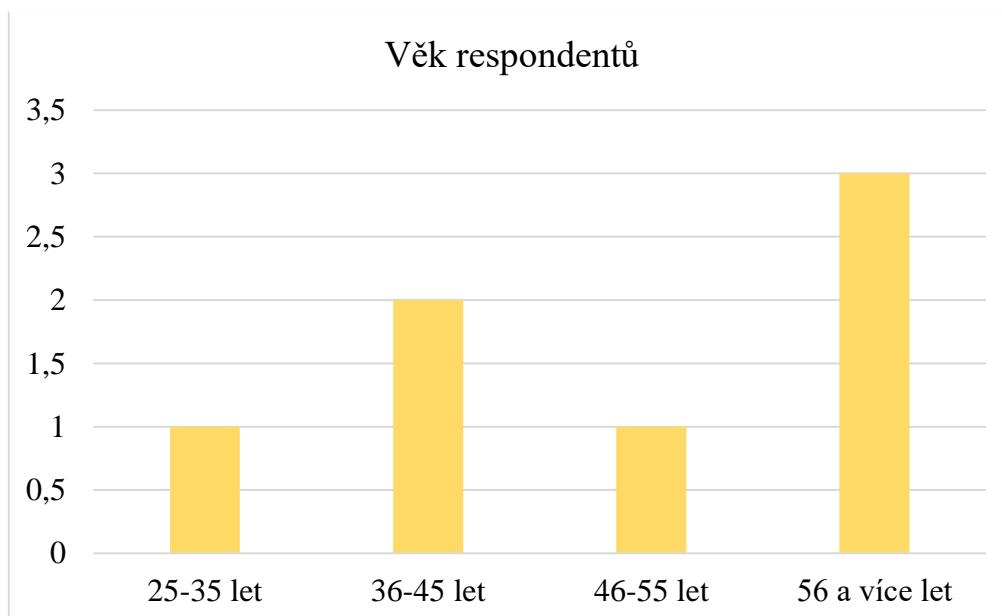
Graf 2: Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 4 - Kolik je Vám let?

Graf 3: Věk respondentů

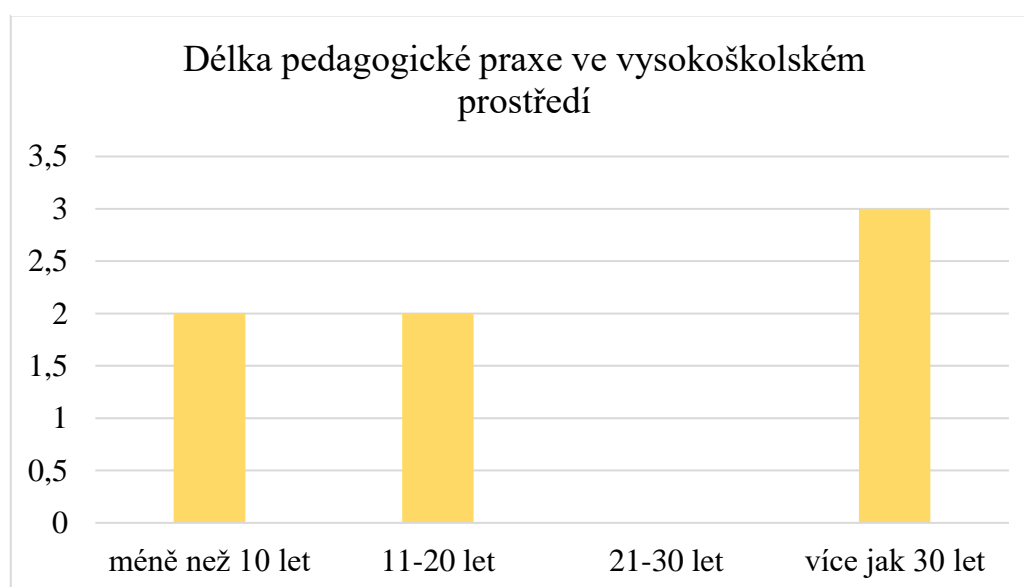


Zdroj: Vlastní zpracování

U otázky č. 4 mě zajímalo věkové rozvrstvení respondentek. Z výše uvedeného grafu lze vidět, že vždy minimálně jedna respondentka zastoupila mé věkové rozdělení. Nejvíce se však dotazníkového šetření zúčastnily ženy ve věku 56 a více, konkrétně se jednalo o 42,9 %. Dalších 28,6 % dotazovaných žen spadá do věkové skupiny 36-45 let. Dále se dotazníkové šetření zúčastnila žena v rozmezí 25-35 let a žena ve věku 46-55 let.

Otázka č. 5 - Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe na vysoké škole?

Graf 4: Délka pedagogické praxe na VŠ



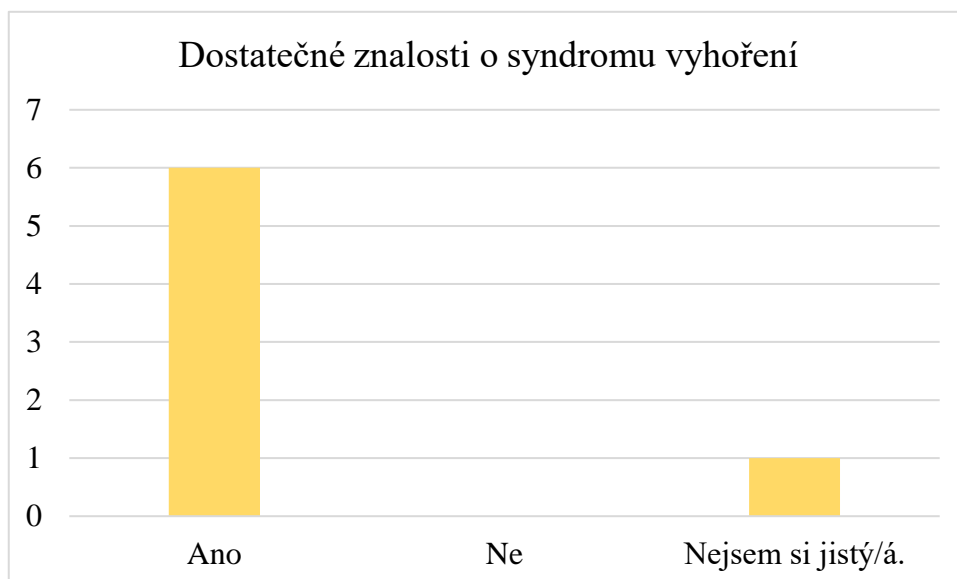
Zdroj: Vlastní zpracování

Nejvíce respondentů má délku pedagogické praxe ve vysokoškolském prostředí více jak 30 let, konkrétně je to 42,9 %. Naopak ani jeden z respondentů nevedl, že jeho délka praxe se pohybuje mezi 21-30 lety. Dvě respondentky mají pedagogickou praxi na vysoké škole nižší než deset let a stejný počet respondentek uvedl, že jejich praxe se pohybuje mezi 11-20 lety.

Otázka č. 6 - Myslíte, že máte o syndromu vyhoření dostatečné znalosti?

Z uvedeného grafu je patrné, že většina respondentů (celkem 85,7 %) má dostatečné znalosti o syndromu vyhoření. Pouze jeden respondent uvedl, že si svými znalostmi o syndromu vyhoření není jistý. Z grafů dále vyplývá, že ani jeden z dotazovaných nevedl, že jeho znalosti o syndromu jsou nedostatečné.

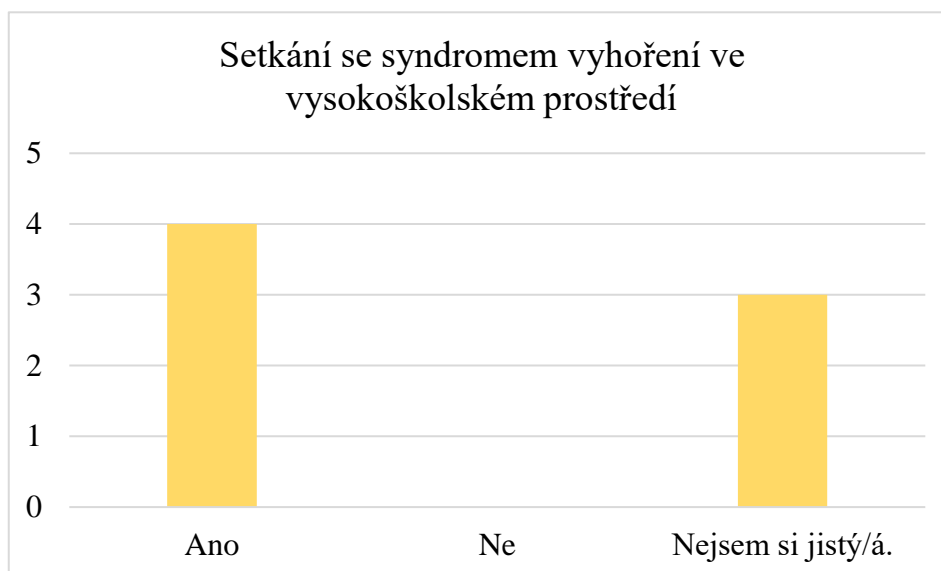
Graf 5: Znalosti o syndromu vyhoření



Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka č. 7 - Setkal/a jste se někdy během Vašeho života se syndromem vyhoření ve vysokoškolském prostředí?

Graf 6: Setkání se syndromem vyhoření



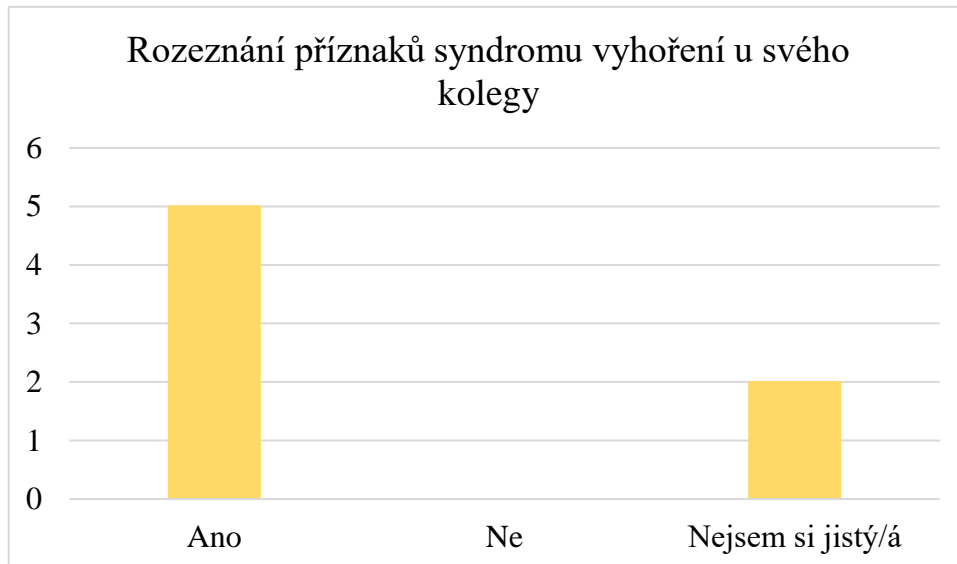
Zdroj: Vlastní zpracování

Z výše uvedeného grafu jasně vyplývá, že čtyři respondentky se již se syndromem vyhoření ve vysokoškolském prostředí setkaly (celkem se jedná o 57,1 %).

Zbylé tři respondentky odpověděly, že si nejsou jisté, zda se setkaly se syndromem vyhoření. V této otázce opět ani jedna z respondentek nezvolila možnost ne.

Otázka č. 8 - Dokázal/a byste rozeznat příznaky syndromu vyhoření u svého kolegy?

Graf 7: Rozeznání syndromu vyhoření



Zdroj: Vlastní zpracování

Většina respondentek konkrétně 71,4 % si je jistá, že by u svého kolegy dokázala rozeznat příznaky syndromu vyhoření. Pouze dvě respondentky (28,6 %) uvedly, že si tímto názorem nejsou jisté. Ani u této otázky žádná z respondentek nezvolila odpověď ne.

Otázka č. 9 - Co Vás baví nebo motivuje na učitelské profesi?

Devátá otázka byla první otevřenou otázkou mého dotazníkového šetření a zaměřovala na motivaci respondentů. Cílem u této otázky bylo zjistit, co konkrétně respondentky motivuje a baví na učitelské profesi ve vysokoškolském prostředí. Obecně lze říct, že každou z respondentek motivuje naplňování poselství učitele ať už spojené s předáváním znalostí, komunikací se studenty a jejich zpětnou vazbou nebo rovným přístupem studentů. Jedna z respondentek také uvedla, že na profesi učitele ji baví přístup k zajímavým a novým informacím či výzkumům. Další respondentka uvedla, že na její práci ji motivuje práce s mladými lidmi, kteří mají ideály a jsou nezkažení a neovlivnění interpersonálními vztahy.

Otázka č. 10 - Co Vás ve školním prostředí naopak demotivuje či stresuje?

Desátá otázka mého dotazníkového šetření byla také otevřená a měla naopak poukázat na to, co respondentky ve školním prostředí stresuje a demotivuje. Ve většině případů se respondentky shodly na názoru, že demotivující je pro ně nedostatečný přístup studentů ke studiu a neustále se zvyšující se administrativa. Jedna z respondentek také uvedla, že nezájem ze strany studentů je pro ni osobně demotivující, avšak ne stresující. V odpovědích se objevila zmínka od jedné z respondentek, že je pro ni stresující vyřizování velkého množství emailů či tvoření projektů.

Otázka č. 11 - Odpočíváte ve volné chvíli? Jestli ano, tak jakou formou?

Touto otázkou jsem se chtěla dozvědět, zda respondenti ve volném čase odpočívají a jakou formou. Odpočinek je jednou ze základních zásad prevence syndromu vyhoření a nemělo by se na něj zapomínat. Dle výzkumu z roku 2018, zmíněného již už v teoretickém východisku mé bakalářské práce, je důležité pro vyučující mít pro sebe volnou chvíli a trávit jí podle sebe a svých zájmů. Každá respondentka uvedla svoji formu odpočinku. V odpovědích se objevovaly aktivity typu vaření, tanec, četba, úklid, čas strávený s rodinou nebo sekání zahrady. Poté se dvakrát opakovaly aktivity jako sport a pobyt v přírodě. Jedna z respondentek uvedla, že odpočívá minimálně a formy odpočinku už ani nepopsala.

Otázka č. 12 - Přemýšleli jste někdy o odchodu ze školního prostředí?

Má závěrečná otázka v dotazníkovém šetření byla dána z důvodu, že jsem chtěla znát názor respondentů, zda je už někdy napadla myšlenka odchodu ze školního prostředí. Tři respondentky uvedly, že nikdy nad odchodem neuvažovaly. Stejný počet dotazovaných uvedl, že nad odchodem již přemýšleli. Jedna z respondentek dokonce dodala, že nad tím přemýšlí často. Sedmá respondentka na tuto otázku odpověděla slovy: „někdy asi ano, ale dokud mi bude dávat smysl, co dělám, tak měnit nechci, učitelské povolání je poslání a baví mě“.

11 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

Jak už bylo výše zmíněno, dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem sedm respondentů, a to vysokoškolských učitelů z Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity v Praze. Jako první jsem po ukončení dotazníkového šetření vypočítala u každého respondenta výslednou hodnotu Tedium Measure (TM) testu. K tomu mi pomohly první dvě otázky v dotazníkovém šetření. Výsledky TM testu ukazují, že více jak polovina respondentů, konkrétně čtyři ze tří, by neměli mít momentálně žádné příznaky syndromu vyhoření a jsou spokojeni. Práce učitele je baví a naplňuje. Jednomu respondentovi vyšla hodnota, která může signalizovat první známky únavy a stresu. Zbylým dvěma respondentům vyšla hodnota, která je vysoká a signalizuje již určité známky příznaků syndromu vyhoření nebo stále zvětšující se únavu či stres.

Dalším mým záměrem bylo zjistit, zda pohlaví, věk a délka pedagogické praxe má vliv na vznik syndromu vyhoření.

Tabulka 4: Zhodnocení výsledků

Počet	Pohlaví	Věk	Pedagogická praxe na VŠ	Výsledná hodnota TM testu
1.	ŽENA	36-45 let	11-20 let	2,9
2.	ŽENA	56 a více	více jak 30 let	3,7
3.	ŽENA	25-35 let	méně než 10 let	5,1
4.	ŽENA	46-55 let	méně než 10 let	4,2
5.	ŽENA	36-45 let	11-20 let	2,3
6.	ŽENA	56 a více	více jak 30 let	2,6
7.	ŽENA	56 a více	více jak 30 let	1,6

Zdroj: Vlastní zpracování

Uvedená tabulka shrnuje pohlaví, věk, délku pedagogické praxe ve vysokoškolském prostředí a výslednou hodnotu TM testu respondentů. Bohužel nedokážu zhodnotit, jaký vliv má na syndrom vyhoření pohlaví, z důvodu že jsem nezískala žádný vzorek od mužského pohlaví. Přesto z tabulky jasně vyplývá, že věk a ani délka pedagogické praxe na VŠ nemá vliv na vznik syndromu vyhoření. Z tabulky lze vyčíst, že nejvyšší hodnotu TM testu má žena ve věku 25–35 let a její délka pedagogické praxe je kratší než deset let. Naopak žena ve věku nad 56 let a s délkou jejího působení na VŠ více jak 30 let, má nejnižší hodnotu TM testu.

Většina respondentů se domnívá, že o syndromu vyhoření má dostatečné znalosti a dokázali by u svého kolegy rozeznat syndrom vyhoření. Pouze 14,3 % dotazovaných uvedlo, že si u znalostí nejsou jistí. U rozeznání syndromu u svého kolegy si není jisto 28,6 % dotazovaných.

Konkrétně 57,1 % respondentů uvedlo, že se již se syndromem vyhoření ve vysokoškolském prostředí setkala.

Dále mě zajímalo, co respondenty motivuje či stresuje ve vysokoškolském prostředí. Většina respondentek se shodla na tom, že je na práci baví předávání znalostí a přístup studentů. Naopak je stresuje velká míra administrativy či nezájem některých studentů.

Velkou součástí prevence syndromu vyhoření je jakákoliv podoba odpočinku a volné chvíle pro sebe. Respondenti uvedli, že pokud mají volnou chvíli, rádi tráví čas aktivně, s rodinou nebo v přírodě. Větší část respondentek také uvedla, že již někdy o odchodu z vysokoškolského prostředí přemýšlela.

12 Vlastní doporučení

U profese učitele je velmi důležité si vyhranit své realistické nároky a brát poselství učitele v rozumné míře. Důležité je umět říct ne a své pracovní povinnosti si jasně rozvrstvit do určitého časového rozmezí, a ten řádně dodržovat. Učitelé by neměli na sebe zapomínat a ve volné chvíli dělat to co je baví a naplňuje.

Zároveň by měli vést plnohodnotný život a snažit se dodržovat zdravý životní styl prostřednictvím aktivního pohybu a sportu, dostatečného spánku či dostatkem vyvážené stravy. Také by nebylo na škodu omezit návykové látky.

Kromě dodržování typických zásad zdravého životního stylu je také potřeba udržovat sociální vazby, ať už s přáteli nebo rodinou. Ke svým nejbližším bychom měli být upřímní a nebát se svěřit se svým problémem či nejistotou. Každý z nás má během života více náročná období, ale hlavní je se svěřit a nepotlačovat to v sobě.

Brát pracovní neúspěch či chybu jako novou zkušenost a poučení. Zbytečně se tím nestresovat a věřit, že příště podobná situace nenastane vůbec anebo dopadne mnohem lépe.

Se svými kolegy by se mohli pokusit o společnou intervizi a zkusit základy duševní hygieny prostřednictvím relaxačních metod či o sdílení svých stresujících povinností.

Nebát se zkusit techniky mindfulness, které spočívají v tom, že se jedinec na chvíli zastaví a procvičí si dechová cvičení.

Učitelům, kteří se v posledních dnech, týdnech či měsících necítí dobře, trápí je čím dál větší únava či stavy nechuti vykonávat své zaměstnání, doporučuji vést deník, který by pomohl se vždy zpětně po určitém časovém úseku podívat na své pocity, úspěchy či starosti ve svém zaměstnání. Kromě vedení deníku si učitelé mohou vždy po určitém období zkusit vyplnit a vyhodnotit Tedium Measure test, který by jim také dal zpětnou vazbu a mohl je případně varovat před náznaky syndromu vyhoření.

Dále bych doporučila webovou stránku <https://nevypustdusi.cz/>. Jedná se o kampaň „Nevypust' duši“, která vznikla na konci léta roku 2015. Tento projekt vytvořily dvě kamarádky Tereza a Marie, které chtěly předávat osvětu o duševním zdraví. Dnes mají tyto dvě kamarádky neziskovou organizaci a pořádají workshopy. Tento přehledný

web by mohl učíteli pomoci svými tipy v problematice syndromu vyhoření, zásadami duševní hygieny či články o supervizi a intervizi. Také nechybí zmínka o moderním mindfulness.

ZÁVĚR

Počty případů syndromu vyhoření jsou u nás i v zahraničí stále narůstající, než tomu bylo před několika lety, a právě profese učitele spadá do seznamu rizikových povolání. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na jednu z nejvíce rizikových skupin a tím jsou vysokoškolští učitele.

Ve své bakalářské práci na téma „Syndrom vyhoření: prevence a poradenství pro učitele“ jsem se zabývala základními poznatky o syndromu vyhoření. V teoretické části byly zmíněny oblasti jako příznaky a projevy syndromu vyhoření nebo také stádia a ovlivňující faktory. Nechyběla ani zmínka o zdravém životním stylu a prevenci syndromu vyhoření.

Předmětem dotazníkového šetření bylo čtrnáct vysokoškolských učitelů z Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity v Praze.

V daném dotazníkovém šetření jsem se hlavně zaměřila na vyhodnocení Tedium Measure testu, který vyhodnocoval výskyt syndromu vyhoření u respondentů. Dále jsem svoji pozornost zaměřila na vlivy výskytu syndromu vyhoření, spojenými s výslednou hodnotou Tedium Measure testu. Dále mě zajímaly zkušenosti a názory respondentů ohledně syndromu vyhoření a jejich motivace či demotivace ve vysokoškolském prostředí.

Z výsledků dotazníkového šetření lze říct, že více jak polovina dotazovaných netrpí příznaky syndromu vyhoření a vlivy jako vyšší věk či dlouholetá délka pedagogické praxe neovlivňují výskyt syndromu vyhoření u daného jedince.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že je motivuje předávání učiva a aktivní přístup studentů. Naopak je demotivuje velké množství administrativy a nezájem některých studentů o učivo.

Respondenti dle zjištěných výsledků mají dostatečné znalosti o syndromu vyhoření a již se s ním i setkali ve vysokoškolském prostředí. Většina dotazovaných uvádí, že by u svého kolegy syndrom vyhoření rozeznala.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

BÉREŠ, Marián. *Kouč vlastního života: cesta ke spokojenému životu*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4689-0.

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024732138.

GRECMANOVÁ, Helena. *Klima školy*. Olomouc: Hanex, 2008. Edukace (Hanex). ISBN 978-80-7409-010-3.

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

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

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

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

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, c2006. Sestra (Grada). ISBN 8024711516.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 207 s

- MILLER, Ivan a Karel NĚMEJC. *Evaluační ve vzdělávání: textová studijní opora*. V Praze: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, 2014. ISBN 978-80-213-2455-8.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezvědomí, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Manažer. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
- PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
- PTÁČEK, Radek. *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol*. Česká a slovenská psychiatrie, rok 2018, roč. 114, č. 5, s. 199-204). ISSN 1212-0383.
- RYMEŠOVÁ, Pavla a Kateřina CHAMOUTOVÁ. *Průvodce psychologií osobnosti a sociální psychologií*. V Praze: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická fakulta, 2014. ISBN 978-80-213-2433-6.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
- TERMANN, Stanislav. *Umění přesvědčit a vyjednat*. Praha: Grada, 2002. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0304-1
- VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi : [podkladový materiál pro studenty kombinované formy doplňujícího pedagogického studia]*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-077-3.

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0051-4.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Institut vzdělávání a poradenství. [online]. Copyright © 2019 Česká zemědělská univerzita v Praze [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.ivp.czu.cz/cs/r-6933-projekty-a-spoluprace-s-praxi/r-7476-resene-projekty>

Supervize a intervize ve škole - Nevypust' duši. - Nevypust' duši [online]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/09/12/supervize-a-intervize-ve-skole/>

563/2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 13.02.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

111/1998 Sb. Zákon o vysokých školách. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1: Účinky pravidelného vytrvalostního učení

Tabulka 2: Počet odpovědí u otázky č. 1

Tabulka 3: Počet odpovědí u otázky č. 2

Tabulka 4: Zhodnocení výsledků

Graf 1: Vyhodnocení TM testu

Graf 2: Pohlaví respondentů

Graf 3: Věk respondentů

Graf 4: Délka pedagogické praxe na VŠ

Graf 5: Znalosti o syndromu vyhoření

Graf 6: Setkání se syndromem vyhoření

Graf 7: Rozeznání syndromu vyhoření

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

Příloha 1: Vzor dotazníku

Syndrom vyhoření a vysokoškolští učitelé

Dobrý den,

jsem studentkou Institutu vzdělávání a poradenství (IVP), oboru Poradenství v odborném vzdělávání.

Zpracovávám bakalářskou práci na téma Syndrom vyhoření: prevence a poradenství pro vysokoškolské učitele .

Věnujte prosím několik minut svého času vyplněním následujícího dotazníku.

Cílem tohoto dotazníku je zjistit, zda vysokoškolský učitel z IVP netrpí příznaky syndromu vyhoření a následně jaké jsou jeho zkušenosti s tímto onemocněním.

Příznaky syndromu vyhoření zjistím pomocí testu Tedium Measure, jehož autorkami jsou Christina Maslachová a Ayala Pinesová.

Vaše odpovědi budou zcela anonymní.

Děkuji za Váš čas.

***Povinné pole**

3. Jaké je Vaše pohlaví? *

Žena

Muž

4. Kolik je Vám let? *

25-35

36-45

46-55

56 a více

5. Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe na vysoké škole? *

Méně než 10 let.

11-20 let

21-30 let

Více jak 30 let.

6. Myslíte, že máte o syndromu vyhoření dostatečné znalosti? *

Ano

Ne

Nejsem si jistý/á.

7. Setkal/a jste se někdy během Vašeho života se syndromem vyhoření ve vysokoškolském prostředí? *

Ano

Ne

Nejsem si jistý/á.

8. Dokázal/a byste rozeznat příznaky syndromu vyhoření u svého kolegy? *

- Ano
- Ne
- Nejsem si jistý/á.

9. Co Vás baví nebo motivuje na učitelské profesi? *

Vaše odpověď

10. Co Vás ve školním prostředí naopak demotivuje či stresuje? *

Vaše odpověď

11. Odpočíváte ve volné chvíli? Jestli ano, tak jakou formou? *

Vaše odpověď

12. Přemýšleli jste někdy o odchodu ze školního prostředí? *

Vaše odpověď
