

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra sociologie a andragogiky

Obor: Školský management

**SYNDROM VYHOŘENÍ A STRES VE ŠKOLSKÉM
PROSTŘEDÍ**

**BURNOUT SYNDROME AND STRESS IN THE SCHOOL
ENVIRONMENT**

Bakalářská diplomová práce

Petra Jedlinská, DiS.

Vedoucí bakalářské diplomové práce: **PhDr. Petra Vávrová**

Olomouc 2013

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Rychnově n. Kn. dne 19. března 2013

Petra Jedlinská, DiS.

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucí své bakalářské práce **PhDr. Petře Vávrové** za její pomoc, spolupráci, cenné rady, vstřícnost a ochotu při vytváření této bakalářské práce.

Dále bych také ráda poděkovala své rodině za jejich podporu během celého mého studia.

Rovněž děkuji všem osloveným respondentům za jejich laskavé, a věřím rovněž i objektivní, vyplnění dotazníků.

Anotace

Příjmení a jméno autora: Petra Jedlinská, DiS.

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie a andragogiky FF UP

Název diplomové práce: Syndrom vyhoření a stres ve školském prostředí

Vedoucí bakalářské diplomové práce: PhDr. Petra Vávrová

Počet znaků celkem (úvod až závěr práce): 70 012 znaků včetně mezer

Počet příloh: 3

Počet použitých zdrojů: 18

Klíčová slova: syndrom vyhoření (burnout), stres, distres, eustres, učitelský stres, učitelská profese, výzkumné šetření, dotazník

Key words: burnout syndrome, stress, distress, eustress, teacher's stress, teaching profession, research examination, questionnaire

Anotace:

Bakalářská práce na téma *Syndrom vyhoření a stres ve školském prostředí* se zabývá problematikou stresu a syndromu vyhoření v profesi učitelů. Je složena ze dvou částí – teoretické a výzkumného šetření. Teoretická část seznamuje s problematikou syndromu vyhoření, stresu a učitelskou profesí. Ve výzkumné části bakalářské práce je použita metoda dotazníku, který je anonymní, kvantitativní a nestandardizovaný. Cílem výzkumného šetření je zjištění aktuální situace v oblasti problematiky stresu a syndromu vyhoření u učitelů MŠ, ZŠ a SŠ v okrese Rychnov n. Kn. a porovnání některých zjištěných výsledků s výsledky již dříve provedených výzkumů.

Anotation:

Bachelor work *Burnout Syndrome and Stress In the School Environment* focuses on burnout syndrome and stress at teachers. It is composed of two parts – theoretical part and research examination. The first part introduces the problems of burnout syndrome, stress and teaching profession. The second part uses method of questionnaire which is anonymous, quantitative and nonstandard. The aim of research examination is finding out the current situation of burnout syndrome and stress problems with teachers of kindergarten, primary and secondary schools in Rychnov n. Kn. region and it compares some of the results of earlier researches.

Obsah

Úvod	6
1 SYNDROM VYHOŘENÍ	8
1.1 Definice syndromu vyhoření a jejich propojenost se stresem	8
1.2 Historie syndromu vyhoření	10
1.3 Rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření	11
1.3.1 Vnější rizikové faktory	11
1.3.2 Vnitřní rizikové faktory	13
1.3.3 Rizikové faktory v učitelské profesi	13
1.4 Rizikové profese	15
1.5 Příznaky syndromu vyhoření	16
1.6 Fáze syndromu vyhoření	17
1.7 Léčba syndromu vyhoření	17
1.8 Další možnosti pro prevenci a zvládání syndromu vyhoření	19
2 STRES	21
2.1 Definice stresu	21
2.2 Distres (škodlivý stres) a eustres (prospěšný stres)	22
2.3 Příznaky stresu	23
2.4 Projevy stresu	26
2.5 Stresory	26
2.6 Choroby vlivem stresu	27
3 UČITELSKÁ PROFESE	28
3.1 Učitel a současná škola	28
3.2 Učitelský stres	29
3.3 Příčiny učitelského stresu	29
3.4 Možnosti předcházení (učitelskému) stresu	31
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	33
4.1 Cíl výzkumného šetření, dílčí cíle a dílčí výzkumné otázky	35
4.2 Metoda výzkumného šetření	36
4.2.1 Členění dotazníku	37
4.2.2 Zpracování dat	38
4.3 Vyhodnocení výzkumného šetření	38

4.3.1	Vyhodnocení první části dotazníku	38
4.3.2	Vyhodnocení druhé části dotazníku	42
4.3.3	Vyhodnocení třetí části dotazníku	43
4.3.4	Vyhodnocení čtvrté části dotazníku	48
4.4	Shrnutí výsledků výzkumného šetření a odpovědi na dílčí výzkumné otázky.....	53
ZÁVĚR.....		57
Seznam použité literatury		60
Seznam tabulek a grafů		63
Přílohy		65

Úvod

V úvodu mi dovoluji zmínit se o důvodech, které mě přivedly k tomu, že jsem si jako téma pro svou bakalářskou práci vybrala právě problematiku syndromu vyhoření a stresu ve školském prostředí, a to konkrétně v učitelské profesi.

Sama jsem dnes již bývalá ředitelka (učitelka) málotřídní mateřské školy a na vlastní kůži jsem pocítila, co pojem vyhoření a stres jsou. Proto jsem také tuto svou profesi opustila, i když ne tak úplně. V současné době pracuji jako metodik dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP) a snažím se pro učitele v jejich náročné profesi volit takové vzdělávací programy, které nejen že splní povinnost prohlubovat si své znalosti, ale také je potěší na duši.

Učitelská profese je krásná, ale zároveň také náročná. Učitel je každý den vystavován řadě situací, které u něho mohou vyvolávat menší či větší míru stresu. Dlouhodobé a intenzivní působení stresu u učitelů tak může po nějaké době přejít k syndromu vyhoření.

Tato problematika syndromu vyhoření a stresu v profesi učitele je v dnešní době čím dál tím aktuálnější. Dle nejrůznějších průzkumů je opravdu profese učitele jednou z nejrizikovějších a ke vzniku syndromu vyhoření nejnáchylnějších profesí. Je to důsledek dlouhodobého a intenzivního působení stresu v tomto povolání.

Cílem teoretické části mé práce bylo prostudovat odbornou literaturu týkající se problematiky syndromu vyhoření, stresu a učitelské profese. Tuto část mé bakalářské práce tvoří 3 kapitoly, které se zabývají výše zmíněnou problematikou; tedy syndromem vyhoření, stresem a učitelskou profesí. V praktické části mé práce navazuji na část teoretickou a ráda bych pomocí metody dotazníku, který jsem rozčlenila do 4 částí, zjistila, obecné a základní informace o respondenzech, dále potom jaké stresory považují učitelé ve své profesi za nejvíce a nejméně stresující, potom míru náchylnosti učitelů ke stresu a v poslední části ohrožení syndromem

vyhoření. Dotazníky budou vyhodnocovány u učitelů ze 3 typů škol (MŠ, ZŠ a SŠ) v okrese Rychnov nad Kněžnou.

Cílem mé bakalářské práce je tedy zjistit aktuální situaci v okrese Rychnov n. Kn. v oblasti problematiky stresorů a míry náchylnosti ke stresu u mnou oslovených učitelů, a také to, zda se u těchto mnou oslovených učitelů vyskytuje syndrom vyhoření. Myslím si, že tato problematika je v dnešní době velice aktuální, a to nejen v souvislosti s profesí učitelů. Jen se obávám, že je někdy vše poměrně „zlehčováno“ a někteří berou tuto záležitost jako „rýmu“, ze které se člověk brzy uzdraví. Syndrom vyhoření ani stres není ale pouhá „rýma“, ze které se vyléčíte za pár dní. Je to běh na dlouhou trať a je zapotřebí věnovat syndromu vyhoření i stresu náležitou pozornost a váhu. Ani syndrom vyhoření ani stres nevzniknou ze dne na den a ani ze dne na den zase nezmizí.

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

„Bez práce celý život ztrouchniví, ale když je práce bezduchá, život se dusí a umírá.“

Albert Camus

V úvodu této kapitoly bych ráda uvedla, že syndrom vyhoření a následující kapitola stres jsou spolu provázané. Důvodem této vazby je skutečnost, že syndrom vyhoření vzniká dlouhodobým a intenzivním působením stresu.

1.1 Definice syndromu vyhoření a jejich propojenost se stresem

Různí autoři definují syndrom vyhoření (neboli burnout) různým způsobem. Ráda bych v této kapitole uvedla několik různých definic syndromu vyhoření.

Hartl definuje syndrom vyhoření takto: „Syndrom vyhoření burn out; projevuje se po létech terénní emočně vyčerpávající práce ztrátou profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí; spojen se ztrátou činnosti a poslání, s pocity zklamání, hořkosti; ztráta zájmu o práci, nastupuje každodenní stereotyp, rutina, snaha přežít a nemít problémy.“ (Hartl, 1. vyd., 2004, s.269)

Průcha, Walterová a Mareš definují syndrom vyhoření takto: „Burnout efekt z angl., vyhoření, vypálení. Vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejm. speciální).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 4., aktualiz. vyd., 2003, s.26)

Křivohlavý uvádí různé definice burnout několika autorů – Freudenbergera, Chernisse, Edelwiche a Richelsonové, Pinesové a Aronsona a Maslachové a Jacksonové.

Henrich Freudenberger

„Burnout je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj

entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ (Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012, s.65)

Cary Cherniss

„Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujati určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení.“ (Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012, s.65)

Jerry Edewich a Geraldine Richelsonová

„Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo že se snaží uspokojit takovými nerealistickými očekáváními, která mu stanoví někdo jiný.“ (Křivohlavý, 2. přeprac. vyd., 2012, s.65,66)

Ayala M. Pinesová a Elliot Aronson

„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů.“ (Křivohlavý, 2. přeprac. vyd., 2012, s.66)

Maslachová a Jacksonová

„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“ (Křivohlavý, 2. přeprac. vyd., 2012, s.66)

Beverly A. Potterová

Potterová ve své knize uvádí, že: „Vyhoření je ztráta motivace způsobená pocitem bezmocnosti.“ (Potterová, 1997, s.9)

1.2 Historie syndromu vyhoření

Burnout se jako odborný termín objevil v psychologii a psychoterapii v 70. letech 20. století. Poprvé tento termín použil Hendrich Freudenberger. Tento jev, byl již velice dobře znám, ale Freudenberger ho pojmenoval. Po jeho pojmenování se jím začalo zabývat mnoho dalších psychologů, kteří tento jev začali studovat. (Křivohlavý, 1998)

Tento stav celkového vyčerpání (tělesného, psychického i duchovního) byl znám i období křesťansko - antického myšlení. Můžeme se s tímto jevem setkat např. v bibli. Kniha „Kazatel“ (1,2) v sobě ukrývá to, co v vyjadřuje termín burnout (vyhoření). A právě větu z této knihy uvádí Křivohlavý: „Marnost nad marností, všechno je marnost.“ (Křivohlavý, 1998, s.45)

V historii se můžeme s jevem vyčerpání setkat v starém Řecku v pověsti o Sysifovi. V této pověsti objevíme stav totálního vyčerpání, kdy Sysifos dostal za úkol dovalit na vysokou horu velký kámen. Rozhodl se úkol splnit, ale vždy těsně před cílem se mu kámen vysmekl a skutálel se opět dolů. Sysifos tedy musel začínat vždy znovu a znovu. Dle této pověsti se takovéto práci, kdy se musí vynaložit veliké úsilí a způsobuje nám velké trápení, kterému není konce, říká „Sysifova práce“. (Křivohlavý, 1998)

A takto by se mohly uvádět příklady různého zpracování jevu psychického vyhoření (beletristického – Thomas Mann, badatelských činností – admirál Byrd, válečného života i ze života civilního). (Křivohlavý, 1998)

Termín burnout (vyhoření) se původně používal k označení stavu lidí, kteří propadli alkoholu. Později bylo používání termínu burnout rozšířeno na skupinu toxikomanů. A poté se rovněž začal tento termín užívat i pro skupinu lidí, kteří propadli své práci a nic jiného než-li jejich práce je nezajímalo. V této souvislosti vznikl termín či označení takových lidí „workoholici“. U těchto lidí docházelo k apatii a v případě těžkostí, překážek či neúspěchů se tito lidé stranili druhých, docházelo u nich k depresím, lhostejnosti, vyčerpanosti a osamocení. (Křivohlavý, 1998)

1.3 Rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření

Některé profese jsou ke vzniku vyhoření náchylnější než-li jiné. O profesích, které jsou více náchylné ke vzniku syndromu vyhoření se zmíním v příští kapitole. Profese člověka ale není jedinou příčinou vzniku burnout. Jsou zde další rizikové faktory, které vyhoření mohou vyvolat.

Rizikové faktory, které mohou přímo či nepřímo způsobit vyhoření, můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější faktory se týkají situací, ve kterých se člověk ohrožený burnout nachází. Jsou to například podmínky v zaměstnání, v organizaci, ve které je zaměstnán. Je to jeho osobní život, jeho rodina v užším či širším pojetí, ale také společnost, ve které žijeme a podmínky, které na nás tato společnost neustále klade. Vnitřní faktory jsou osobnostní charakteristiky jedince, které vznik burnout podporují. Dále se k vnitřním faktorům řadí stav organismu, především fyzický stav. Dále sem patří i způsob chování jedince a jeho reakce v různých situacích.

Vznik syndromu vyhoření je pravděpodobnější tehdy, když se u jedince vyskytuje větší množství rizikových faktorů. Platí tedy tvrzení, že čím více rizikových faktorů se u člověka vyskytuje, tím pravděpodobnější je vznik burnout. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

1.3.1 Vnější rizikové faktory

Jeklová a Reitmayerová uvádí vnější rizikové faktory dle Myrona D. Rushe:

Zaměstnání a organizace práce

- dlouhodobé a opakované jednání s lidmi,
- nedostatek personálu, času, finančních prostředků, odborných zkušeností,
- nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, které mají být zvládnuty, pracovní přetížení,
- nedostatek ocenění práce ze strany vedení či klientů,
- příliš náročné pracovní podmínky,

- dlouhodobé trvání nepříznivých podmínek,
- existence náročných soutěživých podmínek na pracovišti,
- příliš náročné pracovní termíny či pracovní kvalitativní a kvantitativní požadavky,
- snížená možnost tvůrčího rozvoje pracovníků, pracovní rutina,
- odmítání ze strany druhých, klientů i nadřízených,
- snaha o postup na profesním žebříčku,
- špatní manažeři či nadřízení, kteří nedokáží ocenit schopnosti jedince a poskytnout mu adekvátní pracovní vytížení.

Rodina

- přehnaná pozornost problémům ostatních,
- neutěšené bytové či finanční podmínky,
- nemoc či jiná zátěž v rodině, zvláště dlouhodobá,
- partnerské problémy a konflikty.

Společnost

- soutěživý charakter naší společnosti – vede soutěživé jedince k tomu, aby si stanovovali stále vyšší a vyšší cíle, které jednoho dne začnou překračovat jejich fyzické či emoční možnosti
- falešný obraz úspěchu – společensky uznávaný, úspěšný člověk je ten, kdo dostatečně vydělává peníze, má rodinu, prestižní zaměstnání – teprve toto přinese pocit štěstí,
- tlak vyvíjený na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce – kromě často plného pracovního úvazku v zaměstnání plní doma ještě funkci hospodyně, matky apod.
- tempo naší společnosti – zrychlující se tempo přísunu informací, dopravy atd. si činí nemalé nároky na jedince žijícího v této společnosti,

- snaha nebýt pozadu za ostatními – snaha udržet krok s ostatními kolem nás, po výkonově i finanční stránce.“ (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s.16,17)

1.3.2 Vnitřní rizikové faktory

Jeklová a Reitmayerová uvádí jako vnitřní rizikové faktory tyto:

- veliké, ba až přílišné nadšení pro práci,
- vnitřní tendence k soutěživosti, ke srovnávání s druhými,
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek,
- špatné vnitřní sebehodnocení,
- silné vnímání neúspěchu,
- špatný fyzický stav,
- nepravidelný denní biorytmus,
- snaha udělat si všechno sám,
- nízká úroveň zdravé asertivity, neschopnost říci „ne“,
- nezvládání konfliktů,
- potřeba mít vše pod kontrolou,
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace,
- přílišná odpovědnost a pečlivost,
- kladení příliš vysokých nároků na sebe sama,
- neschopnost přibrzdit. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s.17,18)

1.3.3 Rizikové faktory v učitelské profesi

Učitelská profese jako jedna z rizikových profesí má své specifické rizikové faktory. Ty ve své knize popisují Hennig a Keller:

- konfrontace s novou generací žáků, jejíž vzdělávání a výchova je stále náročnější a obtížnější a představuje pro učitele neustálou výzvu;
- kritičtí a vůči škole většinou negativně naladěni rodiče, kteří se však současně stále více snaží zbavit se svých pedagogických povinností a přesunují odpovědnost za výchovu svých dětí na učitele;
- napětí a konflikty v učitelském sboru (popř. problémy s vedením školy), které vyplývají mimo jiné z toho, že většina učitelů tento kolektiv chápe jako náhodně shromážděný houf osamělých bojovníků, a ne jako živou sociální skupinu s odpovídající strukturou;
- stoupající věkový průměr členů učitelského kolektivu, který s sebou přináší snižující se flexibilitu i odolnost vůči zátěži (nemluvě o vlivu nedostatku nových pedagogických podnětů, způsobeném nepřítomností mladých kolegů);
- negativní obraz učitelského povolání v očích veřejnosti nutí mnoho učitelů k nepřetržité obraně a ospravedlňování svého společenského statusu;
- škola jako instituce je zatěžována nesplnitelnými požadavky společnosti. Podle nich by měla podchytit pokud možno všechny negativní společenské jevy a zabezpečovat jejich prevenci, například sociálně pedagogickou péči o žáky, prevenci proti drogám, zdravotní a mediální výchovu, výchovu k rasové nesnášenlivosti atd. Škola by se s těmito úkoly samozřejmě měla vyrovnávat, ale ne izolovaně, nýbrž jako součást sítě mimoškolních společenských struktur a institucí;
- přibývající úsporná opatření v oblasti financování školství a vzdělávání vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, k odbourávání různých podpůrných opatření a programů, snižování počtu odborníků v pracovních kolektivech, omezování vzdělávacích projektů atd. (Hennig, Keller, 1996, s.9,10)

1.4 Rizikové profese

Na otázku za jakých okolností k vyhoření dochází by mohl být odpovědí následující přehled profesí. Je to přehled profesí, kde je pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření skutečně vysoká. Uvádím pouze výběr všech citovaných profesí, které ve své knize uvádí Křivohlavý:

- lékaři – zvláště ti, kteří pracují v hospicích, na onkologických odděleních, na nefrologii, jednotkách intenzivní péče, na gynekologii, neonatální péči, ale i např. zubní lékaři atp.; zdravotní sestry;
- zdravotnický personál – např. dentisté (zubní laboranti);
- psychologové a psychoterapeuti;
- psychiatři;
- sociální pracovnice;
- poradci ve věcech sociální péče (o děti, dospívající, rodiny v krizi, propuštěné vězně atp.);
- učitelé všech stupňů;
- policisté;
- pracovníci v nápravných zařízeních ministerstva spravedlnosti;
- žurnalisté;
- politici;
- duchovní – kněží, faráři, kazatelé;
- vedoucí pracovníci všech stupňů;
- administrátoři;
- pedagogové pracující s duševně postiženými dětmi atp.

(Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012, s.30,31)

1.5 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření můžeme popsat ve 4 rovinách: duševní, citové, tělesné a sociální. Bártová tyto příznaky (konkrétně pro učitelskou profesi) shrnula do následujících tabulek:

Duševní rovina	Citová rovina
negativní obraz vlastních schopností	sklíčenost
negativní emoce – frustrace, deprese	pocit bezmocnosti
negativní postoj k žákům, rodičům, kolegům	sebelítost
negativní hodnocení působení pracoviště	popudlivost
ztráta zájmu o profesní témata	nervozita
potíže se soustředěním pozornosti	pocit nedostatku uznání
únik do vlastního světa	-----

Tabulka 1 - Příznaky v rovině duševní a citové (Bártová, 2011, s.59)

Tělesná rovina	Sociální rovina
rychlá unavitelnost	úbytek společenské (výchovné) angažovanosti
zvýšená náchylnost k emocím	úbytek snahy pomáhat problémovým žákům, rodičům
vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání)	omezení kontaktu s rodiči, se žáky
bolesti hlavy	omezení kontaktů se spolupracovníky
svalové napětí	přibývání konfliktů v rodině
poruchy spánku	necht' se připravovat na vyučování, jednání s rodiči
vysoký krevní tlak	pocit zbytečnosti, marnosti práce – nadšení vystřídá cynismus

Tabulka 2 – Příznaky v rovině tělesné a sociální (Bártová, 2011, s.59)

1.6 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nevzniká ze dne na den. „Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží. Proces, jehož vyvrcholením je vyhoření, většinou trvá mnoho let. Probíhá v několika fázích:

1. **Nadšení:** Učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky.
2. **Stagnace:** Ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření; požadavky žáků, rodičů a vedení školy začínají učitele pomalu obtěžovat.
3. **Frustrace:** Učitel vnímá žáky negativně, na kázeňské problémy často reaguje donucovacími prostředky. Škola pro něj představuje velké zklamání.
4. **Apatie:** Mezi učitelem a žáky vládne nepřátelství. Učitel dělá jen to nejnnutnější, vyhýbá se odborným rozhovorům a jakýmkoli aktivitám.
5. **Syndrom vyhoření:** Je dosaženo stadia úplného vyčerpání.“
(Hennig, Keller, 1996, s.17)

1.7 Léčba syndromu vyhoření

Jako u jiných onemocnění, tak i u syndromu vyhoření platí, že čím dříve se léčba zahájí, tím vyšší je její úspěšnost. Nejčastěji se k léčbě syndromu vyhoření používá existenciální psychoterapie. „Existenciální psychoterapie v amerických podmínkách, v nichž byl tento syndrom koncipován, většinou již obsahově a terminologicky nečleněná, se soustřeďuje především na vnitřní svět prožitků, umožňuje pacientům vyrovnat se s otázkami podstaty lidské existence, smyslu života, svobody a odpovědnosti člověka atd. V evropských podmínkách se utvořily v návaznosti na existenciální východiska dvě psychotherapeutické školy, jejichž názory vytvářejí vhodné zázemí z hlediska terapie burnout syndromu.“ (Kebza, Šolcová, 2., rozšířené a doplněné vyd., 2003, s.18)

- **Daseinanalýza**

„Daseinanalýza se snaží pomoci nalézt pacientovi cestu k pochopení jako existence a pomoci mu k jeho existenci, což je z hlediska burnout syndromu velmi významné, co nejlépe a nejpřístupněji a nejodpovědněji realizovat. Důraz se klade na jedinečnost a neopakovatelnost individuality pacienta, jež se maximálně respektují a akceptují, a na jeho další vývoj: nejde zde ani tak o to, jaký byl člověk v minulosti, ale spíše o to, jaký je nyní, a především o to, kam směřuje „pro futuro“. Cílem je pochopení a naplnění vlastní existence, ovládnutí umění „být sám sebou“. Role terapeuta je modifikována na konzultanta, udávajícího doporučení, nikoli však pokyny či dokonce příkazy.“ (Kebza, Šolcová, 2., rozšířené a doplněné vyd., 2003, s.18,19)

- **Logoterapie**

„Logoterapie usiluje o to, aby přispěla pacientovi v jeho úsilí nalézt vlastní životní smysl v souladu s jeho životem a osobností. Postupuje se přitom především cestou objevování nových hodnot a jejich přejímání pacientem a psychoterapeut pomáhá pacientovi nalézat nové důvody – v návaznosti na existenciálně založené obavy, popsané literárně A. Camusem, J. P. Sartrem a dalšími – proč žít. Logoterapie si klade za cíl pomoci pacientovi nalézt řešení v situacích existenciální frustrace a za hlavní terapeutický prostředek považuje v tomto úsilí pomoc v nalezení smyslu života objevováním a naplňováním hodnot. Pro osoby ve finálním stadiu burnout syndromu může být tato pomoc velmi podstatná, neboť jejich svět (především svět práce, entuziasmu, nadšení a zapálení pro věc) se právě zhroutil a život přestával dávat smysl.“ (Kebza, Šolcová, 2. rozšířené a doplněné vyd., 2003, s.19)

1.8 Další možnosti pro prevenci a zvládání syndromu vyhoření

- **Humor**

Dle Křivohlavého se „ukazuje, že lidé, kteří nemají smysl pro humor, případně humor ztratili, vyhořívají podstatně rychleji a úplněji než ti, kteří smysl pro humor mají a bohatě ho používají i v zaměstnání.“ (Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012, s.144)

Opravdu se těmito slovy potvrzuje, že „s humorem jde všechno lépe“. Ten, kdo se umí od srdce zasmát, zvládá náročné situace mnohem lépe a s přehledem, než-li ten, kdo se na svět stále mračí.

- **Dekomprese**

Dekomprese znamená „stlačení“. Křivohlavý ve své knize uvádí: „Jedná se o radu, která bere ohled na tlak a stísnění v situacích stresu a distresu. Po zažitku stísnění a tlaku, například v práci, se doporučuje uvolnění napětí – dekomprese ve chvílích volna.“ (Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012, s.145)

Křivohlavý dále uvádí, že Carol J. Alexandrová přináší řadu konkrétních návrhů:

„Chod' domů z práce různými cestami.“

„Cestou z práce se projdi parkem.“

„Ve volném čase naslouchej hudbě, která Tě baví.“

„Plánuj si, kam vyrazíš, jakmile budeš mít chvílku volna.“

„Hraj společenské hry, například i doma s celou rodinou.“

„Pravidelně cvič – využívej gymnastických cvičení.“

„Dopřej si delší dovolenou ve zcela jiném prostředí, než je to, ve kterém žiješ.“

„Využívej technik moudrého hospodaření s časem.“

A nakonec dává radu: „Zvol si práci, kterou máš ráda. Je to lepší, než aby ses stala vězněm v zaměstnání, které nenávidíš.“ (Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012, s.145)

Na tomto příkladu je vidět, že i málo dokáže být mnoho. Taková procházka parkem či poslech příjemné hudby, dokáže člověka oprostít od myšlenek na problémy a starosti.

- **Relaxace**

Tento termín v našem prostředí již zdomácněl. Jeho původ je v latinském relaxio čili „uvolnění“. Relaxace je opakem napětí. Relaxace je vlastně proces stlačování bodů na těle, kdy dojde nejprve ke krátkému stlačení určitých bodů (uvádí se 10 až 20 sekund) a poté tyto body uvolníme. Uvolněním se dostaví příjemný pocit uvolnění. (Křivohlavý, 2., přeprac. vyd., 2012)

- **Životospráva**

Když se necítíme v optimální pohodě dochází ke zpomalenému trávení a v žaludku se tvoří více kyselin než obvykle. Proto bychom měli mít určitě na mysli to, co jíme a pijeme. Kvalitní, pestrá a vyvážená strava je tím, co tělu skutečně prospívá. Zapomenout bychom měli rozhodně na kouření a alkohol. Také nadměrné pití kofeinových nápojů není příliš vhodné.

- **Pohyb**

Člověk nemusí pěstovat sport na špičkové úrovni. Stačí se prostě jen hýbat. Je dobré si zvolit takový typ sportovní aktivity, která nás baví. Každý člověk je jiný. Jsou lidé, kterým vyhovuje společný pohyb – např. aerobik či kolektivní sporty. Jsou ale i lidé, kteří raději volí pohybovou aktivitu individuální. Záleží na každém, co zvolí. Klidně postačí, když místo autem, zvolíme cestu do zaměstnání pěšky nebo na kole. Jako pohybová aktivita se počítá i chůze do schodů místo použití výtahu apod. Důležité je se hýbat, a to v rámci svých možností.

2 STRES

„Většina lidí je tak šťastná, jak sami chtějí.“

Abraham Lincoln

„Většina lidí je tak stresovaná, jak sami chtějí.“

Ed Boenisch, Michele Haneyová

2.1 Definice stresu

„Stres je nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci; liší se od reakce, v níž zátěž může být vyřešena únikovým mechanismem; rozsah psychologických stresorů je individuálně rozdílný a velmi široký; rozdílná je i tolerance na stres.“ (Hartl, 1. vyd., 2004, s.263)

„S ohledem na člověka, který se nachází v tlaku stresorů, byl stres definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“

Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a „silou“ (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout.“ (Křivohlavý, 2001, s.170)

Je potřeba zmínit skutečnost, že: „Působením dlouhotrvajícího chronického stresu se může po určitém čase dostavit „syndrom vyhoření“. Jde o důsledek emočního, fyzického a mentálního vyčerpání. Tento jev se vyznačuje ztrátou iluzí, vybitím energie a pocitem znechucení.“

(Bártová, J. *Umíme se bránit stresu?* Učitelské listy. Kapitola 1. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>)

Určitě jsme to každý někdy zažili – už ráno se člověk necítí dobře, nejraději by zůstal celý den ležet a nic nedělat. Už po ránu cítí pocit velké únavy a při představě, co dnes všechno „musí“ udělat, se mu udělá špatně.

2.2 Distres (škodlivý stres) a eustres (prospěšný stres)

Je jistý druh stresu, který je pro člověka prospěšný a žádoucí. Pak jsou ale typy stresů, které mohou náš lidský organismus poškodit a dokonce mohou být i příčinou nemoci. Každodenní situace u nás způsobují určitý druh a míru stresu, je tedy nereálné se stresu zcela vyhnout. (Boenisch, Haneyová, 1998)

Boenisch a Haneyová uvádí, že „dr. Hans Selye, otec výzkumu zabývající se stresem, jako první odlišil škodlivý stres od stresu, který je prospěšný našemu organismu. Škodlivý stres může vést k pocitům bezmocnosti, frustrace a zklamání. Může způsobovat poškození jak fyziologických funkcí našeho těla, tak i naší psychiky. Tento druh stresu Selye označuje jako „škodlivý stres“. Ostatní typy stresu jsou prospěšné a povzbuzují pocit úspěchu a s tím spojený pocit uspokojení a naplnění. Pomáhají vám nalézt smysl života, vyrovnanost a přispívají ke zlepšení vašeho zdravotního stavu. Tento druh stresu, který přispívá k prodloužení a zlepšení lidského života, Selye nazývá „prospěšný stres“.“ (Boenisch, Haneyová, 1998, s.9,10)

Škodlivý stres uvádí Křivohlavý jako distres. „Termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Jinými slovy: K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme s to – zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře.“ (Křivohlavý, 2001, s.171)

Prospěšný stres uvádí Křivohlavý jako eustres. „Tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o eustresu. Příkladem eustresu může být např. situace, kdy se nažime zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu.“ (Křivohlavý, 2001, s.171)

Příkladem eustresu může být např. svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy. (Křivohlavý, 2001)

2.3 Příznaky stresu

Příznaky stresu dělíme na fyziologické a psychické. Boenisch a Haneyová uvádí ve své knize tyto **fyziologické příznaky stresu**:

pocit závratě	pocení
rozšířené zornice	sucho v ústech
ztuhlá šíje a ramena	svíravý pocit v hrdle
zrychlený a povrchní dech	zrychlený tep
pocit nevolnosti	studené a vlhké dlaně
pocit slabosti v nohou	

Tabulka 3 – Fyziologické příznaky stresu (Boenisch, Haneyová, 1998, s.13)

Dále Boenisch a Haneyová uvádí ve své knize tyto **psychické příznaky stresu**:

<ul style="list-style-type: none">• apatie• vysoký nervózní smích• pocit nejistoty• pocit nepříjemných zážitků• pocity úzkosti• poruchy koncentrace• děsivé sny• nutkání k pláči, touha „zmizet“	<ul style="list-style-type: none">• vytěšňování• pocit nespokojenosti• zapomnětlivost• podrážděnost• pocit napětí a vzrušení• pocit, že jste nešikovní• přemrštěné reakce na slabé podněty
---	--

Tabulka 4 – Psychické příznaky stresu (Boenisch, Haneyová, 1998, s.14)

Bártová ve své knize uvádí přehled příznaků stresu podle Světové zdravotnické organizace v Ženevě (In: Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Grada. Praha 1994, s.29):

Fyziologické příznaky stresu
1. Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
2. Bolest a sevření za hrudní kostí.
3. Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Časté nucení na močení.
6. Sexuální impotence a/nebo nedostatek sexuální touhy.
7. Změny v menstruačním cyklu.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
11. Migréna – záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy.
12. Exantém – vyrážka v obličeji.
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík, pocit sucha).
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).

Tabulka 5 – Fyziologické příznaky stresu (Bártová, 2011, s.16,17)

Emocionální (citové) příznaky stresu
1. Prudké změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.
5. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktů s lidmi.
6. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění.
7. Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

Tabulka 6 – Emocionální (citové) příznaky stresu (Bártová, 2011, s.17)

Behaviorální příznaky stresu (chování a jednání lidí ve stresu)
1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky (bědování).
2. Zvýšená náchylnost k nemocem, pomalé uzdravování po nemoci a úrazech.
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
7. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Změněný denní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.

Tabulka 7 – Behaviorální příznaky stresu (Bártová, 2011, s.17)

2.4 Projevy stresu

„Je třeba si uvědomit, že stres nás provází od narození a že ke stresové reakci organismu dochází při jeho setkání se stresorem, tedy při střetu s jakýmkoliv podnětem, který na organismus působí. Toto střetnutí přivádí organismus do stadia pohotovosti a připravenosti k „boji“ nebo k „úťeku“.
(Bártová, 2011, s.14)

Bártová ve své knize píše, že Cungi uvádí: „Hovoříme o všeobecném adaptačním syndromu, který se skládá ze tří fází: 1. poplachová reakce, 2. rezistence, 3. vyčerpání.“ (Bártová, 2011, s.14)

Fáze – 1. poplachová reakce

„V této fázi naše tělo mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci.“ (Bártová, 2011, s.14)

Fáze – 2. rezistence

„Druhá fáze, zvaná také všeobecně adaptační syndrom, se vyznačuje stavem pohotovosti a vypětím organismu. Cílem by mělo být zklidnění organismu, a to i přesto, že se nepodaří překážku či problém vyřešit.“ (Bártová, 2011, s.14)

Fáze – 3. vyčerpání

„Objevují se příznaky deprese, úzkostná porucha nebo psychosomatické onemocnění.“ (Bártová, 2011, s.15)

Člověk trpící stresem je často přecitlivělý, má sníženou koncentraci, trpí sníženou důvěrou v sebe sama. Cítí se často a velmi unavený, trpí různými bolestmi a zažívacími problémy či poruchami spánku. Také je častěji nemocný, protože jeho tělesná schránka je stresem velmi oslabená. Stres může mít za následek vznik alergií či kožních vyrážek.

2.5 Stresory

Bártová ve své knize odkazuje na dr. Seyleho, který „označuje za stresor všechno, co na nás a na náš organismus klade určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobit nebo nějak reagovat.“ (Bártová, 2011, s.20)

Stresová reakce je taková reakce, kdy dochází ke snížení subjektivní schopnosti kontroly a okolí i my sami ji můžeme registrovat v podobě našeho chování, emocí, fyziologických dějů a myšlenek. (Bártová, 2011)

Bártová uvádí ve své knize dělení dle dr. Seyleho na dvě skupiny stresorů:

„**Fyzikální stresory** – například různé jedy, alkohol, nikotin, drogy, ale také znečištění ovzduší, přírodní změny a katastrofy, změny ročních období a podobně.

Emocionální stresory – například stav úzkosti, zármutek, obavy, strach z budoucnosti, nenávist a zloba mezi lidmi, „otrávenost“, nevyspalost, narušené mezilidské vztahy, nedostatečné zázemí v rodině, obava z budoucnosti a podobně.“ (Bártová, 2011, s.20)

2.6 Choroby vlivem stresu

Se stresem souvisí i možný vznik některého onemocnění našeho organismu. Boenisch a Haneyová (1998) uvádí ve své knize řadu těchto chorob spojených s vlivem stresu. Já bych zde uvedla pouze některé z nich:

Vředy	Mozková mrtvice
Rakovina	Cukrovka
Chronický průjem či zácpa	Nadměrné pocení
Chronická únava	Alergie
Astma	Nechutenství
Nespavost nebo poruchy spánku a další	

Tabulka 8 – Choroby spojené s vlivem stresu (Boenisch, Haneyová, 1998, s.18)

3 UČITELSKÁ PROFESE

„Profese učitele se řadí mezi profese pomáhající, učitel by měl být osobností, která se soustavně vzdělává a vychovává děti, mládež nebo dospělé. Na osobnosti každého učitele závisí, jak bude prožívat a zvládat různé životní situace, jak se bude projevovat ve vztazích k ostatním lidem, zejména žákům. Učitelství představuje komplexní profesi ve smyslu neoddělitelných, jasně strukturovaných charakteristik:

- osobnostních: učitel jako člověk
- společenských: učitel jako občan
- profesních: učitel profesionál (pedagog, metodik).

Všechny složky jsou vzájemně propojeny, vzájemně se ovlivňují.“ (Tichá, I. Psychosomatické souvislosti, životní styl a rizika učitelské profese. In: Psychologické aspekty v práci učitele, 2010, s.51)

3.1 Učitel a současná škola

V pojetí učitelské profese dochází v současné době ke změnám. Tyto změny souvisí s proměnou funkce školy a také se změnami v dnešní společnosti. (Tichá, I. Psychosomatické souvislosti, životní styl a rizika učitelské profese. In: Psychologické aspekty v práci učitele, 2010)

„V nové roli je učitel charakterizován jako:

1. průvodce a facilitátor – pomáhá žákům procházet procesem poznávání a hledání smyslu učení a vzdělávání
2. komunikátor – otevřen mnohovrstevnaté komunikaci se žáky, kolegy, rodiči i veřejností
3. kompenzační činitel – zná strategie řešení krizových situací, je garantem žádoucích sociálních vztahů ve třídě a sociálního chování určité úrovně, je oporou žákům s různými problémy, handicap

4. manažer – snaha o efektivitu procesu vzdělávání.“ (Tichá, I. Psychosomatické souvislosti, životní styl a rizika učitelé profese. In: Psychologické aspekty v práci učitele, 2010, s.51)

Učitelé patří do skupiny povolání, které je psychicky náročné a klade velice vysoké nároky na odolnost vůči zátěžovým situacím. A právě tyto vysoké nároky učitelé profese mají významný vliv na zdraví duševní i fyzické.

Křivohlavý se ve své publikaci zmiňuje o situaci v USA. Doslova píše: „... v USA ročně 20 % učitelů a učitelek mění své povolání.“ (Křivohlavý, 1998, s.21)

3.2 Učitelé stres

Učitelé stres můžeme definovat takto: „Stres, související s výkonem učitelé profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitelé. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy se žáky ve třídě. Podle výzkumů značná část učitelů prožívá často stres. Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, pokud je to možné, užívat relaxačních technik tam, kde příčiny nemůže jedinec ovlivnit, bránit se burnout efektu apod.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 4., aktualiz. vyd., 2003, s.231)

3.3 Příčiny učitelé stresu

„Smysl nemůže být darován, ale musí být hledán.“ V. E. Frankl

Příčiny učitelé stresu rozděluje Švingalová do těchto kategorií:

- **Individuální psychické příčiny**
 - perfekcionalismus
 - nereálné aspirace

- nedostatek asertivity
- negativní myšlení
- ztráta smyslu života, apod.
- **Individuální fyzické příčiny**
 - nedostatek odolnosti vůči zátěži
 - nezdravý způsob života – nadváha, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu, kouření, aj.
- **Institucionální příčiny**
 - nedostatečné školní prostory
 - nevhodné, popř. napjaté školní klima
 - časový stres učitelů
 - feminizace ve školství
 - vysoký počet problémových žáků ve třídě
 - narušená komunikace a kooperace v učitelském sboru
 - nedostatek vzájemné pomoci a podpory kolegů i vedení školy
 - nedostatečné finanční odměňování
 - vysoké věkové složení učitelského sboru, aj.
- **Společenské příčiny**
 - špatné společenské hodnocení, resp. sociální prestiž učitelského povolání
 - negativní pohled veřejnosti na učitele
 - veřejnost činí učitele zodpovědnými za chyby ve výchově dětí a mládeže (Švingalová, 2000, s.32,33)

3.4 Možnosti předcházení (učitelskému) stresu

„Pozitivně myslící člověk neodmítá vzít na vědomí negativní věci. Jen se brání jim podlehnout.“ Norman Vincent Peale

V této poslední kapitole bych ráda uvedla výčet několika protistresových typů dle Henniga a Kellera:

- 1. Snižte příliš vysoké ideály.**
- 2. Nepropadejte syndromu pomocníka.**
- 3. Naučte se říkat NE!**
- 4. Stanovte si priority.**
- 5. Dobrý plán ušetří polovinu práce.**
- 6. Dělejte přestávky.**
- 7. Vyjadřujte otevřeně své pocity.**
- 8. Hledejte emocionální podporu.**
- 9. Hledejte věcnou podporu.**
- 10. Vyvarujte se negativního myšlení.**
- 11. Předcházejte výukovým problémům.**
- 12. V kritických okamžicích vyučování zachovejte rozvahu.**
- 13. Následná konstruktivní analýza.**
- 14. Doplnujte energii.**
- 15. Vyhledávejte věcné výzvy.**
- 16. Využívejte nabídek pomoci.**
- 17. Žijte zdravě. (Hennig, Keller, 1996, s.93,94)**

Domnívám se, že tomuto již není třeba nic dodávat. Hennig a Keller zde shrnuli vlastně úplně všechny rady a doporučení, jak proti stresu bojovat a „porazit“ ho. Dle mého názoru není úplně reálné dodržet všechny tyto doporučení, ale alespoň se o to pokusit. Určitě to stojí za to, už kvůli tomu,

aby se člověk opět cítil dobře bez pocitů napětí. V dnešní době je to obzvláště důležité – práce a povinnosti nás pohlcují a lidé už neumí využít čas pro sebe, pro své záliby, pro odpočinek, protože mají pocit, že je to zakázané a že si to „nesmí“ dovolit, aby nepřišly pocity viny a selhání. A to je právě tím, co způsobuje onen „začarovaný kruh“. A proto: Snažme se najít cestu ven z tohoto „kruhu“ a budeme se cítit lépe na těle i na duši.

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V teoretické části své bakalářské práce jsem se zabývala problematikou syndromu vyhoření a stresu ve školském prostředí, konkrétně v profesi učitelů. Touto částí mé práce bych ráda navázala na získané informace z odborné literatury a vlastním výzkumným šetřením bych ráda zjistila, jak je to s touto problematikou ve skutečnosti v praxi učitelské profese. Již několikrát bylo zde zmíněno, že učitelská práce patří do kategorie rizikových a náročných povolání. Z několika již uskutečněných výzkumů, které jsou popsány v odborné literatuře vyplývá, že profese učitele je skutečně vysoce riziková, a to jak ke stresu, tak i k následnému možnému vzniku syndromu vyhoření (burnout).

Zde bych ráda uvedla několik závěrů z již provedených výzkumů, které se zabývaly touto problematikou a se kterými jsem se setkala při studiu odborné literatury či internetových zdrojů.

Hennig a Keller uvádí: „Podíl učitelů postižených vysokým stupněm vyhoření se podle diagnostických tabulek pohybuje mezi 15 – 20%. Problémy postihují zvláště učitele ze škol s vysokým počtem problémových žáků a služebně i věkově starší pedagogy. Podobné výsledky naznačují mnohá další šetření. Jestliže vycházíme z reálných faktů, že problémů ve školách přibývá a věkový průměr členů pedagogických sborů neustále stoupá, je třeba počítat s tím, že v budoucnu bude počet učitelů postižených syndromem vyhoření významně narůstat.“ (Hennig, Keller, 1996, s.18,19)

Křivohlavý uvádí, že je školství druhou oblastí, kde se syndrom vyhoření vyskytuje v mimořádně vysoké míře. Postihuje učitele i učitelky všech stupňů, i když u učitelů a učitelek základních škol a středních škol je míra výskytu podstatně vyšší. (Křivohlavý, 1998)

Vašina uvádí, že Fontana a Abouserie (1973) ve svých výzkumech došli k tomu, že: „více jak 20% učitelů je v situaci vysoké pracovní zátěže a většina učitelů v situaci zvýšené zátěže. Tedy učitelské povolání je stresující povolání.“ (Vašina, B. Učitelé v České republice a jejich pracovní zátěž. In: Psychologické aspekty v práci učitele, 2010, s.8)

Šimíčková-Čížková na základě studie uvádí, že: „Učitelé pocítují zátěž ve své profesi více než průměrnou. Ve všech skupinách se pohybuje kolem 60%.“ (Šimíčková-Čížková, J. Působení pozitivních a negativních faktorů práce učitele na motivaci k profesi. In: Psychologické aspekty v práci učitele, 2010, s.41)

Pugnerová a Plevová uvádějí „výsledky výzkumu Kusáka a Urbanovské (2005), kteří zjišťovali korelaci mezi délkou praxe a výskytem syndromu vyhoření u učitelů. Z výsledků vyplynulo, že učitelé s delší dobou praxe vykazovali nižší známky syndromu vyhoření než učitelé s kratší dobou praxe.“ (Pugnerová, M., Plevová, I. Pracovní spokojenost učitelů ZŠ s ohledem na vybrané faktory. In: Psychologické aspekty v práci učitele, 2010, s.81)

Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc. uvádí ve svém článku **Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol** dalších několik výzkumů, které se uskutečnily v souvislosti s touto problematikou. (Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc. Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol. Dostupné z: rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol)

Bohužel se mi nepodařilo nikde objevit, zda byly provedeny nějaké konkrétní výzkumy této problematiky v odborné literatuře (tedy syndromu vyhoření a stresu) a s nimi související výsledky těchto výzkumů, u pedagogů z MŠ. Výzkumů k problematice stresu a syndromu vyhoření u učitelů ZŠ a SŠ je poměrně dost, opomíjena je skupina učitelů z MŠ. K problematice zabývající se syndromem vyhoření u učitelů MŠ jsem objevila bakalářskou práci, která byla zaměřena na problematiku syndromu vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání od diplomantky **Veroniky Stuchlíkové**, avšak žádné výsledky z její výzkumné práce jsem nepoužila ke srovnání. Zdůvodnění: Cílem její výzkumné části práce bylo zjistit, zda pedagogové předškolního vzdělávání jsou obeznámeni se syndromem vyhoření a jeho příčinami a dále také zjistit, zda se cítí být syndromem vyhoření ohroženi a zda činí proti jeho vzniku nějakou formu prevence.

(Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2011,

dostupné z:

http://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/15662/stuchl%C3%ADkov%C3%A1_2011_bp.pdf?sequence=1)

4.1 Cíl výzkumného šetření, dílčí cíle a dílčí výzkumné otázky

Hlavním cílem mého výzkumného šetření je zjistit aktuální situaci v oblasti stresorů vyskytujících se v práci učitelů a stresu a případný výskyt syndromu vyhoření u mnou oslovených učitelů MŠ, ZŠ a SŠ v okrese Rychnov n. Kn.

Ráda bych poté porovнала některé mnou zjištěné výsledky s některými výsledky z již uskutečněných výzkumů této problematiky uvedených v literatuře či z internetových zdrojů, se kterými jsem se seznámila při studiu odborných textů.

V souvislosti s hlavním cílem byly vytvořeny tyto dílčí cíle.

1. Zjistit, jaké stresory jsou pro mnou oslovené učitele nejvíce stresující.
2. Zjistit, jaké stresory jsou pro mnou oslovené učitele nejméně stresující.
3. Zjistit míru náchylnosti ke stresu u mnou oslovených učitelů.
4. Zjistit, zda jsou mnou oslovení učitelé ohroženi výskytem syndromu vyhoření.

Na základě dílčích cílů jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

Otázka 1: Je největším stresorem pro mnou oslovené učitele pracovní přetížení stejně jako v již uskutečněném výzkumu **V. Holečka** (1999 – 2001)?

Otázka 2: Jsou nejmenším stresorem pro mnou oslovené učitele jejich kolegové stejně jako v již uskutečněném výzkumu **V. Holečka** (1999 – 2001)?

Otázka 3: Jsou učitelé starší 45 let více náchylní ke stresu?

Otázka 4: Je vyšší míra náchylnosti u učitelů s délkou pedagogické praxe 16 let a více než-li u ostatních učitelů?

Otázka 5: Budou k případnému výskytu syndromu vyhoření více náchylnější učitelé středních škol než-li učitelé základních a mateřských škol?

Otázka 6: Jsou učitelé s délkou své pedagogické praxe delší než 15 let více ohroženi případným výskytem syndromu vyhoření?

Otázka 7: Jsou učitelé působící na dané škole do 5 let ohroženi případným výskytem syndromu vyhoření?

4.2 Metoda výzkumného šetření

K výzkumnému šetření jsem použila **metodu dotazníku**. Výhodou využití metody dotazníku je získání potřebných informací od většího počtu respondentů v relativně krátkém časovém období. Naopak nevýhodou může být návratnost dotazníků zpět nebo neochota respondentů k jeho vyplnění.

Mé vlastní výzkumné šetření bylo prováděno na 3 typech škol – MŠ, ZŠ a SŠ v okrese Rychnov n. Kn. Celkem bylo rozdáno 90 kusů dotazníků na výše uvedené typy škol v okrese Rychnov n. Kn.

Dotazníky byly na školy distribuovány poštou v tištěné podobě či osobní návštěvou výše uvedených typů škol, a to v období listopad a prosinec 2012. Ochotu k vyplnění dotazníků projevily 3 střední školy, 5 základních škol a 7 mateřských škol v okrese Rychnov n. Kn. Vyplněné dotazníky jsem si na těchto školách vyzvedla osobně v termínu 17.12.2012. Vyplněných dotazníků k vyhodnocení se mi celkem vrátilo zpět 83 kusů tj. 92,2 %.

4.2.1 Členění dotazníku

Dotazník se skládá ze 4 částí, je zcela anonymní a žádná z jeho částí není standardizována.

První část dotazníku obsahuje položky týkající se oslovených respondentů (pohlaví, věk, typ školy,...) a otevřenou otázku týkající se oblasti stresu.

Druhá část dotazníku se zabývá problematikou stresorů, které můžeme v učitelské profesi objevit. Těmito možnými stresory jsou dle výzkumu V. Holečka (1999 – 2001): **žáci, rodiče, vedení, kolegové, pracovní prostředí („škola“), pracovní přetížení, neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“)**. (Učitelské stresory. Dostupné z: www.fek.zcu.cz/cz/cecev/mes_mat/stres/stresory.htm)

K tomuto výčtu stresorů je navíc doplněn stresor, který je pro dnešní dobu dle mého názoru dosti aktuální; **nová technika ve výuce**. Vyhodnocení: respondent dle hodnotící stupnice od 1 do 5 vyhodnocuje, do jaké míry je pro něho ten daný konkrétní stresor stresující. **1 = vůbec mě nestresuje, 2 = stresuje mě zanedbatelně, 3 = stresuje mě tak napůl, 4 = stresuje mě poměrně dost, 5 = stresuje mě opravdu velice.**

Třetí část dotazníku zjišťuje míru náchylnosti vůči stresu. Je to dotazník převzatý od Míčka a Zemana z publikace Učitel a stres (2. rozšířené vyd., 1997, s.19,20). Původně je autorem tohoto dotazníku Reginald Beech. Tato část dotazníku obsahuje **12 výroků**. Odpovědi respondentů na tyto výroky jsou dichotomické; **ano** či **ne**. **Vyhodnocení:** Odpovědi **ano** se po vyplnění **sečtou**. Součet kladných odpovědí v rozmezí **0 – 5 je v rámci normy**, avšak součet kladných odpovědí v rozmezí **6 – 12 již svědčí o zvýšené náchylnosti ke stresu**.

Čtvrtá část mého dotazníku se týká problematiky syndromu vyhoření (burnout). Respondenti v této části bodují výroky, které zjišťují výskyt syndromu vyhoření dle Potterové (Jak se bránit pracovnímu vyčerpání, 1997, s.12,13). Tato část dotazníku obsahuje **25 výroků**. Každý výrok se boduje dle četnosti stupnicí v rozmezí od 1 do 5. **1 = zřídka, 2 = občas ano,**

3 = napůl ano, 4 = často ano, 5 = téměř vždy ano. Maximální možný počet získaných bodů je 125. Potterová uvádí vyhodnocení dotazníku takto:

Body	Hodnocení
25 - 50	Jste na tom dobře.
51 – 75	Jste v pořádku, pokud podniknete preventivní opatření.
76 - 100	Jste kandidátem na pracovní vyhoření.
101 - 125	Už vyhoříváte.

Tabulka 9 – Vyhodnocení dotazníku - syndrom vyhoření (Potterová, 1997, s.12,13)

4.2.2 Zpracování dat

Vyplněné dotazníky, které se mi vrátily zpět k vyhodnocení jsem pečlivě zkontrolovala, zda jejich vyplnění je pro zpracování výsledků úplné a zda je tedy možné všechny informace řádně vyhodnotit. Dotazníky jsem vyhodnotila dle jednotlivých částí a mnou zjištěné výsledky zpracovala do tabulek a grafů. Nakonec jsem ze získaných výsledků zformulovala závěry.

4.3 Vyhodnocení výzkumného šetření

4.3.1 Vyhodnocení první části dotazníku

V první části dotazníku oslovení respondenti odpovídali na otázky týkající se jejich osoby. Tato část obsahovala 6 položek, přičemž poslední položka byla otevřená otázka, ve které respondenti odpovídali na to, jak případně bojují či předcházejí proti stresu, který by dlouhodobým a intenzivním působením mohl přerůst v syndrom vyhoření (burnout).

Položka č. 1 – pohlaví

Z celkového počtu 83 dotazníků, které se mi vrátily zpět vyplněné, bylo pouze 12 dotazníků, které byly vyplněny muži. Vyjádřeno v procentech – muži tvořili pouze 14,45 % celkového počtu oslovených respondentů všech typů škol. Takto vypadá vyhodnocení položky č. 1 v tabulce.

Muž	% zastoupení	Žena	% zastoupení
12	14,45	71	85,55

Tabulka 10 – Vyhodnocení položky č. 1

Vzhledem k tomu, že poměr mezi oslovenými učiteli muži a učitelkami ženami je 12 : 71, nebude s touto položkou již dále pracováno. Vyhodnocení výsledků výzkumného šetření dle pohlaví - Příloha 2 a Příloha 3.

Položka č. 2 – věk

Druhou položkou první části otazníku bylo zjištění věkového složení mnou oslovených respondentů. Nejvíce zastoupenou skupinou oslovených respondentů jsou učitelé ve věku 46 let a více. Naopak nejméně zastoupenou skupinou jsou učitelé ve věku mezi 41 – 45 lety.

do 30 let	%	31 – 40 let	%	41 – 45 let	%	46 let a více	%
14	16,87	20	24,1	9	10,84	40	48,19

Tabulka 11 – Vyhodnocení položky č. 2

Položka č. 3 – typ školy, ve které pracujete

Typ školy	Počet respondentů	% zastoupení
MŠ	30	36,14
ZŠ	28	33,74
SŠ	25	30,12

Tabulka 12 – Vyhodnocení položky č. 3

Položka č. 4 – celková délka pedagogické praxe

U mnou oslovených učitelů z MŠ, ZŠ i SŠ mě zajímala celková délka jejich pedagogické praxe.

do 5 let	%	6 – 10 let	%	11 – 15 let	%	16 let a více	%
15	18,07	12	14,46	7	8,43	49	59,04

Tabulka 13 – Vyhodnocení položky č. 4

Položka č. 5 – jak dlouho pracujete v této škole

V této proměnné můžeme vidět působení oslovených učitelů na současných školách.

do 5 let	%	6 – 10 let	%	11 – 15 let	%	16 let a více	%
24	28,92	19	22,89	9	10,84	31	37,35

Tabulka 14 – Vyhodnocení položky č. 5

Otevřená otázka č. 6 – Jak bojuji či předcházím případnému stresu, který svým dlouhodobým a intenzivním působením může přerůst v syndrom vyhoření (burnout)?

Toto je ona již zmíněná otevřená otázka v závěru první části mého dotazníku. Zajímalo mě, jaké činnosti učitelé z MŠ, ZŠ a SŠ v okrese Rychnov nad Kněžnou využívají k boji či k předcházení stresu. Oslovení učitelé samozřejmě měli možnost na otázku neodovídat. V následující tabulce jsou uvedeny počty učitelů, kteří na tuto poslední otázku první části dotazníku odpovědělo a neodpovědělo.

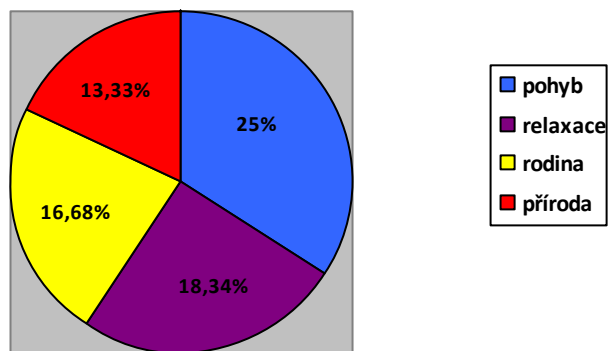
Typ školy	Odpovědělo:	%	Neodpovědělo:	%
MŠ	23	27,71	7	8,43
ZŠ	18	21,69	10	12,05
SŠ	19	22,89	6	7,23
Celkem	60	72,29	23	27,71

Tabulka 15 – Vyhodnocení otázky č. 6

Na tuto otevřenou otázku se vyjádřilo pouze 60 respondentů ze všech typů škol. Ostatní ponechali tuto část dotazníku nevyplněnou. Nejčastější odpovědi respondentů, jak bojují či se snaží předcházet stresu, jsem shrnula do následující tabulky. Nejčastěji se opakovala činnost „pohybová aktivita“, dále pak „relaxace“ a na pomyslném třetím místě se pak jako nejčastější odpověď objevila „rodina“ a čtvrté místo obsadila „příroda“.

Umístění nejvíce zastoupených činností	Činnost	Počet odpovědí	% zastoupení
	spánek	2	3,33
1.	pohybová aktivita	15	25
3.	rodina	10	16,68
	přátelé	3	5
4.	příroda	8	13,33
2.	relaxace	11	18,34
	četba	2	3,33
	cestování	2	3,33
	zahrádka	3	5
	pozitivní myšlení	2	3,33
	záliby	2	3,33
		60	100 %

Tabulka 16 – Činnosti proti stresu uvedené v dotaznících



Graf 1 – Nejvíce zastoupené činnosti z tabulky 16

4.3.2 Vyhodnocení druhé části dotazníku

Ve druhé části dotazníku respondenti vyhodnocovali stresory podle bodové stupnice 1 – 5. 1 = vůbec mě nestresuje, 2 = stresuje mě zanedbatelně, 3 = stresuje mě tak napůl, 4 = stresuje mě poměrně dost a 5 = stresuje mě opravdu velice. Vyhodnocení této části bylo u jednotlivých stresorů pomocí aritmetického průměru z vyplněných počtů bodů.

Typ školy:	žáci	rodiče	kolegové	vedení	pracovní prostředí („škola“)	pracovní přetížení	neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“)	nová technika ve výuce
MŠ	1,9	2,8	1,7	1,9	1,83	3,34	3,59	1,52
ZŠ	2,8	2,27	1,39	1,43	1,42	3,88	3,58	1,92
SŠ	2,9	1,96	1,8	1,72	2,28	4,16	4,12	2,24

Tabulka 17 – Výsledky – stresory v učitelské profesi

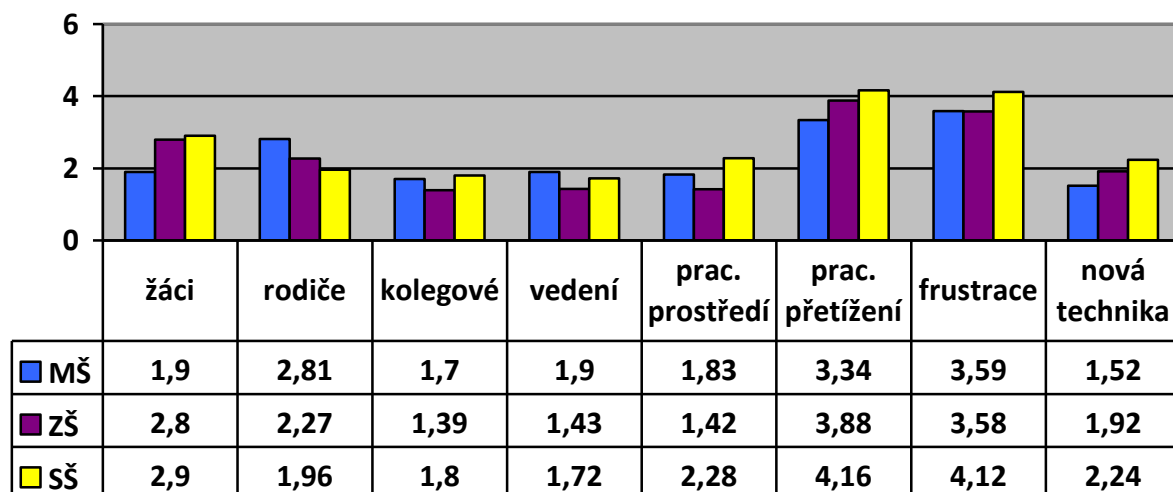
Nejméně stresující u učitelů MŠ se ukázala „nová technika ve výuce“.

Průměrné bodové hodnocení 1,52. Naopak nejvíce stresující je pro učitele

MŠ „neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“)" s bodovým hodnocením 3,59.

U učitelů ZŠ jsou jako nejméně stresující dle dosaženého bodového hodnocení 1,39 „kolegové". Naopak nejvíce stresující je pro učitele ZŠ „pracovní přetížení" s vyhodnocením 3,88.

Nejméně stresující je pro učitele SŠ „vedení" s bodových hodnocením 1,72 a naopak nejvíce stresující pro učitele SŠ je stejně jako u učitelů ZŠ „pracovní přetížení" s průměrem 4,16. Tento průměr je také nejvyšší dosaženou hodnotou v této části dotazníku.



Graf 2 – Grafické znázornění tabulky 17

4.3.3 Vyhodnocení třetí části dotazníku

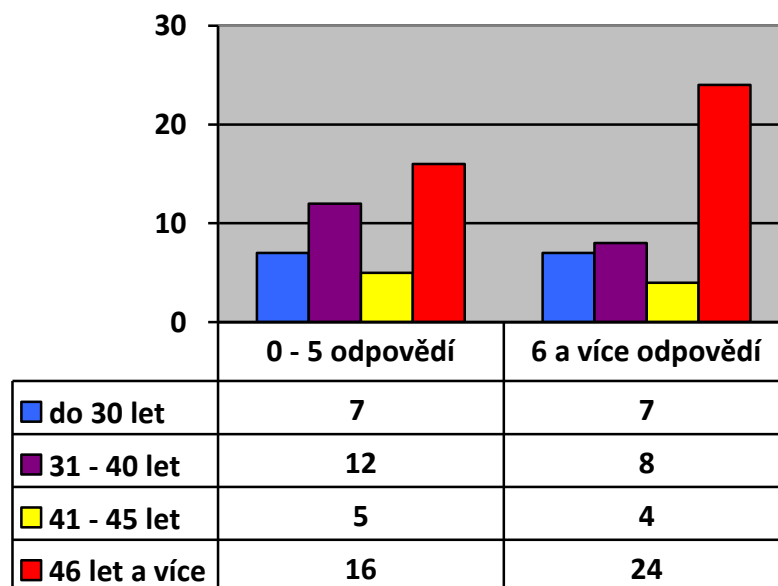
Třetí část dotazníku byla zaměřena na náchylnost učitelů ke stresu. V této části jsem pracovala s dotazníkem, který je uveden v publikaci Učitel a stres od autorů Míčka a Zemana (1997). Respondenti odpovídali dichotomicky tj. „ano“ či „ne“ na 12 uvedených výroků. Vyhodnocením této části mého dotazníku je sečtení odpovědí „ano“, které vyjadřuje míru náchylnosti respondentů ke stresu. Výsledek: Počet odpovědí do 5 je v normě, 6 odpovědí a více vyznačuje, že náchylnost ke stresům je zvýšena.

VĚK

Věk	Počet respondentů	počet odpovědí 0 – 5:	%	počet odpovědí 6 a více:	%
do 30 let	14	7	50	7	50
31 – 40 let	20	12	60	8	40
41 – 45 let	9	5	55,56	4	44,44
46 let a více	40	16	40	24	60

Tabulka 18 – Míra náchylnosti ke stresu dle věku

Z vyhodnocení v této tabulce vyplývá, že při těchto počtech respondentů v jednotlivých věkových skupinách, jsou **nejvíce náchylní ke stresu učitelé ve věku 46 let a více.**



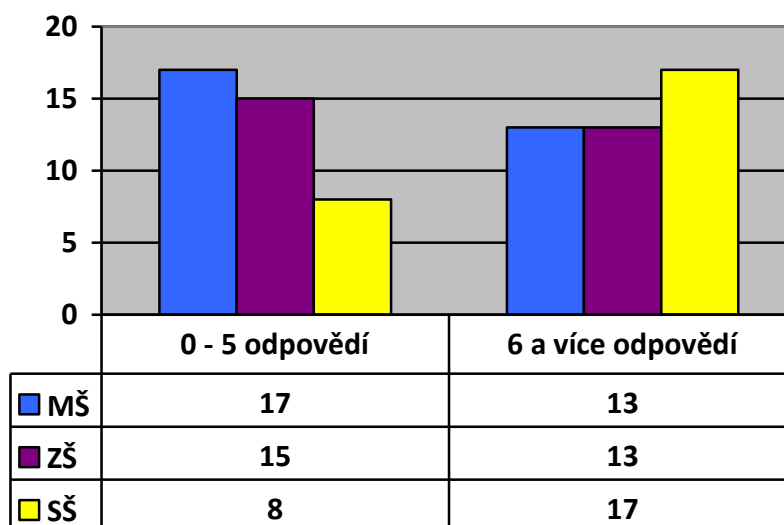
Graf 3 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání dle věku

TYP ŠKOLY

Typ školy	Počet respondentů	počet odpovědí 0 – 5:	%	počet odpovědí 6 a více:	%
MŠ	30	17	56,67	13	43,33
ZŠ	28	15	53,57	13	46,43
SŠ	25	8	32	17	68

Tabulka 19 – Míra náchylnosti ke stresu dle typu školy

Z vyhodnocení této tabulky vyplývá, že **nejvyšší míru náchylnosti ke stresu mají učitelé ze SŠ, druhé místo zaujímají učitelé ZŠ shodně s učiteli MŠ.**



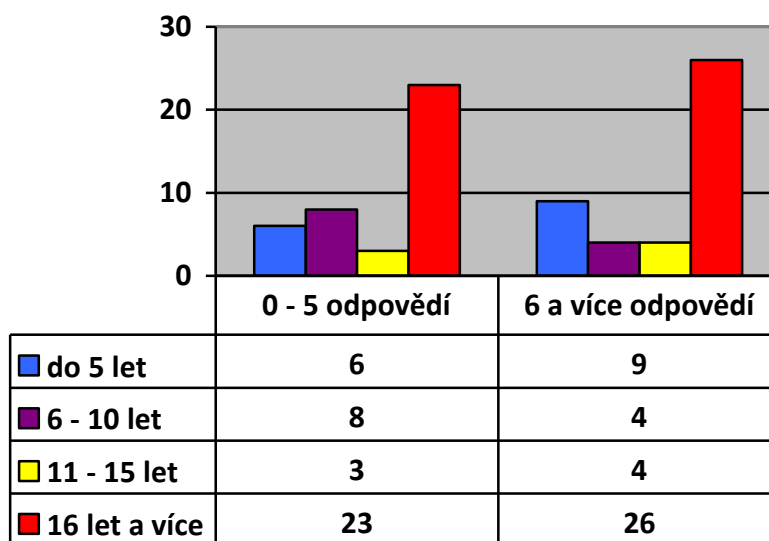
Graf 4 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání dle typu školy

CELKOVÁ DÉLKA PEDAGOGICKÉ PRAXE

Celková délka praxe	Počet respondentů	počet odpovědí 0 – 5:	%	počet odpovědí 6 a více:	%
do 5 let	15	6	40	9	60
6 – 10 let	12	8	66,67	4	33,33
11 – 15 let	7	3	42,86	4	57,14
16 let a více	49	23	46,94	26	53,06

Tabulka 20 – Míra náchylnosti ke stresu dle celkové délky praxe

Z vyhodnocení této tabulky vyplývá, že **nejvíce náchylní ke stresu jsou učitelé s délkou praxe 16 let a více**, druhé místo zaujímají učitelé s celkovou délkou své pedagogické praxe do 5 let.



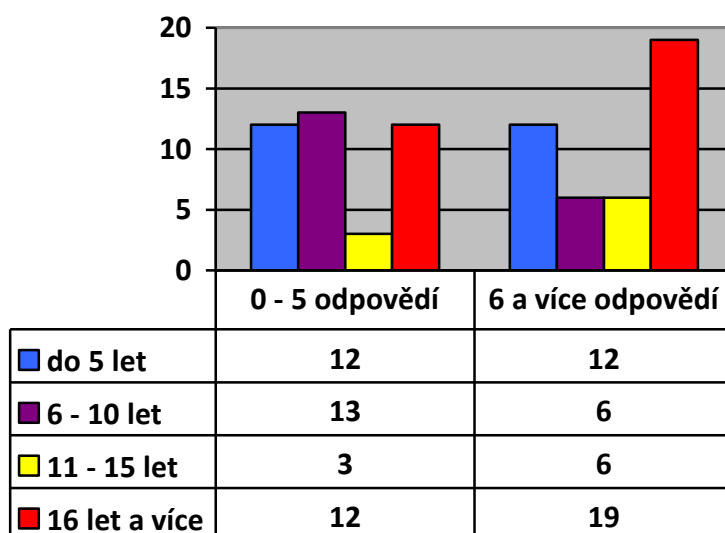
Graf 5 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání dle délky praxe

DÉLKA PŮSOBNÍ NA TÉTO ŠKOLE

Délka působení na této škole	Počet respondentů	počet odpovědí 0 – 5:	%	počet odpovědí 6 a více:	%
do 5 let	24	12	50	12	50
6 – 10 let	19	13	68,42	6	31,58
11 – 15 let	9	3	33,33	6	66,67
16 let a více	31	12	38,71	19	61,29

Tabulka 21 – Míra náchylnosti ke stresu dle délky působení na této škole

Z vyhodnocení této tabulky vyplývá, že **nejvíce jsou náchylní ke stresu učitelé, kteří působí na dané škole 16 let a více**. Pomyslnou druhou příčku zauímají učitelé, kteří působí na škole do 5 let.



Graf 6 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání- délka působení na dané škole

4.3.4 Vyhodnocení čtvrté části dotazníku

Čtvrtá část dotazníku byla zaměřena na zjištění výskytu syndromu vyhoření v profesi učitelů. K této poslední části jsem využila dotazník B.A. Potterové (1997). Respondenti zde vyhodnocovali 25 výroků dle této hodnotící stupnice:

1 = zřídka, 2 = občas ano, 3 = napůl ano, 4 = často ano, 5 = téměř vždy ano. Maximální možný počet získaných bodů je: **125**. Počet bodů u jednotlivých 25 uvedených výroků se sečte a výsledek se porovná s vyhodnocovací tabulkou.

Body	Hodnocení
25 - 50	Jste na tom dobře.
51 – 75	Jste v pořádku, pokud podniknete preventivní opatření.
76 - 100	Jste kandidátem na pracovní vyhoření.
101 - 125	Už vyhoříváte.

Tabulka 9 – Vyhodnocení dotazníku - syndrom vyhoření (Potterová, 1997, s.12,13)

K vyhodnocení této části dotazníku bych ráda vyjádřila svůj subjektivní názor k uvedené vyhodnocovací tabulce, která je v této podobě uvedena v literatuře. Zdá se mi, že slovní hodnocení v porovnáním s bodovým, není uvedeno zrovna nejlépe. Když se zamyslím nad slovním hodnocením „Jste v pořádku, pokud podniknete preventivní opatření“, subjektivním dojmem mi z tohoto vyjádření vyplývá, že ten, kdo dosáhne 51 – 75 bodů je relativně v pořádku, ale již je třeba nějaká prevence. Proto bych ráda při vyhodnocování této části vycházela z toho, **že ohrožení jsou syndromem vyhoření již ti respondenti**, kteří dosáhli právě této bodové hranice, tzn. ohrožení jsou už ti, **kteří dosáhli skóre 51 bodů a více.**

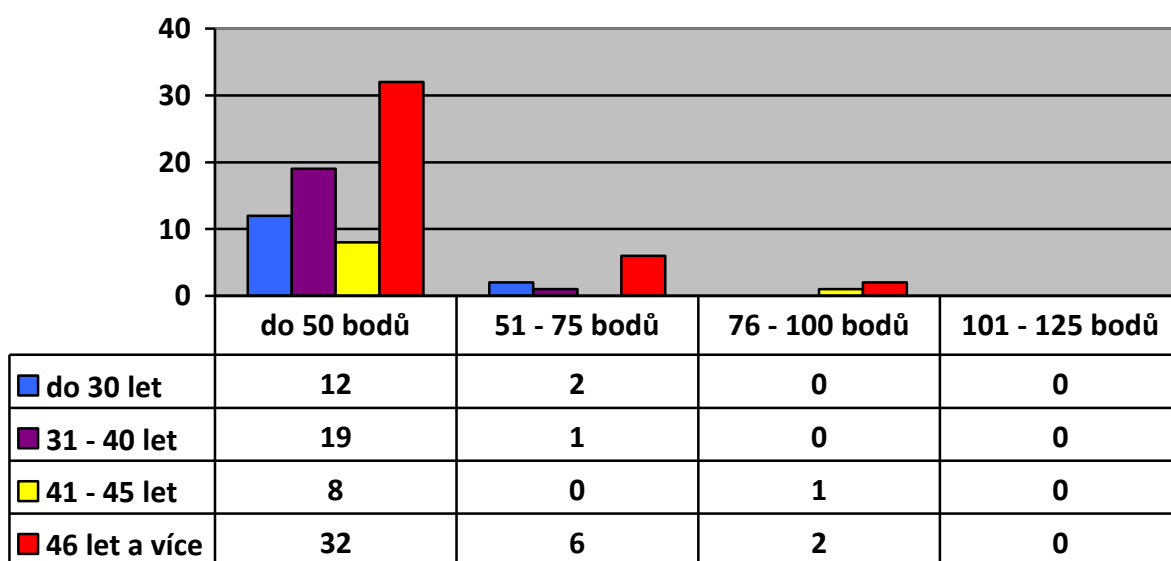
Zde jsou tedy výsledky výzkumného šetření této části dotazníku u mnou oslovených učitelů MŠ, ZŠ a SŠ v okrese Rychnov nad Kněžnou.

VĚK

Věk	Počet respondentů	25 – 50 bodů	%	51 – 75 bodů	%	76 – 100 bodů	%	101 – 125 bodů	%
do 30 let	14	12	85,71	2	14,29	0	-	0	-
31 – 40 let	20	19	95	1	5	0	-	0	-
41 – 45 let	9	8	88,9	0	-	1	11,1	0	-
46 let a více	40	32	80	6	15	2	5	0	-

Tabulka 22 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle věku

Z vyhodnocení v této tabulce vyplývá, že **věková skupina s nejvyšším skóre bodů je ve věku 46 let a více.**



Graf 7 – Syndrom vyhoření – srovnání dle věku

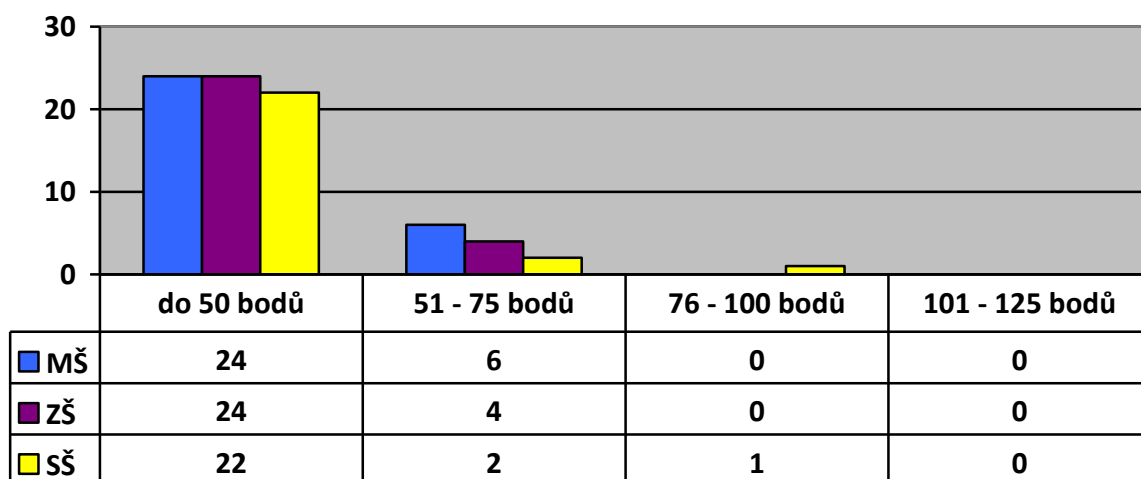
TYP ŠKOLY

Typ školy	Počet respondentů	25 – 50 bodů	%	51 – 75 bodů	%	76 – 100 bodů	%	101 – 125 bodů	%
MŠ	30	24	80	6	20	0	-	0	-
ZŠ	28	24	85,71	4	14,29	0	-	0	-
SŠ	25	22	88	2	8	1	4	0	-

Tabulka 23 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle typu školy

Z vyhodnocení v této tabulce dle typu školy vyplývá, že **nejvíce jsou ohroženi výskytem syndromu vyhoření učitelé SŠ. Jeden z respondentů tohoto typu školy se svým skóre dostal nad hranici 75 bodů.**

Na tomto grafickém znázornění je výsledek tabulky lépe srovnatelný. Nejhroženější skupinou jsou učitelé SŠ, kteří překročili hranici 75 bodů. Jako druhou nejhroženější skupinou jsou ale učitelé z MŠ, kteří nejvíce překročili hranici 50 bodů.



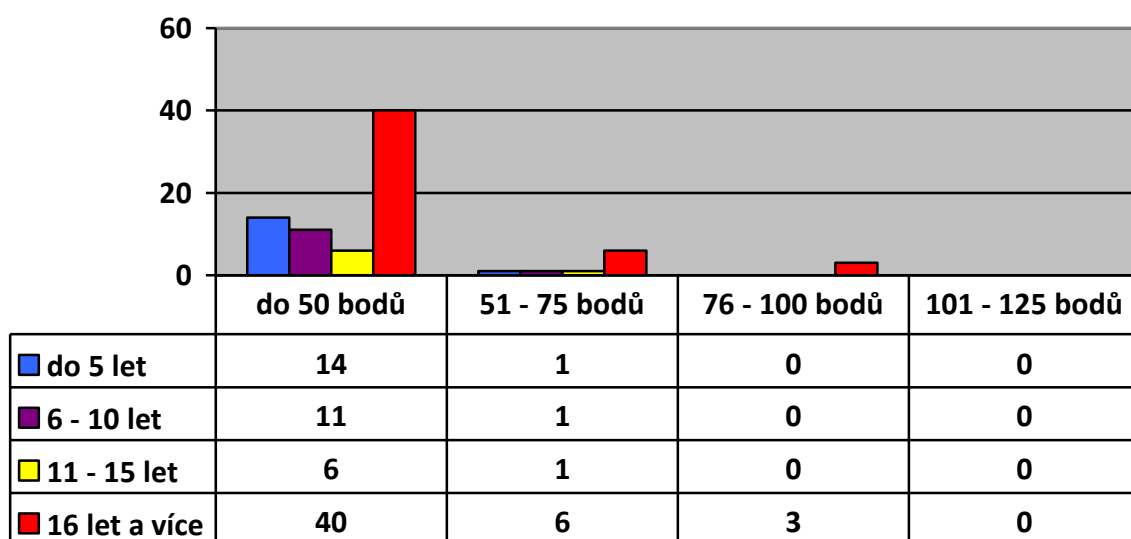
Graf 8 – Syndrom vyhoření – srovnání dle typu školy

CELKOVÁ DÉLKA PEDAGOGICKÉ PRAXE

Celková délka praxe	Počet respondentů	25 – 50 bodů	%	51 – 75 bodů	%	76 – 100 bodů	%	101 – 125 bodů	%
do 5 let	15	14	93,33	1	6,67	0	-	0	-
6 – 10 let	12	11	91,67	1	8,33	0	-	0	-
11 – 15 let	7	6	85,71	1	14,29	0	-	0	-
16 let a více	49	40	81,64	6	12,24	3	6,12	0	-

Tabulka 24 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle celkové délky praxe

Z vyhodnocení této tabulky vyplývá, že **nejvíce ohroženou skupinou k výskytu syndromu vyhoření jsou učitelé s celkovou délkou pedagogické praxe 16 let a více** ve srovnání s ostatními skupinami učitelů, kteří mají svou celkovou délku pedagogické praxe nižší.



Graf 9 – Syndrom vyhoření – srovnání dle délky praxe

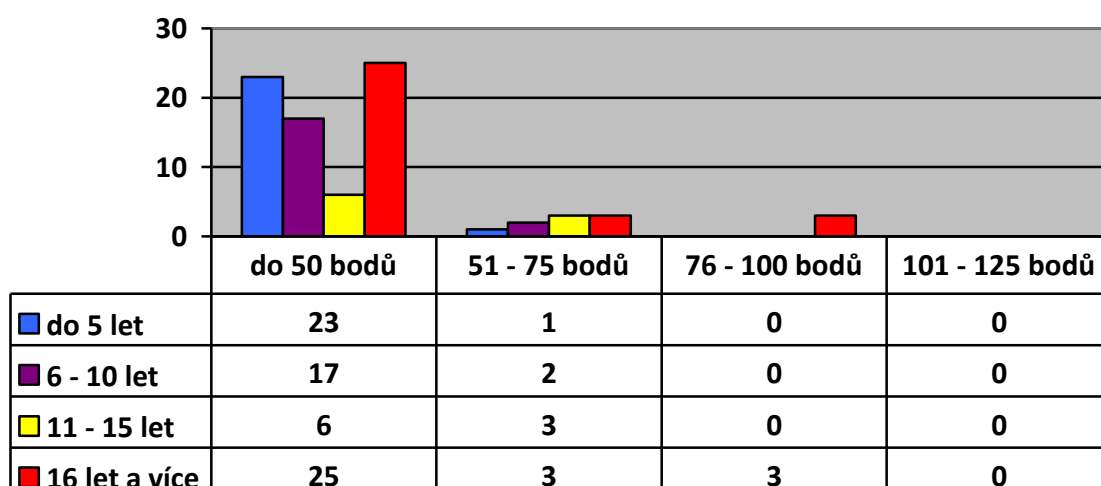
DÉLKA PŮSOBENÍ NA TÉTO ŠKOLE

Délka působení na této škole	Počet respondentů	25 – 50 bodů	%	51 – 75 bodů	%	76 – 100 bodů	%	101 – 125 bodů	%
do 5 let	24	23	95,83	1	4,17	0	-	0	-
6 – 10 let	19	17	89,47	2	10,53	0	-	0	-
11 – 15 let	9	6	66,67	3	33,33	0	-	0	-
16 let a více	31	25	80,64	3	9,68	3	9,68	0	-

Tabulka 25 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle délky působení na této škole

Z této poslední tabulky vyplývá, že **nejvíce ohroženi jsou výskytem syndromu vyhoření učitelé, kteří působí na škole 16 let a více**. Tato skupina učitelů se dostala do bodového pásma nad 75 bodů. Druhou nejvíce ohroženou skupinou jsou učitelé, kteří na dané škole působí 11 – 15 let.

Pro lepší srovnání uvádím výsledky ještě v grafické podobě.



Graf 10 – Syndrom vyhoření – srovnání - délka působení na dané škole

4.4 Shrnutí výsledků výzkumného šetření a odpovědi na dílčí výzkumné otázky

V této kapitole bych ráda shrnula výsledky mého provedeného výzkumného šetření a uvedla zde odpovědi na dílčí výzkumné otázky. Rovněž bych zde ráda porovнала některé mnou zjištěné skutečnosti s výzkumy, které jsem objevila při studiu literatury či z internetových zdrojů.

Dílčí cíl

1. Zjistit, jaké stresory jsou pro mnou oslovené učitele nejvíce stresující.

Za nejvíce stresující uvedly učitelé z MŠ stresor neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“). Učitelé ZŠ za nejvíce stresující považují pracovní přetížení. Tento stresor je nejvíce stresující i pro učitele na SŠ. Mnou zjištěné výsledky u učitelů ZŠ a SŠ jsou shodné s výsledky již uskutečněného výzkumu **V. Holečka** (1999 -2001), který jako nejvyšší stresor uvádí rovněž pracovní přetížení.

I **Vašina** (2010) a **Šimíčková-Čížková** (2010) uvádějí, že učitelé ve své profesi pocíťují vysokou míru pracovní zátěže.

V souvislosti s dílčím cílem byla formulována tato výzkumná otázka:

Otázka 1: Je největším stresorem pro mnou oslovené učitele pracovní přetížení stejně jako v již uskutečněném výzkumu **V. Holečka** (1999 – 2001)?

V mnou provedeném výzkumném šetření se pracovní přetížení potvrdilo u mnou oslovených učitelů ze ZŠ a SŠ. U učitelů MŠ se ale tento stresor jako největší nepotvrdil.

Dílčí cíl

2. Zjistit, jaké stresory jsou pro mnou oslovené učitele nejméně stresující.

Výsledek mého výzkumného šetření ukázal, že pro učitele z MŠ je jako nejméně stresující nová technika ve výuce. U učitelů ze ZŠ jsou nejméně stresující kolegové a u učitelů SŠ je to vedení školy.

V souvislosti s tímto dílčím cílem byla formulována otázka:

Otázka 2: Jsou nejmenším stresorem pro mnou oslovené učitele jejich kolegové stejně jako v již uskutečněném výzkumu **V. Holečka** (1999 – 2001)?

U učitelů z MŠ a SŠ se jako nejméně stresující tento stresor nepotvrdil. Potvrdil se jako nejméně stresující pouze u učitelů ze ZŠ. V již provedeném výzkumu **V. Holečka** (1999 – 2001) je stresor kolegové uveden jako nejméně stresující. Shodu na tomto nejméně stresujícím stresoru prokázala v mnou provedeném výzkumném šetření pouze skupina učitelů ze ZŠ.

Dílčí cíl

3. Zjistit míru náchylnosti ke stresu u mnou oslovených učitelů.

V souvislosti s tímto dílčím cílem byly formulovány následující výzkumné otázky:

Otázka 3: Jsou učitelé starší 45 let více náchylní ke stresu?

Z výsledků mého šetření vyplývá, že učitelé starší 45 let jsou skutečně více náchylní ke stresu. Je to plných 60 % mnou oslovených učitelů v této věkové skupině. To také potvrzuje, že učitelé patří do skupiny profesí, která je náchylná ke stresu.

Otázka 4: Je vyšší míra náchylnosti u učitelů s délkou pedagogické praxe 16 let a více než-li u ostatních učitelů?

Učitelé, kteří mají délku své pedagogické praxe 16 let a více v tomto mou provedeném výzkumném šetření vykazují skutečně vyšší míru náchylnosti ke stresu než-li učitelé, kteří mají délku své pedagogické praxe kratší.

Dílčí cíl

4. Zjistit, zda jsou mnou oslovení učitelé ohroženi výskytem syndromu vyhoření.

V souvislosti s tímto dílčím cílem byly formulovány tyto výzkumné otázky:

Otázka 5: Budou k případnému výskytu syndromu vyhoření více náchylnější učitelé středních škol než-li učitelé základních a mateřských škol?

Učitelé SŠ mají v mnou provedeném výzkumném šetření k případnému výskytu syndromu vyhoření vyšší předpoklady než-li jejich učitelští kolegové ze ZŠ a MŠ. To vlastně potvrzuje i **Křivohlavý** (1998), který uvádí, že syndrom vyhoření postihuje učitele všech stupňů škol, ale učitele ZŠ a SŠ ve vyšší míře.

Otázka 6: Jsou učitelé s délkou své pedagogické praxe delší než 15 let více ohroženi případným výskytem syndromu vyhoření?

Z výsledků mého výzkumného šetření učitelé, kteří ve své profesi působí déle než-li 15 let jsou skutečně ohroženi případným výskytem syndromu vyhoření více, než-li učitelé, kteří ve své profesi působí kratší dobu. Toto mé zjištění potvrzuje tvrzení **Henniga a Kellera** (1996), kteří mimo jiné uvádí, že syndromem vyhoření jsou ohroženi učitelé vyššího věku a delší pedagogické praxe. Rovněž by se i touto otázkou mohla potvrdit skutečnost, že věkový průměr učitelských sborů je stále poměrně vysoký. Tato výzkumná otázka ale nepotvrdila skutečnost, kterou uvádějí autorky **Pugnerová a Plevová** (2010), které odkazují na výzkum **Kusáka a Urbanovské** (2005), kteří naopak zjistili, že vyšší výskyt syndromu vyhoření vykazují učitelé s kratší délkou pedagogické praxe než učitelé s délkou praxe delší.

Otázka 7: Jsou učitelé působící na dané škole do 5 let ohroženi případným výskytem syndromu vyhoření?

Mnou oslovení učitelé, kteří na dané škole působí do 5 let, neprokázali vyšší ohroženost syndromem vyhoření. Za pomyslnou hranici, která se dá považovat za již ohrožující, se dle výsledků tohoto mého šetření dostal pouze 1 oslovený pedagog.

V dotazníkovém šetření byla hned v první části učitelům položena otevřená otázka týkající se jejich boji či předcházení stresu, který by svým intenzivním působením mohl přerůst v syndrom vyhoření. Nejvíce byla v odpovědích zastoupena pohybová aktivita (25%), relaxace (18,34%), rodina (16,68%) a příroda (13,33%). Ostatní odpovědi se vyskytovaly v nízké míře četnosti (cca 5% a méně).

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce zaměřena na problematiku stresu a syndromu vyhoření v profesi učitelů se skládá ze dvou částí – teoretické části a výzkumného šetření.

Teoretická část mé práce je složena ze tří kapitol – SYNDROM VYHOŘENÍ, STRES a UČITELSKÁ PROFESE. V kapitole první jsem se snažila na základě studia odborné literatury objasnit definice syndromu vyhoření tak, jak je uvádí různí autoři. Dále jsem v této kapitole uvedla zmínku k historii problematiky syndromu vyhoření, rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření, jaké jsou rizikové profese nejčastěji spojené s výskytem syndromu vyhoření, příznaky a fáze syndromu vyhoření a v neposlední řadě samozřejmě léčba a nějaký způsob prevence syndromu vyhoření. Kapitola druhá se zabývá problematikou stresu. Opět jsem se v této kapitole zabývala definicí stresu, jeho příznaky a projevy, ale také chorobami, které se díky intenzivnímu působení stresu mohou u takto postižených jedinců projevit. V kapitole třetí jsem se zaměřila na profesi učitelů. Snažila jsem se přiblížit učitelkou profesi v současné škole, definovat učitelský stres a jeho možné příčiny a na závěr uvést několik rad, jak učitelkému stresu předcházet.

Druhá část této práce se zabývala již samotným výzkumným šetřením problematiky syndromu vyhoření a stresu v profesi učitelů. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit aktuální situaci v oblasti stresu a syndromu vyhoření u učitelů tří typů škol (MŠ, ZŠ a SŠ) v okrese Rychnov n. Kn. metodou anonymního dotazníku a porovnání mnou zjištěných skutečností s několika provedenými výzkumy v této oblasti, se kterými jsem se měla možnost seznámit při studiu odborné literatury či z internetových zdrojů. Konkrétně jsem chtěla zjistit, jaké stresory jsou u učitelů těchto mnou oslovených typů škol v okrese Rychnov n. Kn. nejvíce a nejméně stresující. Z výsledků mého výzkumného šetření vyplývá, že pro učitele MŠ je nejvíce stresující neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“), pro učitele ZŠ je to pracovní přetížení stejně tak jako u učitelů SŠ. Z porovnání zjištěných

výsledků mého výzkumného šetření a uskutečněného výzkumu vyhodnocení největších stresorů **V. Holečka** vyplývá, že mnou oslovení učitelé ze ZŠ i SŠ označily jako největší stresor rovněž pracovní přetížení. V mém výčtu možných stresorů k vyhodnocování, jsem oproti výzkumu **V. Holečka** uvedla ještě novou techniku ve výuce. To se ale ve výsledku ukázalo, že pro učitele příliš stresující není.

Dále jsem svým výzkumným šetřením chtěla zjistit, jaká je míra náchylnosti učitelů ke stresu. Z výsledků mého výzkumného šetření vyplunulo, že náchylnější ke stresu jsou učitelé ve věku nad 45 let, než-li jejich mladší kolegové. Dle typu školy prokázali vyšší míru náchylnosti ke stresu učitelé ze SŠ v porovnání s učiteli ze ZŠ a MŠ. Vůbec mě nepřekvapil výsledek, že nejvíce náchylní ke stresu jsou učitelé s celkovou délkou své pedagogické praxe 16 let a více.

V poslední řadě jsem chtěla zjistit, jak jsou na tom mnou oslovení učitelé v okrese Rychnov n. Kn. s případným výskytem syndromu vyhoření. Výsledek této části mého výzkumného šetření mne mile překvapil. Mnou oslovení učitelé dle výsledků neprokázali žádné velké ohrožení syndromem vyhoření. Při vyhodnocování této části dotazníku jsem objevila pouze 3 respondenty, kteří se ve vyhodnocovací tabulce této části dotazníku dostali za hranici 76 bodů, což již může vést ke vzniku syndromu vyhoření. Všichni tito 3 respondenti byly ženy.

Otevřenou otázkou v první části dotazníku jsem mne zajímalo, jak mnou oslovení učitelé bojují či předcházejí stresu, který intenzivním a dlouhodobým působením mohl přerůst ve výskyt syndromu vyhoření. Výsledek mého zjištění je takový, že na tuto otázku odpovědělo 60 učitelů z 83, což je něco málo přes 72% z celkového počtu respondentů. Upřímně jsem nečekala, že nejvíce bude zastoupena pohybová aktivita (25%). Spíše jsem čekala, že nejvíce učitelé bojují či předcházejí stresu v okruhu svých nejbližších – rodině, která se tedy ve výčtu odpovědí objevila, ale „pouze“ v necelých 17% v porovnání s pohybovou aktivitou.

Na závěr bych chtěla osobně zkonstatovat, že pro mne nejpřekvapivější zjištění v tomto výzkumném šetření je skutečnost, že učitelé v našem okrese nejsou ohroženi výskytem syndromu vyhoření.

Naopak mne vůbec nepřekvapilo zjištění, že učitelská profese je profesí vysoce náchylnou ke stresu a ani skutečnost, že nejvíce jsou stresem ohroženi učitelé nad 45 let a s délkou praxe 16 let a více. Rovněž i z mnou oslovených učitelů vyplynulo, že učitelské sbory vykazují poměrně vysoký věkový průměr.

Z odpovědí na otevřenou otázku v první části dotazníku je zřejmé, že pokud učitelé cítí stres a napětí, snaží se s ním nějakým způsobem bojovat a nebo mu předcházet.

I když mnou provedené výzkumné šetření neprokázalo u oslovených učitelů žádné výrazné a alarmující hodnoty v oblasti stresu, tak ani v případném ohrožení syndromem vyhoření, bylo by jistě dobré se ve školách touto problematikou zabývat, zejména ze strany vedení školy.

Pro mne osobně a pro mou praxi je toto pozitivní zjištění zpětnou vazbou, že programová nabídka v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků zaměřující se spíše semináře v oblasti prevence syndromu vyhoření, ale i stresu a možnosti jejich předcházení, je pro učitele přínosná a má smysl. I nadále se budu ve své profesi snažit učitelům nabízet vzdělávací programy zabývající se touto problematikou formou preventivních a sebezobčasných programů. Domnívám se totiž, že semináře, které účastníkům nabízejí velké množství nejrůznějších teoretických pojmů, nejsou příliš efektivní. V dnešní době, kdy k problematice syndromu vyhoření a stresu existuje velké množství nejrůznějších více či méně odborných publikací, si zájemci mohou teoretické poznatky přečíst. Mnohem efektivnější je ale vyzkoušet si vše praktickou formou. Ráda bych, aby onen pozitivní výsledek z mnou provedeného výzkumného šetření, vydržel co nejdéle. Učitelská profese je skutečně profesí náročnou, a proto je dle mého názoru lépe stresu a případnému vzniku syndromu vyhoření předcházet, než-li ho poté léčit.

Seznam použité literatury

Knižní publikace:

BÁRTOVÁ, Zdena. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Vydání první. Computer Media s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

BOENISCH Ed, HANEYOVÁ C. Michele. *Stres*. Brno: Books, s.r.o., 1998. ISBN 80-7242-015-1.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

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

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

KEBZA, Václav, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2., rozšířené a doplněné vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

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

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

MÍČEK, Libor, ZEMAN, Václav. *Učitel a stres*. 2., rozšířené vydání. Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5.

POTTEROVÁ, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-211-3.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jan. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PUGNEROVÁ, Michaela, PLEVOVÁ, Irena. *Pracovní spokojenost učitelů ZŠ s ohledem na vybrané faktory*. In: ŠIMÍČKOVÁ- ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Působení pozitivních a negativních faktorů práce učitele na motivaci k profesi*. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita Liberec, 2000. ISBN 80-7083-382-3.

TICHÁ, Iveta. *Psychosomatické souvislosti, životní styl a rizika učitelské profese*. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

VAŠINA, Bohumil. *Učitelé v České republice a jejich pracovní zátěž*. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Psychologické aspekty v práci učitele*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-913-1.

Internetové zdroje:

BÁRTOVÁ, Jana. *Umíme se bránit stresu?* Učitelské listy. [online]. [2009-11-09]. [cit. 2012-11-27]. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>

KOHOUTEK, CSc. Rudolf, Prof. PhDr. *Stresory učitelů a učitelek základních a středních škol*. [online]. [2010-03-05]. [cit. 2012-12-02]. Dostupné z: rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol

STUHLÍKOVÁ, Veronika. *Syndrom vyhoření u pedagogů předškolního vzdělávání*. Bakalářská práce. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2011. [online]. [cit. 2013-01-06]. Dostupné z:

http://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/15662/stuchl%C3%ADkov%C3%A1_2011_bp.pdf?sequence=1

Učitelské stresory. [online]. [cit. 2012-12-02]. Dostupné z: www.fek.zcu.cz/cz/cecev/mes_mat/stres/stresory.htm

Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1 - Příznaky v rovině duševní a citové	16
Tabulka 2 – Příznaky v rovině tělesné a sociální	16
Tabulka 3 – Fyziologické příznaky stresu	23
Tabulka 4 – Psychické příznaky stresu	23
Tabulka 5 – Fyziologické příznaky stresu	24
Tabulka 6 – Emocionální (citové) příznaky stresu	25
Tabulka 7 – Behaviorální příznaky stresu	25
Tabulka 8 – Choroby spojené s vlivem stresu	27
Tabulka 9 – Vyhodnocení dotazníku - syndrom vyhoření	38, 48
Tabulka 10 – Vyhodnocení položky č. 1	39
Tabulka 11 – Vyhodnocení položky č. 2	39
Tabulka 12 – Vyhodnocení položky č. 3	39
Tabulka 13 – Vyhodnocení položky č. 4	40
Tabulka 14 – Vyhodnocení položky č. 5	40
Tabulka 15 – Vyhodnocení otázky č. 6	41
Tabulka 16 – Činnosti proti stresu uvedené v dotaznících	41
Tabulka 17 – Výsledky – stresory v učitelské profesi	42
Tabulka 18 – Míra náchylnosti ke stresu dle věku	44
Tabulka 19 – Míra náchylnosti ke stresu dle typu školy	45
Tabulka 20 – Míra náchylnosti ke stresu dle celkové délky praxe	46
Tabulka 21 – Míra náchylnosti ke stresu dle délky působení na této škole	47
Tabulka 22 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle věku	49
Tabulka 23 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle typu školy	50

Tabulka 24 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle celkové délky praxe	51
Tabulka 25 – Vyhodnocení – syndrom vyhoření dle délky působení na této škole	52
Graf 1 – Nejvíce zastoupené činnosti z tabulky 16	42
Graf 2 – Grafické znázornění tabulky 17	43
Graf 3 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání dle věku	44
Graf 4 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání dle typu školy	45
Graf 5 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání dle délky praxe	46
Graf 6 – Míra náchylnosti ke stresu – srovnání - délka působení na dané škole	47
Graf 7 – Syndrom vyhoření – srovnání dle věku	49
Graf 8 – Syndrom vyhoření – srovnání dle typu školy	50
Graf 9 – Syndrom vyhoření – srovnání dle délky praxe	51
Graf 10 – Syndrom vyhoření – srovnání - délka působení na dané škole	52

Přílohy

Příloha 1 – Dotazník	66
Příloha 2 – Výsledky výzkumného šetření:	
Míra náchylnosti ke stresu dle pohlaví	71
Příloha 3 – Výsledky výzkumného šetření:	
Syndrom vyhoření dle pohlaví	73

Příloha 1 – Dotazník

Vážení kolegové,

jsem studentkou kombinovaného bakalářského studia na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci obor Školský management. Jako téma své bakalářské práce jsem vybrala: **Syndrom vyhoření a stres ve školském prostředí.**

Ráda bych Vás tedy poprosila o vyplnění tohoto dotazníku. Zvolenou odpověď prosím **zakroužkujte**. Pokud se Vám některá z otázek zdá špatně zformulovaná nebo si z nabízené varianty odpovědi nemůžete vybrat, připište prosím svou odpověď k formulaci otázky.

Dotazník je zcela anonymní, prosím Vás tedy o co nejobjektivnější odpovědi.

Děkuji za Váš čas a ochotu k vyplnění tohoto dotazníku.

Petra Jedlinská, DiS.

1. část dotazníku – úvodní otázky (základní fakta o respondentech)

1) Pohlaví:	
a) muž	b) žena
2) Věk:	
a) do 30 let	b) 31 – 40 let
c) 41 – 45 let	d) 46 let a více

3) Typ školy, ve které pracujete:	
a) MŠ	b) ZŠ
c) SŠ	
4) Celková délka pedagogické praxe:	
a) do 5 let	b) 6 – 10 let
c) 11 – 15 let	d) 16 let a více
5) Jak dlouho pracujete na této škole:	
a) do 5 let	b) 6 – 10 let
c) 11 – 15 let	d) 16 let a více
6) Jak bojujete či předcházíte případnému stresu, který svým dlouhodobým a intenzivním působením může přerůst v syndrom vyhoření (burnout)?	

2. část dotazníku – stresory působící na pedagogy

Možné stresory v učitelské profesi jsou:

Žáci – stále vyšší počet žáků s poruchami chování, učení, se sklonem k agresi apod.

Rodiče – nekritický přístup ke svým dětem, agresivita vůči učitelům apod.

Vedení – vedení školy, další nadřízené orgány jako Česká školní inspekce, zřizovatel apod.

Kolegové – různé konflikty mezi kolegy ve sborovnách apod.

Pracovní prostředí („škola“) – materiálně-technické podmínky, psychohygienické podmínky apod.

Pracovní přetížení – časová tíseň, krátké přestávky, spousty různých úkolů apod.

Neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“) – nedostatečně oceněná náročná práce pedagoga, nízké finanční ohodnocení za svou práci apod.

Nová technika ve výuce – interaktivní tabule, PC apod., jejichž používání ve výuce vyvolává u některých učitelů stres

Prosím Vás tedy o vyhodnocení těchto stresorů v následující tabulce.

Hodnotící stupnice je 1 – 5.

1 = vůbec mě nestresuje, 2 = stresuje mě zanedbatelně, 3 = stresuje mě tak napůl,

4 = stresuje mě poměrně dost, 5 = stresuje mě opravdu velice

Stresor	žáci	rodiče	vedení	kolegové	pracovní prostředí („škola“)	pracovní přetížení	„frustrace“	nová technika ve výuce
Hodnocení:								

3. část dotazníku – míra náchylnosti vůči stresu

V této části dotazníku bych Vás ráda poprosila o zodpovězení 12 výroků.

Odpověď je pouze **ano** nebo **ne**.

1.	Muset se smířovat s průtahy jakéhokoliv druhu mne velmi dráždí	Ano	Ne
2.	Raději přijmu plnou odpovědnost, než abych se o ni dělil s druhými	Ano	Ne
3.	Hlouposti jako „vyvedení aprílem“ apod. jsou mi nepříjemné	Ano	Ne
4.	Jsem hrdý na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních	Ano	Ne
5.	Jasně vymezení času na úkol je pro mě velmi důležité	Ano	Ne
6.	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou	Ano	Ne
7.	Rád soutěžím v práci i jinde	Ano	Ne
8.	Stávám se netrpělivým a dopáleným, když se setkám s nepřípravou a nevykonností	Ano	Ne
9.	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí	Ano	Ne
10.	Příliš se ovládám	Ano	Ne
11.	Jsem velmi ctižádostivý	Ano	Ne
12.	Mám sklon se podílet (angažovat) na mnoha různých nápadech a plánech	Ano	Ne

4. část dotazníku – Dotazník zaměřený na syndrom vyhoření (Potterová, 1997)

V této poslední části dotazníku Vás poprosím o zakroužkování či barevného označení Vaší volby.

1 = zřídka, 2 = občas ano, 3 = napůl ano, 4 = často ano, 5 = téměř vždy ano

1.	Jsem unavený (-á), i když mám dostatek spánku.	1	2	3	4	5
2.	Jsem nespokojený (-á) se svou prací.	1	2	3	4	5
3.	Cítím se smutný (-á) bez jasného důvodu.	1	2	3	4	5
4.	Jsem zapomnětlivý (-á).	1	2	3	4	5
5.	Snadno se rozčílím a utruhuji se na lidi.	1	2	3	4	5
6.	Vyhýbám se lidem v práci a v soukromém životě.	1	2	3	4	5
7.	Mám potíže se spaním, protože mám starosti v práci.	1	2	3	4	5
8.	Jsem více nemocen (-ná) než dříve.	1	2	3	4	5
9.	Můj přístup k práci lze definovat: „Proč se namáhat?“	1	2	3	4	5
10.	Dostávám se do konfliktů.	1	2	3	4	5
11.	Moje výkony v práci nejsou nejlepší.	1	2	3	4	5
12.	Piji alkohol a beru léky, abych se cítil (-a) lépe.	1	2	3	4	5
13.	Komunikace s lidmi mě vyčerpává.	1	2	3	4	5
14.	Nemohu se soustředit na práci tak jako dříve.	1	2	3	4	5
15.	Práce mě nudí.	1	2	3	4	5
16.	Pilně pracuji, ale s malými výsledky.	1	2	3	4	5
17.	Cítím se znechucený (-á) ze své práce.	1	2	3	4	5
18.	Nerad (-a) chodím do práce.	1	2	3	4	5
19.	Společenská zábava mě unavuje.	1	2	3	4	5
20.	Sexuální život nestojí za vynaložené úsilí.	1	2	3	4	5
21.	Většinou se ve volném čase dívám na televizi.	1	2	3	4	5
22.	Není toho moc, na co se mohu ve své práci těšit.	1	2	3	4	5
23.	Práce mi dělá starosti i v době volna.	1	2	3	4	5
24.	Moje pracovní pocity zasahují do mého soukromého života.	1	2	3	4	5
25.	Práce se mi zdá bezúčelná.	1	2	3	4	5

Příloha 2 – Výsledky výzkumného šetření:

Míra náchylnosti ke stresu dle pohlaví

POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ
Žena 1	7	Žena 18	2	Žena 35	2
Žena 2	10	Žena 19	8	Žena 36	8
Žena 3	5	Žena 20	2	Žena 37	1
Žena 4	6	Žena 21	8	Žena 38	5
Žena 5	5	Žena 22	9	Žena 39	6
Žena 6	6	Žena 23	5	Žena 40	5
Žena 7	10	Žena 24	10	Žena 41	5
Žena 8	2	Žena 25	4	Žena 42	8
Žena 9	8	Žena 26	10	Žena 43	3
Žena 10	6	Žena 27	4	Žena 44	7
Žena 11	4	Žena 28	6	Žena 45	5
Žena 12	1	Žena 29	5	Žena 46	3
Žena 13	1	Žena 30	4	Žena 47	3
Žena 14	2	Žena 31	3	Žena 48	4
Žena 15	1	Žena 32	8	Žena 49	4
Žena 16	4	Žena 33	8	Žena 50	6
Žena 17	2	Žena 34	7	Žena 51	6

POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ
Žena 52	7	Žena 62	5	Muž 1	6
Žena 53	6	Žena 63	8	Muž 2	7
Žena 54	4	Žena 64	6	Muž 3	4
Žena 55	2	Žena 65	9	Muž 4	6
Žena 56	9	Žena 66	5	Muž 5	0
Žena 57	11	Žena 67	6	Muž 6	2
Žena 58	6	Žena 68	9	Muž 7	6
Žena 59	9	Žena 69	4	Muž 8	10
Žena 60	6	Žena 70	5	Muž 9	10
Žena 61	8	Žena 71	7	Muž 10	7
				Muž 11	5
				Muž 12	3

Průměrná hodnota odpovědi „ano“ u **žen 5,6**

Průměrná hodnota odpovědi „ano“ u **mužů 5,5**

Příloha 3 – Výsledky výzkumného šetření:

Syndrom vyhoření dle pohlaví

POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ
Žena 1	48	Žena 18	32	Žena 35	77
Žena 2	32	Žena 19	31	Žena 36	42
Žena 3	42	Žena 20	58	Žena 37	36
Žena 4	56	Žena 21	28	Žena 38	47
Žena 5	44	Žena 22	40	Žena 39	29
Žena 6	37	Žena 23	31	Žena 40	33
Žena 7	55	Žena 24	58	Žena 41	37
Žena 8	43	Žena 25	35	Žena 42	30
Žena 9	39	Žena 26	39	Žena 43	34
Žena 10	61	Žena 27	43	Žena 44	43
Žena 11	60	Žena 28	40	Žena 45	28
Žena 12	29	Žena 29	35	Žena 46	43
Žena 13	25	Žena 30	39	Žena 47	38
Žena 14	28	Žena 31	42	Žena 48	30
Žena 15	35	Žena 32	52	Žena 49	39
Žena 16	39	Žena 33	35	Žena 50	41
Žena 17	34	Žena 34	52	Žena 51	39

POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ	POHLAVÍ	BODOVÉ HODNOCENÍ
Žena 52	37	Žena 62	40	Muž 1	41
Žena 53	49	Žena 63	30	Muž 2	49
Žena 54	35	Žena 64	37	Muž 3	54
Žena 55	41	Žena 65	48	Muž 4	47
Žena 56	78	Žena 66	33	Muž 5	29
Žena 57	35	Žena 67	50	Muž 6	37
Žena 58	34	Žena 68	82	Muž 7	41
Žena 59	38	Žena 69	47	Muž 8	43
Žena 60	47	Žena 70	38	Muž 9	38
Žena 61	40	Žena 71	50	Muž 10	41
				Muž 11	40
				Muž 12	34

Průměrná hodnota dle vyhodnocující tabulky – syndrom vyhoření u žen 41,6

Průměrná hodnota dle vyhodnocující tabulky – syndrom vyhoření u mužů 41,2