

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**SYNDROM VYHOŘENÍ U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ ZUŠ A
VOLNOČASOVÝCH PEDAGOGŮ**

Diplomová práce

Autor: Koprnová Hana

Studijní program: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Koprnová Hana

Název práce: SYNDROM VYHOŘENÍ U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ ZUŠ A PEDAGOGŮ VOLNÉHO ČASU

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

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Diplomová práce je zaměřena na problematiku syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků působících na základních uměleckých školách (ZUŠ), ve střediscích volného času (SVC) a ve sportovních kroužcích/klubech v Jeseníku a okolí. Teoretická část byla zaměřena na objasnění pojmu syndrom vyhoření, jeho fáze, jak vzniká, jeho příznaky. Dále bylo popsáno, jak se před ním chránit a jak probíhá diagnostika. Další část se zaměřuje na popis pedagoga jako takového a pedagoga působícího v jednotlivých institucích. Cílem práce bylo zjistit, jestli mají faktory jako je pohlaví, věk, druh pedagogické činnosti, délka praxe, množství pohybové aktivity a volného času aj. vliv na výskyt a vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Část praktická představuje výsledky výzkumu. Pro výzkum byl použit standardizovaný dotazník Burnout Measure (Křivohlavý, 1998). Celkem se studie zúčastnilo 40 osob, přičemž 3 osoby (7,50 %) mají dobrý psychický stav ($BQ < 2$). Dalších 18 osob (45 %) dosahují uspokojivého psychického stavu ($2 < BQ < 3$). Celkem 13 osob (32,5 %) by mělo změnit svůj způsob života a zamyslel se nad tím, zda jsou spokojeni v práci ($3 < BQ < 4$). U 3 osob (7,50 %) byl prokázán syndrom vyhoření ($4 < BQ < 5$) a 3 osoby (7,50 %) trpí akutní fází syndromu vyhoření ($BQ = 5$ a $>$). Pro zjištění statistické významnosti byl použit Kruskal-Wallisův test a Mann-Whitney U test. Statistická významnost byla nalezena mezi vznikem syndromu vyhoření a délkou pedagogické praxe. Také mezi syndromem vyhoření a časem na vlastní zájmy, a také u času na osobní čas. Významné hodnoty byly nalezeny mezi syndromem vyhoření a frekvencí volného času.

Klíčová slova:

Stres, syndrom vyhoření, prevence syndromu vyhoření, příznaky syndromu vyhoření, pedagogičtí pracovníci, pedagog na ZUŠ, pedagog volného času, trenér

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Hana Koprnová
Title: BURNOUT SYNDROME OF PEDAGOGICAL ELEMENTARY
Art SCHOOLS AND LEISURE TIME TEACHERS

Supervisor: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.
Department: Department of Adapted Physical Activities
Year: 2023

Abstract:

The diploma thesis is focused at the issue of burnt out syndrome among teachers working at Elementary Art Schools, Leisure Centres and in Sport extracurricular activities/clubs in the city of Jeseník and its surrounding areas. The theoretical part aims to define the term burnout syndrome; how it arises, its stages and symptoms. Furthermore, it will explain how to prevent and carry out the diagnosis. A subsequent section focuses on the description of pedagogue in general and then specifically educators within individual institutions. The aim of this thesis was to determine if factors such as gender, age, type of educational activity, length of practice, amount of physical activity and spare time etc. have any effect on the onset of burnout syndrome among teaching staff. Lastly, the practical part presents the results of research. A Standardized Questionnaire Burnout Measure (Krivohlavy, 1998) was used for the research. Overall 40 participants took part in the study, 3 (7,50 %) of those were of good mental state ($BQ < 2$). Further 18 participants (45 %) had satisfactory mental state ($2 \leq BQ < 3$). Total of 13 persons (32,5 %) should make changes to their lifestyle and think about if they feel satisfied by their job ($3 \leq BQ < 4$). In 3 participants (7,50 %) it was proven that they suffered with burnout syndrome ($4 \leq BQ < 5$) and 3 participants (7,50 %) suffer acute phase of burnout syndrome ($BQ = 5$ a>). Kruskal-Wallis test and Mann-Whitney U test were used to determine statistical significance. Statistical significance was found between the occurrence of burnout syndrome and the length of teaching experience. Also between burnout syndrome and time for personal interests, as well as time for personal time. Significant values were found between burnout syndrome and frequency of free time.

Keywords:

Stress, burnout syndrome, prevention of burnout syndrome, symptoms of burnout syndrome, teacher, pedagogue, teacher at an Elementary School of Art (Elementary Art School), Leisure Centre instructor, trainer, coach

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Jeseníku dne 22. června 2023

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 přehled poznatků	10
2.1 Stres	10
2.1.1 Fáze stresové reakce	11
2.2 Syndrom vyhoření	11
2.2.1 Fáze syndromu vyhoření	13
2.2.2 Vznik syndromu vyhoření	14
2.2.3 Hlavní symptomy syndromu vyhoření	16
2.2.4 Povolání se zvýšeným rizikem vzniku syndromu vyhoření	18
2.3 Prevence a léčba syndromu vyhoření	19
2.4 Diagnostika syndromu vyhoření	24
2.5 Syndrom vyhoření a pedagog ZUŠ, PVC a trenér	25
2.5.1 Pedagog základní umělecké školy	26
2.5.2 Pedagog volného času	27
2.5.3 Trenér	28
2.6 Pedagogická profese a syndrom vyhoření	29
3 Cíle práce a výzkumné otázky	36
3.1 Cíle práce	36
3.2 Výzkumné otázky	36
4 Metodika	37
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	37
4.2 Metody výzkumu	43
4.3 Statistické zpracování dat – dotazník BM	44
4.4 Realizace výzkumu	45
4.5 Zpracování dat	45
5 Výsledky	46
5.1 Vyhodnocení dotazníku Burnout Measure	46
5.2 Vliv zkoumaných oblastí na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků	47

5.2.1	Vliv pohlaví na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků	47
5.2.2	Vliv věku na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků.....	49
5.2.3	Vliv dosaženého vzdělání na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků	50
5.2.4	Vliv délky praxe na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků...	52
5.2.5	Vliv typu pedagogické činnosti na vznik syndromu vyhoření	54
5.2.6	Vliv povědomí o syndromu vyhoření na vznik syndromu vyhoření	55
5.2.7	Vliv úvahy o změně povolání na vznik syndromu vyhoření	56
5.2.8	Vliv času na vlastní zájmy na vznik syndromu vyhoření	57
5.2.9	Vliv času na pohybové aktivity na vznik syndromu vyhoření.....	59
5.2.10	Vliv frekvence pohybové aktivity na vznik syndromu vyhoření.....	61
5.2.11	Vliv času na své zájmy ve vlastním čase na vznik syndromu vyhoření	62
5.2.12	Vliv frekvence volného času na vznik syndromu vyhoření.....	64
5.2.13	Vliv spokojenosti pedagogických pracovníků při výuce na syndrom vyhoření	67
6	Diskuse	70
7	Závěry	73
8	Souhrn.....	76
9	Summary.....	78
10	Referenční seznam.....	80
11	Přílohy	86
11.1	Příloha číslo 1	86

1 ÚVOD

Jedním ze závažných problémů v dnešní společnosti je stále více rozšířený fenomén - syndrom vyhoření, často označovaný jako pracovní vyčerpání. Syndrom vyhoření je spojen s dlouhodobým stresem, přetížením, nedostatkem osobní pohody, které zasahují jedince jak v osobním životě, tak i přímo při výkonu práce. Jeho projevy najdeme ve složce fyzické, psychické i duševní. Tyto projevy ovlivňují člověka při jeho profesních výkonech i v osobním životě.

V dnešní době, která je hektická a uspěchaná, je stále větší počet lidí vystaven neustálému tlaku, který je často nad jejich kapacitu či schopnosti. Syndrom vyhoření může být zásadní překážkou pro efektivní fungování jednotlivců a organizací na pracovišti i mimo něj. Proto je nutné se tomuto syndromu věnovat a hledat jeho příčiny, projevy a důsledky, aby bylo možné předcházet jeho vzniku.

Člověk je neustále pod nějakým stresem. Stres vnímá každý odlišně a na tom, jak ho zvládá, se musí podílet mnoho faktorů. Často si stresové situace vytváříme sami nebo nám je vytváří moderní uspěchaná konkurenceschopná společnost. Je neodmyslitelnou součástí každého jedince, stává se stále častějším jevem a má dlouhodobé negativní účinky na lidské zdraví.

Syndrom vyhoření se nejčastěji spojuje s profesemi, které vyžadují vysokou míru osobního nasazení. Začal se objevovat právě i u pedagogů volného času, u učitelů ZUŠ. Tito pedagogové pracují v oblasti mimoškolního vzdělávání a často se ocitají ve stresujícím prostředí. Je na ně kladeno vysoké očekávání, jsou pod velkým časovým tlakem a čelí náročné komunikaci s žáky a rodiči.

Tato diplomová práce se zabývá syndromem vyhoření u pedagogů působících v ZUŠ, u volnočasových pedagogů a trenérů. Právě u učitelů je syndrom vyhoření velmi aktuálním tématem. Podle zjištění z komunikace s pedagogickými pracovníky je velmi opomíjen např. dopad COVID doby. Obecně je opomíjen dopad náročnosti této profese na zdraví těchto pedagogů. Pedagogové se často setkávají s nemotivovanými žáky, s rodiči, kteří kladou na žáky vysoké nároky apod. Učitel se stává často prostředníkem mezi jeho žákem a rodičem a řeší stresové situace. Je vystaven neustálému stresu ze stran pracoviště a rodičů, žáků a je pro něj velmi náročné nebýt v pracovním prostředí pod tlakem.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Stres

„Stres je stav zatížení organismu, při kterém cítíme napětí v těle a různé emoce“ (Pešek & Praško, 2016, p. 11).

Pod pojmem stres si můžeme představit subjektivní stav, při kterém má osoba pocit, že čelí nebo je vystaven obtížné situaci, případně nepříjemným okolnostem. Tyto subjektivní stavy určují pocity bezmocnosti. Těmto pocitům se člověk nemůže vyhnout a nemůže je ovlivnit ve svůj prospěch. Pokud je daná situace čím dál více nekontrolovatelná, tím větší pocit bezmoci může člověk cítit a čelí čím dál většímu stresu. Dalo by se říct, že stres nevzniká situací, kterou prožíváme, ale vyváváme si ho my sami v sobě například tím, že danou okolnost nemáme pod kontrolou (Pries, 2015).

Stres je zatížení organismu, který je zatížen z důvodu, že na něj působí různé stresory. Tyto stresory spouštějí reakci, která člověka postaví do stavu pohotovosti a připravenosti reagovat na danou situaci např. útekem nebo postavením se k problému čelem. Právě proto, že nás stres přivádí do stavu připravenosti, je důležitý pro ochranu psychického zdraví nebo při ochraně života v nebezpečí. Pokud je stres přiměřený a máme ho pod kontrolou, je pro nás užitečný. Může nám pomoci k lepším výsledkům, výkonům a k pocitu spokojenosti (Pešek & Praško, 2016).

„Stres přichází tehdy, když něco nejde tak, jak chci“ (Pries, 2015, p. 15).

Zkusme se zamyslet nad tím, kde a kdy přichází největší stres. Je jasné, že stres se může vytvořit kdekoliv a kdykoliv. Můžeme se s ním setkat v práci, při komunikaci s klienty, při komunikaci mezi kolegy, se šéfem, nebo při komunikaci doma s dětmi, manželem, manželkou a jinými rodinnými příslušníky, při dopravních komplikacích apod. (Pries, 2015).

„Stresem se rozumí soubor reakcí organismu na vnitřní nebo zevní změny narušující normální „klidový“ chod funkcí jedince nebo dokonce ohrožující jeho existenci. Tyto reakce jsou stereotypní, pro každého jedince zcela typické, a jejich průběh tedy v podstatě nezávisí na charakteru vlivů, které je vyvolaly. Působící vlivy se označují jako zátěžové, stresové, stresory nebo prostě jako stres“ (Vožeh, 2017, p. 68).

Stres se může dělit na eustres a distres. Eustres znamená „dobrý stres“ a může k tomu vést například hodně práce, která nás naplňuje, svatba nebo narození dítěte. Tyto emoce nás naplňují a cítíme se dobře, zaplavují nás pozitivní emoce. Naopak distres znamená „špatný stres“ a jedná se například o příliš mnoho práce, která nás nenaplňuje, špatná atmosféra a konflikty v práci, propuštění ze zaměstnání, rozvod nebo úmrtí blízké osoby. Prožíváme především negativní emoce a zaplavují nás negativní myšlenky (Pešek & Praško, 2016).

2.1.1 Fáze stresové reakce

Vožek (2017) v Plzeňském lékařském sborníku uvádí tyto stresové reakce:

- Fáze poplachová – jedná se o okamžitou reakci na působení stresoru
- Fáze rezistence – doba, kdy je adaptace na stres nejvyšší. Vzniká, když stres působí déle nebo opakovaně. Může se snížit odolnost vůči různým nemocem.
- Fáze vyčerpání – vzniká v případě, že rezistence vůči stresu je nedostatečná nebo se ztrácí. Příčinou může být velká intenzita stresoru, moc dlouhé působení stresu, vyčerpání organismu, porucha nebo abnormální adaptační reakce. Tato fáze může vést pomalu nebo rychleji až ke smrti (Vožek, 2017).

Zcela se vyhnout stresu není možné a někdy je i vědomě vyhledáván. Proto je důležité mezi těmito stavy najít harmonii a mít stres pod kontrolou. Stres může být užitečný, stimuluje naši mysl i tělo, což může vést k pocitům spokojenosti. V případě, kdy se objeví extrémní situace, nastává problém. V případě, že je člověk vystaven stresu intenzivně delší dobu, může se u něj vyvinout syndrom burnout neboli syndrom vyhoření (Pešek & Praško, 2016).

2.2 Syndrom vyhoření

Hlavním představitelem a zakladatelem termínu Burnout je Herbert Freudenberg. Freudenberg byl psychoanalytik německého původu žijící ve Spojených státech amerických. H. Freudenberg označil syndrom jako stav, kterým sám trpěl v dětství a při

práci na klinice The St. Mark's, kde pracoval mnoho hodin denně. Příznaky syndromu vyhoření autor dělí na fyzické a behaviorální (Fontes, 2020).

„Herbert si řekl, že když se mohl Freud psychoanalizovat sám, tak on, Freud & berger, to dokáže taky a koupil si magnetofon. Do něj pak namluvil půlhodinu svých lamentací, které by byl přednášel terapeutovi. Když si to pustil a cvičeným uchem to poslechl, zděsil se. Ne tolik obsahu, ale spousty negativních emocí, které z každého slova doslova prýštily. Byl tam vztek, zklamání, vyčerpání, nenávisť, pocity viny, deprese, úzkost; zkrátka celé psychopatologické spektrum. Začal se tedy léčit sám“ (Honzák, 2012).

Existuje mnoho definic syndromu vyhoření, například právě od H. Freudenbergra je *„Burnout konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní síly)“ (Křivohlavý, 1988, p. 49).*

Další z autorů jsou Maslach a Jackson, kteří tvrdí, že *„burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobnostního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem“ (Křivohlavý, 1988, p. 50).*

Společnými znaky všech definic, které existují, je právě řada negativních emocionálních příznaků a stres (Křivohlavý, 1998).

Stavy celkového vyčerpání se zabývali už psychologové v 70. letech 20. století. Tyto stavy nazvali syndromem vyhoření. Z anglického jazyka se používá sloveso „to burn“ což znamená „hořet“. A přesněji slovo „burn out“ znamená „dohořet“, „vyhasnout“. Mezi nejčastější povolání trpící syndromem vyhoření je například u lidí, kteří dlouhodobě o někoho pečují, rodiče starající se o problémové dítě, profesionálky, kteří pracují s lidmi a lékaři (Pešek & Praško, 2016).

Křivohlavý (1998) uvádí profese, kde lidé nejčastěji trpí syndromem vyhoření, působící v oblasti zdravotnictví, školství, hospodářství a administrativě, sociální péče a sociální služby, a už mimo zaměstnání je ale velmi sledovanou oblastí rodina.

Syndrom vyhoření se vyskytuje všude kolem nás. Pravděpodobně se může jednat o moderní nemoc, za kterou může dnešní hektická a uspěchaná doba, která nedává příliš volného času ani možnosti se dostatečně hýbat (Ulmicher, 2007).

2.2.1 Fáze syndromu vyhoření

K syndromu vyhoření může člověk dospět v různém čase, ale nikdy ne hned. K tomu, aby došlo k vyhoření, je zapotřebí několik etap, které ho mohou způsobit. Právě proto autoři dělí syndrom vyhoření na několik fází. Rychlost průběhu pak závisí na mnoha faktorech. Například na druhu profese, schopnosti pracovat se stresem, rodinné a sociální pohodě a jiné. V literatuře najdeme mnoho modelů fáze syndromu vyhoření. Od těch základních po mnohem složitější.

Křivohlavý (1998) uvádí třífázový model průběh procesu zvaného stres, který představil Hans Selye, zakladatel souborného studia stresu. Model je rozdělen na tři fáze:

- První fáze – působení stresoru
- Druhá fáze – zvýšená obranyschopnost organismu
- Třetí fáze – vyčerpání sil a obraných schopností

Pries (2015) popisuje čtyřfázový model syndromu vyhoření. Autorka dělí fáze na:

- Poplachová fáze – začíná v situaci, ve které se cítíme ohroženi. Typickými příznaky jsou první příznaky stresu. Může tam patřit nevolnost, nervozita, nejistota, strach, bušení srdce, pocení apod. Všechny tyto symptomy mohou přejít až do pocitu paniky.
- Fáze odporu – ztrácí se schopnost zvládnout nebo opustit situaci. Strach se může měnit na vztek, zlost až agresi. Stres si člověk v takovém stádiu může nahrazovat nějakou závislostí.
- Fáze vyčerpání – začátek vyhoření. V této fázi na člověka působí vysoká zátěž a je trvalá. Nelze ji zmírnit ani překonat například odpočinkem. Někteří lidé mají v této fázi mnoho emocí a jiní necítí vůbec nic.
- Fáze ústupu – v tomto stádiu je již syndrom vyhoření rozvinut úplně. Symptomy jsou chronické. Projevuje se nenávist vůči sobě samému.

Z publikace od autorů Honzák, Cibulka a Pilátová (2019) se můžeme dočíst o cestě k syndromu vyhoření, kterou popsal H. Freudenberger. Jeho „metoda“ má dvanáct etap, a to:

- Nutkavá snaha po sebezprosažení
- Člověk začíná pracovat více a tvrději
- Přehlížení potřeb druhých
- Přesunutí konfliktu
- Revize a posunutí hodnot
- Popírání vznikajících problémů
- Stažení
- Jasně patrné změny chování
- Depersonalizace
- Vnitřní prázdnota
- Deprese
- Syndrom vyhoření

*„Vyhoření je cena za to, že člověk obětuje všechno ve svém životě vidině úspěchu“
(Honzák, Cibulková & Pilárová, 2019, p.120).*

Přesně stádia syndromu vyhoření nejde ohraničit, u každého mají různou délku, střídají se nebo se opakují, některá se nemusí vůbec objevit. Nejčastější model fází syndromu vyhoření je pětifázový model zaměřený na pracovní oblast:

- **Idealistické nadšení** – do věcí lidé jdou na plno, těší se na seberealizaci.
- **Stagnace** – vzniká otázka, proč bych se měl za něčím hnát? Hlavně mít pohodu.
- **Frustrace** – všechno mě štve.
- **Apatie** – nějak to zvládnu, vydržím, ale nestojí to za nic.
- **Syndrom vyhoření** – situace se už nedá vydržet, člověk chce odejít pryč, ignoruje to, nic se mu nechce a čeká, že se to nějak samo vyvine (Pešek&Praško, 2016).

2.2.2 Vznik syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření nejsou úplně jednoznačné. U každého člověka se projevují jinak a v jiných etapách a v jiné intenzitě. Existuje například mnoho podobností s jinými psychickými stavy, jako je deprese, stres, únava nebo odcizení. Je potřeba znát odlišnosti těchto onemocnění od syndromu vyhoření. Dříve než se diagnostikuje syndrom

vyhoření, lékaři provádí kompletní diagnostiku pacienta a hledají různé příčiny jeho aktuálního stavu (Stock, 2010).

K tomu, aby člověk vyhořel, je nutný postupný proces, který obsahuje nebo může obsahovat výše zmíněné etapy. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) syndrom vyhoření není samostatnou diagnózou, ale patří mezi faktory ovlivňující zdravotní stav. V klasifikaci patří do kategorie Z 73.0 – „vyhasnutí (vyhoření)“, což je „stav životního vyčerpání“ (Pešek & Praško, 2016).

V květnu roku 2019 byla připravená 11. revize MKN, která vstoupila v platnost dne 1. ledna 2022. Dle MKN-11 je vyhoření popsáno jako „fenomén z povolání“ a není klasifikován jako zdravotní stav. Je zde popsán jako pocit vyčerpání, pocity negativismu nebo cynismu související se zaměstnáním, snížená efektivita. Syndrom vyhoření je umístěn ve stejné kategorii, jen má podrobnější definici (World Health Organisation, 2019).

Křivohlavý (1998, p. 18-19) uvádí, že k psychickému vyhoření může vést mnoho poznatků, které profesionální psychologové pozorují. Do tohoto souboru patří například dlouhodobý osobní styk s lidmi (jako je u lékařů, učitelů, sociálních pracovníků apod.), případné dlouhodobé neúspěšné jednání s nimi, dlouhodobě trvající pracovní přetížení, přísná pravidla v zaměstnání, velké množství úkolů, pacientů. Dále se syndrom vyhoření může projevit tam, kde není dostatek pracovníků, kde pracovníci nejsou pochválení, mají málo příležitostí k odpočinku, kde je pracovník nedoceněný nebo kde jsou například nepříznivé pracovní podmínky.

Lidé v práci tráví více jak polovinu svého času. Lidé, zaměstnanci, zaměstnavatelé vyžadují výsledky, které přináší nejvíce finančních prostředků a samotné zdraví jde do pozadí. Většina psychických problémů vedoucích až k syndromu vyhoření pramení z nepohody v pracovním prostředí. H. Freudenberga napsal článek s názvem: Burnout: vysoká cena za velký úspěch (Apostol & Voroneanu, 2021).

„Naslouchat sám sobě a vlastním emocím, rozumět sám sobě – to nazývám schopností vnitřního dialogu. Ten, kdo se sebou přestal vést dialog, kdo postrádá možnost sebevyjádření, ztrácí pevnou půdu pod nohama a svou ochranu. Je jako tikající časovaná bomba – pro sebe i pro své okolí“ (Pries, 2015, p. 65).

Podle Preis (2015) je jedním z důležitých momentů při vzniku syndromu vyhoření (ne) vnímání vlastních emocí. Lidé trpí pocitem bezmocnosti, který si často mohou nahrazovat nějakou závislostí. Už se nebojuje jen na vnější straně, ale i na té vnitřní. Postižený trpí závažnými konflikty v sobě, ve vnějším světě a není možné nic vyřešit. Pak nastává syndrom vyhoření.

2.2.3 Hlavní symptomy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se projevuje v mnoha oblastech a má mnoho příznaků. Ale stejně tak jako jiné nemoci má i syndrom vyhoření své charakteristické příznaky, které ho rozeznají od jiných psychických onemocnění. Jak už bylo výše zmíněno, mezi příznaky můžou patřit velké bolesti hlavy, dušnost, poruchy příjmu potravy, ztráta chuti do života a další, které popíšu níže. Symptomů je mnoho, jsou různé a je obtížné určit, o jakou diagnózu se jedná. Projevují se u každého člověka různě a v jiných fázích, než je to v literatuře dané. Vznik závisí na druhu profese, kterou člověk vykonává, na sociálních vztazích a vztazích v rodině. Všechny příznaky, které se postupně stupňují, mění a nahrazují jinými nemocemi, vedou právě k syndromu vyhoření.

Příznaky můžeme dělit do různých stádií. Stock (2010) považuje za hlavní příznaky syndromu vyhoření – vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. U **vyčerpání** se jedinec cítí fyzicky i emočně vysílený. Patří zde ve fyzické rovině: slabost, málo energie, únava, svalová bolest a napětí, poruchy spánku, potíže s konzumací jídla a další. A v rovině emoční: bezmoc, beznaděj, sklíčenost, nekontrolovatelnost sama sebe, výbuchy vzteku, podrážděnost a další. Pokud jde o **odcizení**, tak se jedná o to, že člověk začíná být například v práci ke všemu lhostejný, je pasivní. Ztrácí cílevědomost, zájem a začíná být cynický. **Pokles výkonnosti** je proto, že došlo ke ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti a považuje se v práci za neschopného. Snížení výkonnosti je důležitým příznakem syndromu vyhoření.

Popsat symptomy syndromu vyhoření lze také v rovině psychické, tělesné a sociální. Tyto složky popisuje Švamberská Šauerová (2018) jako roviny, které lze pozorovat a kterým se jde případně i bránit. Příznaky popisuje:

Příznaky v psychické rovině

V této rovině je celkové vyčerpání jak duševní, tak i emocionální, ztrácí se motivace, cítíme beznaděj a smutek. Také se ztrácí chuť do života, dochází ke snížení

koncentrace a pozornosti, zhoršuje se paměť a člověk začíná být méně kreativní, protože na to nemá energii. Může vzniknout až anhedonie, což je neschopnost prožívat kladné city, emoce, těšit se z pěkných věcí a radovat se. Můžeme sem řadit tyto příznaky syndromu vyhoření:

- Prožívání strachu a úzkosti
- Beznaděj
- Bezmocnost
- Osamělost, deprese
- Ztráta motivace, smutek a hněv

Příznaky v tělesné rovině

Typické pro ni je, že dochází k celkové únavě organismu, k poruchám spánku, a tím i brzký nástup únavy a apatie. Člověk může trpět ztrátou tělesné hmotnosti, což souvisí i s poruchou příjmu potravy, velmi se zvyšuje krevní tlak. Zásadní vliv mají symptomy v tělesné rovině na vegetativní funkce. Začínají se projevovat obtíže se srdcem, s trávením i dýcháním. Přichází velká bolest hlavy a svalů. Lidé často hledají útěchu v návykových látkách, které jim od obtíží pomohou. Řadíme sem tedy tyto příznaky:

- Snížení energie a chronická únava
- Tělesná slabost, bolesti hlavy, páteře a břicha
- Stav nechutenství nebo naopak přejídání (jako řešení problémů)
- Zažívací potíže, změny v hmotnosti
- Nespavost

Příznaky v sociální rovině

V sociální rovině dochází k omezení styku s jinými lidmi, utlumují se sociální kontakty, ztrácí se schopnost empatie a ve vztahu k profesi dochází k celkové nechuti k práci. V zaměstnání se u člověka vyhořelého projevuje netaktnost, ironie a cynismus. Mohou vznikat problémy i mimo práci, dochází ke konfliktům v rodině, mezi přáteli. Dochází k častým výkyvům emocí vůči ostatním lidem. V sociální rovině můžeme popsat tyto příznaky:

- Omezení sociálního kontaktu
- Špatný, negativní vztah k druhým lidem
- Ztráta empatie
- Nechut' k práci
- Konflikty v pracovním i rodinném prostředí (Švamberk Šauerová, 2018).

2.2.4 Povolání se zvýšeným rizikem vzniku syndromu vyhoření

Zaměstnání je jedno z nejrizikovějších míst, kde dochází ke vzniku syndromu vyhoření a i k jiným psychickým onemocněním. Jak už bylo zmíněno, nejvíce riziková jsou zaměstnání, při kterých dochází k interakci s klienty, rodiči, dětmi atd. Profese, kde je člověk často vystaven stresovým situacím a jsou na něj kladeny vysoké nároky, které nedokáže zvládnout.

Stock (2010) uvádí, že právě nejčastější příčiny vzniku syndromu vyhoření pochází z pracovní oblasti. V pracovním prostředí jsou náročné podmínky, dochází k častému soupeření mezi kolegy, a tím dochází ke strachu ze ztráty zaměstnání, a to vede ke stresu. Právě k syndromu vyhoření mohou vést tyto faktory: vysoká pracovní zátěž, trvalé vystavení rušivých vlivů, málo samostatnosti a neustálá kontrola, bezohlednost mezi kolegy, nespravedlivé vedení.

V roce 2007 vydala Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (OSHA) prohlášení, kde popisuje několik příčin vzniku pracovního stresu. Patří sem například:

- Obava ze ztráty zaměstnání z důvodu nestability trhu práce
- Snížení jistoty vůči novým formám pracovních smluv
- Dlouhá pracovní doba ale i větší intenzita v práci
- Rušení pracovních míst
- Vysoké nároky na emoční schopnosti zaměstnance
- Často nemožnost sloučit pracovní život s osobním životem (Stock, 2010).

Velmi často syndromem vyhoření trpí lidé, kteří jsou příliš ambiciózní, schopní a příliš zodpovědní. Mezi ně patří lékaři (onkologové, psychiatři), zdravotní sestry, duchovní a sociální pracovníci, učitelé, pracovníci pošt, policisté a kriminalisté, právníci

a úředníci. Může se ale také objevit u lidí, kteří dlouhodobě o někoho pečují. O někoho, kdo je dlouhodobě nemocný nebo se o sebe nemůže starat sám. Tito lidé často zanedbávají vlastní potřeby a chtějí vše perfektně zvládnout. Syndromem vyhoření mohou trpět i profesionální sportovci, studenti nebo novináři (Pešek & Praško, 2016).

2.3 Prevence a léčba syndromu vyhoření

Za vznik syndromu vyhoření nemůžou jen vnější faktory, ale spouštěče najdeme i ve vlastnostech postiženého jedince. Každý člověk má své typické vlastnosti, které jsou pro něj charakteristické. Někdo je pracovitý, druhý se více šetří. Někdo má sklony k tomu být perfektní a někdo spíše třeba rád pomáhá jiným. A to, jaký kdo je, hraje významnou roli při vzniku syndromu vyhoření (Stoh, 2010).

Podle Honzáka, Cibulkové a Pilátové (2019) se člověk může vyhnout vyhoření, pokud je, jak autoři uvádí, lenivý. I když má člověk mnoho práce, rodinu, tak je důležité nebyt tolik ambiciózní a naučit se také odpočívat. Když není nálada nebo se do něčeho nechce, měl by si člověk chvíli odpočinout.

To, jak je člověk schopen nebo není schopen odpočívat, závisí na mnoha faktorech. Například na tom, jak je schopen využít volný čas a především musí být schopen si ho vytvořit. Také na tom, jaký ten člověk je sám o sobě, jaký je to typ osobnosti a jaké je jeho chování.

Stoh (2010) rozlišuje lidi podle chování na dva typy:

Typ chování A

Jedná se o jedince s vysokými ambicemi, vysoký smysl pro povinnost, jsou soutěživí, trpí soutěživostí a perfekcionalismem, mají sklony k agresi. Typická pro ně je uspěchanost, vznětlivost a podrážděnost. Z počátku své kariéry nebo čehokoli, co dělají, jsou úspěšní a dostává se jim uznání. Tím, že jsou ale velmi bojovní a netrpěliví, si často vytvářejí konflikty mezi lidmi a začíná to být pro ně problematické. Začínají mít pocit, že musí vše udělat sami, dostávají se do izolace od ostatních. Díky tomu se osoby s typem chování A vystavují mnoha stresorům, které na ně působí dlouhodobě. Je to právě velká pracovní zátěž a povinnosti, které nejsou běžné. Často špatně odhadnou situaci a přeceňují se. Trpí workoholismem, tedy pro ně existuje pouze práce. Tak ale není možné žít pořád a postupně se jejich úspěchy mění na neúspěchy a může dojít tedy až k vyhoření.

Typ chování B

U osob s typem chování B se projevuje chování, které je mnohem méně nepřátelské, méně agresivní, soutěživé. Tito lidé mají mnohem víc trpělivosti, jsou klidní a uvolnění. Znamená to, že mohou být mnohem více chráněni před syndromem vyhoření. Nicméně pokud je trvale nízká produktivita a pracovník, student apod. má mnohem uvolněnější přístup, snižuje efektivitu a produktivitu v práci, ve škole. V extrémních případech může dojít z důvodů nízké motivace a nízkých cílů i k hluboké nespokojenosti v zaměstnání, ale třeba i v osobním životě. Tyto osoby ale málo kdy postihne vyhoření. Nejlepší by bylo najít nějakou rovnováhu mezi těmito dvěma typy chování.

V případě, že víme, jaké faktory ovlivňují syndrom vyhoření, máme větší šanci se chránit. Všechny výše popsané stavy jsou právě nejrizikovější při vzniku vyhoření a my jsme schopni tomu předcházet. Je důležité naučit lidi, především v pracovním prostředí, naučit předcházet stresovým stavům a naučit je případně s těmito stavy umět efektivně bojovat.

Křivohlavý (1998) uvádí, že prevence a zvládnutí burnout syndromu mohou být různého druhu. Mohou vycházet z rad a zkušeností, mohou být náhodné, mohou vycházet z teoretického pojetí, a nedá se říct, že je nějaká správná nebo špatná, ale každý si sám najde to, co mu bude nejvíce vyhovovat.

Fenoménem burnout se dnes zabývají stovky psychologů, psychiatrů a lékařů. Dle zkušeností z neustálého studia syndromu vyhoření vyplývá, že přecházení a léčení je potřeba směřovat na dvě oblasti. *První* je oblast individuální, která se týká těch lidí, kteří se mohou stát nebo se už stali obětí vyhoření. *Druhá* oblast obsahuje negativní vlivy prostředí, kde tito aktuálně nebo potencionálně vyhořelí pracují. Tedy životní podmínky a pracovní podmínky (Křivohlavý, 1988).

Jako prevence proti vzniku syndromu vyhoření je velmi důležitá psychická odolnost. Obecné povědomí o psychické odolnosti je slabé a právě odolnost je důležitá pro úspěch v pracovním procesu. Je důležitá tam, kde musí být podán maximální výkon a pokud ji člověk nemá, nebude mít šanci na úspěch.

Psychickou odolnost můžeme stavět na čtyřech pilířích. Díky těmto pilířům by měla zůstat stále stejná úroveň výkonu. Dříve byl tento model vytvořen pro vrcholové sportovce, později se zjistilo, že je možné ho použít i v prostředí podnikatelském,

pracovním, tedy tam, kde jsou na zaměstnance kladeny vysoké nároky. Mezi tyto čtyři pilíře patří:

- **Schopnost neztrácet hlavu ve stresu** – důležité pro to, aby byl člověk schopen dělat důležitá rozhodnutí s rozvahou a aby dokázal každou situaci zvládnout.
- **Schopnost nepřestávat si věřit** – je důležitá k tomu, aby poskytl sebejistotu a sebedůvěru, vyzdvihl přednosti a schopnosti, které jsou potřeba k cílům.
- **Schopnost nechat motivaci pracovat pro vás** – v této části jde o to, aby odhodlání uspět pramenilo z konstruktivních a především pozitivních motivací. To umožní se dobře vzpamatovat z případných nezdarů a neohroží dlouhodobé cíle.
- **Schopnost soustředit se na věci, na nichž záleží** – má za úkol to, aby naše pozornost nebyla odváděná od hlavních cílů všemi těmi nároky, kterým čelíme (Jones & Moorhouse, 2010).

Zajímavý pohled na produktivitu bez stresu v pracovním prostředí představuje Allen (2008). Podle autora je pro zvládnání stresu v práci důležité najít si správné věci, které jsou potřeba udělat k tomu, abychom se v práci cítili lépe. Mezi ně patří:

- **Vymezení času** – je doporučeno si před celým zahájením pracovního procesu připravit pracovní místo. Tak, aby bylo příjemné, přehledné a vybavené pomůckami potřebnými pro výkon práce. Na tuto část bychom si měli právě najít aspoň dva dny, které tomu budeme věnovat. Může to pomoci s produktivitou a duševním zdravím
- **Příprava prostoru** – příprava pracovního místa (kancelář, stůl, práce z domu), ze kterého budeme vykonávat práci. Je možné si nachystat i věci na relaxaci, pro volný čas apod.
- **Příprava potřebných pomůcek a nástrojů** – mezi ně patří přihrádky, tužky a pera, kancelářské sponky, složky, diáře, koš na odpadky a jiné věci důležité pro výkon určitého pracovního oboru.

Křivohlavý (1998) mluví o možnosti prevence interní individuální a o externích vlivech v prevenci a zvládání:

- **Interní individuální možnosti prevence**

„*Smysluplnost je centrálním zvládání životních těžkostí (coping)*“ (Křivohlavý, 1998, p. 75).

Jedním z důležitých faktorů pro uspokojení člověka, pro prevenci a zvládání syndromu vyhoření, je *smysluplnost žití*. K tomu, aby člověk žil smysluplný život, je důležitý i pocit smysluplné práce. Právě se smysluplností se setkáváme ve všech psychologických pojetích, které se zabývají tématem stresů, deprese, burnout apod.

Významnou roli při vzniku syndromu vyhoření hrají na počátku nepoměry mezi stresory a možnostmi těžkou situaci řešit. Tedy *stresory a salutory*. Dochází k tomu, že zátěž (stresory) převažují možnosti salutorů (schopností, možností řešit situaci).

- **Externí vlivy v prevenci a zvládání**

„*Sociální faktory hrají prvořadě důležitou roli jak v souboru příčin, tak i v souboru terapeutických faktorů burnout*“ (Křivohlavý, 1988, p. 89).

Ayala Pines a Elliot Aronson

Mezi externí vlivy patří *sociální opora*. Podle studií bylo zjištěno, že si lidé sociální opory váží a váží si jí mnohem více ve chvílích, kdy je v jejich životě nějaké větší emocionální ohrožení. Mezi funkce sociální opory patří naslouchání, potřeba sociálního zrcadla (zjistit, jak se na to, na co se díváme my, dívají jiní lidé), uznání (potřeba někoho, kdo poví, čeho druhý dosáhl), povzbuzování, soucítění = empatie, emocionální vzpruha, prověřování stavu světa, dělba práce, spolupráce, přejný prosociální postoj a nezištná pomoc.

Mezi externí vlivy ještě patří například *dobré vztahy mezi lidmi, kladné hodnocení druhých nebo pracovní podmínky*.

K tomu, aby člověk dobře zvládal stres a předcházel syndromu vyhoření, je dobré mít smysl pro humor a mít kolem sebe takové lidi. Další z důležitých věcí je dekomprese – zvládnout se uvolnit ve chvílích volna. K tomu je dobré se naučit dostatečně relaxovat a odpočinout si (Křivohlavý, 1988).

Stock (2010) uvádí podrobný popis aktivit, které by měli lidé dělat, aby předešli syndromu vyhoření. Nejde jen o schopnost prevence, ale i o posílení resilience, aby bylo možné zabránit případné recidivě vyhoření.

Jedna z možností, jak si pomoci, když už nás psychické onemocnění postihlo, je vyhledání terapeuta, případně praktického lékaře, u kterého je možné zažádat o **rehabilitační léčbu**.

Když člověka postihne syndrom vyhoření, znamená to, že se svým způsobem točí v kruhu. Je důležité si vytvořit nějaké **ochranné prostředky**. Někdy je důležité uniknout fyzicky z prostředí, kde se právě nacházíme. Pokud trpíme syndromem vyhoření, nestačí ale pouze odjet na dovolenou. Je nutné si najít čas pro sebe a důkladně se probrat aktuálním problémem, neutíkat před ním a rozmyslet se, co dál. Případně je i možné zažádat o léčebný pobyt.

Dalším krokem je **zmapování svého stresu**. Cílem je zjistit, co nám energii bere a co nám energii naopak dodává. Je důležité zjistit například to, co nám v práci nejvíce nevyhovuje a stresuje nás, vše popsat konkrétně. Stock (2010) uvádí přímo graf, který si každý může vytvořit jako mapu stresových oblastí kde jde o znázornění toho, koho se to týká (tedy Já) a ostatních vjemů, které postižený vnímá buď jako stresující (může tam patřit práce, rodina, časová tíseň atd.) a věci, které přináší radost (hudba, koníčky apod.). Stresující bubliny jsou spojeny přerušovanou čarou a ty, které nám energii dávají, čarou plnou. Důležité je vše popsat konkrétně. Pro další postup si můžeme sestavit **časový diagram**. Zde se zaznamenávají ty okamžiky, které jsou nějak spojeny se syndromem vyhoření. Díky tomu můžeme rozhodnout, které situace nám berou nejvíce energie.

Tato metoda nám dokáže ukázat, jak syndrom vyhoření probíhal v minulosti, jak se vyvíjel a jak případně narůstal. Můžeme z něj sledovat, jaké věci jsou spouštěči stresových situací. To vše máme zaznamenáno na časové ose.

V dalších fázích následují **různá cvičení**, která nám pomohou dostat cílů, které si musíme stanovit. Existuje řada „zpomalovacích“ aktivit, které pomohou vyhnout se vzniku syndromu vyhoření. Mezi cvičení řadíme:

- **Relaxační metody** – existuje šest typů relaxace. Paří sem: autogenní trénink podle Schultze, uvolnění podle Jacobsona, techniky jako je jóga, Tai chi, meditace (ne náboženská) a biologická zpětná vazba. Tyto metody jsou

vědecky ověřené a přínosné pro relaxaci. Právě při vzniku syndromu vyhoření se vyplavují hormony, které staví svaly do stavu napětí a je nutné je uvolnit.

- **Kondiční cvičení** – dle mnoha studií je zjištěno, že obecně pohyb napomáhá vzniku dobré nálady. Díky pohybu se vyplavuje dostatek endorfinu, který napomáhá při aktivním odpočinku svalstva. Díky pohybu se snižuje pocit napětí, je méně depresivních stavů, dochází ke změně přístupu k vlastnímu zdraví, posiluje se sebevědomí.
- **Mírnější zátěž** – v práci je nutné omezit pracovní zátěž.
- **Změna zaměstnání** – v případě, že změna v dosavadní práci není možná, je důležité začít přemýšlet o změně zaměstnání. Je lepší odejít z práce, než se vystavit zdravotnímu riziku.
- **Sociální opora** – kvalitní sociální vztahy dobře chrání před stresem a tím i před nebezpečím vzniku burnout syndromu.
- **Počítejte s překážkami** – může se stát, že předchozí body nebudou fungovat. V práci nebudou shovívaví, sociální oporu hledáme těžko, nedokážeme se dostatečně uvolnit apod. Je potřeba s těmito překážkami počítat a čelit jim (Stock, 2010).

2.4 Diagnostika syndromu vyhoření

Pravděpodobně každý zná někoho z okolí, kdo si prošel nějakým stádiem syndromu vyhoření. Existuje mnoho druhů prevence léčby tohoto onemocnění a je obtížné ho přesně diagnostikovat.

King, AlJneibi & King (2022) uvádějí několik možností diagnostiky syndromu vyhoření. Mezi tyto nástroje patří Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) a the Occupational Depression Inventory. Mezi nejúspěšnějšími metodami diagnostiky je metoda Oldenburg Burnout Inventory (OLBI).

Mezi nejčastěji používané metody pro zjištění syndromu vyhoření je:

- **Škála vyhoření pro pomáhající profese (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI))** – tato metoda funguje již od roku 1981 a je dosud nejčastěji používána. Škála obsahuje 22 různých výpovědí

pracovníků v pomáhajících profesích. Cílem je zjistit, jak vnímají pracovníci v pomáhajících profesích své zaměstnání a ostatní osoby, které mají ve své blízkosti a spolupracují s nimi. Tento prostředek sestavily Maslachová a Jaksonová v roce 1981.

- **Škála vyhoření pro povolání (Maslach Burnout Inventory – General Survey)** – se zabývá vyhořením ve všech povoláních prostřednictvím 16 výpovědí. Metoda vznikla v roce 1996 a vytvořila ji Maslachová s kolegy v Berkeley Group. Tato metoda měří pocit vyčerpání u zaměstnanců, cynismus vůči práci a osobní výkonost.
- **Škála znechucení (Tedium Scale)** – tato škála se skládá z 21 odpovědí. Metodu vyvinuli Aronson, Pinesová a Kafryová v roce 1981. Zabývá se počtem daných pocitů a postoji osob k sobě samým a také ve vztahu práce s klienty (Maroon, 2012).

Mezi dalšími metodami může být například soubor otázek od Canaffa, kdy při více jak pěti odpovědích „ano“ je diagnostikováno potencionální vyhoření (Maroon, 2012).

Podle studie od Bianchi, Wac, Sowden & Schonfeld (2022) je historicky nejrozšířenější metodou pro diagnostiku syndromu vyhoření Maslach Burnout Inventory (MBI). Z výzkumu ale plyne, že se nejedná o spolehlivou metodu a má nedostatky. Definice syndromu vyhoření nevychází z důkladného klinického výzkumu tohoto onemocnění. Začalo se mluvit o termínu „deprese z povolání“ a pro účely diagnostiky byl vyvinut model ODI - **Occupational Depression Inventory**. Má vyhodnotit depresivní stavy v zaměstnání. Zkoumá devět symptomů, které jsou závažné při depresivních stavech souvisejících se zaměstnáním. Metoda slibuje pomoc specialistům při ochraně zdraví zaměstnanců a prevenci před vznikem syndromu vyhoření.

2.5 Syndrom vyhoření a pedagog ZUŠ, PVČ a trenér

V této kapitole popíšu jednotlivé pedagogické pracovníky a jejich náchylnost k syndromu vyhoření.

2.5.1 Pedagog základní umělecké školy

Popis pedagogického pracovníka na základní umělecké škole najdeme v zákoně o pedagogických pracovnících škol a školských zařízení (563/2004). Konkrétně se této profesi věnuje paragraf §10. Odbornou kvalifikaci k výkonu práce dostává po absolvování vysokoškolského vzdělání, které odpovídá charakteru vyučovaného předmětu, získáním magisterského titulu ve studijním programu zaměřeném pro výuku na základní umělecké škole, získáním magisterského titulu v oblasti pedagogických zaměřené na přípravu pedagogů všeobecně-vzdělávacích předmětů, a to zaměřeného na hudební nástroje nebo zpěv, také zaměření na výtvarnou výchovu, po absolvování šestiletého vzdělávacího programu na konzervatoři. (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Vzdělávání v oblasti umění má v České republice dlouhodobou tradici. Začátky výuky hudby se datují už od 17. století a od 19. století bylo založeno organizované vzdělávání hudby v českých zemích. V 60. letech 20. století ze školy přejmenovaly na lidové školy umění a začaly vznikat nové obory, jako je tanec, výtvarný a literárně-dramatický obor. Po novelizaci školského zákona v roce 1989 se lidovým školám vrátil statut škola a dostaly název – základní umělecká škola. Školy umožňují vzdělávání mimořádně nadaných žáků.

Vzdělávání žáků se řídí zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Pro základní umělecké vzdělávání je sestaven RVP ZUV (Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání), na jehož základě si každá umělecká škola vytváří svůj ŠVP (Školský vzdělávací program).

V základních uměleckých školách se vyučují obory hudební, taneční, výtvarné a literárně-dramatické. Vzdělávání je rozděleno na: přípravné studium (zjišťování zájmu o studium, učení elementárních návyků a dovedností), I. stupeň základního studia (sedmileté studium, které se věnuje individuální výuce žáků, příprava na neprofesionální umělecké aktivity, vzdělávání na středních školách nebo konzervatořích), II. stupeň základního studia (čtyřleté studium, důraz na uplatnění získaných dovedností, zajišťuje osobnostní růst žáků a připravuje je na další studium) s rozšířeným počtem vyučovacích hodin (obsahově náročnější, připravuje na studium na středních, vysokých a vysokých odborných školách a směřují k výběru povolání), studium pro dospělé (jako celoživotní vzdělávání) (Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2010).

Cílem je základní umělecké vzdělání, ale ZUŠ má i několik dílčích cílů. Mezi ně patří: tvořit žákům uměleckou stránku osobnosti, rozvíjet klíčové kompetence, dát základy ve zvoleném oboru, připravit žáky na další vzdělávání (konzervatoř, střední a vysoké školy apod.), motivovat žáky a tvořit příjemné prostředí pro výuku (Jurčíková, 2018).

2.5.2 Pedagog volného času

Volný čas můžeme chápat jako „*Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnosti, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)*“ (Janiš ml., 2009, p. 4).

V legislativě je pedagogika volného času ukotvena v zákoně 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, konkrétně § 17 Pedagog volného času. Pedagog volného času vykonává komplexní přímou pedagogickou činnost v zájmovém vzdělávání, a to ve školách a školských zařízeních pro zájmové vzdělávání (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Mezi školská zařízení, která nabízejí volnočasové aktivity patří:

- Školní družiny – na základních školách převážně pro žáky I. stupně.
- Školní kluby – na základních školách pro žáky II. stupně.
- Střediska volného času – domy dětí a mládeže, místa zájmové činnosti. Pro žáky, studenty, pedagogické pracovníky a pro jiné zájemce. Nabízí tábory, různé akce, poradenskou činnost, nabízí prostory pro aktivity (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2010).

Mezi organizace, kde působí pedagog volného času, řadíme i školská zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu. Sem patří diagnostické ústavy, dětské domovy, dětské domovy se školou a také výchovné ústavy.

Další jsou nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM). Nabízí se neorganizovaným dětem a mládeži, kteří jsou v náročné životní situaci (sociální stav, rodinné vztahy, problémy ve škole nebo v zaměstnání) a jsou ohroženi sociálně patologickými jevy (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008, 2011).

Mezi jiné volnočasové instituce patří organizace Junák, YMCA, SHM (Salesiánské hnutí mládeže), ČSTV (Český svaz tělesné výchovy) a Sokol. Můžeme tam řadit i knihovny, muzea a další podobné instituce (Janiš ml., 2009).

2.5.3 Trenér

Již v historii lidské civilizace se setkáme s pohybovou kulturou a sportem. Antická syntéza v podobě gymnastické výchovy dala možnosti k rozvoji moderně chápaného sportu. Vzniká trenérství a také tělesná výchova a sport, která je spojena se vzdělávacím systémem a podporou zdraví. Na počátku to bylo tak, že zkušenější a starší pomáhali těm mladším a méně zkušeným sportovcům. S postupem času se od pravěku rozšiřovaly specifické pohybové formy (rituály, tanec, pohybové hry), které daly základ vzniku tělesné kultury.

Trenérství (spojeno se školstvím) vznikalo od poloviny 19. století na britských i severoamerických středních a vysokých školách. Systematická sportovní příprava se stala součástí akademického života na univerzitách jako je Oxford nebo Cambridge. Později (po druhé světové válce) se podpora trenérství zaměřila na vrcholový sport (příprava např. na olympijské hry a mistrovství světa).

Trenér je odborník, který instruuje, připravuje nebo organizuje sportovní aktivity. Trenér je mimoškolní pedagog působící především při sportovní edukaci. Jeho cílem je rozvoj tělesné a psychické kondice, vztahů ve společnosti, dosažení sportovních výkonů. Dle typu profese pracuje trenér s lidmi všech věkových kategorií, s intaktními i znevýhodněnými lidmi, se zvířaty a lidmi (jezdectví), se zvířaty (agility), se zvířaty a roboty (velbloudí dostihy v arabském světě), s věcmi (letecké sporty) a dle sportovní etiky by neměl pracovat s kyborgy či mutanty (Janíková, Jůva & Cacek, 2019).

Podle Gállové (2019) si většina trenérů vybrala tuto profesi proto, že byli zapojeni do sportovního prostředí během svého dětství. Pro toto povolání jsou klíčové pohybové dovednosti, osoby v okolí jedince, tělesná výchova ve škole, touha zůstat u sportu i při povolání, a tím využít získané zkušenosti.

Trenér by měl zvládat několik funkcí: vymezit strategii a vizi, vytvářet prostředí pro trénink, budovat vztahy mezi sportovci a dalšími pracovníky, reflektovat a učit se,

aby se zlepšoval. Mezi klíčové kompetence trenéra patří: systémová kompetence (adekvátní jednání, jelikož se dostává do střetu s různými systémy jako je škola, politika a jiné), věcná kompetence (účelné, důsledné a přiměřené jednání, dosahování žádaných výsledků), sociální kompetence (srozumitelné a odpovědné jednání, schopnost podporovat, naslouchat a být empatický) a osobnostní kompetence (schopnost jednání vůči sobě) (Janíková, Jůva & Cacek, 2019).

V legislativě je trenérství ukotveno v zákoně 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, konkrétně § 21 Trenér.

2.6 Pedagogická profese a syndrom vyhoření

Na začátku této práce jsem se věnovala tomu, co je to stres a jaký vztah mají stresové reakce na vznik syndromu vyhoření a samotným syndromem vyhoření. V této kapitole bych se chtěla zaměřit na teorii toho, jak vzniká syndrom vyhoření u učitelů a pokusím se zaměřit na pedagogy ZUŠ, pedagogy volného času a trenéry.

Jak bylo řečeno, na každého člověka působí stresové situace rozdílně při rozdílných událostech, ale obecně by se dalo říct, že vysoká míra stresu je spojena právě s charakterem vykonávaného zaměstnání a s pracovními podmínkami. Právě učitelé pracují v podmínkách hlučných, bez možnosti si odpočinout, a to po dobu cca 6 hodin. Mají obrovskou zodpovědnost za žáky a nedostatečné společenské uznání.

Mezi stresory učitele patří: ty které se týkají vztahů s dětmi, rodiči a kolegy, týkající se zvládnutí výuky v heterogenních třídách a pak týkající se společenského postavení učitelské profese. Také ale např. problémoví žáci, frustrace z nenaplnění seberealizačních cílů, prostředí pro práci, přetížení, špatné vztahy s kolegy (Smetáčková, Štech & kol., 2020).

K tomu, aby mohl učitel vykonávat své povolání, musí být vybaven mnoha schopnostmi, kompetencemi. U začínajícího pedagoga se formují tzv. implicitní znalosti, při jejichž tvorbě se zapojují i osobnostní dispozice, jako jsou emoce, motivace, mravní zásady a postoje atd. Všechny předpoklady pro rozvoj osobnosti učitele jsou závislé na interakci s prostředím, tedy na délce společenské praxe (Dytrtová & Krhutová, 2009).

Podle Dytrtová & Krhutová (2009) by začínající učitel měl být připraven na plánování a organizaci ve třídě, měl by mít dobré profesní znalosti a dovednosti, měl by znát strategie vedení žáků, měl by umět dobře komunikovat, být sebeuvědomělý. Osobnost učitele by se mohla chápat jako dynamický interakční systém, nástroj pro realizaci životní existence v určitých podmínkách. Každý učitel je vybaven individuálními různorodými vlastnostmi. Důležité vlastnosti při výchovně-vzdělávacím procesu jsou: psychická odolnost, adaptabilita a adjustabilita (schopnost řešení situací alternativně, psychická flexibilita), schopnost přijímat nové informace (učit se novým metodám, věcem), měl by být komunikativní a empatický.

Učitelská profese je jedna z nejrizikovějších pro vznik syndromu vyhoření. K tomu, aby bylo zajištěno kvalitní vzdělávání, jsou učitelé důležitou součástí našeho života. Učitel je pod neustálým velmi silným dohledem naší společnosti, která je žádá o vzdělávání a výchovu svých dětí. Měl by mít roli vzdělávací a výchovnou, a díky tomu také často dochází ke střetu a střídání rolí, které učitel vykonává. Dostává se do pozice jako:

- Učitel jako rodič – například v případě, kdy do školy chodí žák, který je dítětem učitele. Učitel může své dítě protěžovat nebo je na něj příliš přísný. Přináší to rizika jak pro učitele, tak i pro žáka.
- Učitel jako kamarád žáků – ohroženi jsou učitelé s málo zkušenostmi a málo vyzrálou osobností. Mají uvolněný přístup bez dodržování pravidel. Ohrožuje tím sebe i kolegy.
- Učitel jako terapeut – v případě, že se dítě svěřilo se svými problémy v rodině apod.

Všechny tyto uvedené situace staví učitele do obtížné role a může být někdy obtížné najít východisko. Měl by si nastavit limity, aby byl jasný řád a jistota (Čapek, Příkazská & Šmejkal, 2021).

Pedagog je často při konfliktních a stresových situacích. Přijde do styku s mnoha lidmi, kterým musí neustále odpovídat, sledovat je a kontrolovat je, reagovat na otázky a požadavky. Řeší mnoho nedůležitých záležitostí než se začne věnovat těm důležitým. Sám je neustále kontrolován žáky, vedením školy a rodiči, tedy širokou veřejností.

Všechny tyto podněty mohou vést k narušení psychického zdraví a k syndromu vyhoření, jelikož jsou učitelé vystaveni neustálému a dlouhodobému stresu (Švamberg Šauerová, 2018).

Jestli může dojít k syndromu vyhoření záleží na osobnostních vlastnostech a temperamentu učitele. Tyto vlastnosti jsou většinou vrozené a stálé, ale je možné ho také regulovat a měnit za pomoci autoregulačního působení. Holeček (2014) uvádí základní temperamentové typologie, které může učitel využít v praxi případně i v osobním životě.

I. Klasická typologie (Hippokratova-Galénova) – jedná se o typologii z vědecky nepodloženého pojetí, ale je položeno na základě přesného pozorování. Popsali čtyři hlavní typy lidské povahy, a to:

- Sangvinik (krev) – přátelský, sociální, aktivní, optimistický, rozhodný, umí se přizpůsobit, ale také je povrchní, není vytrvalý, neumí se soustředit.
- Cholerik (žluč) – nebojácný, průbojný, tvořivý, zásadový, výkonný, aktivní, umí být ale také impulzivní, náladový až výbušný, dříve jedná, než přemýšlí, tvrdohlavý.
- Flegmatik (sliz, hlen) – rozvážný a trpělivý, zodpovědný, klidný, spravedlivý, schopný zvládnout dlouhodobé zatížení, spolehlivý, ale také pomalý, těžko se rozhoduje, líný, pasivní.
- Melancholik (černá žluč) – chápající, ohleduplný, citlivý, pečlivý, umí být ale i pesimistický, plachý, urážlivý a přecitlivělý, nedůvěřivý, nepraktický.

Nenajdeme ale žádného člověka, který by měl pouze jednu typologii. Většinou najdeme u každého člověka více typů s tím, že jeden nebo dva převládají.

II. Jungova typologie – dělí temperament na: extravert (společenský, sociální, pořád obklopen lidmi, nerad čte a studuje, impulzivní, může být agresivní, optimistický, veselý) a introvert (klidný, nesmělý, zakřiknutý, uzavřený, uvědomělý a spolehlivý, city má pod kontrolou, důležitá etika).

III. Eysenckova typologie – dělí se na labilitu (náladový, bez sebeovládání, snadno ho něco vyruší, plachost) a stabilitu (je to opak lability) (Holeček, 2014).

Právě charakterové rysy, typologie osobnosti a osobní charakteristika učitele je rozhodujícím faktorem při vzniku psychických onemocnění, jako je syndrom vyhoření.

Vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků ovlivňuje mnoho faktorů. Patří sem:

- Vliv osobnostních faktorů – schopnost odolávat stresorům a chránit se před vznikem syndromu vyhoření. Mezi klíčové patří:
 - self-efficacy - schopnost ovlivňovat prostor kolem sebe, plánovat, organizovat různé aktivity, které jsou nezbytné pro vzdělávání. Tyto osoby jsou vytrvalé v obtížných situacích a snaží se dosáhnout vyšších cílů. Větší ochranu před vznikem syndromu vyhoření mají učitelé, kteří mají vyšší self-efficacy.
 - Emoční regulace – zvládání konfliktů. Pedagog se schopností regulování emocí vytváří příjemnější prostředí na pracovišti.
 - Sociální podpora – příliš velká snaha o vztah s žáky, kolegy, rodiči namísto získání opory a spolupráce.
- Vliv demografických faktorů – nejvíce ohrožující faktory pro vznik syndromu vyhoření je věk, pohlaví a délka pedagogické praxe. Dlouhodobá náročná emoční interakce, pracovní podmínky, které znemožňují odpočinek, nedostatečné společenské ohodnocení.
- Vliv motivace na změnu vlastního chování – teorií modelu chování zkoumá sociálně kognitivní teorie (reciproční determinismus = něco dám – něco dostanu), názorový model zdraví, ASE model a transteoretický model změn chování (Švamberská Šauerová, 2018).

Syndrom vyhoření může postihnout všechny pedagogy. Ty, co učí v mateřských, základních, středních nebo vysokých školách, ale také učitelé ZUŠ, PVČ a trenéry. Toto tvrzení najdeme i v zahraničních studiích, které se zabývají syndromem vyhoření u těchto pedagogů.

Podle Hanson (2021) může být i výuka hudby stresující. Učitelé hudby jsou velmi náchylní ke vzniku syndromu vyhoření. Výuka je stresující v tom, jaké nároky klade na čas, který musí pedagogové věnovat svým žákům. Bez správných copingových strategií mohou být učitelé vystaveni stresu, můžou cítit psychické, fyzické i sociální potíže a mohou být demotivováni.

Při práci jako pedagog ZUŠ je klíčový osobní úspěch, v případě nespokojenosti se snižuje produktivita pedagoga. Důležité pro zvládnutí prevence před vznikem syndromu vyhoření je umět se naučit rozpoznat příznaky, co by jej mohlo vyvolat. Mezi spouštěče psychického onemocnění patří vědomí o špatném pracovním prostředí, nedostatečná podpora vedení školy, velké pracovní vytížení a konflikty při tvorbě rozvrhu. Může tam patřit i problém s vedením třídy kvůli vysokému počtu žáků. Mezi další rizika patří nedostatečné znalosti předmětu, který učitel vyučuje. Jako přístupy ke snížení stresu je doporučeno: naučit se efektivně zvládat pracovní čas (pečlivě a promyšleně navrhnout čas, aby byl pro všechny – tedy pracovní, pro rodinu, ale i ten osobní), nastavit si denní limity času pro zaměstnání a dodržovat je, naučit se říkat ne, umět si říct o pomoc (například při výuce žáka se speciálními vzdělávacími potřebami, poprosit rodiče a hledat dobrovolníky na organizaci apod.), upřednostnit zdraví a pohodu (spánek a pohybové návyky), vzpomenout si na to, proč jsem se stal učitelem na ZUŠ (radost z učení studentů, být pozitivní). Tyto metody mohou pomoci jako prevence před vznikem syndromu vyhoření (Hanson, 2021).

Tato práce je vytvořena již po pandemii COVID, ale právě tato stresující doba pomohla vzniku metod, pro učitele ZUŠ a dalším pedagogům, které zmírňují stres a působí preventivně před vznikem syndromu vyhoření.

Mezi pozitivní relaxaci pro učitele hudby na ZUŠ patří i jóga. Bylo zjištěno, že cvičení jógy působí prospěšně na fyzickou a duševní stránku člověka. Snižují se pocity úzkosti a depresivní stavy a naopak se posiluje relaxace a motivace. Učitelům pomáhá se zvládnutím stresu, zajistí větší emocionální vyrovnanost, zvýší sebevědomí a zajišťuje sociální interakci. Je důležité, aby se učitelé starali o své duševní zdraví (Koner, Potter-Gee & Borden, 2022).

Pro učitele ZUŠ byla náročná a stresující také příprava na výuku, která probíhala střídavě online nebo přímo ve třídě. To, jak bude výuka probíhat, záleželo na tom, zda bude mít žák či učitel pozitivní test na onemocnění covid. Učitelé se museli potýkat s problematikou distančního vzdělávání, nedostatkem své digitální gramotnosti i gramotností studentů. Díky tomu docházelo a stále dochází k zajišťování a k zvyšování efektivity online nástrojů pro výuku. Využívání distanční výuky prospělo k zlepšení digitálních dovedností pedagogů i žáků. Pokud by se v budoucnu opakovala nutnost výuky online, pedagogové budou mít lépe připravené prostředí a nemuseli by být situací stresováni (Váradi, Józsa, Fodor, Molnár-Tamus & Szűcs, 2023).

Mezi rizikové profese pro vznik syndromu vyhoření patří i trenéři sportovních/pohybových kroužků. Psychický stav trenéra je zásadní pro správné vedení sportovních a pohybových kroužků, případně sportovců na profesionální úrovni. K tomu, aby byl trenér v psychické pohodě, je důležité ocenění jeho schopností, kvalit, hodnot a dokázat dostatečné uznání za vykonanou práci. Být pozitivně naladěný je základ úspěchu v každé pedagogické praxi. Projevení vzájemného uznání mezi žákem/sportovcem a trenérem vede k dobrým vzájemným vztahům, a tím vytváří příjemné pracovní, studijní nebo výkonnostní prostředí (Lescroart, Ruser, Gabana & Gilbert, 2021).

Role trenéra je někdy velice odměňující práce, ale někdy také velice stresující činnost. Je náročná v osobním životě a z hlediska organizačních faktorů. Při vyhoření trenéra může klesat i výkonnost týmu, proto je jeho duševní zdraví podstatné pro udržení úrovně sportovních výkonů sportovců. Trenér může vyhořet v případě, že nemá dostatek času na rodinu a na sebe, má nedostatečné uznání od okolí, neadekvátní platové ohodnocení, ztráta úcty a citů. Nejčastěji trpí syndromem vyhoření ženy a mladší trenéři/trenérky, protože mají nedostatečnou psychickou odolnost (Kilo & Hassme'n, 2016).

Trenér musí plnit mnoho činností, jako je pedagogická činnost, administrativní činnost, manažerská činnost, leží na nich plánování, vyjednávání, motivování, ale nesmí se zapomenout na to, že jsou to také i lidé. Uvedené požadavky mohou přesáhnout možnosti trenéra (může jich být příliš) a začnou být stresující, což může vést k syndromu vyhoření. Pokud ale trenér dosahuje se svými svěřenci dobrých výsledků a je za to adekvátně ohodnocený, může pro něj být práce motivující a naplňuje ho (Hassme'n, Kenttä, Hjälmlund, Lundkvist & Gustafsson, 2019).

Syndrom vyhoření se může projevit i u pedagogů volného času. Pořád se jedná o pedagogy, na které je kladen vysoký nárok na výchovu a vzdělávání dětí, které docházejí do kroužků organizovaných ve střediscích volného času.

Bohužel v současné době se na pedagogy volného času v souvislosti se syndromem vyhoření zapomíná. Na PVC působí mnoho faktorů, jako je častá interakce s rodiči a žáky, musí se chovat neustále profesionálně, což vede k emocionálnímu vyčerpání, přetížení, a tím i k neochotě vykonávat práci. Trpí nedostatkem času na své vlastní zájmy, což je problém u všech pedagogů volného času (těch, kteří pracují mimo klasické školní vyučování).

Podle Mlčáka (2004) vychovatelé udávají jako stresory: byrokratické překážky, které jsou negativní, chování žáků, vlastní schopnosti a jistotu, svou autoritu, vztah mezi kolegy, zvládání svého času, pracovní podmínky a svůj profesionální přístup. Pracovní zátěž vychovatelů je celkem vysoká a mnoho z nich svou práci prožívá jako stresující. Úroveň pracovní zátěže by měla být hlídána a měla by být pedagogům nabídnutá pomoc ve formě programů pro naučení se zvládání stresu.

Jako prevence proti syndromu vyhoření můžou být různá cvičení, meditace a poradenství, vypracování plánu času sám pro sebe. Pozitivně působí i dobré vztahy mezi kolegy a studenty. K tomu, aby pedagogové předešli nežádoucím psychickým stavům, je důležité naučit se oddělit pracovní záležitosti od těch osobních (Chiarelli-Helminiak, McDonald, Tower, Hodge & Faul, 2021).

3 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Cíle práce

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, v jaké míře se vyskytuje syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků působících v ZUŠ, jako pedagogové volného času a trenéři v Jeseníku a okolí. Cílem bylo zjistit souvislosti mezi faktory jako je věk, pohlaví, délka pedagogické praxe, druh pedagogické činnosti atd. s výskytem syndromu vyhoření. Také se v diplomové práci zjišťovalo, zda má pohybová aktivita vztah na vznik syndromu vyhoření a jak se vyučovalo pedagogům po době kovid. Výzkumné šetření probíhalo formou dotazníkového šetření. V první části byl dotazník tvořen základními otázkami (věk, pohlaví, druh pedagogické činnosti...), v další části byl dotazník zaměřený na výuku v postkovidové době a poslední část tvořil standardizovaný dotazník BM – Burnout Measure (Křivohlavý, 1988), který měří psychické vyhoření.

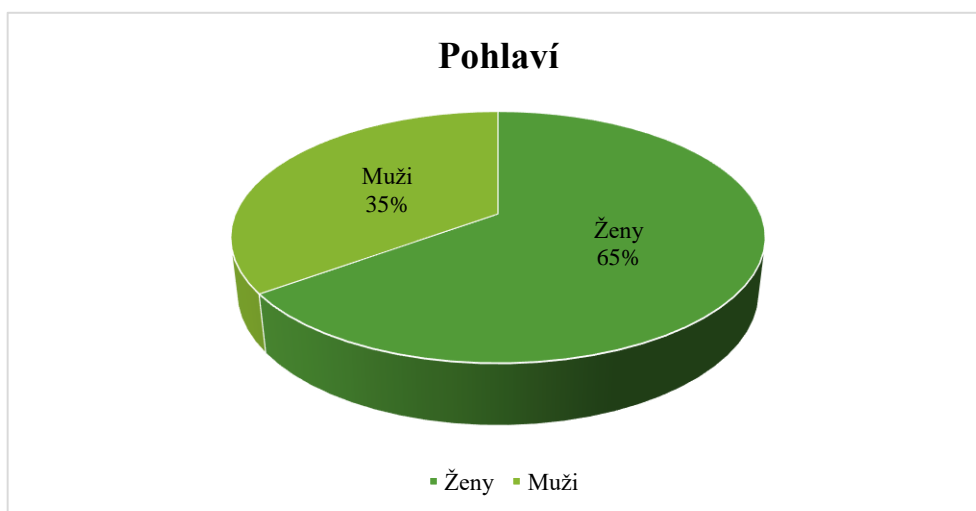
3.2 Výzkumné otázky

1. Hraje pohlaví pedagogických pracovníků důležitou roli pro vznik syndromu vyhoření?
2. Má věk pedagogických pracovníků vliv na vznik syndromu vyhoření?
3. Je vznik syndromu vyhoření ovlivněn délkou pedagogické praxe?
4. Závisí vznik syndromu vyhoření na druhu pedagogické činnosti?
5. Je důležitý čas na své zájmy při vzniku syndromu vyhoření?
6. Hraje roli frekvence provozování pohybové aktivity při vzniku syndromu vyhoření?
7. Je vznik syndromu vyhoření ovlivněn tím, jestli mají pedagogové čas na sebe ve svém volném čase?
8. Hraje roli frekvence volného času při vzniku syndromu vyhoření?

4 METODIKA

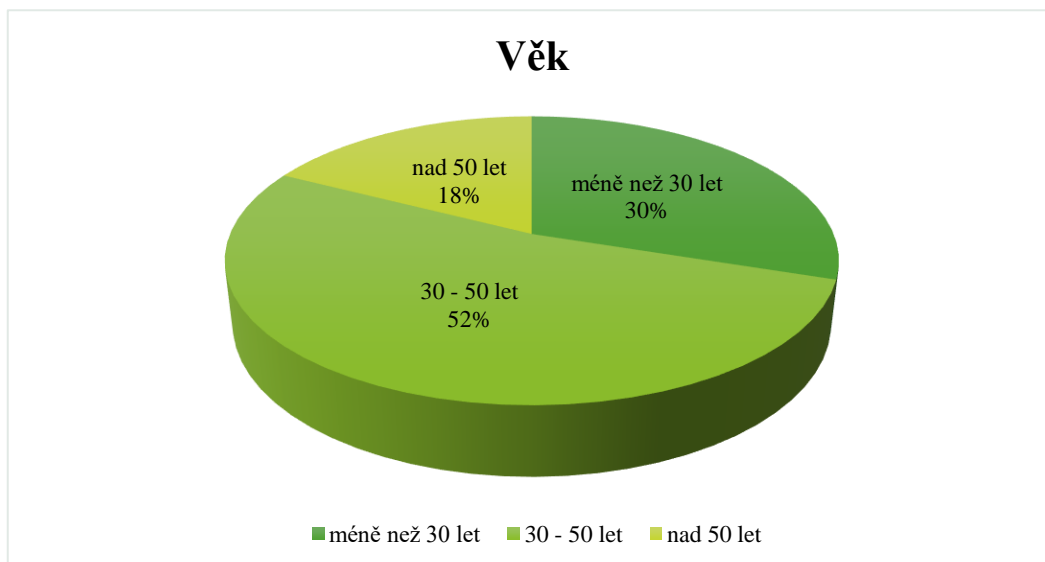
4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření pro mou diplomovou práci probíhalo v období od března roku 2022 do února roku 2023. Výzkumné šetření bylo schváleno etickou komisí s jednacím číslem 41/2021. Pro výzkum bylo osloveno několik pedagogických pracovníků ze základních uměleckých škol, středisek volného času, domů dětí a mládeže a trenérů, působících v okrese Jeseník. Oslovení proběhlo převážně v elektronické podobě. S dotazníky jsem nejdříve seznámila ředitele nebo vedoucí jednotlivých institucí, kteří pak o vyplnění žádali své zaměstnance. Účastníci výzkumného šetření byli seznámeni s pravidly vyplňování dotazníků a byli informováni o jejich anonymitě. Celkem se výzkumného šetření účastnilo 40 respondentů.



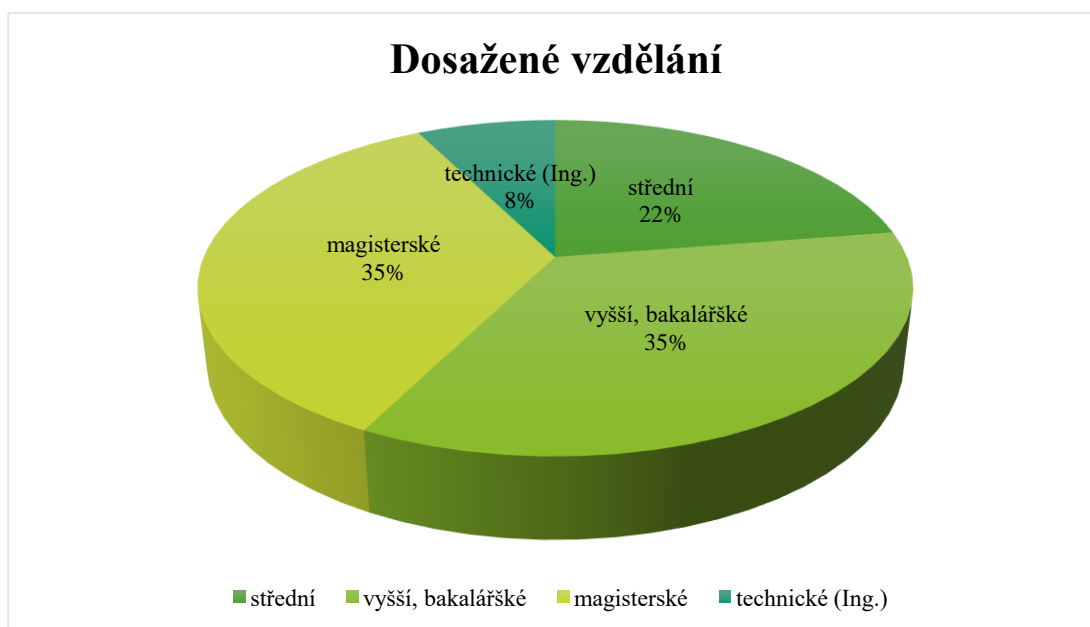
Obrázek 1. Rozdělení respondentů podle pohlaví.

Z grafu vidíme, že výzkumného šetření se účastnilo méně mužů než žen. Žen se zúčastnilo 26, tedy 65% a mužů 14, tedy 35% z celkového souboru 40 respondentů.



Obrázek 2. Rozdělení respondentů podle věku.

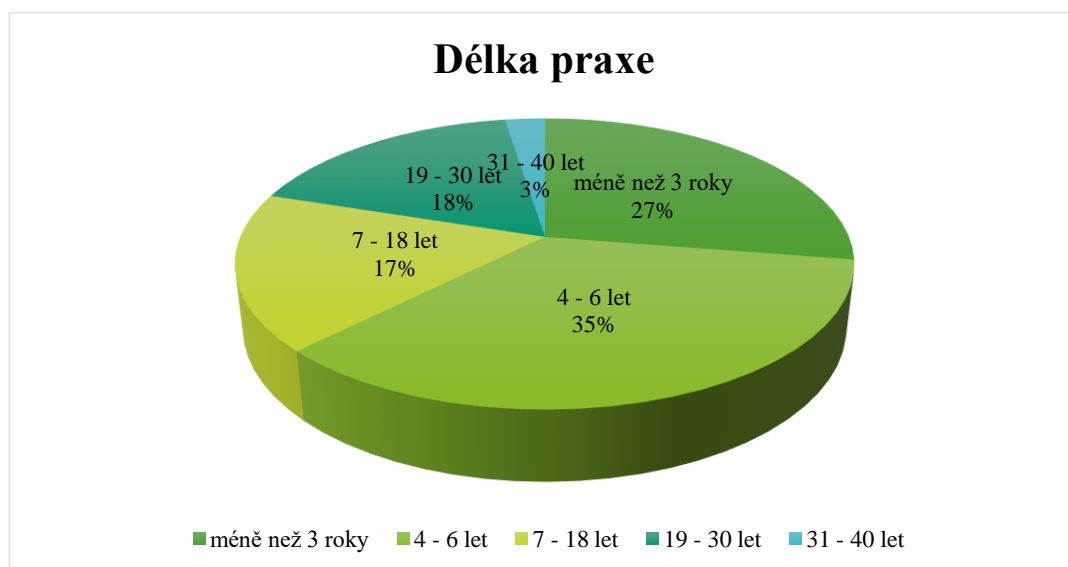
Z obrázku č. 2 ohledně rozdělení respondentů podle věku můžeme vidět, že nejpočetnější skupinou s počtem 21 osob, jsou pedagogičtí pracovníci ve věku 30 až 50 let (52%). Druhou skupinou jsou pedagogičtí pracovníci ve věku méně než 30 let, kterých je celkem 12 (30%). Nejméně z celkového počtu bylo respondentů ve věku nad 50 let, jejichž počet byl 7 %.



Obrázek 3. Rozdělení respondentů podle dosaženého vzdělání.

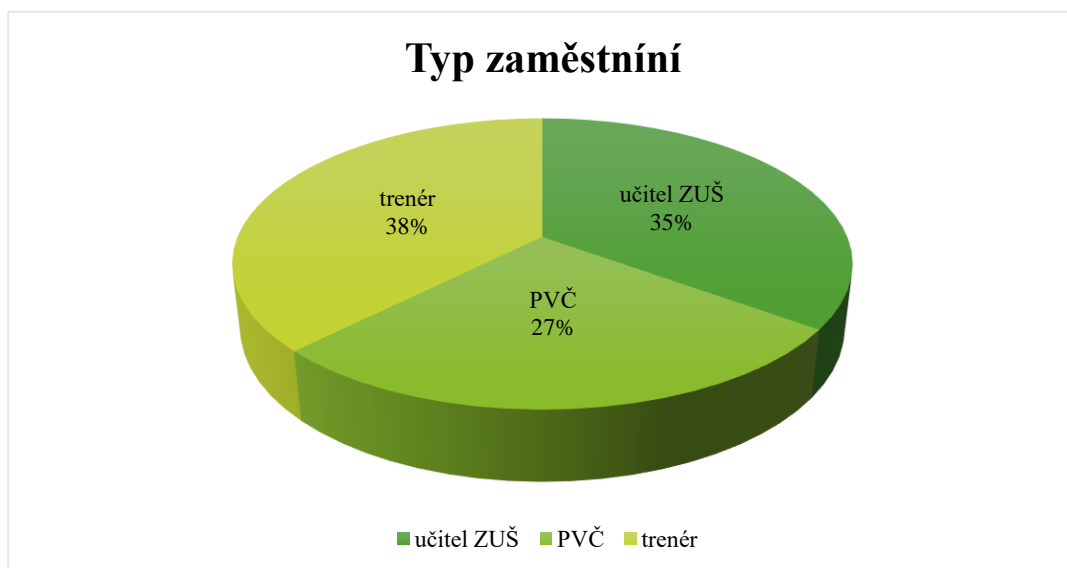
Nejpočetnější skupinami respondentů dle vzdělání jsou pedagogičtí pracovníci s dosaženým vyšším bakalářským vzděláním 14 osob (35 %) a skupina s dosaženým

magisterským vzděláním v počtu 14 osob (35 %). Třetí skupinou jsou respondenti s dosaženým středoškolským vzděláním, kterých bylo 9 (22 %). Do poslední skupiny s nejnižším zastoupením spadá dosažené vzdělání technického zaměření (Ing.), a to s počtem tří respondentů.



Obrázek 4. Rozdělení respondentů podle délky praxe

Respondenti byli také rozděleni do pěti skupin dle délky praxe. Nejméně bylo pracovníků s délkou praxe 31 až 40 let v počtu jedné osoby (3 %). Skupina s délkou praxe 7 – 18 let měla 7 osob (17 %) a skupina s délkou praxe 19 – 30 let měla také 7 osob (18 %). Početnější skupinou byli pracovníci s délkou praxe méně než 3 roky a to v počtu 11 účastníků (27 %). Nejpočetnější skupinou byli pedagogičtí pracovníci s délkou praxe 4 až 6 let v počtu 14 osob (35 %).



Obrázek 5. Rozdělení respondentů podle typu zaměstnání

Nejvíce zastoupeni byli trenéři pohybových a sportovních kroužků v počtu 15 osob (38 %). Další skupinou byli učitelé ZUŠ, kterých se výzkumu zúčastnilo 14 osob (35 %). Nejméně pak bylo pedagogů volného času, kterých bylo 11 osob (27 %).

U otázky ohledně povědomí o tom, co je to syndrom vyhoření, všech 40 respondentů odpovědělo, že vědí, o co se jedná.



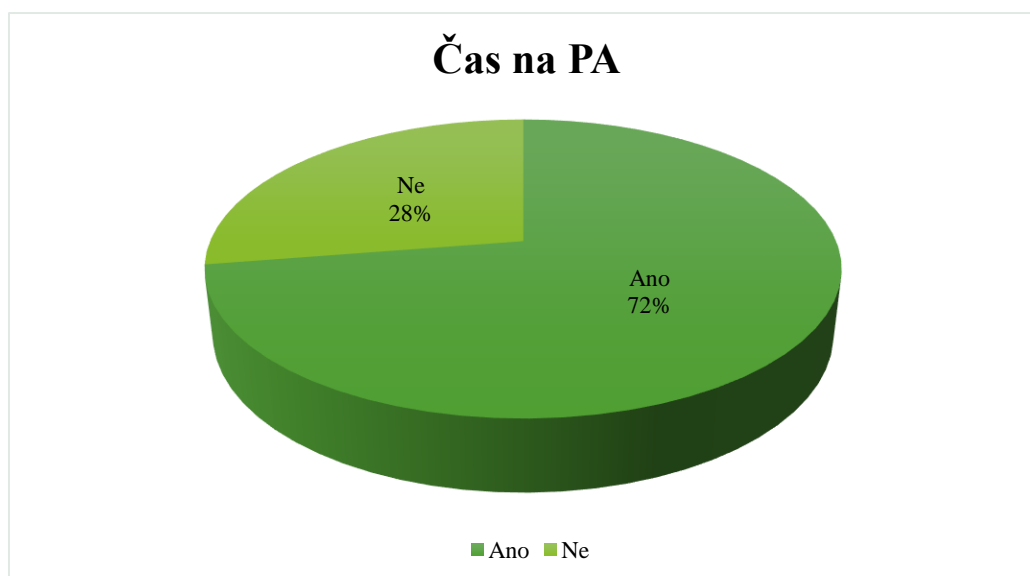
Obrázek 6. Rozdělení respondentů podle budoucí změny povolání

V dalším grafu na obrázku číslo 6 se můžeme dočíst, že 29 osob (73 %) z dotazovaných respondentů neuvažuje o změně zaměstnání. Zbýlých 11 osob (27 %) o změně v budoucnu uvažuje.



Obrázek 7. Rozdělení respondentů podle času na vlastní zájmy

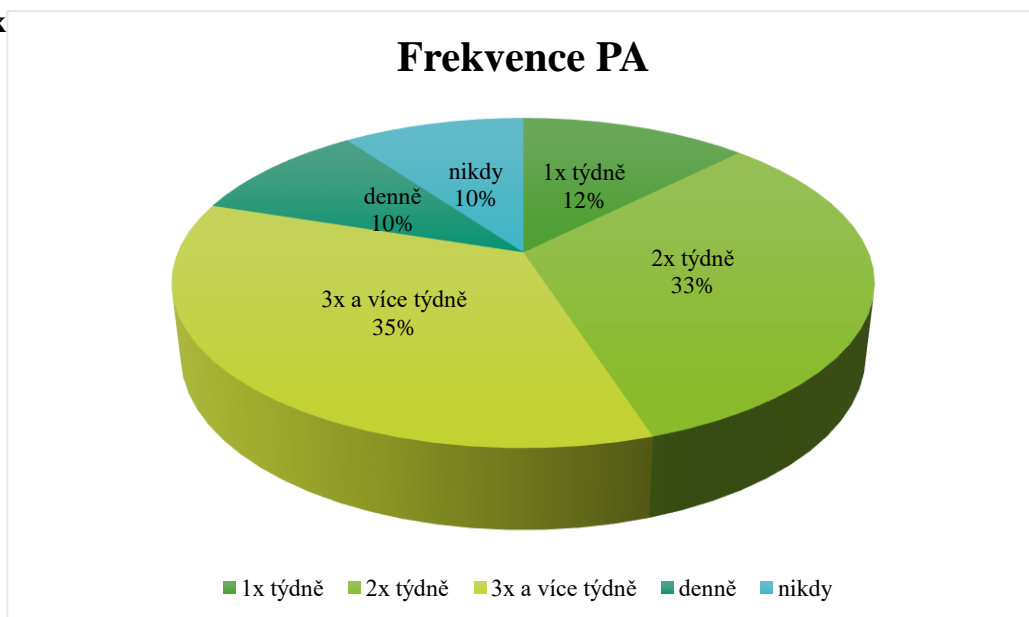
V další otázce byli respondenti dotazováni, zda mají čas na své vlastní zájmy. Největší počet bylo 16 pracovníků, kteří mají čas na své zájmy pouze někdy. Pouze 7% (tj. 2 osoby) mají čas vždy. Druhá nejpočetnější skupina má čas na své zájmy často, a to celkem 15 osob. Sedm respondentů má pak čas zřídka.



Obrázek 8. Rozdělení respondentů podle času na pohybovou aktivitu

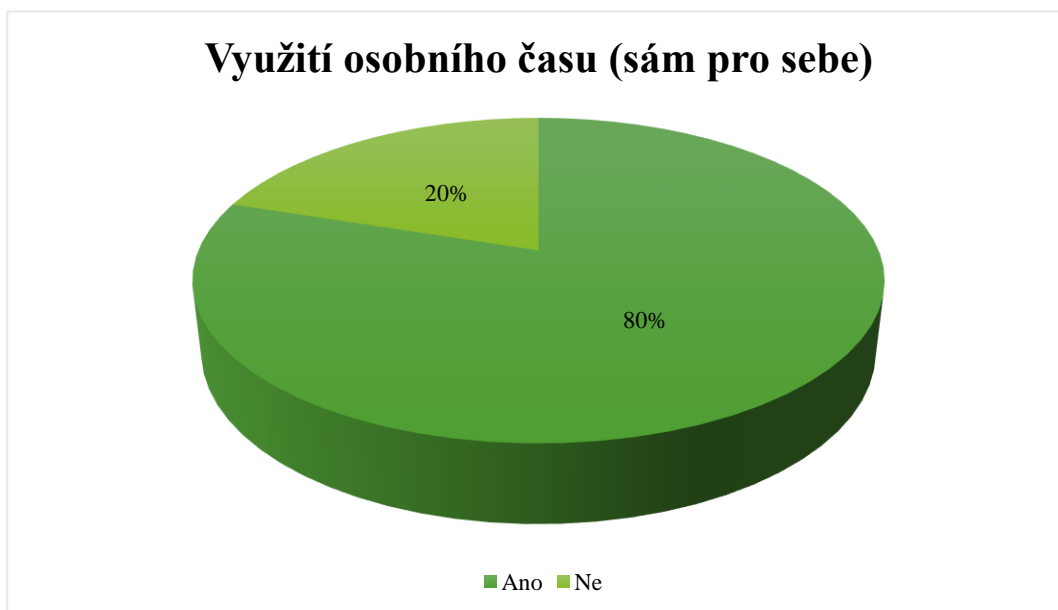
Na obrázku č. 8 můžeme vidět, že 72% respondentů má čas na vykonávání pohybové aktivity a 28% respondentů na pohybovou aktivitu čas nemá.

Obrázek 9.



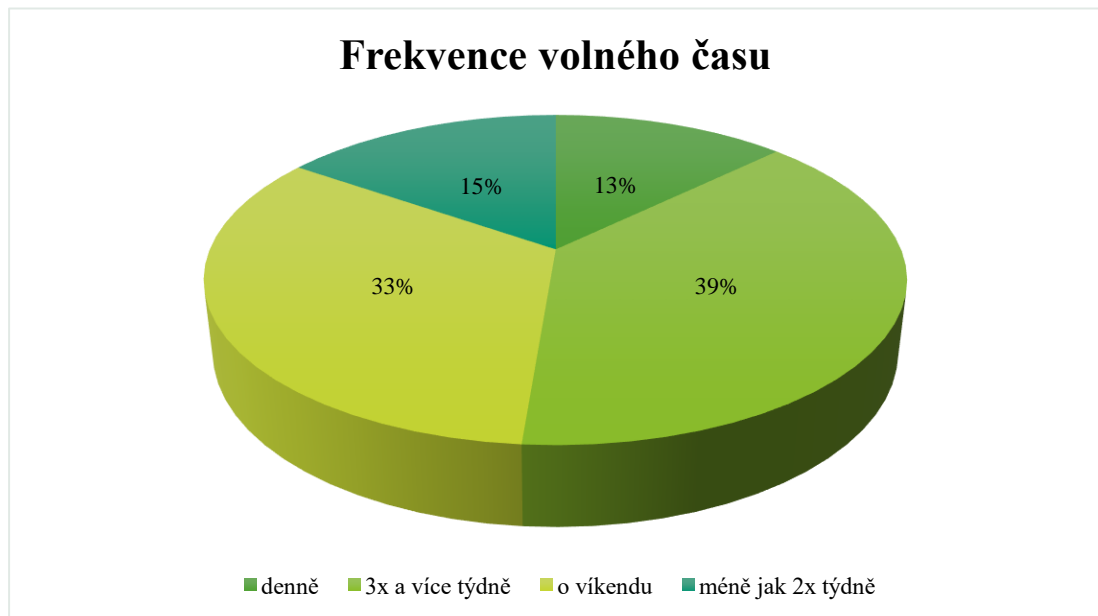
Rozdělení respondentů podle toho, jak často se věnují PA

Dle obrázku č. 9 se pohybové aktivitě věnuje 14 respondentů (35 %) 3x a více do týdne a 13 respondentů (33 %) alespoň 2x týdně. 4 dotazovaní (10 %) se věnují pohybové aktivitě denně a 4 dotazovaní (10 %) nikdy. A z toho 5 osob (12 %) se PA věnuje 1x do týdne.



Obrázek 10. Rozdělení respondentů podle jejich využití osobního času

Jak lze vidět na obrázku č. 10, tak 32 respondentů (80 %) má čas ve svém osobním volnu, který může využít pro své vlastní zájmy. Pouze 8 osob (20%) z dotazovaných čas nemá.



Obrázek 11. Rozdělení respondentů podle frekvence volného času pro vlastní zájmy

Na obrázku č. 11 je znázorněno rozdělení respondentů dle frekvence volného času. Nejvíce se respondenti věnují svým zájmům 3x a vícekrát týdně, a to 15 dotazovaných (39 %). Další skupinou jsou osoby, které mají čas na své zájmy pouze o víkendu, kterých je 13 (33 %). 6 osob (15 %) se věnuje svým zájmům denně a zbylých 5 osob (7 %) méně jak 2x týdně.

4.2 Metody výzkumu

Výzkum byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazník byl rozdělen na 3 části, přičemž první část je obecná a má za cíl zjistit pohlaví, věk, dosažené

vzdělání, délku praxe. V další části najdeme otázky o úvahách o změně povolání, času na zájmy a na pohybovou aktivitu, frekvenci pohybové aktivity a volného času, času na osobní volno. V této první části najdeme 15 otázek. Druhá část dotazníku obsahuje 12 otázek a ty se týkají výuky po době covid. Na tyto otázky odpovídali respondenti prostřednictvím 5 škálového hodnocení. Ve třetí (poslední) části dotazníku je standardizovaný dotazník Burnout Measure. Dotazník je vložen jako příloha v diplomové práci. Výsledky dotazníku jsou zaznamenány prostřednictvím grafů a tabulek. Dotazník byl rozeslán respondentům v elektronické podobě s úvodem, který seznamoval respondenty s účelem dotazníkového šetření a s jeho anonymitou.

4.3 Statistické zpracování dat – dotazník BM

Dotazník Burnout Measure vytvořili autoři Ayala Pines a Eliot Aronson s cílem změřit míru syndromu vyhoření. Dotazník se skládá z 21 otázek, na které je možné odpovědět 7 možnostmi. Respondenti na dotazník odpovídají dle svých subjektivních pocitů. Odpověď mohou nikdy, jednou za čas, zřídka kdy, někdy, často, obvykle a vždy, přičemž jsou jednotlivé odpovědi hodnoceny body 1 – 7. Jeden bod je pro odpověď nikdy a sedm bodů značí odpověď vždy.

K vyhodnocení dotazníků potřebujeme znát určité hodnoty, kterými jsou A, B, C, D a BQ. K získání hodnoty A musíme sečíst hodnoty u jednotlivých otázek s číslem 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21. Dalším krokem je získání hodnoty B, a to tak, že sečteme otázky označené jako 3, 6, 19 a 20. Další hodnotou, kterou musíme získat, je hodnota C. Ta se získá tak, že od čísla 32 odečteme hodnotu B, kterou již máme vypočítanou. Pro získání hodnoty D musíme sečíst hodnoty A a C. Poslední hodnotu BQ dostaneme tak, že vypočítanou hodnotu D vydělíme číslem 21.

Na základě získané hodnoty BQ byli respondenti rozděleni do 5 skupin. Jednotlivé skupiny představují míru rizika vzniku syndromu vyhoření.

- BQ je menší než 2 a nižší – jedná se o dobrý výsledek, především z pohledu psychologie
- BQ je rovno nebo větší než 2 ale menší než 3 – psychický stav je hodnocen jako uspokojivý
- BQ je rovno nebo větší než 3 ale menší než 4 – je doporučeno zamyslet se nad smyslem života a nad situací v práci

- BQ je rovno nebo větší než 4 ale menší než 5 – jedná se o přítomnost syndromu vyhoření
- BQ je rovno nebo větší než 5 – jedná se o akutní stav, obrátit se na pomoc u odborníků (Křivohlavý, 1998).

4.4 Realizace výzkumu

Příprava na samotné dotazníkové šetření probíhalo podle předem stanoveného plánu. Nejdříve bylo nutné vytvořit otázky pro samotné šetření za pomoci ankety a vytvořit část dotazníku ohledně získání informací o samotné výuce. Celá první část práce tvorby dotazníku probíhala pod kontrolou vedoucí mé diplomové práce. V další části jsem se věnovala rozesílání dotazníků do Základních uměleckých škol a do sportovních kroužků v Jeseníku a okolí a jejich vyplnění. Poté následovalo zpracování získaných dat a jejich analýza. V předposlední fázi bylo nutné prezentovat získané výsledky a provést diskuzi. Poslední částí výzkumu je závěr. Sběr dotazníků probíhal v časovém období od března roku 2022 do února roku 2023.

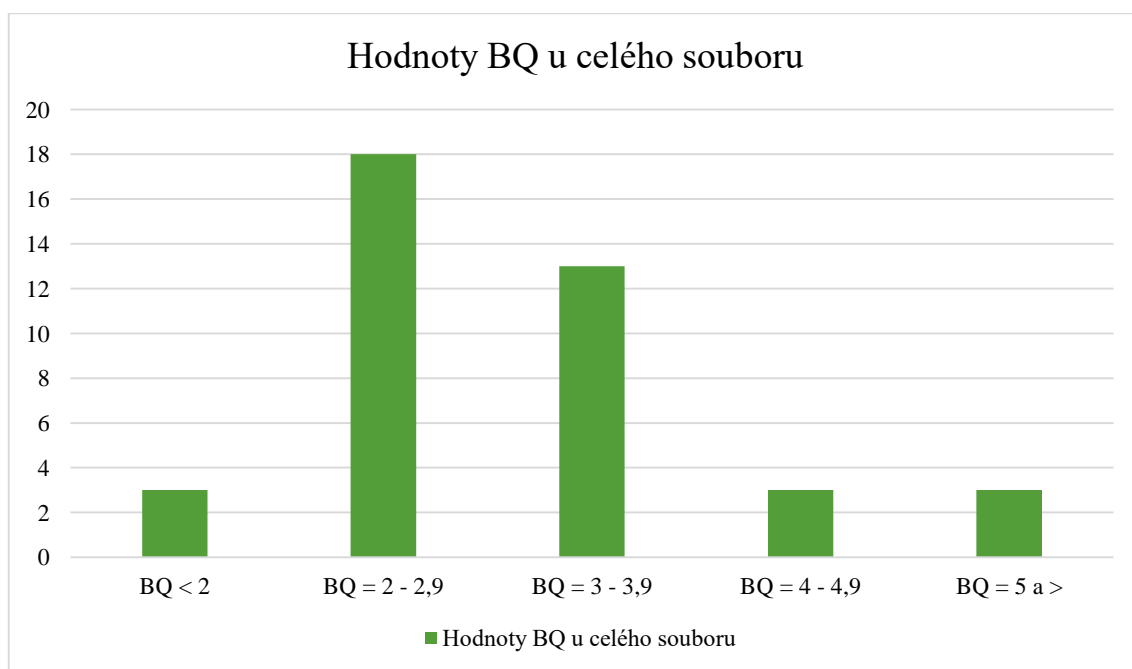
4.5 Zpracování dat

Získaná data z první části dotazníku byla statisticky zpracována a následně zaznamenána do grafů a tabulek. Do tabulek a grafů byl zaznamenán i počet respondentů s uvedenými procenty. V kapitole, kde byla prokázána statistická významnost, jsou výsledky uváděny dle Kruskal-Wallis testu a Mann-Whitney U testu. Hodnota statistické významnosti těchto testů byla stanovena jako $p \leq 0,05$. Dotazník Burnout Measure byl vyhodnocen dle Křivohlavého (1998) a rovnice pro výpočet, který je uveden výše.

5 VÝSLEDKY

5.1 Vyhodnocení dotazníku Burnout Measure

Celkem se výzkumného šetření zúčastnilo 40 respondentů. Jak můžeme vidět na obrázku č. 12, nejpočetnější skupinou jsou osoby patřící do skupiny, kde se hodnota BQ pohybuje 2 – 2,9. Tuto skupinu tvoří celkem 18 osob z celkového počtu 40 respondentů. Druhou nejpočetnější skupinou jsou osoby, jejichž hodnota BQ je 3 – 3,9. V této skupině je 13 respondentů a právě této skupině je už doporučovaná změna v jejich aktuálním životním stylu, protože by je mohl postihnout syndrom vyhoření. Další tři skupiny mají stejný počet respondentů. Tedy do skupiny s hodnotami BQ pohybující se mezi 4 – 4,9 patří 3 respondenti. Tito lidé trpí syndromem vyhoření. Do skupiny, kde lidé trpí akutní fází syndromu vyhoření patří 3 osoby. Tito respondenti mají hodnotu BQ = 5 a >. Skupinu, kde jsou hodnoty BQ < 2, tvoří 3 respondenti, kteří jsou ve výborném psychickém stavu.



Obrázek 12. Výsledky dotazníku BQ u celého souboru

Tabulka číslo 1: Rozdělení respondentů podle BQ

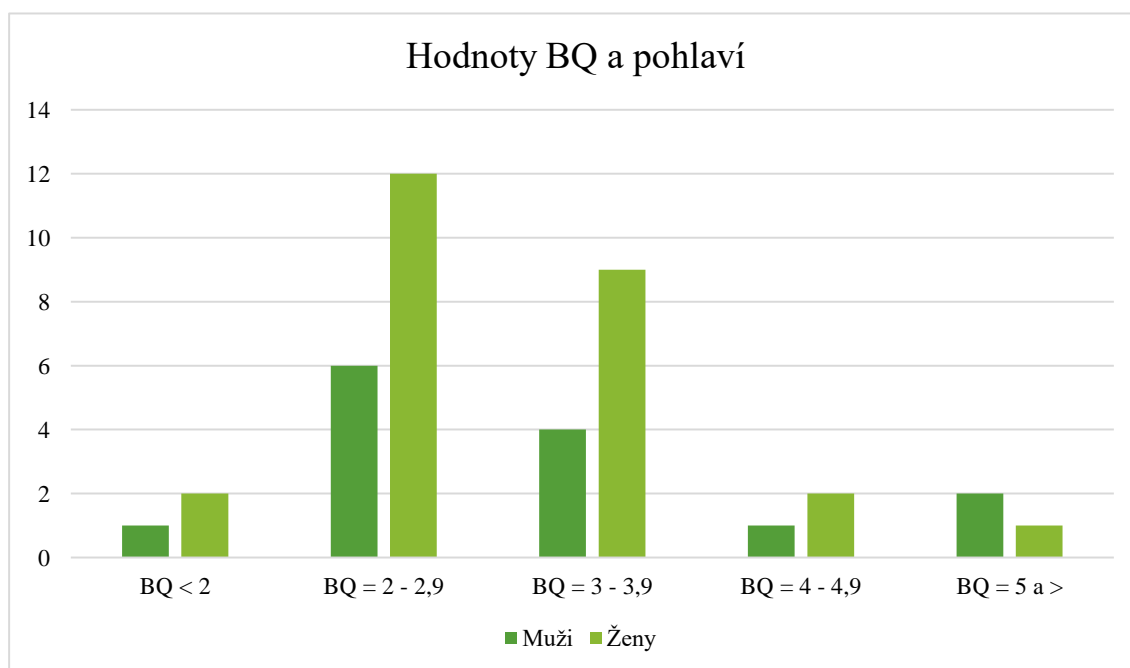
Hodnota BQ	Absolutní četnost	Psychický stav respondentů
$BQ < 2$	3	Dobrý stav
$2 \leq BQ < 3$	18	Uspokojivý stav
$3 \leq BQ < 4$	13	Potřeba změny v životě
$4 \leq BQ < 5$	3	Syndrom vyhoření
$BQ \geq 5$	3	Akutní fáze syndromu vyhoření

5.2 Vliv zkoumaných oblastí na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

V této kapitole se zaměřím na to, zda zkoumané oblasti, mají vliv na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků ZUŠ, pracovníků volného času a trenérů. Do těchto proměnných patří pohlaví, věk, dosažené vzdělání, délka praxe, druh zaměstnání (typ pedagogického pracovníka), plánovaná změna povolání, jestli mají respondenti dostatek času na své zájmy, trávení volného času pohybovou aktivitou (PA), jak často tráví čas PA, jestli mají ve svém volnu čas sami na sebe a jak často si na sebe čas najdou.

5.2.1 Vliv pohlaví na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

V této oblasti bylo zkoumáno, jestli má pohlaví vliv na vznik syndromu vyhoření. Tento vliv byl zkoumáný prostřednictvím Mann-Whitney U Testu, kdy byla hladina statistické významnosti určena jako hodnota $p \leq 0,05$.



Obrázek 13. Hodnoty BQ v souvislosti s pohlavím

Tabulka číslo 2: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle pohlaví

Proměnná	Muži – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	14	3,33	2,98	1,81	6,43	1,25
Proměnná	Ženy – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	26	3,08	2,95	1,71	5,05	0,84

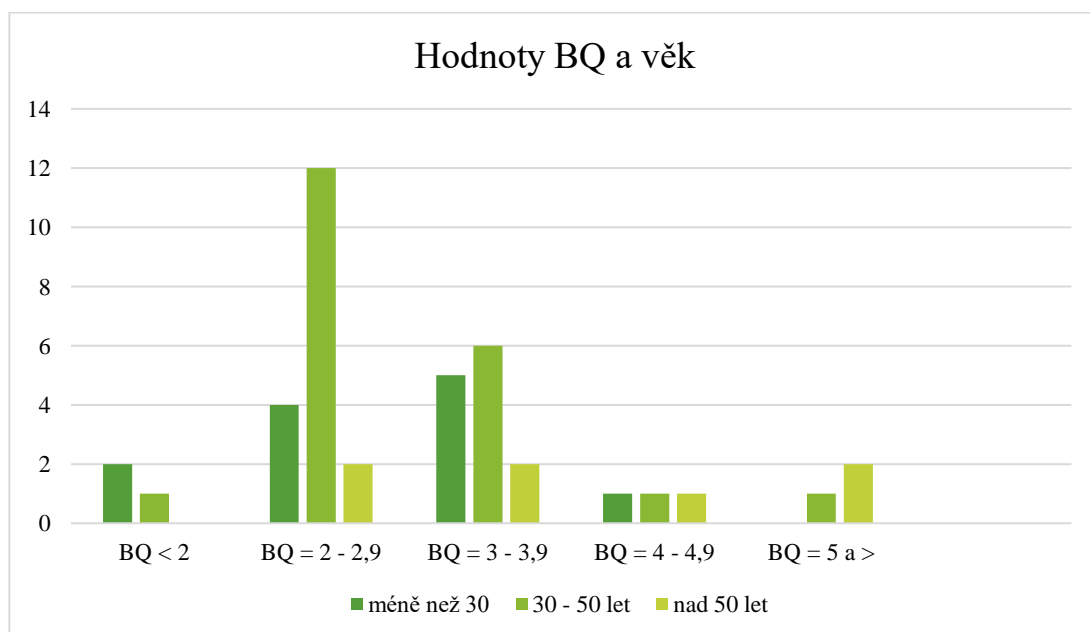
Z obrázku č. 12 můžeme vyčíst, že nejvíce zastoupenou skupinou je ta, která má uspokojivý psychický stav. Do této skupiny patří 12 žen a 6 mužů a patří zde hodnoty BQ 2 – 2,9. Další početnou skupinou je ta, která má hodnoty BQ 3 – 3,9. V této skupině je 9 žen a 4 muži, kteří by měli přemýšlet o možné změně v přístupu ve svém životě. Další skupinou, která má dobré psychické zdraví je 1 muž a 2 ženy. Ve skupině, která trpí syndromem vyhoření, najdeme také 1 muže a 2 ženy. A poslední skupina obsahuje 2 muže a 1 ženu. Tyto tři osoby trpí akutní fází syndromu vyhoření.

V tabulce č. 2 můžeme najít průměrnou hodnotu u žen a mužů. Maximální naměřená hodnota BQ je u mužů 6,43 a u žen 5,05. Minimální hodnota BQ je potom u mužů 1,81 a u žen 1,71.

Zjistili jsme, že u našeho souboru respondentů není prokázána žádná statistická významnost ve vztahu pohlaví a vzniku syndromu vyhoření. Hodnota $p = 0,8$.

5.2.2 Vliv věku na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

Další zkoumanou otázkou bylo, jestli má věk pedagogických pracovníků vliv na vznik syndromu vyhoření.



Obrázek 14. Hodnoty BQ v souvislosti s věkem

V této otázce byl zkoumaný syndrom vyhoření v souvislosti s věkem respondentů, kteří byli rozděleni do třech kategorií. Z tabulky (níže) č. 3 můžeme vyčíst, že průměrná hodnota BQ byla od 2,90 až po 4,13. U skupiny, kde hodnoty BQ jsou < 2, najdeme věkovou kategorii méně než 30 let v počtu dvou osob a ve věku 30 – 50 let v počtu jedné osoby. U hodnot BQ = 2 – 2,9 najdeme zastoupené všechny skupiny. Nejvíce zastoupená je skupina ve věku 30 – 50 let v počtu 12 osob, druhou je skupina s věkem menší jak 30 v počtu 4 osob a nejméně je skupina s věkem nad 50 let s počtem 2 osob. V kategorii, kde jsou hodnoty BQ = 3 – 3,9 bylo zastoupeno nejvíce osob ve věkové skupině 30 – 50 let

v počtu 6 osob. Další byla skupina s věkem menším než 30 v počtu 4 osoby a 2 osoby byly s věkem větším než 50. Tyto osoby by se měly zamyslet nad svým aktuálním stylem života a měly by ho změnit. Po jednom respondentovi bylo ve všech věkových skupinách u hodnot BQ = 4 – 4,9. U hodnot BQ = 5 a > najdeme skupinu v počtu dvou osob, které jsou starší než 50 let a jednoho respondenta, jehož věk je menší než 30 let. Tyto osoby trpí akutní fází syndromu vyhoření.

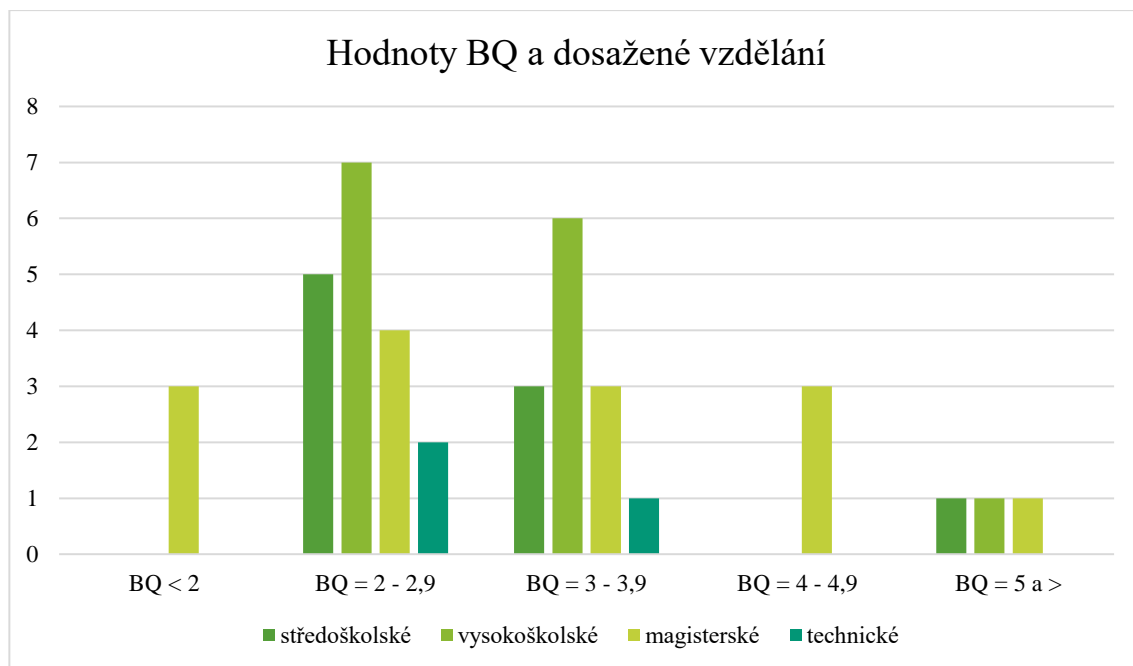
Tabulka číslo 3: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle věku

Proměnná	Věk: méně než 30 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	12	2,90	3,00	1,71	4,38	0,79
Proměnná	Věk: 30 – 50 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	21	2,99	2,76	1,76	5,05	0,80
Proměnná	Věk: nad 50 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	7	4,13	3,86	2,71	6,43	1,40

Podle Kruskal-Wallisova testu byla zjišťována statistická významnost, která byla stanovena hodnotou $p \leq 0,05$, přičemž získané hodnoty statistické významnosti nedosahují. Hodnota $p = 0,3$.

5.2.3 Vliv dosaženého vzdělání na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

U otázky ohledně dosaženého vzdělání měli být respondenti rozděleni do šesti skupin, přičemž dvě skupiny nebyly obsazeny. Jsou to skupiny s dosaženým vzděláním vyučen a doktorským vzděláním. Po vyhodnocení dotazníku došlo k rozdělení do čtyř skupin.



Obrázek 15. Hodnoty BQ v souvislosti s dosaženým vzděláním

Tabulka číslo 4: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle dosaženého vzdělání

Proměnná	Dosažené vzdělání: středoškolské – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	9	3,16	2,95	2,19	5,14	0,91
Proměnná	Dosažené vzdělání: vysokoškolské – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	14	3,05	2,98	2,10	5,05	0,80
Proměnná	Dosažené vzdělání: magisterské – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	14	3,29	2,95	1,71	6,43	1,32
Proměnná	Dosažené vzdělání: technické (Ing.) – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	3	3,09	2,95	2,71	3,62	0,47

Odpovědi na otázku ohledně rozdělení dle dosaženého vzdělání jsou tedy rozděleny do čtyř kategorií. Vysokoškolské vzdělání označilo 14 osob (35 %) a 7 z nich dosahuje hodnot $BQ = 2 - 2,9$ a 6 osob dosahuje hodnot $BQ = 3 - 3,9$. Stejně početná skupina s počtem 14 osob (35 %) dosahuje magisterského vzdělání. V této kategorii jsou 3 osoby

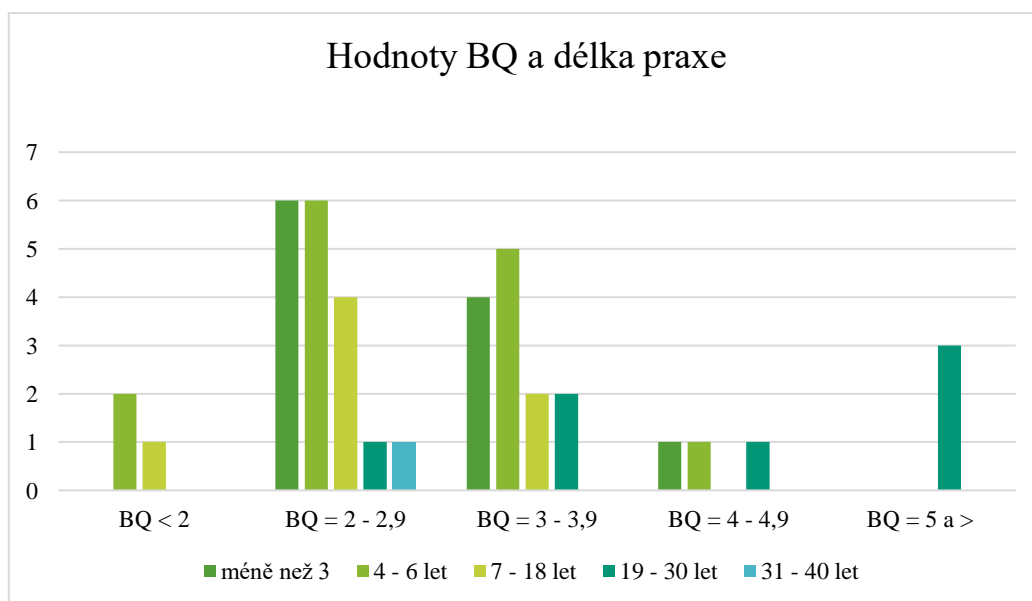
s hodnotami BQ < 2, 4 osoby s hodnotami BQ = 2 – 2,9 a 3 osoby najdeme ve skupině s hodnotami BQ = 5 a >. Dosažené středoškolské vzdělání mělo 9 osob (22,5 %) a z toho 5 osob má hodnoty BQ = 2 – 2,9. Technické vzdělání (inženýrské) označili 3 osoby, přičemž 2 osoby mají hodnoty BQ = 2 – 2,9 a 1 osoba má hodnoty BQ = 3 – 3,9.

Z tabulky č. 4 se můžeme dozvědět, že průměrná hodnota BQ je podobná a maximální hodnoty se pohybují od hodnoty BQ 3,62 – 6,43, přičemž nejvyšší průměrnou BQ hodnotu najdeme u respondentů s magisterským vzděláním.

Pro určení statistické významnosti byl použit Kruskal-Wallis test, kdy tento test neodhalil žádnou statistickou významnost. Hodnota $p = 0,3$.

5.2.4 Vliv délky praxe na vznik syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků

Tato otázka byla položena z důvodu, jestli má souvislost délka praxe v zaměstnání a vznik syndromu vyhoření.



Obrázek 15. Hodnoty BQ v souvislosti s délkou praxe

Tabulka číslo 5: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle délky praxe

Proměnná	Délka praxe: > 3 roky – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	11	2,99	2,95	2,10	4,38	0,64

Proměnná	Délka praxe: 4 – 6 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	14	2,93	2,93	1,71	4,19	0,69
Proměnná	Délka praxe: 7 – 18 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	7	2,64	2,19	1,95	3,95	0,80
Proměnná	Délka praxe: 19 – 30 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	7	4,50	4,43	2,71	6,43	1,19
Proměnná	Délka praxe: 31 – 40 let – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	1	2,71	2,71	2,71	2,71	

Nejvíce osob najdeme v kategorii s délkou praxe 4 – 6 let, a to v počtu celkem 14 osob (35 %). Druhá nejpočetnější skupina je ta s délkou praxe méně jak 3 roky. V této skupině je 11 osob (27,50 %). Ve skupinách s délkou praxe 7 – 18 let a 19 – 30 let, najdeme stejný počet osob, tedy 7 (17,50 %). Pouze jeden respondent patří do skupiny s délkou praxe 31 – 40 let (2,50 %). Nejvyšší hodnoty BQ najdeme u pedagogických pracovníků s délkou praxe 19 – 30 let. Nejnížší hodnoty najdeme naopak u pedagogických pracovníků s délkou praxe 4 – 6 let a u délky praxe 7 – 18 let.

Z tabulky č. 5 můžeme vyčíst, že nejvyšší průměrnou hodnotu BQ najdeme u osob s délkou praxe 19 – 30 let a naopak nejnížší hodnotu BQ mají pedagogičtí pracovníci s délkou praxe 7 – 18 let.

Pro účel srovnání délky praxe byly kategorie 19-30 (7 osob) a 31-40 (1 osoba) let praxe spojeny. Tzn. porovnááme méně než 3 roky, 4-6 let, 7-18 let, 19-40 let praxe dle Kruskal-Wallisova testu.

Zjistili jsme statistickou významnost, která byla stanovena hodnotou $p \leq 0,05$, přičemž získané hodnoty dosahují míry statistické významnosti, což můžeme vidět na tabulce č. 6. Statisticky významné hodnoty jsou mezi skupinou délkou praxe 19 – 40 a více let a skupinou 7-18 let. Dále mezi skupinou s délkou praxe 19 – 40 a více let a skupinou s délkou praxe 4-6 let. A statisticky významné hodnoty jsou mezi skupinami s délkou praxe 7 – 18 let a skupinou s délkou praxe 19 – 40 a více let. A Také u skupin

s délkou praxe 4 – 6 let a 19 – 40 a více let. Můžeme říct, že nejvíce se syndrom vyhoření vyskytuje ve skupině s délkou praxe 19 – 40 a více let.

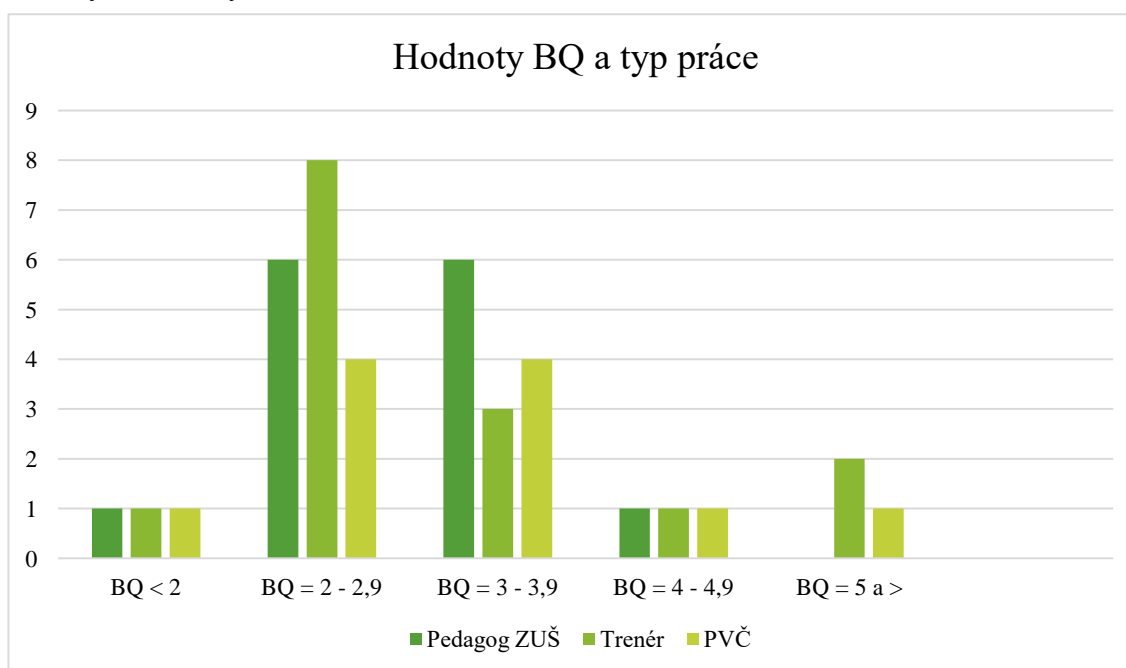
Tabulka číslo 6: Kruskal-Wallisův test pro určení statistické významnosti u délky praxe

Závislá: BQ	Vícenásobné porovnání p hodnot (oboustr.); BQ			
	Nezávislá (grupovací) proměnná: Praxe			
	Kruskal-Wallisův test: $H(3, N=39) = 11,61635$ $p = ,0088$			
	1	2	3	4
	R: 18,864	R: 18,071	R: 13,071	R: 32,571
1		1,000000	1,000000	0,077383
2	1,000000		1,000000	0,036057
3	1,000000	1,000000		0,008257
4	0,077383	0,036057	0,008257	

Poznámka. 1 = délka praxe méně než 3 roky, 2 = délka praxe 4 – 6 let, 3 = délka praxe 7 – 18 let, 4 = délka praxe 19 – 40 a více let

5.2.5 Vliv typu pedagogické činnosti na vznik syndromu vyhoření

Respondenti byli rozděleni do tří skupin podle toho, jakou vykonávají pedagogickou činnost. U této otázky jsem se zaměřila na to, jestli má vliv typ práce na vznik syndromu vyhoření.



Obrázek 16. Hodnoty BQ v souvislosti s typem pedagogické činnosti

Tabulka číslo 7: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle typu pedagogické činnosti

Proměnná	Typ práce: Pedagog ZUŠ – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	14	2,98	2,86	1,95	4,43	0,81
Proměnná	Typ práce: trenér – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	15	3,23	2,90	1,81	6,43	1,21
Proměnná	Typ práce: Pedagog volného času – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	11	3,32	3,14	1,71	5,14	0,93

Z grafu č. 16 můžeme vyčíst, že nejvíce osob je ve skupině s hodnotou BQ = 2 – 2,9 a to s počtem 18 osob (45%). Z toho je 6 osob zaměstnaných jako pedagog ZUŠ, 8 osob pracují jako trenéři a 4 osoby jako PVČ. Druhou nejpočetnější skupinou je ta s hodnotami BQ = 3 – 3,9, a to s počtem 13 osob (32,5%). Z toho 6 osob pracuje v ZUŠ, 3 osoby působí jako trenéři a 4 osoby pracují jako PVČ. Skupina s hodnotami BQ < 2, BQ = 4 – 4,9 a BQ = 5 a > jsou po počtu 3 osoby (7,5%). Poslední dvě skupiny trpí (BQ = 4 – 4,9 a BQ = 5 a >) syndromem vyhoření a akutní fází syndromu vyhoření.

Průměrná hodnota BQ u pedagogů působících v ZUŠ je 2,98. U trenérů sportovních kroužků je průměrná hodnota BQ 3,23. U pedagogů volného času je průměrná hodnota BQ 3,32.

Pro určení statistické významnosti byl použit Kruskal-Wallisova test, kdy tento test neodhalil žádnou statistickou významnost. Hodnota $p = 0,9$.

5.2.6 Vliv povědomí o syndromu vyhoření na vznik syndromu vyhoření

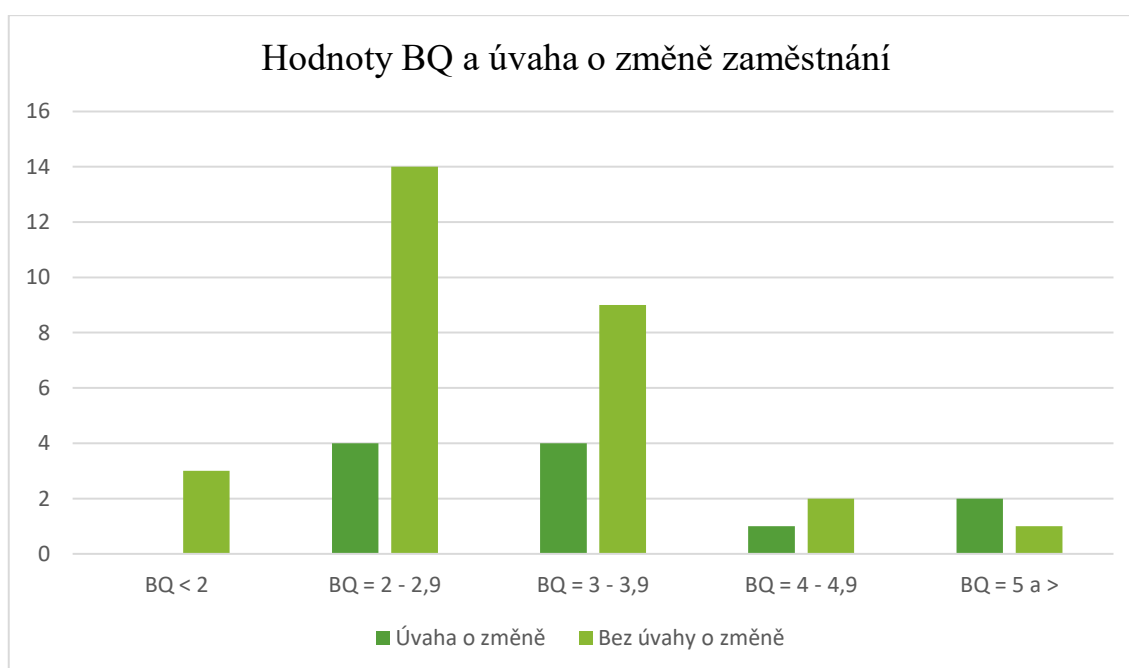
V dotazníku byla také položena otázka, jestli mají respondenti povědomí o tom, co je to syndrom vyhoření. Průměrná hodnota BQ u otázky o povědomí o syndromu vyhoření je, jako u celého souboru, 3,16.

Tabulka číslo 8: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených povědomí o syndromu vyhoření

Proměnná	Povědomí o syndromu vyhoření (ano) – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	40	3,16	2,95	1,71	6,43	0,99

5.2.7 Vliv úvahy o změně povolání na vznik syndromu vyhoření

U této otázky bylo zjišťováno, kolik osob uvažuje o změně povolání a jaký to má vliv na případný vznik syndromu vyhoření.



Obrázek 17. Hodnoty BQ v souvislosti s typem pedagogické činnosti

Tabulka číslo 9: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle úvahy o změně povolání

Proměnná	Úvaha o změně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	11	3,35	3,05	2,10	5,14	1,03

Proměnná	Bez úvahy o změně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odchylka
BQ	29	3,09	2,90	1,71	6,43	0,98

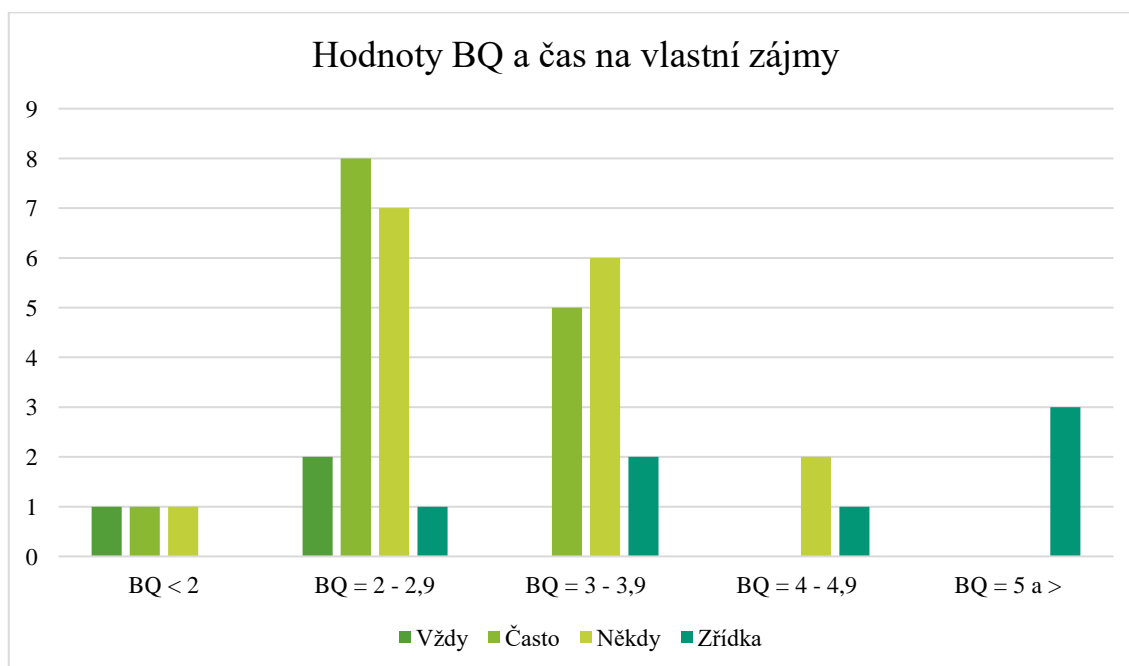
Nejvíce osob odpovědělo na otázku, jestli uvažují o změně povolání, že neuvažují, a to v počtu 29 osob (72,5%). Z toho je nejvíce osob ve skupině s hodnotou BQ = 2 – 2,9. Druhou nejpočetnější skupinou je ta s hodnotou BQ = 3 – 3,9 s počtem 9 osob. Tyto osoby by měly přemýšlet o změně životního stylu, aby nedošlo k syndromu vyhoření. Odpověď ano, tedy s úvahou o změně zaměstnání, byla s počtem 11 osob. Nejvíce respondentů bylo ve skupině s hodnotami BQ = 2 – 2,9 a BQ = 3 – 3,9, a to v počtu 4 osob.

Průměrná hodnota BQ je u obou odpovědí podobná. Maximální hodnota BQ je u odpovědi s úvahou o změně povolání 5,14 a minimální hodnota je 2,10. U odpovědi bez úvahy o změně povolání je maximální hodnota BQ 6,43 a minimální hodnota je 1,71.

Pro určení statistické významnosti byl použit Mann-Whitney test, kdy tento test neodhalil žádnou statistickou významnost. Hodnoty $p = 0,4$.

5.2.8 Vliv času na vlastní zájmy na vznik syndromu vyhoření

Tato otázka byla zaměřena na zjištění, kolik času mají respondenti na své vlastní zájmy.



Obrázek 18. Hodnoty BQ v souvislosti s časem na vlastní zájmy

Bylo zjištěno, že nejpočetnější skupina, která je v počtu 16 (40%) respondentů, má na své zájmy čas jen někdy. Do skupiny, kteří mají čas na své zájmy někdy, patří 7 respondentů, kteří mají hodnoty BQ = 2 – 2,9, což je uspokojivý výsledek. A také 6 respondentů, kteří mají hodnoty BQ = 3 – 3,9 a měli by změnit svůj přístup k životu. Druhou nejpočetnější skupinou tvoří respondenti, kteří odpověděli, že mají často čas na své zájmy. Patří sem 14 osob (35%). Nejvíce osob, tedy 8, patří do kategorie s hodnotou BQ = 2 – 2,9. Další početnou skupinou jsou ti, kteří odpověděli, že mají jen zřídka kdy čas na vlastní zájmy. V této skupině je celkem 7 osob (17,5%) a z toho 5 osob, které mají hodnoty BQ = 5 a >. Tyto osoby mají akutní fázi syndromu vyhoření. Pouze 3 osoby (7,5%) odpověděly, že mají čas na své zájmy vždy a patří do skupiny s BQ hodnotami <2 a 2 – 2,9. Průměrná hodnota je u osob s časem na své zájmy zřídka kdy nejvyšší (4,32) a u osob s časem na své zájmy vždy nejnižší (2,41).

Tabulka číslo 10: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle času na vlastní zájmy

Proměnná	Čas na své zájmy: vždy – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	3	2,41	2,71	1,81	2,71	0,52
Proměnná	Čas na své zájmy: často – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	14	2,89	2,93	1,95	3,86	0,55
Proměnná	Čas na své zájmy: někdy – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	16	3,04	2,86	1,71	4,43	0,85
Proměnná	Čas na své zájmy: zřídka – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	7	4,32	4,38	2,57	6,43	1,34

Tabulka číslo 11: Kruskal-Wallisův test pro určení statistické významnosti u času na vlastní zájmy

Závislá: BQ	Vícenásobné porovnání p hodnot (oboustr.); BQ Nezávislá (grupovací) proměnná: Čas na zájmy Kruskal-Wallisův test: $H(2, N=37) = 6,795529$ $p=,0334$		
	1 R: 17, 118	2 R: 19,406	3 R: 31,214
1		1,000000	0,037823
3	1,000000		0,073559
4	0,037823	0,073559	

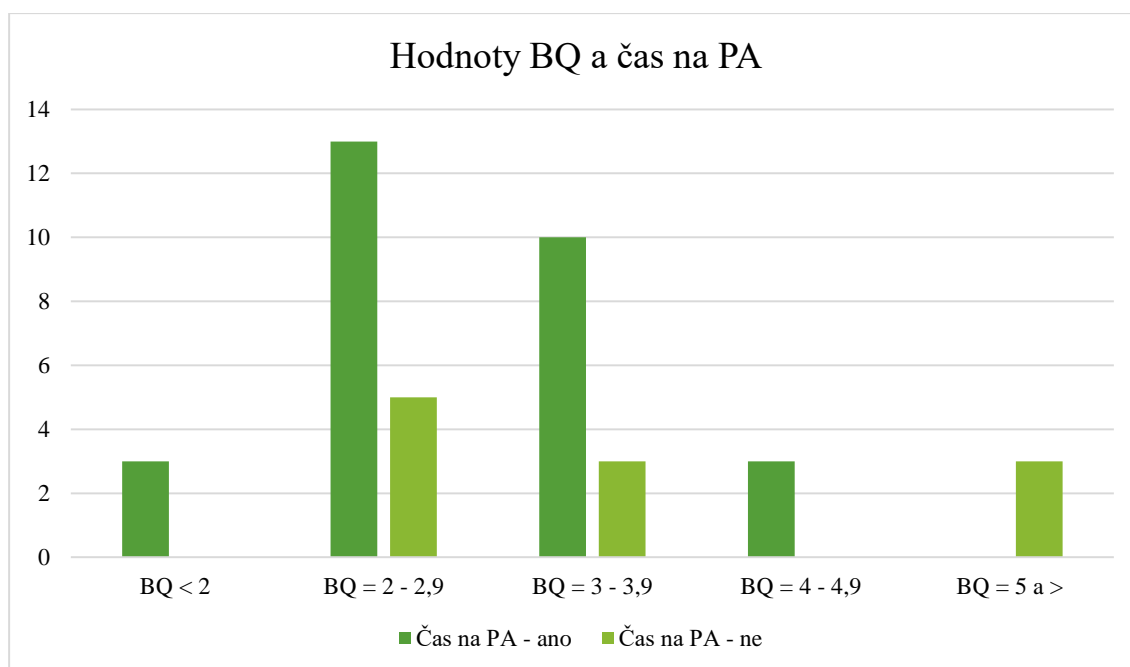
Poznámka. 1 = vždy a často, 2 = někdy, 3 = zřídka

Pro účel srovnání času na své zájmy byly kategorie vždy a často (17 osob) spojeny. Tzn. porovnáváme čas na své zájmy vždy a často, někdy, zřídka dle Kruskal-Wallisova testu.

Pro určení statistické významnosti byl použit Kruskal-Wallisova test. U kategorie času na své zájmy byly zjištěné hodnoty, které dosahují míry statistické významnosti. Konkrétně, jak jde vidět v tabulce č. 11, je statistická významnost mezi skupinou 3, která má čas na své zájmy zřídka a skupinou 1, která má čas na své zájmy vždy a často. A také mezi skupinou 1 s časem na své zájmy vždy a skupinou 4 s časem na své zájmy zřídka. Čím méně je času na své zájmy, tím více roste riziko syndromu vyhoření.

5.2.9 Vliv času na pohybové aktivity na vznik syndromu vyhoření

Respondentům byla také položena otázka týkající se času, který jim zbude na vykonávání pohybové aktivity. Respondenti odpovídali ano nebo ne.



Obrázek 19. Hodnoty BQ v souvislosti s časem na pohybové aktivity

Jak můžeme vidět, čas na vykonávání pohybové aktivity má 29 respondentů. Nejvíce respondentů patří do skupiny s hodnotou BQ = 2 – 2,9 s počtem 13 osob. 10 osob patří do skupiny s hodnotou BQ = 3 – 3,9 a to 10 osob. U hodnoty BQ < 2 najdeme 3 respondenty, kteří mají výborný psychický stav a 3 respondenty s hodnotou BQ = 4 – 4,9, kteří mají syndrom vyhoření. Osob, které nemají čas na pohybové aktivity, je celkem 11. Jsou ve skupině s hodnotou BQ = 2 – 2,9 v počtu 5 osob a ve skupině s hodnotou BQ = 3 – 3,9 v počtu 3 osob. 3 osoby mají hodnoty BQ = 5 a >, které trpí akutní fází syndromu vyhoření.

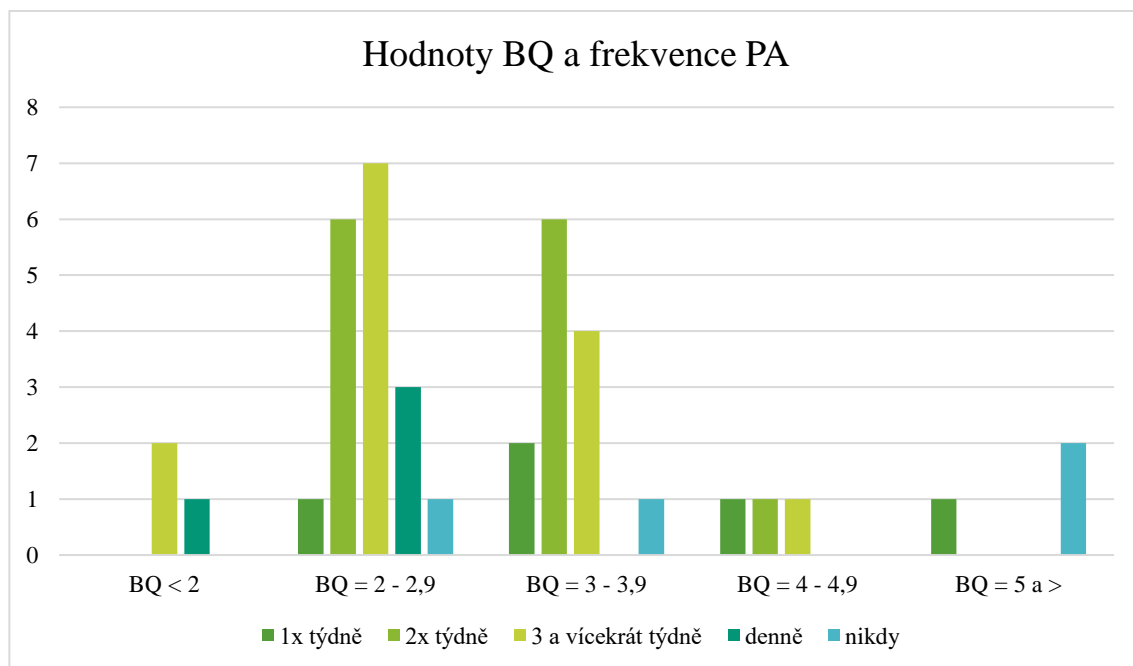
Pro určení statistické významnosti byl použit Mann-Whitney test, kdy tento test neodhalil žádnou statistickou významnost.

Tabulka číslo 12: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle času na PA

Proměnná	Čas na PA (ano) – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	29	2,96	2,90	1,71	4,43	0,79
Proměnná	Čas na PA (ne) – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	11	3,70	3,05	2,57	6,43	1,29

5.2.10 Vliv frekvence pohybové aktivity na vznik syndromu vyhoření

Další položenou otázkou bylo, jak často se respondenti věnují pohybové aktivitě, pokud se jí věnují.



Obrázek 20. Hodnoty BQ v souvislosti s frekvencí PA

Tabulka číslo 13: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle frekvence pohybové aktivity

Proměnná	1x týdně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	5	3,67	3,14	2,71	5,05	0,10
Proměnná	2x týdně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	13	3,12	3,48	2,19	4,43	0,73
Proměnná	3 a vícekrát týdně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	14	2,84	2,83	1,71	4,19	0,75

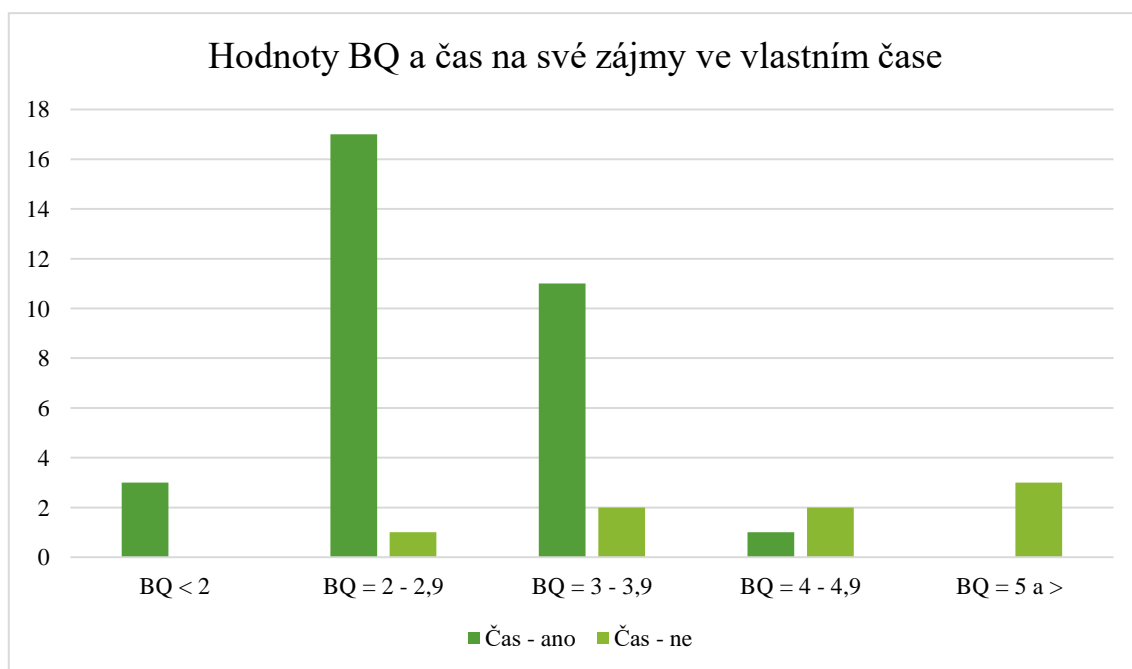
Proměnná	Denně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	4	2,48	2,60	1,81	2,90	0,47
Proměnná	Nikdy – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	4	4,50	4,50	2,57	6,43	1,66

Jak můžeme vidět na obrázku č. 21, tak pohybovou aktivitu vykonává 1x týdně 5 osob (12,5 %). V této skupině najdeme hodnoty BQ od 2 – 5 a >. 2x týdně vykonává pohybovou aktivitu celkem 13 respondentů (32,5 %). V této kategorii je nejvíce respondentů (po 6ti lidech) s hodnotami BQ = 2 – 2,9 a BQ = 3 – 3,9. Nejvíce respondentů odpovědělo, že vykonává pohybovou aktivitu 3x a vícekrát týdně, a to 14 osob (35 %). 7 osob má hodnoty BQ = 2 – 2,9 a 4 osoby mají hodnoty BQ 3 – 3,9. Denně pohybovou aktivitu vykonávají celkem 4 osoby (10 %), jejichž hodnota BQ je od < 2 – 2,9, což nám může říct, že čím větší frekvence pohybové aktivity, tím menší předpoklad pro vznik syndromu vyhoření. 4 osoby (10 %) odpověděly, že PA nevykonávají nikdy. U této skupiny najdeme 2 osoby s hodnotami BQ = 5 a >, a právě ty trpí akutní fází syndromem vyhoření.

Osoby, které nikdy nevykonávají pohybovou aktivitu, mají nejvyšší průměrnou hodnotu BQ. Naopak lidé, kteří PA vykonávají denně nebo 3x a vícekrát týdně, mají průměrnou hodnotu BQ nejnižší, přesto dle Kruskal-Wallisova testu nebyl nalezen v našem souboru statisticky významný rozdíl mezi skupinami.

5.2.11 Vliv času na své zájmy ve vlastním čase na vznik syndromu vyhoření

V této kapitole se budu zabývat tím, jestli mají respondenti čas ve svém volném čase vykonávat aktivity, které je zajímají, baví.



Obrázek 21. Hodnoty BQ v souvislosti s časem na vlastní zájmy ve volném čase

Tabulka číslo 14: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle času na vlastní zájmy ve volném čase

Proměnná	Čas na osobní čas (ano) – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	32	2,86	2,83	1,71	4,43	0,68
Proměnná	Čas na osobní čas (ne) – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	8	4,37	4,29	2,71	6,43	1,17

Většina respondentů, tedy 32 osob (80 %) má čas na své vlastní aktivity ve volném čase. Největší počet osob dosahuje hodnoty BQ = 2 – 2,9 v počtu 17 osob. 11 osob je ve skupině s hodnotami BQ = 3 – 3,9, přičemž tyto osoby by se měly zamyslet nad svým osobním životem a životním stylem. Pouze 8 osob (20 %) odpovědělo, že nemá čas na svoje vlastní zájmy ve volném čase. Pouze jedna osoba je ve skupině s hodnotou BQ = 2 – 2,9. Ve skupině s hodnotou BQ = 3 – 3,9 jsou 2 osoby. Stejně tak ve skupině s hodnotou BQ = 4 – 4,9. Tyto osoby trpí syndromem vyhoření. 3 osoby trpí akutní fází syndromu vyhoření, protože jejich hodnoty BQ jsou 5 a >.

Průměrná hodnota BQ u osob, které nemají čas na své vlastní volno, je o mnoho vyšší než u osob, které vlastní volno mají.

Tabulka číslo 15: Mann-Whitney test pro určení statistické významnosti u času na své vlastní zájmy ve volném čase

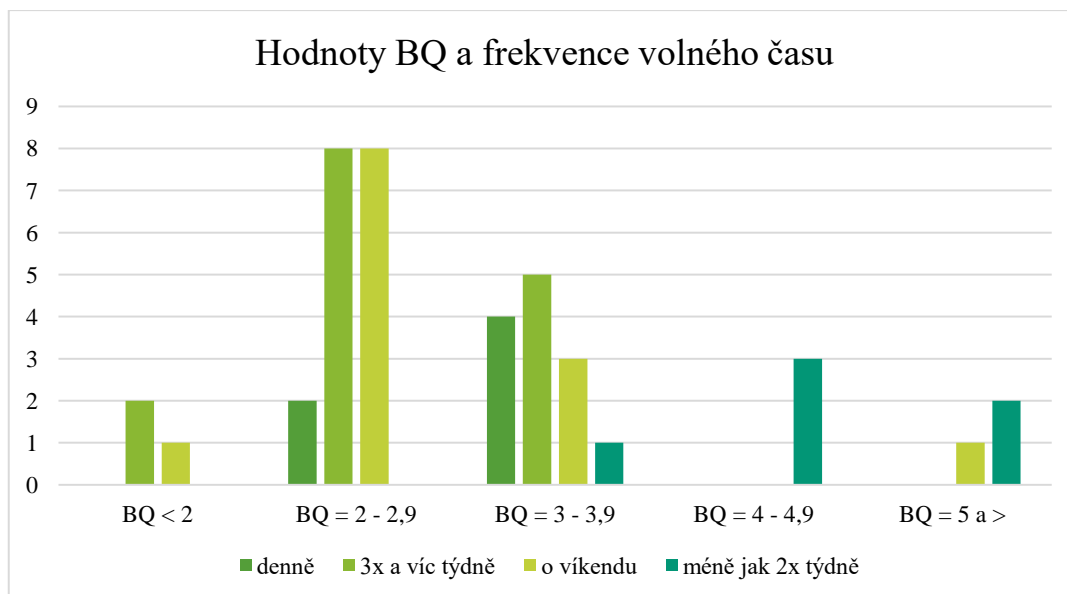
Proměnná	Mann-Whitneyův U Test						
	Sčt. poř. skup. 1	Sčt. poř. skup. 2	U	Z	P-hodn.	Z upravené	p-hodn..
BQ	561,5000	258,5000	33,50000	-3,17839	0,001481	-3,18003	0,001473
Proměnná	Mann-Whitneyův U Test						
	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. přesné p				
BQ	32	8	0,000656				

Poznámka. 1 = čas na osobní čas ANO, 2 = čas na osobní čas NE

Pro určení statistické významnosti byl použit Mann-Whitney U test. Jak vidíme v tabulce č. 15, tak byl nalezen statisticky významný rozdíl na hladině významnosti $p \leq 0,01$. Můžeme říct, že čím více je času na svůj vlastní čas, tím méně je člověk ohrožen vznikem psychických onemocnění.

5.2.12 Vliv frekvence volného času na vznik syndromu vyhoření

U této otázky bylo zjišťováno, jak často mají respondenti čas na své koníčky, zájmy apod.



Obrázek 22. Hodnoty BQ v souvislosti s frekvencí volného času

Tabulka číslo 16: Popisná statistika hodnot BQ respondentů rozdělených podle frekvence volného času

Proměnná	Frekvence volného času: denně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	6	3,40	3,55	2,71	3,86	0,46
Proměnná	Frekvence volného času: 3x a víc týdně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	15	2,78	2,76	1,81	3,95	0,60
Proměnná	Frekvence volného času: o víkendu – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	13	2,79	2,52	1,71	5,05	0,87
Proměnná	Frekvence volného času: méně jak 2x týdně – popisná statistika					
	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Sm. Odch.
BQ	6	4,68	4,41	3,52	6,43	1,00

Nejvíce osob má čas na osobní volno 3x a vícekrát týdně, a to celkem 15 osob (37,5 %). Nejvíce osob najdeme ve skupině s hodnotou BQ < 2 a tyto osoby mají výborné psychické zdraví. Druhou nejpočetnější skupinou jsou ti, kteří mají čas na osobní čas o víkendu s počtem 13 osob (32,5 %). I v této skupině je nejvíce osob v kategorii

s hodnotou BQ < 2. I u respondentů s časem sám pro sebe denně s počtem 6 osob (15 %), jsou hodnoty BQ od < 2 – 2,9. Odpověď méně jak 2x týdně označilo 6 respondentů (15 %). Tyto osoby mají také nejvyšší hodnoty BQ, a to od 3 až po 5 a >. Tyto osoby by měly změnit životní styl, trpí syndromem vyhoření nebo jeho akutní fází.

Průměrné hodnoty BQ se pohybují od 2,78 (u osob s časem 3 a vícekrát týdně) po 4,68 (u osob s časem méně jak 2x týdně).

Tabulka číslo 17: Kruskal-Wallisův test pro určení statistické významnosti u frekvence volného času

Závislá: BQ	Vícenásobné porovnání p hodnot (oboustr.); BQ			
	Nezávislá (grupovací) proměnná: Frekvence volného času Kruskal-Wallisův test: $H(3, N=40) = 15,59036$ $p=,0014$			
	1 R: 25,917	2 R: 16,567	3 R: 15,500	4 R: 35,750
1		0,586648	0,426094	0,870862
2	0,586648		1,000000	0,004087
3	0,426094	1,000000		0,002692
4	0,870862	0,004087	0,002692	

Poznámka. 1 = čas na PA denně, 2 = čas na PA 3x a více týdně, 3 = čas na PA o víkendu, 4 = čas na PA méně jak 2x týdně

Pro určení statistické významnosti byl použit Kruskal-Wallisova test. U kategorie frekvence času na své zájmy byly zjištěny hodnoty, které dosahují míry statistické významnosti. Statistickou významnost můžeme pozorovat u skupiny s frekvencí volného času méně jak 2x týdně a skupinou s frekvencí volného času 3x a více týdně, a také u skupiny s frekvencí volného času o víkendu. Dále byla zjištěna statistická významnost u skupiny s frekvencí volného času o víkendu a skupinou s frekvencí volného času 2x týdně. U skupiny s frekvencí volného času 3x a více týdně byla zjištěna statistická významnost se skupinou 2x týdně. Osoby s frekvencí volného času 2x a méně do týdně jsou více ohroženi při vzniku syndromu vyhoření.

5.2.13 Vliv spokojenosti pedagogických pracovníků při výuce na syndrom vyhoření

Respondenti odpovídali také na vytvořený dotazník, který se týkal výuky již v zaběhlé době po koronaviru. Jednalo se o dobu, kdy žáci byli buď doma na online výuce nebo se výuky mohli zúčastnit běžně. Dotazník byl rozdělen na 12 otázek s pěti variantami odpovědí.

V této kapitole se budu věnovat tomu, jaké souvislosti mají jednotlivé kategorie (pohlaví, věk, vzdělání, délka praxe, druh práce, úvahy o změně povolání, času na své zájmy, čas na PA, frekvence PA, čas na osobní čas a frekvence volného času) na jednotlivé odpovědi u tohoto dotazníku ohledně výuky.

Z důvodu mnoha dat výsledků uvedu u každé otázky četnosti u jednotlivých odpovědí a uvedu souvislosti u statisticky významných kategorií.

Jednotlivé odpovědi:

I. Větší tlak než za normálních okolností

U této otázky jsme se dozvěděli, že odpověď spíše ne označilo 10 osob, odpověď někdy 10 osob, odpověď spíše ano 13 osob a odpověď určitě ano 7 osob.

Statisticky významná je souvislost u kategorie čas na své zájmy, která je podle Pearsonův chí-kv. S hodnotou $p=,01309$. Také u kategorie čas na osobní čas s hodnotou $p=,04831$.

II. Změna postupu při přípravě na hodinu

U této otázky odpověděly 2 osoby určitě ne, 11 osob spíše ne, 6 osob odpovědělo někdy, 13 osob odpovědělo spíše ano a 8 osob určitě ano.

U věku můžeme najít statisticky významný rozdíl v souvislosti s položenou otázkou, a to s hodnotou $p=,03018$. Získané hodnoty dosahují míry statistické významnosti u času na své zájmy, a to $p=0,02212$. U času na osobní čas s hodnotou $p=,02040$. A také u frekvence volného času s hodnotou $p=,00052$.

III. Umět dobře improvizovat

Na tuto otázku odpověděla 1 osoba určitě ne, 1 osoba odpověděla spíše ne, 5 osob odpovědělo někdy, 10 osob spíše ano a 23 osob určitě ano.

Žádné získané hodnoty nedosahují míry statistické významnosti.

IV. Jak se líbí online výuka

U této otázky bylo zjištěno, že 11 osob odpovědělo určitě ne, 14 osob odpovědělo spíše ne, 13 osob odpovědělo někdy, a 1 osoba označila spíše ano a určitě ano.

Ani u této otázky žádné získané hodnoty nedosahují míry statistické významnosti.

V. Online výuka lepší než osobní setkání

Odpověď určitě ne označilo 28 respondentů, 5 respondentů označilo odpověď spíše ne a 7 respondentů označilo odpověď někdy.

Získané hodnoty dosahují míry statistické významnosti u druhu vykonávané práce, a to $p=,00317$.

VI. Stejně kvalitní práce jako dřív

U této otázky označilo odpověď určitě ne 2 osoby, odpověď spíše ne 7 osob, u odpovědi někdy to bylo také 7 osob, odpověď spíše ano označilo 13 osob a odpověď určitě ano 11 osob.

U této otázky nedosahují žádné hodnoty míru statistické významnosti.

VII. Získané nové dovednosti (práce na pc. apod.)

Zde označilo 6 osob odpověď určitě ne, 12 osob odpověď spíše ne, 8 osob odpověď někdy, 12 osob odpověď spíše ano a 2 osoby určitě ano, přičemž žádné hodnoty nedosahují míru statistické významnosti.

VIII. Délka pracovní doby (delší X kratší)

Odpověď určitě ne označily 2 osoby, odpověď spíše ne 13 osob, 12 osob odpovědělo někdy, 9 osob spíše ano a 4 osoby odpověděli určitě ne. Ani u této otázky nenajdeme žádné hodnoty dosahující míru statistické významnosti.

IX. Být neustále k dispozici

U této otázky jsou odpovědi spíše ne s počtem 11 osob, někdy s počtem 13 osob, spíše ano s počtem také 13 osob a určitě ano s počtem 3 osob.

Míru statistické významnosti dosahují hodnoty u kategorie pohlaví, a to $p=,00857$.

X. Více času na návštěvu rodiny apod.

Odpovědi spíše ne a někdy označilo 14 osob, 9 osob označilo odpověď spíše ano a 3 osoby označily odpověď určitě ano, přičemž žádné získané hodnoty nedosahují míry statistické významnosti.

XI. Motivace k lepším studijním výsledkům u žáků

U této otázky odpovědělo 11 osob určitě ne, 16 osob označilo odpověď spíše ne, 12 osob označilo někdy a 1 osoba označila spíše ano.

Získané hodnoty dosahují míru statistické významnosti u věku, a to $p=,04470$ a také u času na osobní čas s hodnotou $p=,02121$.

XII. Změna prospěšná, obrat k lepšímu

U poslední otázky v dotazníku ohledně výuky označilo odpověď určitě ne 6 osob, odpověď spíše ne 10 osob, odpověď někdy 13 osob, odpověď spíše ano označilo 8 osob a odpověď určitě ano 3 osoby.

Ani u poslední otázky získané hodnoty nedosahují míru statistické významnosti.

6 DISKUSE

Fenomén syndrom vyhoření je jedním z psychických onemocnění, které jsou v dnešní době velmi rozšířené. Je označován také jako pracovní vyčerpání, které je blíže popsáno v mé diplomové práci. Toto psychické onemocnění se spojuje s dlouhodobým stresem, přetížením, nedostatkem pohybové aktivity a volného času. Projevuje se ve všech složkách osobnosti člověka, tedy ve složce fyzické, psychické i duševní. Zanedbání prevence nebo léčby syndromu vyhoření může vést k vážným zdravotním problémům a hospitalizaci. Existuje několik možností prevence, která je důležitá pro dobrý psychický stav každého jedince.

Mezi profese, které jsou ohroženy syndromem vyhoření patří právě profese pomocné, jako jsou i pedagogové na ZUŠ, ve SVČ a ve sportovních oddílech/kroužcích. Na tyto pedagogy (působící v Jeseníku a jeho okolí) a výskyt syndromu vyhoření je tato práce zaměřená.

Výzkumný soubor se skládal ze 40 respondentů, ze kterého bylo celkem 26 žen (65 %) a 14 mužů (35 %). Výsledky výzkumného šetření nám představují vztahy mezi jednotlivými faktory a syndromem vyhoření. Tyto výsledky jsou zpracovány a představeny v jednotlivých kapitolách.

U mého souboru bylo zjištěno, že pohlaví nemá vliv na vznik syndromu vyhoření. To nepotvrzuje například studie od Cremades, Wated & S. Wiggins (2011), kteří našli statisticky významnou souvislost mezi vznikem syndromu vyhoření a pohlavím respondentů. Nicméně tvrzení, že pohlaví nemá vliv na vznik vyhoření potvrzuje studie od Gerceker (2018).

Pokud jde o věk respondentů a syndrom vyhoření, tak nebyla nalezena žádná statistická významnost. To, že věk pedagogů nemá spojitost se vznikem syndromu vyhoření, potvrzuje také studie od autorů Jovanovič, Karič, Mihajlovič, Ignjatovič & Hinic (2019).

Podle výsledků můžeme říct, že pro náš soubor je rozhodující délka pedagogické praxe při vzniku syndromu vyhoření. Byla nalezena statistická významnost ve skupinách. A to mezi skupinou délkou praxe 19 – 40 a více let a skupinou 7-18 let. Dále mezi skupinou s délkou praxe 19 – 40 a více let a skupinou s délkou praxe 4-6 let. Mezi skupinami s délkou praxe 7 – 18 let a skupinou s délkou praxe 19 – 40 a více let. A Také u skupin s délkou praxe 4 – 6 let a 19 – 40 a více let a vznikem syndromu vyhoření.

Statistická významnost je $p=0,0088$. Délka praxe a její vliv na syndrom vyhoření u pedagogů byla zjišťována i ve studii od autorů Smetáčková, Vondrová & Topková (2017). Tato studie nepotvrzuje můj výzkum, jelikož při větším počtu vzorku nebyla nalezena žádná statistická významnost. Což potvrzuje i diplomová práce Soukupové (2014), kde nebyl nalezen statistický význam mezi délkou praxe a syndromem vyhoření. Díky těmto zjištěním můžeme říct, že pro respondenty v mém souboru je délka praxe rozhodující pro jejich psychické zdraví.

Má práce rozdělila respondenty na tři kategorie podle toho, v jaké oblasti působí. Jednalo se o pedagogy na Základní umělecké škole, o pedagogy volného času a o trenéry. Dle studie od Öztürk (2021) u pedagogů ZUŠ není statisticky významné to, kde svou práci vykonávají, což může potvrdit to, že v mém výzkumu nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi pedagogy ZUŠ a syndromem vyhoření. Statisticky významný rozdíl nebyl nalezen ani mezi vyhořením a povoláním trenéra. Naopak ve studii Lundkvist, Stenling, Gustafsson & Hassném (2014), kde byl psychický stav trenérů hodnocen podle více druhů dotazníku, bylo obecně potvrzeno, že při výkonu povolání u některých jedinců docházelo k vyhoření. Jedná se ale o vyhoření z různých přístupů, a v tomto případě vzniklo z důvodu sníženého pocitu úspěchu nebo kvůli problematickým mezilidským vztahům. Dle výzkumu pro bakalářskou práci od Prosecká (2022), učitelé volného času pociťují znechucení z práce a může u nich vzniknout syndrom vyhoření, což vyvrací výzkum pro mou diplomovou práci, kdy nebyla nalezena statistická významnost mezi tímto povoláním a syndromem vyhoření.

Statisticky významným faktorem je souvislost mezi syndromem vyhoření a časem na vlastní zájmy, který byl prokázán v mém výzkumu. Roli hrál čas na své zájmy, kde vyšla statistická významnost s hodnotou $p=0,0334$, u času na své zájmy ve volném čase s hodnotou $p=0,00148$ a u frekvence volného času s hodnotou $p=0,0014$. Volný čas je důležitým faktorem u mého souboru. Moje výsledky potvrzuje studie od Robinson (2017), podle kterého je časová náročnost u pedagogů (především u pedagogů ZUŠ) velmi rozsáhlá. Pedagogové se práci věnují 10-12 hodin denně, což může vést k riziku vzniku psychického onemocnění. Na pedagogy jsou kladeny vysoké nároky, které pak způsobují to, že nemají čas na přípravu a nemají čas na jiné aktivity, než jsou ty školní. Pro pedagogy by měly být vytvořeny podmínky, aby byli schopni najít i volno sami na sebe (Zhang & Chen, 2017). Volný čas je důležitý pro stav mysli, kdy člověk nevnímá tolik požadavků, necítí nátlak ani starosti. Charakterizuje se relaxací, klidem a mírem. Podle studie Grafanaki, Pearson, Cini, Gondula, Mckenzie, Nason & Anderegg (2010)

hraje volný čas důležitou roli pro odborníky k léčbě duševního zdraví. Někteří mohou volný čas využít k zábavě a osobnostnímu růstu, někdo ho využívá k růstu profesnímu.

V části dotazníku, která se zabývá výukou po době covid a obecně subjektivními pocity při vyučování, nalezneme ve výsledcích několik statistických významností. Statistická významnost byla nalezena mezi některými otázkami a jednotlivými faktory, jako je čas na své zájmy, čas na osobní čas a frekvenci volného času, u druhu vykonávané práce, u pohlaví a věku. Pandemie přispěla značnému narušení vzdělávání kvůli uzavření škol a následnému zavedení distančního vzdělávání, které probíhalo i na základě pozitivního testu u jednotlivců a ne u celé skupiny žáků. Tento stav byl pro pedagogy velice stresující, což potvrzuje mnoho studií. Například studie od autorů Weißenfels, Benick & Perelsen (2022) uvádí, že pandemie přispěla k vysokému nárůstu vyhoření u učitelů, emočního vyčerpání a sebehodnocení jako neschopný. Stresující bylo pro učitele především to, že s e-learning výukou nemá zkušenosti a že mají malé IT zkušenosti. V Izraeli probíhal výzkum ohledně problémů s distančním vzděláváním a schopnostmi pedagogů. Vznikají problémy mezi vztahy pedagog-žák, jelikož nedochází k osobnímu kontaktu. Problémy jsou i s dlouhým časem tráveným u monitoru bez možnosti odpočinku a času pro sebe (Vaizman, 2022).

7 ZÁVĚRY

Výzkumné šetření probíhalo v době po pandemii COVID-19 od března roku 2022 do února roku 2023, a to na Základních uměleckých školách, ve střediscích volného času a ve sportovních kroužcích v Jeseníku a okolí. Celkem se výzkumu zúčastnilo 40 respondentů, z nichž bylo 14 mužů a 26 žen.

Míra a výskyt syndromu vyhoření byla zjišťována skrze standardizovaný dotazník Burnout Measure, který vznikl od autorů Ayala Pines a Elliot Aronson a je uváděn pod zkratkou BM. Z výsledku dotazníku BM je jasné, že 3 osoby dosahují hodnot $BQ < 2$ a jsou v dobrém psychickém stavu. Celkem 18 osob se zařadilo do skupiny s hodnotami $2 \leq BQ < 3$, jejichž psychický stav je uspokojivý. Do kategorie s hodnotami $3 \leq BQ < 4$ patří 13 osob. Tyto osoby by měly změnit způsob života a udělat změnu i v životě pracovním, aby nedošlo ke vzniku syndromu vyhoření. Hodnoty $4 \leq BQ < 5$ má skupina, která už syndromem vyhoření trpí a celkem do této skupiny patří 3 osoby. A 3 osoby se zařadily do skupiny $BQ > 5$. Jedná se o kategorii, která trpí akutní fází syndromu vyhoření a tyto osoby by měly vyhledat odbornou pomoc.

Pro zjištění souvislostí jednotlivých výzkumných otázek (celkem 8) a syndromem vyhoření byly využity dva prostředky. Statistická významnost se zjišťovala prostřednictvím Kruskal-Wallisova testu a Mann-Whitney U testu. Hodnota, která určovala statistickou významnost u obou uvedených testů, byla stanovena jako $p \leq 0,05$. Výsledky byly zpracovány a zaznamenány v tabulkách.

1. Hraje pohlaví pedagogických pracovníků důležitou roli pro vznik syndromu vyhoření?

Mezi syndromem vyhoření a pohlavím pedagogických pracovníků nebyla dosažena hodnota statistické významnosti. Můžeme říct, že pohlaví pedagogů působících na ZUŠ, SVČ a sportovních kroužcích nemá u našeho souboru vliv na vznik syndromu vyhoření.

2. Má věk pedagogických pracovníků vliv na vznik syndromu vyhoření?

Nebyl nalezen žádný statisticky významný rozdíl mezi věkem pedagogických pracovníků a syndromem vyhoření. To znamená, že věk nemá vliv na vznik syndromu vyhoření.

3. Je vznik syndromu vyhoření ovlivněn délkou pedagogické praxe?

Pro určení souvislostí mezi délkou pedagogické praxe a syndromem vyhoření byl použit Kruskal-Wallisův Test, který prokázal statistickou významnost mezi proměnnými. Statistická významnost byla dána hodnotou $p \leq 0,05$, přičemž u našeho souboru dosáhla hodnoty $p = 0,0088$. Tedy můžeme říct, že délka pedagogické praxe je významná pro vznik syndromu vyhoření. Pro náš soubor je rozhodující délka praxe 19 – 40 a více let, jelikož mezi ní a ostatními skupinami byla nalezena statistická významnost. A to mezi skupinou délkou praxe 19 – 40 a více let a skupinou 7-18 let. Dále mezi skupinou s délkou praxe 19 – 40 a více let a skupinou s délkou praxe 4-6 let. A statisticky významné hodnoty jsou mezi skupinami s délkou praxe 7 – 18 let a skupinou s délkou praxe 19 – 40 a více let. A Také u skupin s délkou praxe 4 – 6 let a 19 – 40 a více let.

4. Závisí vznik syndromu vyhoření na druhu pedagogické činnosti?

Z výzkumu jasně vyplývá, že v našem souboru respondentů druh pedagogické činnosti nemá vliv na vzniku syndromu vyhoření. Nebyla nalezena žádná statistická významnost mezi druhem pedagogické činnosti a syndromu vyhoření.

5. Je důležitý čas na své zájmy při vzniku syndromu vyhoření?

Mezi časem na své zájmy a syndromem vyhoření byla dle Kruskal-Wallisova Testu nalezena statistická významnost s hodnotou $p = 0,0334$, z čehož plyne, že to, jestli má respondent čas na své zájmy je důležité pro to, aby nevznikl syndrom vyhoření. To vyplývá i z tabulky č. 10 popisné statistiky hodnot BQ, že čím méně je času na vlastní zájmy, tím víc rostou hodnoty BQ a zvyšuje se riziko vzniku psychického onemocnění.

6. Hraje roli frekvence pohybové aktivity při vzniku syndromu vyhoření?

I přesto, že z tabulky č. 13 je jasné, že čím vyšší je frekvence pohybové aktivity, tím nižší hodnoty BQ respondenti dosahují, nebyla prokázána žádná statistická významnost mezi frekvencí PA a vznikem syndromu vyhoření.

7. Je vznik syndromu vyhoření ovlivněn tím, jestli mají pedagogové čas na vlastní zájmy ve svém volném čase?

Z výzkumu jasně vyplývá, že pokud mají pedagogové čas na vlastní zájmy ve volném čase, tak je malé riziko vzniku syndromu vyhoření. Toto tvrzení potvrdil Mann-Whitneyův I test, který prokázal hladinu statistické významnosti mezi těmito proměnnými. U tohoto testu byla určena hladina významnosti jako $p \leq 0,05$, přičemž u našeho souboru je hodnota $p = 0,001$.

8. Hraje roli frekvence volného času při vzniku syndromu vyhoření?

Frekvence volného času, jak dokazuje výzkum, hraje roli při vzniku syndromu vyhoření. Na základě Kruskal-Wallisova Testu byla prokázána statistická významnost mezi těmito proměnnými s hodnotou $p = 0,014$.

Získané výsledky ohledně výuky prostřednictvím dotazníku ukazují, že existují statistické významnosti mezi jednotlivými odpověďmi a mezi otázkami z první části dotazníku (čas na PA, čas na své zájmy apod.). Statistická významnost byla prokázána prostřednictvím Kruskal-Wallisova Testu, kdy byla určena míra významnosti jako $p \leq 0,05$.

Bylo zjištěno, že je statisticky významný rozdíl u otázky, jestli je kladen větší tlak než za normálních okolností a u kategorie času na své zájmy a u kategorie čas na osobní čas. Další otázka, u které byl nalezen statisticky významný rozdíl, se týká změny postupu při výuce. Významný rozdíl je mezi touto otázkou a kategorií věk respondentů, čas na osobní čas a frekvencí volného času. U otázky ohledně toho, zda je online výuka lepší než osobní setkání, byla nalezena statistická významnost u kategorie, která se zabývala druhem vykonávané pedagogické činnosti. Další otázka byla, zda mají respondenti pocit, že musí být neustále k dispozici. Zde byla nalezena statistická významnost mezi touto otázkou a kategorií zabývající se rozdělením dle pohlaví. Poslední otázkou, kde byla nalezena statistická významnost, je otázka, jestli jsou pedagogové motivováni k lepším studijním výsledkům u žáků. Zde byla prokázána statistická významnost mezi otázkou a kategoriemi věk respondentů a čas na osobní čas. U ostatních otázek nebyla nalezena žádná statistická významnost mezi proměnnými.

8 SOUHRN

Tato diplomová práce je zaměřena na syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků působících na Základních uměleckých školách, ve Střediscích volného času (PVC) a ve sportovních kroužcích (trenér). Cílem diplomové práce bylo zjistit míru výskytu syndromu vyhoření u těchto pedagogů, kteří pracují v Jeseníku a jeho okolí. Pro výzkum byl použit dotazník, který je složen ze tří částí. První část obsahovala otázky, které jsou zaměřeny na získání informací o respondentech, jako je pohlaví, věk, druh pedagogické činnosti, délka praxe a jiné. Druhou část tvořily otázky, které byly zaměřeny na výuku po době koronaviru, kdy se už děti učily zase ve školách, ale mohlo se stát, že budou doma kvůli karanténě. Poslední část tvořil dotazník Burnout Measure od autorů Ayala Pines a Elliota Aronsona.

První část diplomové práce je teoretická a je zaměřena především na popis samotného syndromu vyhoření. Zabývá se příčinami vzniku syndromu vyhoření, jeho příznaky, projevy a jsou zde také popsány informace, jak předcházet jeho vzniku. Dále se věnuje jeho diagnostice a možnostmi léčby. Další část je věnována popisem pedagoga a informacemi o jeho profesi, přičemž jsou popisovány i jednotlivé druhy pedagogické činnosti (pedagog na ZUŠ, PVC a trenér).

Druhá část diplomové práce je praktická. Zabývala se zjištěním míry výskytu syndromu vyhoření u pedagogů na ZUŠ, SVČ a sportovních kroužků v Jeseníku a jeho okolí. Míra syndromu vyhoření byla zjišťována i mezi dalšími důležitými faktory, jako je pohlaví, věk, druh pedagogické činnosti, délka praxe atd. Na konec byly zjišťovány i souvislosti mezi kategoriemi z první části dotazníku a odpověďmi z druhé části dotazníku, která se týkala výuky.

Celkem 3 osoby (7,50 %) mají dobrý psychický stav ($BQ < 2$). U 18 osob (45 %) se zjistilo, že jejich psychický stav je uspokojivý ($2 \leq BQ < 3$). Celkem 13 osob (32,5 %) by mělo změnit způsob života a udělat změnu i v životě pracovním ($3 \leq BQ < 4$), aby nedošlo ke vzniku syndromu vyhoření. Výsledky prokázaly, že 3 osoby (7,50 %) již syndromem vyhoření trpí ($4 \leq BQ < 5$) a 3 osoby (7,50 %) trpí akutní fází syndromu vyhoření ($BQ > 5$). Tyto osoby by měly vyhledat odbornou pomoc.

Pro zjišťování souvislostí mezi jednotlivými kategoriemi a syndromem vyhoření byl použit Kruskal-Wallisův test a Mann-Whitney U test. Nebyla zjištěna žádná statistická významnost mezi pohlavím a syndromem vyhoření ani mezi věkem a syndromem vyhoření. Dále nebyla potvrzena souvislost mezi dosaženým vzděláním a typem pedagogické činnosti. Statisticky významný rozdíl nebyl prokázán také mezi časem na pohybové aktivitě a syndromem vyhoření a ani mezi frekvencí pohybové aktivity. Nicméně bylo nalezeno i několik faktorů, které mají vliv na syndrom vyhoření. Statistická významnost byla nalezena u délky praxe, u času na své vlastní zájmy a času na své zájmy ve vlastním volnu, také u frekvence volného času, z čehož vyplývá, že volný čas hraje důležitou roli na psychický stav respondentů.

U otázek, které zjišťovaly subjektivní pocity při výuce po koronaviru, bylo zjištěno několik statistických významností mezi odpověďmi z první části vytvořeného dotazníku. Statistická významnost byla nalezena mezi otázkou ohledně tlaku na pedagoga než za normálních okolností a času na své zájmy, a také času na osobní čas. Další statistická významnost byla prokázána u otázky ohledně změny přístupu při přípravě a u času na své zájmy, času na osobní čas a frekvencí volného času. Míra statistické významnosti byla prokázána u otázky, jestli je online výuka lepší než osobní setkání a druhem vykonávané práce. Statistická významnost byla nalezena také u informace, zda se pedagogové cítí být neustále k dispozici a pohlavím respondentů. Poslední otázkou, kde byla dokázána statistická významnost mezi faktory, je motivace k lepším studijním výsledkům a věk, a také čas na osobní čas. U ostatních otázek statistická významnost nalezena nebyla.

9 SUMMARY

The focus of this diploma thesis is 'burnout syndrome' for teachers working in Elementary Art Schools, in Leisure centres and in sport clubs (coach). The aim of this diploma thesis was to determine the burnout syndrome prevalence in these types of educational professionals in the city of Jeseník and its surrounding areas. A questionnaire used for this research is formed of three parts. First part consists of questions used to find information about the respondents; such as gender, age, type of teaching activity, length of practice etc. The second part was comprised of questions aimed at education during the epidemic of coronavirus at a time when pupils returned back to schools, but were at risk of quarantine due to the viral infection. The last part involved the Burnout Measure questionnaire by Ayala Pines and Elliot Aronson.

First part of the diploma thesis is theoretical and focuses mainly at a description of the burnout syndrome itself. It examines the root cause for the syndrome, its signs and symptoms and it also describes information about the prevention of its development. Additionally, diagnostic process and forms of treatment are considered. Further attention is given to the description of a pedagogue, information about ones profession, while also detailing individual forms of teaching activities (teacher at Elementary Art Schools, Leisure centre instructor, coach).

The second section of the thesis focuses on application to practice. It evaluates finding of the rates of burnout syndrome amongst teachers at Elementary Art Schools, Leisure Centres and Sport Clubs in the city of Jeseník and its surrounding areas. The incidence of the burnout syndrome was explored among essential factors such as gender, age, type of teaching activity, length of professional activity etc. Finally, links between the categories from the first part of the questionnaire and answers related to education from the second part, were analysed.

Overall, 3 participants (7,50 %) are in healthy mental state ($BQ < 2$). Mental states was found to be satisfactory in 18 participants (45 %) ($2 \leq BQ < 3$). A total of 13 people (32,5 %) should consider a change of lifestyle and make adjustments in their professional life ($3 \leq BQ < 4$) to prevent burnout syndrome. The results demonstrate that 3 participants (7,50 %) are already suffering from the burnout syndrome ($4 \leq BQ < 5$). Finally, 3 respondents (7,50 %) are in an acute stage of burnout syndrome ($BQ > 5$) and they should seek out professional help.

To analyse an association of individual categories and burnout syndrome, Kruskal-Wallis test and Mann-Whitney U test were utilized. No statistical significance was found which would link gender or age to the burnout syndrome. Furthermore, no association was confirmed with the professionals own educational background and the type of teaching activity. There were no statistical significances found to link time spent on physical activity to the burnout syndrome; neither was any association found related to the frequency of physical activity. Nevertheless, some factors were found to have influence on burnout syndrome. Statistical significance was found to be linked to the length of work experience, time for own interests and time for own interests in personal time together with frequency of spare time. In conclusion, free time plays an important role in the psychological well-being of the respondents.

In terms of questions aimed at subjective feelings during lessons after coronavirus pandemics, numerous statistical significances were found within the first part of the questionnaire. Statistical significance was identified relating to the pressure for teachers were under during these circumstances, time for own interests and availability of spare time. Another statistical significance was discovered in relation to the value of time dedicated to lesson preparation, and time for own interests and frequency of spare time. Value of statistical significance was proven when asked the question if online education is better than face to face lessons and the type work carried out. Statistical significance was also linked to question whether the teacher feels the need to be constantly available with relation to the gender of respondents. The last question that displayed statistical significance links motivation for better academic results related to age and time for personal leisure. There was no statistical significance detected in the remaining questions within this section.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, D. (2008). *Mít vše hotovo: Jak zvládnout práci i život a cítit se při tom dobře*. 1. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-903912-8-4.
- Apostol A. & Voroneanu R. (2021). Burnout syndrome from past to present. *Public Health*. 11 (5), 4. Dostupné z: 10.35630/2199-885X/2021/11/5.4
- Bianchi R., Wac K., Sowden J. & Schonfeld I. (2022). Burned-out with burnout? Insights from historical analysis. *Front. Psychol., Sec. Organizational Psychology*. 13, 7. Dostupné z: 10.3389/fpsyg.2022.993208
- Čapek R., Příkazská I. & Šmejkal J. (2021). *Učitel a syndrom vyhoření*. 1. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN 978-80-7496-472-5.
- Dytrtová, R. & Krhutová M. (2009). *Učitel: příprava na profesi*. 1. Havlíčku Brod: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2863-6.
- Fontes F.F. (2020). Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome. *Memorandum*. 37, 20. Dostupné z. 10.35699/1676-1669.2020.19144
- Gállová T. (2019). Cesta k trenérství – přehledová studie. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně*. 42 (1), 6. Dostupné z: 10.5507/tk.2020.001
- Gerçeker C. (2018). Ceren Saygı. Investigation of music teacher candidates' individual instrument burnout, perceived family support in instrument training and individual instrument training habits with regard to various variables. *Academic Journals, Educational Research and Reviews* [online]. 13 (12), 17 [cit. 2023-06-26]. ISSN 1990-3839. Dostupné z: doi:10.5897/ERR2018.3541
- Grafanaki S., Pearson D., Cini F., Godula D, Mckenzie B, Nason S. & Anderegg M. (2005) Sources of renewal: A qualitative study on the experience and role of

leisure in the life of counsellors and psychologists, *Counselling Psychology Quarterly*, 18:1, 31-40, DOI: 10.1080/09515070500099660

Graham J. & Moorhouse A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost: Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3022-6.

Graham J. & Moorhouse A. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: Trendy pedagogiky volného času*. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

Gualberto Cremades J., Wated G. & Wiggins M. S. (2011). Multiplicative Measurements of a Trait Anxiety Scale as Predictors of Burnout, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15:3, 220-233, DOI: 10.1080/1091367X.2011.594356

Hájek B., Hofbauer B. & Pávková J. (2010). *Pedagogika volného času*. 2. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-471-6.

Hanson J. (2021). Research-Resource: Confronting and Overcoming Music Teacher Burnout. *National Association for Music Education*. 40 (1), 5. Dostupné z: 10.1177/87551233211019999

Hassmén P., Kentta G., Hjalms S, Lundkvist E. & Gustafsson H. (2019). *Burnout symptoms and recovery processes in eight elite soccer coaches over 10 years* [online]. 14(4) Dostupné z: doi:10.1177/1747954119851246

Holeček, V. (2014). *Psychologie v učitelské praxi*. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3704-1.

Honzák, R., Cibulka A. & Pilátová A. (2019). *Vyhořet může každý*. 1. Praha: Albatros Media. ISBN 978-80-7601-180-9.

Honzák, R. (2013). *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. Praha: Vyšehrad, spol. s r.o. ISBN 978-80-7429-331-3.

- Chiarelli-Helminiak CM., McDonald KW., Tower LE., Hodge DM & Faul AC. (2022). Burnout mezi pedagogy sociální práce: perspektiva ekologických systémů, *Journal of Human Behaviour in the Social Environment*, 32:7, 931-950, DOI : 10.1080/10911359.2021.1977209
- Janíková M., Jůva V. & Cacek J. (2019). Sportovní trenér: vymezení profese a její různé podoby a problémy. *Masarikova univerzita, Fakulta sportovních studií*. 13 (1), 24. Dostupné z: 10.14712/23363177.2019.14
- Janiš K. (2009). *Úvod do problematiky volného času*. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-530-7.
- Jovanović V., Karić J., Mihajlović G., Džamonja-Ignjatović T. & Hinić D. (2019). Work-related burnout syndrome in special education teachers working with children with developmental disorders – possible correlations with some socio-demographic aspects and assertiveness, *European Journal of Special Needs Education*, 34:5, 692-701, DOI: 10.1080/08856257.2019.1572092
- Jurčíková, T. . *Otázky motivace k profesi učitele hudebního oboru základních uměleckých škol*. (2018). Brno Dostupné z: https://is.muni.cz/th/bzxti/Disertace_gweygtpc.pdf. Disertační práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická Fakulta, Katedra hudební výchovy .
- Kilo R. & Hassmén P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sports Science & Coaching* . 11(2), 11. Dostupné z: doi:10.1177/1747954116636710
- King J., AlJneibi N. & King R. (2022). The Urgent Need for Diagnostic Criteria and Further Understanding of Burnout Syndrome. *Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences*. Dostupné z: 10.4103/ijmbs.ijmbs_37_21

- Koner K., Potter-Gee J. & Borden B. (2022). Yoga as a Mindfulness Practice on Music Educators' Stress During the COVID-19 Pandemic. *National Association for Music Education*. 1 (11), 11. Dostupné z: 10.1177/87551233221111980
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: GRADA Publishing.
- Lundkvist E., Stenling A., Gustafsson H., & Hassmén P. (2014). How to Measure Coach Burnout: An Evaluation of Three Burnout Measures, Measurement in Physical Education and Exercise Science, 18:3, 209-226, DOI: 10.1080/1091367X.2014.925455
- Maroon, I. (2012). *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. Praha: Portál.
- Mlčák, Z. (2004). Stres v profesi vychovatelů. *Psychologické dny: Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování* [online], 7 [cit. 2023-06-26].
- Özlem Ö. (2021). Music Teachers' Burnout Levels in terms of Some Variables. *Education Quarterly Reviews* [online]. Vol.4 Special Issue 1(1), 16 [cit. 2023-06-26]. ISSN 2621-5799. Dostupné z: doi:DOI: 10.31014/aior.1993.04.02.259
- Pešek R. & Praško R. (2016). *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. 1. Praha: Pasparta Publishing. ISBN 978-80-88163-00-8.
- Prieß M. (2015). *Jak zvládnout syndrom vyhoření: Najděte cestu zpátky k sobě*. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5394-2.
- Prosecká, S. *Syndrom vyhoření u vychovatelů školních družin* [online]. Praha, 2021 [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/178071/130342481.pdf?sequence=1>. Bakalářská práce. UNIVERZITA KARLOVA, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky.

Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání: pro základní umělecké vzdělávání. In: . Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2010, ročník 2010-22, 12 955.

Robinson M. (2019) Music teachers' perceptions of high stakes teacher evaluation, Arts Education Policy Review, 120:1, 45-56, DOI: 10.1080/10632913.2017.1373380

Smetáčková, I., Vondrová, E., & Topková, P. (2017). Zvládání stresu a syndrom vyhoření u učitelek a učitelů ZŠ. *e-Pedagogium*, 17(1), 59-75. doi: 10.5507/epd.2017.006

Smetáčková I., Štech S., Viktorová I., Martanová V. P., Páchová A. & Francová V. (2020). *Učitelské vyhoření: Proč vzniká a jak se proti němu bránit.* 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1668-1.

Soukupová M. <i>Syndrom vyhoření</i> [online]. Hradec Králové, 2014 [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/sz8j0v/>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Alena Dědečková.

Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření: a jak jej zvládnout.* 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80247-3553-5.

Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele.* Praha: Grada.

Ulmicher, A (2008). *Princip kaktusu: Teorie hroší kůže.* Olomouc: ANAG, spol. s r. o. ISBN 978-80-7263-466-8.

Vaizman T. (2022) Teaching musical instruments during COVID-19: teachers assess struggles, relations with students, and leveraging, Music Education Research, 24:2, 152-165, DOI: 10.1080/14613808.2022.2053512

Váradi J., Józsa G., Sz.Fodor A., Molnár-Tamus V. & Szücz T. (2023). Investigating music teachers' ICT skills and technical possibilities in the field of online music education during the COVID-19 pandemic. *Journal Pre-proof*. S2405-3440(23)03670-8, 21. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16463>

Vožeh, F. (2017). Stres – nejen užitečný zachránce, ale i sebevražedná zbraň. *Plzeňský lékařský sborník* [online]. Plzeň, 67–80, 15 [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=e7f78d9c-2d1a-486c-a54a-92c8726edb47%40redis>

Weißenfels M., Benick M. & Perels F. (2022). Teachers' prerequisites for online teaching and learning: individual differences and relations to well-being during the COVID-19 pandemic, *Educational Psychology*, 42:10, 1283-1300, DOI: 10.1080/01443410.2022.2034747

WORLD HEALTH ORGANIZATION: International Classification of Diseases, ICD11., [Online] [Citace 29. 12. 2019] Dostupné z: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/ .

Yukhymenko-Lescroart M. A. , Ruser B. J., Gabana N. T. & Gibert J, N. (2021). Assessing Burnout in Subgroups of Athletes Based on Gratitude and Perceived Coach-Athlete Relationship. *Psychological Reports*. 125 (2), 22. Dostupné z: 10.1177/0033294121991837

Zákon č. 563/2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů [online]. 2004 [cit. 2022-07-20]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Zhang T. & Chen A. (2017). Developing a Psychometric Instrument to Measure Physical Education Teachers' Job Demands and Resources, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21:3, 142-153, DOI: 10.1080/1091367X.2017.1308948

11 PŘÍLOHY

11.1 Příloha číslo 1

Standardizovaný dotazník Burnout Measure (BM)

Syndrom vyhoření

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc s dotazníkovým šetřením, které je prováděno v rámci výzkumu k mé diplomové práci. Toto šetření se týká učitelů ZUŠ, SVČ, DDM a trenérů sportovních kroužků působící v okrese Jeseník.

Tímto bych Vás chtěla požádat a vyplnění dotazníku níže. Dotazník se skládá ze dvou částí a je zaměřený na téma syndrom vyhoření. Vyplněním dotazníku mi pomůžete získat data potřebná k zmapování problematiky syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků v ZUŠ, SVČ, DDM a trenérů sportovních kroužků v České republice. Prosím Vás, o co nejpravdivější odpovědi. Dotazník je zcela anonymní. Vyplněním dotazníku souhlasíte s použitím, Vámi uvedených dat, v tomto výzkumném projektu.

Předem Vám děkuji za ochotu se zúčastnit dotazníkového šetření. Pokud budete chtít znát výsledky šetření, obraťte se prosím na můj email koprnova.hana@gmail.com.

S pozdravem,

Hana Koprnová

(student oboru Aplikované pohybové aktivity na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci)

Dotazník:

1. Pohlaví

- a) Muž
- b) Žena

2. Věk

- a) méně než 30
- b) 30 – 50
- c) nad 50

3. Vzdělání

- a) vyučen/a
- b) střední
- c) vyšší, bakalářské (DiS., Bc.)
- d) magisterské (Mgr.)
- e) doktorské (PhDr., PhD apod.)

4. Jaká je délka Vaší praxe?

- a) do 3 let
- b) 4-6 let
- c) 7-18let
- d) 19-30 let
- e) 31-40 let
- f) Nad 40 let

5. Pracujete jako (zaškrtnout jen jednu primární možnost)

- a) Učitel/ka v ZUŠ
 - i. Hudební obor
 - ii. Výtvarný obor
 - iii. Literárně dramatický obor
 - iv. ZUŠ Taneční
 - v. Jiné

- b) Trenér/ka, sportovní instruktor/ka

Nepracuji jako trenérka.

Pracuji jako trenérka

- c) Pedagog volného času (Středisko volného času)

Nepracuji jako PVČ

Pracuji jako PVČ

6. Víte, co znamená termín syndrom vyhoření?

- a) ano
- b) ne

7. Uvažujete o změně oboru/povolání?

- a) ano
- b) ne

8. Máte čas se zabývat nějakými vlastními zájmy nebo koníčky mimo práci?

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

9. Využíváte Váš volný čas k provozování pohybových aktivit, sportu?

- a) ano
- b) ne

10. Jak často pohybové aktivity (v délce trvání min. 30 minut) provozujete?

- a) jedenkrát týdně
- b) dvakrát týdně
- c) třikrát a vícekrát týdně
- d) denně
- e) neprovozují

11. Zbývá Vám volný čas i na Váš osobní čas? (Čas, kdy se věnujete něčemu, co máte rád/a)

- a) ano
- b) ne

12. Kolik času si najdete na Váš osobní volný čas?

- a) Denně
- b) Třikrát a vícekrát týdně
- c) O víkendu
- d) Méně jak dvakrát týdně

Dotazník: Výuka za neustálých změn v již „zaběhlé“ době covid (doba kdy se neví, kdy budou muset děti domů kvůli pozitivnímu testu)

Číslo otázky	Otázka	určitě ne	spíše ne	někdy	spíše ano	určitě ano
1.	Máte pocit, že je na Vás vyvíjen větší tlak, než za normálních okolností?					
2.	Změnil se pro Vás nějak postup při přípravě na hodinu?					
3.	Myslíte, že je aktuálně lepší umět dobře improvizovat?					
4.	Myslíte, že se dětem více líbí online výuka?					
5.	Je pro Váš online výuka lepší než osobní setkání?					
6.	Myslíte, že odvádíte stejně kvalitní práci jako dříve?					
7.	Díky častějšímu pobytu doma jsem se naučila nové věci (např. pletení, práci s PC, tvořivou činnost ...)?					
8.	Je Vaše pracovní doba delší, než dříve?					
9.	Máte pocit, že musíte být neustále k dispozici?					
10.	Měli jste více času na návštěvu svých rodičů, známých?					
11.	Naučil/a jste se děti více motivovat k lepším studijním výsledkům?					
12.	Byla pro Vás změna, která přišla nějak prospěšná? K lepšímu?					

Dotazník BM hodnotící syndrom vyhoření

V tomto dotazníku doplňte u každého tvrzení křížek pod číslem, jenž nejvíce odpovídá Vaším pocitům, které prožíváte.

Síla pocitů: 1- Nikdy 2-Jednou za čas 3-Zřídka kdy 4-Někdy 5-Často 6-Obvykle 7-Vždy

Číslo otázky	Otázka	1 Nikdy	2 Jednou za čas	3 Zřídka kdy	4 Někdy	5 Často	6 Obvykle	7 Vždy
1.	Byl(a) jsem unaven(a).							
2.	Byl(a) jsem v depresi (tísni).							
3.	Prožíval(a) jsem krásný den.							
4.	Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).							
5.	Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).							
6.	Byl(a) jsem šťastná(šťasten).							
7.	Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a).							
8.	Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.							
9.	Byl(a) jsem nešťastný(á).							
10.	Cítil(a) jsem se uhoněný(á) a utahaný(á).							
11.	Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(á) v pasti.							
12.	Cítil(a) jsem se jako bezcenný(á).							
13.	Cítil(a) jsem se utrápen(a).							
14.	Tížily mne starosti.							
15.	Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).							

16.	Byl(a) jsem sláb(a) a na nejlepší cestě k onemocnění.							
17.	Cítil(a) jsem se beznadějně.							
18.	Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).							
19.	Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu.							
20.	Cítil(a) jsem se pln(á) energie.							
21.	Byl(a) jsem pln(á) úzkostí a obav.							