

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**MAGISTERSKÉ**

**KOMBINOVANÉ STUDIUM**

**2013–2015**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Jana Pohunková**

**Stres a syndrom vyhoření v profesi učitele na základní  
škole**

**Praha 2015**

**Vedoucí diplomové práce: PhDr. Zdeněk Moucha, CSc.**

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

MASTER

COMBINED STUDIES

2013-2015

**DIPLOMA THESIS**

**Jana Pohunková**

**Stress and burnout in the profession of a teacher at a  
primary school**

Prague 2015

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Zdeněk Moucha, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 21. 5. 2015

*Jana Pohunková.....*

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu své diplomové práce PhDr. Zdeňku Mouchovi, CSc. za odbornou pomoc, připomínky a cenné rady.

## **Anotace**

Diplomová práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická je část obsahuje informace o stresu a syndromu vyhoření u učitelů na základních školách, jejich příčinách, příznacích a prevenci. Důležitá část práce je zaměřena na poznatky z učitelské profese, typologii učitele a jeho dovednosti.

Praktická část je zaměřena na zmapování syndromu vyhoření u učitelů na některých základních školách v okrese Most a Teplice. Byla zkoumána závislost na věku a pohlaví respondentů a možný vliv typu školy na vzniku burnout u pedagogů. Výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření.

## **Klíčová slova**

Burnout, ochrana před vyhořením, osobnost učitele, příčiny a příznaky, stres, životní styl

## **Annotation**

The diploma work is divided into two parts – theoretical and practical. The theoretical part classifies knowledge about stress and the burnout syndrome among teachers at elementary schools. It is focused on causes, symptoms and preventions of burnout syndrome. The important part is also interested in insights of teaching, teacher's typology and their skills.

The practical part maps burnout syndrome among some elementary school teachers in district of Teplice and Most. There was examined dependence on the age and sex of respondents and possible impact of the type of school on the burnout occurrence at teachers. Research has been carried out by questionnaire methodology.

## **Keywords**

Burnout protection from burnout, teacher personality, causes and symptoms, stress, lifestyle

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>1 STRES .....</b>	<b>11</b>
1.1 Fáze stresu .....	12
1.2 Příznaky stresu .....	13
1.3 Příčiny stresu .....	14
1.4 Vzorce chování .....	14
1.4.1 Chování typu A .....	14
1.4.2 Chování typu B .....	15
1.4.3 Jiné typy .....	16
1.5 Stresory .....	16
<b>2 SYNDROM VYHOŘENÍ.....</b>	<b>18</b>
2.1 Fáze vyhoření.....	19
2.2 Příznaky vyhoření .....	20
2.3 Příčiny burnout .....	22
2.3.1 Individuální psychické příčiny .....	23
2.3.2 Individuální fyzické příčiny .....	24
2.4 Ochrana a zvládnání vyhořením .....	24
<b>3 METODY ZJIŠŤOVÁNÍ BURNOUT.....</b>	<b>26</b>
<b>4 OSOBNOST PEDAGOGA .....</b>	<b>28</b>
4.1 Typologie osobnosti.....	28
4.1.1 Podle obecné typologie .....	28
4.1.2 Podle předmětu zájmu.....	29
4.1.3 Podle přístupu učitel - žák.....	30
4.1.4 Podle kvalit chování.....	30
<b>5 PROFESE UČITELE.....</b>	<b>32</b>
5.1 Vlastnosti učitele .....	32
5.2 Stres v učitelství .....	33
5.2.1 Příčiny stresu u pedagogů .....	34
5.3 Akutní a chronické stresory u učitelů .....	35
5.4 Stresové faktory .....	36
<b>6 NÁPLŇ PRÁCE UČITELE.....</b>	<b>39</b>
6.1 Časové rozložení práce učitele.....	39
6.2 Profesní požadavky na učitele .....	39
6.2.1 Legislativa.....	40
6.3 Pedagogické dovednosti .....	41
6.4 Problémy učitelství.....	43

<b>7 ŽIVOTNÍ STYL .....</b>	<b>45</b>
7.1 Zvládání času .....	45
7.2 Atmosféra ve škole .....	45
7.3 Zázemí v rodině .....	46
7.4 Relaxace a cvičení .....	47
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>49</b>
<b>8 METODIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>49</b>
8.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	49
8.2 Stanovení hypotéz.....	51
8.3 Vyhodnocení sebraných dat.....	52
8.4 Dotazník B. A. Potterové.....	58
8.4.1 Hodnocení dotazníku a testu podle sebraných výsledků.....	58
8.4.2 Vyhodnocení výsledků testu B. A. Potterové .....	62
<b>9 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ.....</b>	<b>68</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>70</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>72</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>75</b>
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>76</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>78</b>



## ÚVOD

Nároky na člověka v současné společnosti se neustále zvyšují, mnohdy je velmi problematické vše zvládat. Ať je to v pracovním procesu, či v soukromém životě, každý z nás se dostal do krizových, stresových situací. Z tohoto důvodu se zamýšlím nad tématem stresu a syndromem vyhoření.

V diplomové práci se zabývám těmito pojmy obecně, ale hlavně se zaměřením na pedagogické pracovníky na základní škole, neboť učitelská profese patří právě mezi ty, které jsou velmi náročné na psychiku člověka, patří mezi tzv. pomáhající profese. Z mého pohledu jde o to, že ač je to velký problém, stále mu není věnována náležitá vážnost. Dalším důvodem je také to, že pracuji již 30 let jako učitelka na základní škole, prošla jsem prvním i druhým stupněm, ale i speciálním vzděláváním dětí.

Sama na sobě pozoruji, že po letech před katedrou mám v některých situacích problém správně a rychle zareagovat na krizovou situaci. Nároky na pedagogy se neustále zvyšují, každodenní styk se žáky je vystavuje neustálému tlaku při řešení situacích v běžném pracovním procesu. Většina učitelů nepovažuje své povolání za fyzicky náročné, o to více je obtížnější po stránce psychické. Většina nastupujících učitelů přichází plni nadšení a elánu, pro mnohé z nich je setkání s realitou jiné, než si představovali, nebo zažili při několikátýdenní praxi.

V dnešní době již není učitel ten, který je 100% respektován žákem i rodičem. Povolání není tak uznáváno, nemá dostatečnou společenskou vážnost jako v minulých letech. Je stále více rodičů, kteří zpochybňují práci pedagoga a bezmezně chrání své dítě. Učitel se stále častěji setkává s neúctou ze strany žáků, slovním a mnohdy i fyzickým napadením. Legislativa není učiteli nakloněna, nedává mu téměř žádné možnosti k obraně. Důtky, či snížené známky z chování, nemají žádnou váhu. Žáci mají až nezdravou oporu ve svých rodičích, kteří rozhodnutí učitele zpochybňují. To, ale i další faktory, například neustálý nárůst administrativních povinností, časté reformy ve školství, které nemají mnohdy dlouhého trvání, ale nutí pedagogy k práci, jež je často zbytečná. Špatné vedení nebo kolektiv, dokáže znepríjemnit, nebo až znechutit práci

pedagoga. Často si učitelé začínají uvědomovat, že se vytrácí smysl toho, proč chtějí tuto práci vykonávat – vzdělávat žáky.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části jsem se zaměřila na pojmy stres a syndrom vyhoření, jejich vznik, projevy, zvládání a důsledky.

V praktické, empirické části je proveden výzkum na základních školách různých typů a to formou dotazníků. Učitelům byl předložen dotazník na syndrom vyhoření od B. A. Potterové, jeho vyhodnocení a srovnání. Jsou stanoveny hypotézy, které budou potvrzeny, nebo vyvráceny.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STRES

Současná doba nahrává těžkým životním situacím, a proto se s pojmem stres setkáváme téměř denně. Je na každém člověku, jak se k tíživé situaci postaví. Někteří volí boj a vzniklé problémy se snaží řešit, nebo od nich utíkají, neřeší, snaží se je vytěsnit. Obecně lze hovořit o stresu jako o reakci organismu na nadměrnou zátěž.

*„Slovo stres pochází z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa strigere, což znamená utahovat, stahovat, zadržovat smyčku kolem krku odsouzence. Můžeme tím ale také rozumět být vystaven nejrůznějším tlakům, a proto být v tísní.“<sup>1</sup>*

Stresem se zabývalo velké množství odborníků, ovšem stále není vymezená jednotná definice stresu. Jedním z prvních, který se zabýval fyziologickými změnami, i když u psů, byl Ivan Petrovič Pavlov. Sledoval jejich chování ve stresových situacích. Další byl americký fyziolog Walter Cannon, který také pracoval se zvířaty, vystavoval je například vysoké teplotě nebo hluku a sledoval celkový stav organismu. Na jeho práci navázal Hans Selye, který je považován za zakladatele nauky o stresu. Podle něho je stres *„stav, projevuje se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci biologického systému.“<sup>2</sup>*

Definice stresu z hlediska napětí – *„Negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“<sup>3</sup>*

Každý jedinec reaguje na stresové situace různým způsobem i intenzitou. Člověk potřebuje neustálé podněty a motivaci, optimální hladina stresu funguje jako hnací motor, aktivuje ho. V tomto případě mluvíme o pozitivním stresu – **eustresu**, který vede k lepšímu výkonu, žene nás dopředu. Příkladem toho může být například to, když se student připravuje na zkoušku, jistě je v určitém napětí, ale protože mu jde o zdárné

---

<sup>1</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media, 2011, s. 10. ISBN 978-80-7402-110-7.

<sup>2</sup> Schreiber, V. Lidský stres. 2.vyd. Praha: Academia, 2000, s. 16. ISBN 80-200-0240-5.

<sup>3</sup> Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál s.r.o., 2001, s. 171. ISBN 80-7178-774-4.

zvládnutí, donutí se k co nejlepšímu výkonu. „*O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika /např. při sportovních výkonech/. Příkladem mohou být také situace, které pro dráždivost rizika, např. vysokohorští vůdci atp. sami vyhledávají.*“<sup>4</sup>

Oproti tomu **distres**, je traumatizující, je to reakce na vysokou zátěž. Může mít, na jedince, mnohdy fatální následky. Příčiny jsou v negativních zážitcích, např. smrt, neúspěch v práci, negativní změny v osobním životě. Převládají pocity zoufalství, bezmoci, objevují se zdravotní problémy. „*K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme sto – zvládnout to, co nás ohrožuje, a emociálně nám není dobře.*“<sup>5</sup>

## 1.1 Fáze stresu

„*Stresová reakce přivádí organismus do stadia pohotovosti a připravenosti k boji, nebo útěku. Pokud toto řešení není úspěšné, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace.*“<sup>6</sup>

- Alarmová fáze – poplachová

Pokud na tělo začne působit stres, dojde k alarmové reakci. Dochází k reakci na stresor a organismus se začíná bránit a produkuje hormony. „*Za centrum stresu je považována hypofýza, která reaguje na poplašné události, uvádí do stavu pohotovosti vegetativní nervový systém a povzbuzuje žlázu podvěšku mozkového. Ve složitém systému se štítná žláza a podvěsek mozkový zapojují do akce a uvolňují hormony. Ty připravují organismus k boji s obtížnou situací.*“<sup>7</sup> Zvyšuje se tep, svalové napětí, pocení, zrychluje se dech, snižuje se vnímání bolesti, rozšiřují se zornice a mnoho dalších příznaků.

- Fáze adaptace – rezistence – zvládnání

---

<sup>4</sup> Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál s.r.o., 2001, s. 171. ISBN 80-7178-774-4.

<sup>5</sup> (Tamtéž s. 171).

<sup>6</sup> Praško, J. a H. Prašková, Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s. r.o. 2001, s. 14. ISBN 80-247-0068-9.

<sup>7</sup> Sieradzki, A. Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy. 1.vyd. Frýdek - Místek: Alpress s.r.o., 2004, s. 14. ISBN 80-7362-018-9.

Tělo se adaptuje, snaží se se stresory vyrovnat. *“Organismus vyvíjí rezistenci, jež je podporována zvýšenou činností laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, jež produkují adrenokortikotropin (ACTH) a kortin, což pomáhá organismu adaptovat se vůči stresu.”*<sup>8</sup> V této fázi záleží na tom, zda stresory stále na člověka působí, nebo již pominuly. V případě, že trvají, přechází rezistence do vyčerpání.

- Fáze vyčerpání - situace vyvolaná stresorem trvá již dlouho. Dochází k vyčerpání organismu, důsledkem může být i závažná nemoc – deprese, psychické poruchy, žaludeční vředy, syndrom vyhoření. V této fázi je nutná již pomoc např. od rodiny, přátel, lékařů, psychologů. V nejtěžších případech může dojít k celkovému selhání organismu, vyčerpání, které někdy končí až smrtí.

## 1.2 Příznaky stresu

Při zvýšené zátěži tělo produkuje adrenalin, proto je tělo v pohotovosti, nespotřebovaný se ukládá, a vznikají stresové příznaky. *„Obecně se popisují 3 roviny reakce na stres, a u každého může být ta či ona rovina více či méně vyjádřena, často se však potíže navzájem kombinují.”*<sup>9</sup> Mohou být vyvolány stresem, ale také různými nemocemi, proto se musí posuzovat individuálně.

- fyziologické – vyznačují se bolestmi břicha, hlavy, na hrudi, bušením srdce, svalovým napětím, výskytem vyrážek, ekzémů, narušený menstruační cyklus, žaludeční problémy, pocení, riziko propuknutí astmatu, cukrovky druhého stupně
- emocionální – dochází ke změnám nálady, poruchám spánku, stavům úzkosti, výpadkům paměti, časté únavě, nárůst fobií, cynismus, ztráta radosti v práci. *„Dále sem patří též nepřiměřené reakce v myšlení, kdy problém stále*

---

<sup>8</sup> Míček L. a V. Zeman. Učitel a stres. 1.vyd. Brno: Masarykova universita, 1992, s. 13. ISBN 80-210 0521-1.

<sup>9</sup> Irmíš F. Nauč se zvládat stres. 1.vyd. Praha: Alternativa, 1996, s. 75. ISBN 80-85993-02-3.

*rozebíráme, neustále se nám myšlenky vrací, nemůžeme je zahnat a používáme uklidňujících léků.* <sup>10</sup>

- behaviorální – vyskytují se problémy v práci (ztráta efektivita, neschopnost rozhodnout se, snaha vyhnout se práci a povinnostem), užívání léků, návykových a povzbuzujících látek, zhoršené stravovací návyky

### 1.3 Příčiny stresu

Příčiny stresu s přihlédnutím na učitelskou profesii, můžeme rozdělit do dvou skupin:

**A/ vnitřní – individuální** – mezi tyto příčiny zařazujeme nereálná očekávání, která se snažíme plnit a to nás velmi vyčerpává, negativní myšlení, více stresorů, které se hromadí v osobním životě.

**B/ vnější – obecné** – vliv prostředí kolem nás, patří sem hluk a jeho intenzita, pracovní prostory, klima a jeho stav, časový stres, někdy nás ovšem stimuluje k lepším výkonům. Zvyšující se nároky na výkonnost, s tím související vyšší požadavky na práci s novou technikou a technologiemi. Narušená komunikace na pracovišti a spolupráce mezi kolegy.

### 1.4 Vzorce chování

Co člověk, to individualita, liší se svými zvyky, povahovými vlastnostmi, přístupem k pracovním povinnostem. Právě to ovlivňuje, jak se jedinec chová, jak jedná. Každý reaguje na situace různými způsoby, pouze může být pozorována určitá podobnost. Rozlišujeme dva základní typy chování.

#### 1.4.1 Chování typu A

*„Podle výsledků výzkumu dvojice kardiologů Friedmana a Rosenmana (1974) je riziko infarktu dvakrát vyšší, než u ostatních lidí.“* <sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Irmiš F. Nauč se zvládat stres. 1.vyd. Praha: Alternativa, 1996, s. 76. ISBN 80-85993-02-3.

Lidé, kteří mají tento typ chování, se vyznačují soutěživostí. Mají smysl pro povinnost. Na začátku své kariéry bývají velmi úspěšní, houževnatí, v práci podávají nadprůměrné výkony. Chtějí si práci dělat sami, protože se domnívají, že ji nikdo lépe neudělá. Takovýmto přístupem se dostávají do konfliktu se spolupracovníky, odrazují je svým chováním a odstrkují je. Jsou vystaveni neustálému stresu. Workoholik tímto vysokým tempem může žít i několik let, nepocítuje žádné obtíže. Stresory se hromadí, protože se snaží plnit velké množství úkolů, které je těžké v takovém kvantitě zvládat. Chybí relax a odpočinek. Žije pouze pro svoji práci, pocitově nemá žádné zdravotní potíže. Uspokojení má pouze tehdy, když je pracovně vytížen. Má špatnou životosprávu, nezdravě, rychle jí, chodí, plánuje si svůj čas, aby toho stihl co nejvíce. Postupem času se začínají dostávat neúspěchy a může dojít až k vyhoření. „*Do té doby veškeré varovné signály jako například poruchy spánku, podrážděnost, únavu či potíže spojené poruchami funkcí tělesných orgánů vědomě potlačují.*“<sup>12</sup>

Jestliže je učitel člověk s tímto typem chování, není to pro něj, ani pro žáky zrovna šťastné. Má rád studenty, kteří jsou bystří a pohotoví, neboť se nerad při vysvětlování vrací v tématu, bývá nervózní a podrážděný. Stresuje sebe i studenty.

#### **1.4.2 Chování typu B**

Jedná se o opak typu A, vyznačuje se trpělivostí, je méně agresivní a nepřátelský. Jsou před burnout syndromem chráněni lépe, než již zmíněný typ B. Lidem tohoto typu díky své pohodlnosti, uvolněnosti, menší angažovanosti a produktivitou. Hrozí také nespokojenost v práci i životě, vznik syndromu vyhoření. V životě nejsou tolik postiženi stresem, ani srdečními chorobami. Těžké životní situace zvládá mnohem lépe, klidněji než typ A.

Oba tyto jsou ohroženy syndromem vyhoření, ale u typu A je mnohem větší pravděpodobnost. Každý musí najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem.

---

<sup>11</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 42. ISBN 978-80-247-3553-5.

<sup>12</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 43. ISBN978-80-247-3553-5.

### 1.4.3 Jiné typy

V Německu existuje soubor testu AVEM, rozděluje osobnosti na 4 typy se zaměřením na oblast pracovní a týká se i učitelů.

Typ G – (Gesundheit – zdraví) - tento typ pracuje s vysokým, ale ne přehnaným vypětím. Dokáže se věnovat i odpočinku, regeneraci. Bývá v práci úspěšný, jeví se jako téměř ideální typ.

Typ A – (Anstrengung – námaha) – jedná se o perfekcionista, v práci se nesetkává s podporou svých kolegů.

Typ B – (Burnout – vyhoření) – nepracuje efektivně, trpí psychickým i fyzickým vyčerpáním.

Typ S – (Schonung – šetření se) – nevyvíjí žádnou iniciativu, nepracuje nad rámec svých povinností.

Odolnost je podle osobnosti člověka rozdílná, nemůžeme hodnotit jedince podle sebe, podle toho, jak bychom se v dané situaci zachovali my. Každý může mít na stresovou situaci jiný pohled a i jinak ji prožívá. Nervový systém je řízen parasympatickým a sympatickým nervovým systémem. **Parasympatikus** tlumí účinky a **sympatikus** je povzbuzující, udržuje tělo v pohotovosti. „Člověk, který je sympatikotonik, je vysoce náchylný ke stresu a projevují se u nepřehnané reakce tohoto nervového systému.“<sup>13</sup> Oproti tomu **vagotonic** se vyznačují menší vzrušivostí, proto snesou větší stresové zatížení.

## 1.5 Stresory

Jsou to podněty, které spouští stresovou reakci. Je to všechno, co na nás působí, musíme reagovat na požadavky a přizpůsobujeme se jim. Dr. Seyle dělí stresory na dvě skupiny:

---

<sup>13</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. Praha: Computer Media, 2011. s. 26. ISBN 978-80 7402-110-7.



- fyzikální – sem jsou zařazeny drogy, jedy, změny v přírodě, ovzduší a jeho kvalita, katastrofy
- emocionální – jedná se například o stav úzkosti, obava ze ztráty zaměstnání, špatné mezilidské vztahy, ať už v rodině, nebo v zaměstnání, obavy, strach z nemoci a mnoho dalších

J. Praško a H. Prašková rozdělují stresory do 4 kategorií:

- vztahové stresory – vycházejí ze soukromého života, týkají se mezilidských vztahů – rodinné vztahy, neshody v rodině, rozvod, rozchod s partnerem, žárlivost, změny při narození dítěte – pro všechny členy rodiny, problémy s dětmi – ve škole, vzdělávací, v pubertě, odchod dospívajícího od rodičů
- pracovní a výkonové – strach ze ztráty zaměstnání, nedostatečný příjem, vysoké dluhy, neshody a konflikty v práci – s nadřízenými, kolegy, podřízenými, špatné pracovní podmínky – hluk, horko, prach,....., podhodnocení práce, špatná organizace
- životní styl – špatné bytové podmínky, nedostatek aktivit – koníčků, izolace od společnosti,
- nemoci, závislosti a handicap – nemoci vlastní, nebo v rodině, stárnutí rodičů, různé druhy závislostí – drogy, alkohol, hráčství u sebe, partnera, dětí

## 2 SYNDROM VYHOŘENÍ

*„Jde o jev známý pod českým termínem „vyhoření“, což je překlad anglického výrazu „ burnout“, který znamená totéž. Obrazně vyjadřuje situaci, kdy v kamnech dohoří poslední poleno, a poslední jiskry zhasnou. Tento termín se objevil v psychologii před třiceti lety v práci H. Freudenbergera (1975), který byl nadšen knihou Grahama Greena nazvanou A Burn Out Case (Případ vyhoření).“<sup>14</sup>*

Burnout syndromem v dnešní hektické době trpí velké množství lidí. Působí na nás často dlouhodobá zátěž, chronický stres. Nevyhýbá se žádné skupině. Ženy, muži, nezáleží na tom, jaké povolání vykonáváme. V největší míře se ovšem vyskytuje v tzv. pomáhajících profesích, do které patří právě učitelství. Všeobecně platí, že práce s lidmi je na psychiku člověka nejnáročnější.

V životě se setkáváme se situacemi, které na nás působí a ovlivňují, dochází k takovému zatížení organismu, že nedokážeme běžné situace zvládat. Následkem je omezení výkonnosti, únava, vyčerpání. *„Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace – WHO je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc.“<sup>15</sup>*, ale postihuje stále více lidí. Do budoucna by mohl být velkým společenským problémem. Počáteční příznaky syndromu vyhoření jsou jen těžko rozpoznatelné, jsou velmi obecné a jejich celá řada. *„Vyhoření je nemocí duše, protože potlačují vůli. Postupně je motivace, tato záhadná síla, která nás žene kupředu, poškozena – v horších případech zničena.“<sup>16</sup>*

Autorská dvojice A. Pinesová a E. Aronson rozdělila jednotlivé druhy vyčerpání do tří skupin:

- Fyzické – vyznačuje se celkovým vyčerpáním, sníženou energií, únavou
- Emocionální – převažuje beznaděj, pocit, že již nelze člověku pomoci – tzv. HH syndrom - příznaky beznaděje a bezmoci

---

<sup>14</sup> Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál, s.r.o. 2001, s. 113. ISBN 80-7178-774-4.

<sup>15</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha Grada Publishing, 2010, s. 14 ISBN 978-80-247-3553-5.

<sup>16</sup> Potterová, B. A., Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia, 1997, s. 11. ISBN 80-7198-211-3.

- Mentální – člověk se sám na sebe dívá negativně, k práci i světu. Tento stav si nemusí vůbec uvědomovat.<sup>17</sup>

## 2.1 Fáze vyhoření

Burnout je dlouhodobý proces, může trvat až několik let, jedná se o důsledek dlouhodobého stresu. Závisí také na odolnosti jedince. Podle Edelwiche a Brodskyho se dělí do 5 fází:

1. **Nadšení** – v této fázi je začínající pracovník plný energie. Má velké plány, které by chtěl splnit, některá nejsou realistická. Do práce chodí s novými nápady a vkládá do ní velké naděje. Často zanedbává, na úkor práce, své aktivity i rodinu. Učitel má v této fázi velké nadšení pro svoji práci, ta se mu stává smyslem života. Pracuje nad rámec svých povinností.
2. **Stagnace** – nadšení částečně upadá, uvědomuje si, že ne všechna předsevzetí – plány jsou reálné, nejdou plnit. Musí slevit ze svých nároků, které měl na začátku své kariéry. Na požadavky vedení školy, či žáků a rodičů reaguje negativně. Vrací se ke svým zájmům, aktivitám, osobním potřebám.
3. **Frustrace** – zamýšlí se nad tím, zda má jeho práce smysl, vidí překážky ve své práci, začíná hledat smysl svého zaměstnání. Učitelským povoláním je velmi zklamaný, problémy s nekázní žáků řeší donucovacími prostředky. Vidí, že žáci nedělají takové pokroky, které by rád, nepracují s dostatečným nadšením. Začínají se objevovat neshody se spolupracovníky a nadřízenými.
4. **Apatie** – toto stadium následuje po delší frustraci. Práci vnímá jen jako zdroj příjmů, nepřináší mu potěšení, ani uspokojení. Dělá pouze to, co je nutné. Dodržuje stanovenou pracovní dobu, nebo si ji pod různými záminkami zkracuje. Vyhýbá se komunikaci se spolupracovníky, neúčastní se žádných odborných aktivit.
5. **Vyhoření** – v poslední fázi dochází k celkovému vyčerpání, depersonalizaci a ztrátě smyslu své práce. „*K vyhoření nedojde přes noc. Má kumulativní*

---

<sup>17</sup> Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál, s.r.o. 2001, s. 116 ISBN 80-7178-774-4.

*průběh, začíná malými varovnými signály, které, když se ponechají bez povšimnutí, mohou přerůst v hlubokou a trvající hrůzu z toho, že člověk má jít do práce.*<sup>18</sup>Někdy si své problémy jedinec uvědomuje, jindy problémy přikládá jiným problémům.

## 2.2 Příznaky vyhoření

Se syndromem vyhoření se setkáváme většinou u lidí, kteří ve své práci hledají smysl života. Mají nastaveny vysoké cíle. Často u nich dochází ke zhoršení chování k ostatním lidem. Ztrácejí důvěru v sebe sama, ve své schopnosti. Dostavuje se pocit neschopnosti, zbytečnosti, ztráty uspokojení z odvedené činnosti, ztráta ideálů. Tento stav je také způsobený i celkovým klimatem na pracovišti. Celý problém je v tom, že se člověk snaží splnit, co si předsevzal, zodpovědně a s velkým nasazením, ale za splněných úkolů nepocituje dostatečné uspokojení.

Prvopočátek syndromu vyhoření je v nadměrné pracovní a emoční zátěži. Vše vede k vyčerpání. Jestliže nejde tento stav zvládat, dochází k netečnosti, postupné zvýšené únavě. Vyhoření se projevuje poklesem pracovního nasazení, empatie k druhým lidem. Postižený ztrácí víru v sebe a svoji práci. Přidává se vyčerpání, člověk nemá zájem o své záliby. Fyzické poruchy jsou v poruchách spánku, časté nemocnosti, bolestmi, změnou hmotnosti. Často vidí řešení v alkoholu, lécích, ale také může sáhnout po užívání drog. Syndrom se nevyhýbá žádné skupině lidí, mladé, staré, různé společenské vrstvy.

*„Příznaky vyhoření nejsou ani neobvyklé, ani záhadné. Ve skutečnosti je těžké najít někoho, kdo netrpí žádným z nich.“*<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Potterová, B. A., Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia, 1997, s. 15. ISBN 80 7198-211-3.

<sup>19</sup> (Tamtéž s. 14).

Lze je rozdělit do dvou skupin:

- **Subjektivní** – člověk se cítí velmi unavený, dochází k podceňování, špatné soustředění, vysoký stupeň podráždění. Pocit bezmoci, ztráta nadšení pro práci a plnění úkolů, neschopnost rozhodovat byť i jednoduché úkoly. Vše připadá velmi složité. Na nic nemá sílu. „ Ztratil všechny iluze, ideje, naděje, plány a žije v neustálém napětí – i když nic nedělá“.<sup>20</sup>
- **Objektivní** – trvají dlouhou dobu, po kterou dochází ke snížení pracovní výkonnosti. To, že není s člověkem něco v pořádku, si mohou všimnout ostatní v jeho blízkém okolí, ať už se jedná o rodinu, či spolupracovníky. Nepostihuje všechny lidi stejně, se stejnou intenzitou. Záleží na osobnosti, ne odolnosti organismu, na tom, jaké zaměstnání konkrétní osoba vykonává. Mezi nejrizikovější skupinu patří pomáhající profese – pracující s lidmi, do kterých patří právě učitelské povolání.

Ch. Stock rozlišuje 3 hlavní příznaky:<sup>21</sup>

### Vyčerpání

Vyčerpání po stránce fyzické i emociální. Mezi fyzické patří – větší pravděpodobnost onemocnění infekčními nemocemi, bolesti svalů a zad, problémy se zažíváním, spánku. Ty se často vracejí a jejich projevy se objevují ve stále kratším časovém rozpětí s větší intenzitou. Tyto příznaky by neměly být podceňovány, protože jsou prvním ukazatelem, že není s jedincem vše v pořádku. Emoční – strach, prázdnota, bezmoc. Při ztrátě sebeovládání dochází k pláči, nebo v opačném případě k výbuchům vzteku. „*Někteří američtí autoři v této souvislosti používají také výraz „znehucení“ (tedium).*“<sup>22</sup>Při emocionálním vyčerpání reaguje osoba tak, jak by v případě, pokud by člověk byl v klidu a pohodě, nereagoval. Rychlé střídání nálad a neadekvátní chování při řešení situací.

---

<sup>20</sup> Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. 2.vyd. Praha: Portál, s.r.o. 2001, s. 115. ISBN 80-7178-774-4.

<sup>21</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd.Praha: Grada Publishing, 2010, s. 19. ISBN 978-80-247-3553-5.

<sup>22</sup> (Tamtéž s. 20).

## Odcizení

„Pod pojmem odcizení rozumíme postupnou ztrátu idealismu, cílevědomosti a zájmu. Počáteční pracovní nadšení slábne a na jeho místo nestupuje cynismus“.<sup>23</sup> Dříve převládal názor, že syndrom vyhoření postihuje hlavně pomáhající profese, ale to nejde takto jednoznačně specifikovat, protože problémy na pracovišti se objevují v kterémkoliv pracovním prostředí.

## Pokles výkonnosti

Jedinec si nevěří, považuje se za neschopného z hlediska své profese. K tomu, aby zvládal věci, které u něj byly běžné, tak potřebuje na jejich splnění mnohem více času. Potřebuje také více času na odpočinek a regeneraci, protože pocit únavy se dostavuje mnohem dříve a je intenzivnější, trvá delší dobu, než se člověk cítí odpočinutý.

## 2.3 Příčiny burnout

Za vznikem syndromu vyhoření stojí velké množství příčin. Jedná se o hlavně o duševní oblast. Příčiny jsou jak fyzické, tak i psychické. Dochází ke ztrátě vůle. Je nutné podporovat motivaci, aby bylo možné burnout překonat. Příčiny můžou být psychické – jako např. špatné rozložení času a volného času. Rovnoměrné rozložení práce a odpočinku. Větší užívání léků, alkoholu a jídla. Do tělesných příčin lze zařadit sníženou odolnost k zátěži a nezdravý způsob života. Můžeme rozlišit příčiny **individuální** – člověk má na sebe velké nároky, není schopen poprosit ostatní o pomoc, očekávání, která jsou nad rámec svých možností. **Pracovní** příčiny se dostavují při rutinní práci, konfliktu rolí a poslední jsou **organizační** – jedná se o velké množství práce, ale velmi málo odpočinku, neodpovídající finanční ohodnocení, špatná komunikace při řešení problému s nadřízenými.

Důležité jsou pozitivní důsledky dobré práce – pokud je plněna práce a máme dobré výsledky, očekáváme, že budeme dobře ohodnoceni. Získáváme určitý prospěch. Ten

---

<sup>23</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd.Praha: Grada Publishing, 2010, s. 20. ISBN 978-80-247-3553-5.

může být **pozitivní** – následuje příjemná odměna, proto se snažíme situaci opakovat, motivace je vysoká. Přináší nadšení pro práci. Patří sem chvála, povýšení, prémie, uspokojení nad vykonanou prací, vše, co přináší pozitivní pocity a hodnocení. Čím je odměna častější, tím více nás motivuje. Zisky mohou být také **negativní** – *znamení „když v negativní situaci, uděláte něco, co ji odstraní.“*<sup>24</sup> Jedné se o snahu snížit dluhy, vyhnout se špatné společnosti, osamocení, kritice, vyhnout se všemu, co je pro nás nepříjemné a je pro nás trestem. Jestliže se vyvíjí výkon, nedostává se kýžená odměna, dochází k trestu, trpí motivace a to i v tom případě, že odměna se dostaví s velkým časovým odstupem.

Příčiny syndromu mohou být **vnitřní** – vztahující se k povahovým vlastnostem jedince, tvořící jeho charakter. Člověk a jeho osobnost se formuje od dětství. Povaha se utváří vlivem okolí. Každý žije v jiném prostředí, proto co je pro jednoho vnímáno negativně, může být pro druhého jedince první opak. Mezi vnitřní příčiny patří například ztráta identity, objektivnosti. **Vnějšími** příčinami jsou ty, které osobnost ovlivňují zvenčí. Jedná se o situace a jevy, které ovlivňují konkrétního jedince. Jednou z nejvýznamnějších příčin je výběr profese. Pokud si časem člověk uvědomí, že profese, kterou vykonává, ho neuspokojuje. Stále v ní setrvává, může být právě tím podnětem, který vede k syndromu vyhoření.

### 2.3.1 Individuální psychické příčiny

Vzorce svého chování si jedinec přináší již ze svého dětství – z rodiny, ze svého okolí. Zaměříme se na psychické příčiny, které mají za následek vznik burnout. **Re – aktivní** a **pro – aktivní** životní postoj. **Re – aktivní** osoby mají větší předpoklady k syndromu vyhoření. Jsou pasivní, neřeší své problémy, neúspěchy a problémy svalují na ostatní. S ohledem na učitelské povolání, pedagog hledá vinu žáků spolupracovníků a nadřízených. Nesnaží se se svým stavem nic dělat. Myslí si, že vše je neměnné, není možné ve svém životě nic zásadně změnit. Je však nutné řešit situace, které se vyskytnou. Za svůj život jsme zodpovědní. Pokud se staví osobnost pasivně, může to být, pokud se to děje dlouhodobě nebo nevyhovující stav s pocitem

---

<sup>24</sup> Potterová, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia, 1997, s. 25. ISBN 80-7198-211-3.

bez výhodnosti. **Pro – aktivní** osobnost je opakem výše zmíněné re – aktivní. Zamýšlí se nad budoucností. Řídí svůj život a uvědomuje si svoji odpovědnost za život a směřují ho tam, kam chce.<sup>25</sup>

### 2.3.2 Individuální fyzické příčiny

Fyzické příčiny jsou mnohem lépe ovlivnitelné, než příčiny psychické. Je zřejmé, že čím déle setrváváme v jednom zaměstnání, nelze předpokládat, že nadšení a elán budou stejné jako na začátku kariéry.

## 2.4 Ochrana a zvládání vyhoření

Burnout se neprojevuje žádnými alarmujícími a zásadními změnami, člověk musí být ostražitý, aby dokázal vysledovat, jak se cítí a jaká zátěž je pro něj ještě snesitelná. V prevenci proti syndromu vyhoření je stanovení si důležitosti věcí v našem životě, život s minimálním stresem, dokázat odpočívat, dostatečné množství pohybu, nejlépe na čerstvém vzduchu – v přírodě, cvičení, správná životospráva, setkávání a komunikace s lidmi a přáteli, rozvíjet duševno a krásno. Zamyslet se nad tím, co nám v práci vadí, co je možné považovat za zdroj syndromu vyhoření.

- Možnosti pomoci – je mnohem lepší syndromu vyhoření předcházet, než později odstraňovat jeho následky. Postižený si musí hlavně uvědomit, že se vyskytl problém a není něco v pořádku, musí sám chtít, Podpora je nutná i ze strany rodiny, zaměstnavatele.
- Pomoc sama sobě – problém je v našem vnímání světa. Uvědomění si toho, že to není problém lidí kolem mě, ale pouze náš. K předcházení je nutná relaxace, pohyb, odpočinek. Podpora okolí, povzbuzení, harmonické pracovní prostředí a uznání je nedílnou součástí pomoci.
- Pomoc zvenčí – přichází v podobě zlepšení pracovních podmínek. Spolupracující tým, který perfektně funguje.

---

<sup>25</sup> Hennig, C a G. Keller. Antistresový program pro učitele. 1 vyd. Praha: Portál, 1996. S. 23-24. ISBN 80-7178-093-6.



*„Vyhoření má totiž jak fyzické, tak psychické důsledky, přestože se nejedná o onemocnění. Je to ztráta vůle, zničená sebmotivace k práci učitele.“<sup>26</sup>*

Lidé – učitelé, kteří trpí pocitem vyhoření, zažívají pocity bezmoci a chybí jim osobní síla, která by jim pomáhala se zmobilizovat. Jedná se o první krok, který je zapotřebí k zvládnutí vyhoření – vykročení. Dle Potterové<sup>27</sup> existují čtyři kroky k zvládnutí vyhoření. **Vymezení** – je nutné se zaměřit na chování, které chceme změnit. Zjistit, kdy máme problém, analyzovat ho. Odpověď musí být jednoznačná, nelze váhat. Druhým krokem je **analýza** – jde o to určit, co v chování chceme změnit. Protože nepřesná analýza může způsobit, že se člověk podřídí okolnostem. Důležité v tomto kroku je analyzovat spouštěč nežádoucího jednání – např. stres, úzkost, které způsobují negativní chování. Pokud chceme, aby byla naše práce ceněna, musíme si udržovat nadšení. V případě, že není žádný spouštěč, dostaví se nuda a stres. Pokud není vidět nějaký výsledek, nedostavuje se chuť opakovat činnost, protože nepřichází ocenění. Další problém je v tom, že se učitel dostává do situace, kdy pozitivní chování je trestáno a pedagog se podobným situacím vyhýbá, neřeší je. Může se také dostat do opačné situace, kdy i nežádoucí chování může být oceněno a lze se vyhnout práci, odpovědnosti a proto není důvod zaběhnoutý způsob práce měnit. Třetím krokem je **změna**, *„jestliže správně pochopíte, jak fungují vaše vzory chování, které chcete změnit – co je spouští a co je udržuje -, můžete zahájit vlastní program vedoucí ke změně.“<sup>28</sup>* Pro zdárnou změnu je zapotřebí si stanovit cíle, které chceme dosáhnout. A díky této změně získáme nějaký užitek. Posledním – čtvrtým krokem je **hodnocení** – jedná se o srovnání – rozdíl mezi tím, kolikrát jsme použili nežádoucí chování před tím, než jsme nerozhodli pro změnu a po změně.

---

<sup>26</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media, 2011, s. 62. ISBN 978 80-7402-110-7.

<sup>27</sup> Potterová, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia, 1997, s. 70. ISBN 80-7198-211-3.

<sup>28</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media, 2011, s. 62. ISBN 80 7198-211-3.

### 3 METODY ZJIŠŤOVÁNÍ BURNOUT

Existují různé dotazníky, zabývající se zjišťováním stupňů syndromu vyhoření a vlivem na osobnost člověka. Diagnostika probíhá na základě zjištění příznaků syndromu vyhoření.

#### **MBI – Metoda Maslach Burnout inventory**

Jedná se o nejpoužívanější metodu dotazníku k zjištění stupně vyhoření. Zabývá se emocionálním vyčerpáním, depersonalizací a sníženým pracovním výkonem. Vytvořily ji, psycholožka Christiane Maslachová a Susan Jacksonová, publikovaly ji v roce 1981.

#### **BM – Burnout Measure**

Je zaměřený na tři oblasti - fyzickou, emocionální a psychickou. Vytvořili ho A. Pinesová a E. Aronson v roce 1980. Dotazník obsahuje 22 otázek, 9 je zaměřeno na emocionální vyčerpání, 5 na depersonalizaci, 8 na osobní spokojenost. Každý faktor je dle Lickertovy škály hodnocen body 7 – 1.

#### **Orientační dotazník**

Autoři D. Hawkins, Ch. Thursman, F. Minirth, P. Maier v roce 1990 zavedli metodu na rozpoznání blížícího se nebezpečí a stavu psychického vyhoření. Je to typ diagnostické samoobsluhy.<sup>29</sup> Dotazník se skládá z 24 otázek, dotazovaný odpovídá kladně, nebo záporně. Jestliže převažují kladné odpovědi, je to varování, může nastat syndrom vyhoření. Jde o nenáročnou metodu.

#### **Dotazník B. A. Potterové**

Jedná se o dotazníkovou metodu, která je založena na četnosti odpovědí. Dotazovaný odpovídá na 25 otázek a vybírá z pěti možných odpovědí – zřídka, občas ano, napůl

---

<sup>29</sup> Kebza V. a I. Šolcová. Syndrom vyhoření. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s. 134. ISBN 80-7071-231-7.

ano, často ano, téměř vždy ano, právě tu, která nejvíce odpovídá jeho stavu. Po sečtení bodů se vyhodnotí stupeň syndromu vyhoření.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Potterová, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyčerpání. Olomouc: Votobia 1997, s. 13. ISBN 80-7198-211-3.

## 4 OSOBNOST PEDAGOGA

Osobnost pedagoga hraje ve vzdělávacím a výchovném procesu nejdůležitější roli, na žáky musí mít kladný vliv, který si získává hlavně svojí přirozenou autoritou, spravedlivým postojem. Od učitele se všeobecně očekává, že dokáže každou situaci řešit v klidu a s nadhledem, ale i učitel je pouze člověk se svými kladnými i zápornými vlastnostmi, které ho více, či méně ovlivňují. Je pouze na něm samém, na jeho vlastnostech, jak je odolný vůči stresovým situacím.

### 4.1 Typologie osobnosti

Každý učitel, stejně jako každý člověk, je jedinečná osobnost, nelze najít stejnou. Existují pouze skupiny se stejnými, či podobnými vlastnostmi, které je spojují. Učitelé – jedním, tedy základním znakem je to, že vykonávají stejné povolání, mají podobné, nebo rozdílné vlastnosti, přístup ke vzdělávání, žákovi. Podle toho jsou rozděleny na jednotlivé typy.

#### 4.1.1 Podle obecné typologie

W. O. Doring – rozdělil osobnost na 6 typů.<sup>31</sup>

- **Náboženský** – tento typ učitele posuzuje vše z hlediska víry v Boha. Je spolehlivý, uzavřený a vážný, nemá smysl pro humor, mnohdy si nedokáže k žákům najít správnou cestu. Pro žáky je puntičkář a pedant.
- **Estetický** – vyznačuje se dobrým sžíváním se s potřebami studenta, převažuje iracionální stránka, nad racionální. Má smysl pro krásno, harmonii. Vyznačuje se individualismem a nezávislostí.
- **Ekonomický** – vede žáky k samostatné práci, dbá na osvojení praktických vědomostí a vědomostí. Snaží se o maximální výsledky s minimální námahou a úsilím.

---

<sup>31</sup>Kohoutek R. a K. Ourada. Psychologie osobnostních typů učitele. 1.vyd. Brno: CERM, 2000, s. 33. ISBN 80-7204-176-2.

- **Sociální** – věnuje se cele všem studentů, je ochotný, trpělivý, tolerantní. Snaží se porozumět každému ze studentů, najít si k němu cestu. Je oblíbený, neboť nepožaduje od studentů příliš vysoké znalosti. Zaměřuje se na kladné mezilidské vztahy. Vyznačuje se láskou k lidem.
- **Teoretický** – zaměřuje se spíše na teorii předmětu, nevěnuje se osobnosti žáka. Není příliš oblíben, neboť vyžaduje velké množství teoretických znalostí. Mnohdy pracuje jako vědecký pracovník, v seminářích, konferencích a často se věnuje publikační činnosti.
- **Mocenský** – typ agresivního pedagoga, který prosazuje sebe, své názory a svoje názory. Nemá kladný vztah k žákům, je rád v převaze. Často je kárá a trestá, proto se ho obávají.

#### 4.1.2 Podle předmětu zájmu

Christian Caselman – švýcarský psycholog, zamýšlel se nad tím, zda se pedagog při vzdělávání zaměřuje spíše na učení, nebo na žáka a jeho osobnost. Rozdělil učitele na dva základní typy

- **Logotrop** – je zaměřen na vzdělávání studenta, na jeho znalosti, které získá.

Rozlišil dva typy logotropa. **Filosoficky orientovaný** logotrop – snaží se studentům vnutit svůj vlastní světový názor. Problém mu dělá to, že žáci nejsou osobnostně zralí, nejsou schopni přijmout jeho myšlenky. Názory svých studentů nerespektuje. **Odborně – vědecky orientovaný** logotrop – má bohaté zkušenosti, vše je pro něj důležité, z tohoto důvodu chce studenty co nejvíce naučit. Dokáže nadchnout žáky a vzbudit u nich zájem. Umí srozumitelně vyložit učivo. Studenti se od něj hodně naučí. Upřednostňuje svůj předmět.

- **Paidotrop** – utváří hlavně osobnost<sup>32</sup>

**Individuálně psychologicky orientovaný** paidotrop – jeho snahou je pochopit žáka, zaměřuje se spíše na výchovu, má mateřský (otcovský) vztah k dětem. Dbá

---

<sup>32</sup> Čáp, J. Psychologie pro učitele. 1.vyd. Praha:SNP, 1980, s. 305. 46-00-13/1.

na disciplínu ve třídě. Pracuje s velkými úspěchy s problémovými žáky s nejrůznějšími poruchami chování. Velmi dobře může vykonávat výchovného poradce nebo školního psychologa. **Obecně psychologicky orientovaný** paidotrop – pracuje na utváření osobnosti, snaží se také vzbudit zájem o netradiční a méně atraktivní učivo. Trénuje u studentů paměť.

#### 4.1.3 Podle přístupu učitel - žák

Psychologové K. Levin, Z. Zaborowski rozdělili učitele podle toho, jak přistupují k práci se žákem.<sup>33</sup>

- **Autoritativní typ** – je přísným a náročným učitelem, na vyučování je vždy připraven. S žáky nediskutuje, prosazuje pouze svůj názor. Nechválí, ale více trestá. Mezi žáky není oblíbený.
- **Demokratický typ** – spolupracuje se studenty, chce, aby se žáci do výuky zapojovali a vyjadřovali své názory. Je vždy výborně připraven, má na žáky vysoké nároky, ale dokáže slevit. Je přátelský, vstřícný, odměňuje, trestá málo, spíše radí.
- **Liberální typ** – bývá nepřipraven, proto je kvalita výuky nízká. Vztah k žákům je až příliš přátelský. To se studentům mnohdy líbí, ale důsledkem takového přístupu je to, že žáci nejsou dostatečně připraveni, mají nedostatky ve vědomostech.

#### 4.1.4 Podle kvalit chování

*„Temperament je zřetelněji ovlivňován vrozenými dispozicemi, ale vliv prostředí ho může částečně též měnit. Poznatky o temperamentu nám pomohou lépe pochopit naše reakce a jsou též důležité pro porozumění biopsychosociálního přístupu, tak důležitého u psychosomatických nemocí.“<sup>34</sup>*

---

<sup>33</sup> Průcha, J. Moderní pedagogika. 1.vyd. Praha: Portál, 2013, s. 162. ISBN 978-80-262-0456-5.

<sup>34</sup> Irmiš, F. Nauč se zvládat stres, 1.vyd. Praha: Alternativa, 1996, s. 75. ISBN 80-85993-02-3.

Antický lékař Hippokrates rozdělil typy člověka podle temperamentu na 4 skupiny:<sup>35</sup>

- Sangvinik – stabilní extrovert. Je energický optimistický člověk, veselý, společenský a citový, nadšený. Často je ve vedoucí funkci, má velké množství nápadů a ovlivňují svojí energií i ostatní. Na druhou stranu svoji práci někdy nedokončuje, dostatečně se nesoustředí.
- Flegmatik – stabilní introvert. Klidný, lehce ovlivnitelný. Není náladový. Své city nedává najevo. V práci spíše pomalejší tempo, ale pracuje dobře, ale nemá rád změny.
- Cholerik – labilní extrovert. Dynamická osobnost. Nesnese porážku, je netolerantní, netrpělivý až agresivní. Často je podrážděný, vzteklý. Hněv, tak, jak rychle přišel i odchází. Je soustředěný v krizových situacích.
- Melancholik – labilní introvert. Pesimisticky laděný člověk, udržuje si odstup. Je přemýšlivý a uvážlivý, spíše rezervovanější. Většinou smutný, citlivý a plačtivý. V práci velmi pomalý, nehodí se na vedoucí místa.

---

<sup>35</sup> Drapela V. J. Přehled teorií osobností. 1.vyd. Praha: Portál, 1998, s. 75. ISBN 80-7178-251-3.

## 5 PROFESE UČITELE

Práce učitele byla a mnohými je stále brána jako poslání. Vzdělávat a vychovávat budoucí generaci je v současné době velmi náročné a nemůže ho vykonávat každý. Práci učitele nelze brát pouze jako zaměstnání – jako zdroj peněz, čistě ekonomického hlediska, ale je povoláním, pracuje pro ostatní.

Pedagogové se řadí mezi ty, kteří jsou postiženi stresem a syndromem vyhoření velmi často. Učitel je pod drobnohledem, vzdělává budoucí generace, které jsou základem společnosti. Na pedagoga jsou kladeny stále větší nároky, jak ze strany zaměstnavatele, tak veřejnosti.

### 5.1 Vlastnosti učitele

*„Osobnost učitele, především stupeň její duševní vyrovnanosti, má zásadní význam pro duševní rovnováhu dětí, které učí.“<sup>36</sup>*

Od učitele se vyžaduje, aby byl čestný, důsledný, spravedlivý, svým žákům příkladem i mimo školu. Musí si uvědomit, že svým chováním žáky ovlivňuje, může je i stresovat. Neměl by se v žádném případě přibližovat chováním na stejnou úroveň k žákům, a být více kamarádem, než učitelem. Také by se neměl nad žáky povyšovat a ukazovat svoji moc. Je nutné si uvědomit, že se nejedná pouze o to žáky vzdělávat, ale je i vychovávat, být jim vzorem. Ovšem v žádném případě nemůže učitel suplovat funkci rodiny. Učiteli nesmí chybět dostatek empatie a profesionálního postoje k potřebám žáků.

- vlastnosti primární – jsou vrozené, nebo získané v dětství, např. sebejistota, dominance, sebekontrola, sociabilita
- vlastnosti sekundární – získané v rodině výchovou, ta má na formování osobnosti člověka největší vliv, protože správným vlivem lze některé primární vlastnosti ovlivnit. A vzděláváním – řízení druhých – řídit činnost

---

<sup>36</sup> Míček L. a V. Zeman V. Učitel a stres. 1. vyd. Brno: Masarykova universita, 1992, s. 9. ISBN 80-210-0521-1.



skupiny, smysl pro čest, pedagogické a vzdělávací schopnosti, zřetelné vyjadřování, výrazná řeč, spisovná mluva, výslovnost, dynamika řeči,

- vlastnosti terciální – nadstavbové - postoje motivační a angažovanosti

*„Součástí osobnostních vlastností učitele, které se týkají jeho vztahů, je také tzv. pedagogický takt. O učiteli říkáme, že má pedagogický takt, když dovede správně a včas rozpoznat důležité změny ve stavu třídy, kolektivu a jednotlivých žáků, zhodnotit situaci a přiměřeně podle toho jednat k dosažení výchovných a vzdělávacích cílů.“<sup>37</sup>*

## 5.2 Stres v učitelské profesi

Učitelská profese patří mezi povolání, která jsou postižena stresem a syndromem vyhoření nejvíce. Jedná se o tzv. pomáhající profesi – práce s lidmi, odebírá učitelé velké množství energie a je náročná na psychiku jednotlivce. *„Zvláštní pozornost zasluhuje odolnost učitele k náročným životním situacím. Povolání učitele – tak jako koneckonců každé povolání, a zvláště povolání ve styku s lidmi – má své stresové, frustrující a konfliktové situace.“<sup>38</sup>*

Veřejnost, hlavně laická, neustále poukazuje na to, že učitelé mají “ kratší“ pracovní dobu, častá volna – ředitelská, prázdniny, která čerpají děti v rámci školního roku, dva měsíce prázdnin. Okamžitě, ale dodávají, že by učitelem nikdy být nechtěli.

Mladí, nastupující učitelé přichází do práce plni nadšení a elánu. Setkání s realitou býváno mnohé z nich překvapením. Několikatýdenní praxe, kterou absolvují během studia, nenahradí každodenní setkávání s žáky a rodiči. Nejednen z nich raději změní zaměstnání, protože vybudovat si určitý respekt u dětí, trvá nějakou dobu a stres a přemíra odpovědnosti může mladého učitele odradit.

*„Do stresu se pak dostáváme už jen tím, že se obhajujeme, vysvětlujeme, bráníme se agresivitě, urážkám a podobně. Je velmi důležité zachovat klid, což platí zejména při*

---

<sup>37</sup> Čáp, J. Psychologie pro učitele. 1.vyd. Praha: SNP, 1980, s. 306. 46-00-13/1.

<sup>38</sup> (Tamtéž, s. 307).

*komunikaci s adolescenty. Jednání z naší strany by mělo být pevné, ale ne autoritativní.*<sup>39</sup>

### **5.2.1 Příčiny stresu u pedagogů**

- společenské povědomí veřejnosti, špatné postavení učitelského povolání na společenském žebříčku
- kritika ze strany nadřízeného, která může být v mnoha případech neopodstatněná, ale i rodičů, kteří si nechtějí připustit kritiku svých dětí
- problémy se žáky (stoupá agresivita mezi sebou, ale i napadení učitele – verbální i neverbální, problémy s udržením kázně), rodiči
- často špatné výsledky žáků, mají za následek frustraci učitele, protože ten nevidí úspěchy své práce
- nedostatečná legislativa (ochrana učitele), pedagog nemá dostatečné pravomoci, kterými by se mohl dostatečně bránit, například právě proti agresivním studentům
- časté změny ve školství (např. změny ministrů – různé reformy)
- novinky ve škole a nutnost se jim přizpůsobovat
- nárůst administrativních povinností
- finanční prostředky na materiální vybavení – některé školy mají moderní vybavení, jiné zase problémy se zabezpečením učebnic, ohodnocení učitelů
- méně času na sebevzdělávání
- učitelé si nosí práci domů, z tohoto důvodu mají mnohem méně času na odpočinek
- zvyšující se průměrný věk učitelů – blíží se 50 let, roste tedy i větší rozdíl mezi učitelem a žákem
- nedostatečná komunikace mezi spolupracovníky ve škole

---

<sup>39</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media, 2011, s. 21. ISBN 978 80- 7402-110-7.

### 5.3 Akutní a chronické stresory u učitelů

Charley Cungi rozděluje stresory na dvě skupiny.

#### Akutní stresory

Učitelé se setkávají s těmito stresory velmi často, dostávají se do situace, kde neočekávají žádnou změnu, protože ke změně situace může dojít během chvíle. Do té doby jsou relativně v pohodě. Při komunikaci s rodiči, či žákem, však může dojít k rychlému zvratu. Jedná se například o vznesení požadavku ze strany učitele k žákovi, ten nereaguje. Náhle jsou všichni v očekávání, jak bude situaci řešit, jaká bude reakce. Záleží na učiteli, jak situaci zvládne, na jeho odolnosti, přesto je pro něj zážitek traumatizující a negativní se může vracet, vybavuje si ho a tím se dochází k posttraumatickému stresu. „*Tento typ stresu se projevuje následně onemocněním, které se může vyznačovat trvalým úzkostným stavem s neobvyklými tělesnými reakcemi (např. zrychlení tělesné činnosti, pocení, intenzivní strach atd.) na jinak běžné podněty, zvuky, signály. Posttraumatický stres musí být léčen co možná nejdříve po situaci, která ho vyvolala, pomocí psychoterapie.*“<sup>40</sup> Ne všichni učitelé vyhledají odbornou pomoc, podle mého se o to ani nesnaží, považují danou situaci vlastně za svoje selhání. Traumatizující zážitek se jim vrací, pocítují neklid, pokoření. Při obraně proti akutním stresorům je nutné se zaměřit na **oblast tělesných projevů** – zpomalení osobního tempa, chůze, gest. Uvolňování celého těla, relaxace. **V oblasti psychiky** odvrátíme nežádoucí stresory, pokud od něj odvedeme pozornost dýcháním, pozorováním co slyšíme, jak sedíme atp. Použít lze i **povzbuzující autosugesci** – nejlépe v přírodě, pohledem do nebe, hovoříme sami k sobě, uklidňujeme se. Při změně systému hodnot jde o to, zda to, čím se trápíme, za to opravdu stojí, jestli je nezbytné se tím trápit a stresovat se.

#### Chronické stresory

Vyvolávají je opakující se situace. Současný učitel je prožívá vlastně každý den, neboť k tomu přispívá tempo doby. Zvýšené nároky na zvládnání pracovních povinností, soutěživost, tlak ze strany rodičů, žáků, vedení školy.

---

<sup>40</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media s.r.o., 2011, s. 23. ISBN 978-80-7402-110-7.

## 5.4 Stresové faktory

E. Rheinwaldová rozděluje stresory do 3 skupin.

A/ Myšlenkové – jsou výsledkem pohledu sám na sebe, své okolí. Vše vychází z rodiny, ta nám dávala dobrý vzor při řešení zátěžových situací, nebo je nutné se naučit, jak zvládnout stres. Utváříme si životní postoje, které nás ovlivňují při našem chování. „*Jedním z nezanedbatelných myšlenkových stresorem je iracionální pohled na život a jeho situace. Lidé s tímto náhledem žijí jakoby pod vlivem sugesce, že všechno bude dobré, když budeš dělat to a to, tak a tak.*“<sup>41</sup> Přemýšlet takovýmto směrem je velmi nebezpečné. Sugescie přechází až k autosugesci. Dochází k řadě přesvědčení, která mohou ovlivnit stresovaného pedagoga. Pokud chceme začít přemýšlet racionálním způsobem je nutné:

- vnímat a smířit se se svými nedostatky
- zahnat negativní myšlenky
- uvědomit se a vyzdvihnout své dobré vlastnosti
- stanovit si cíle
- změnit některé své zvyky a názory

B/ Úkolové stresory v zaměstnání – mluvíme o stresorech, které vznikají v práci, při řešení a plnění úkolů. Jestliže jsme v mládí vedeni k preciznosti, postižení stresem může být mnohem vyšší, neboť je velmi složité zvládnout vše tak, jak si představujeme. Při vzdělávání se učitel setkává s moderními technologiemi – tablety, mobily a s tím spojené negativní dopady na žáky i učitele ve formě šikany a kyberšikany.

### **Rizikové faktory v zaměstnání:**

- nejistota v zaměstnání, strach ze ztráty svého pracovního poměru, dochází ke slučování tříd, tím i snižování počtu učitelů

---

<sup>41</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media s.r.o., 2011, s. 26. ISBN 978-80-7402-110-7.

- nejistoty, které se týkají pracovních smluv – např. smlouvy na dobu určitou – po této stránce došlo v učitelském povolání ke změně, neboť ředitelé tuto možnost často využívali, propouštěním učitelů v době letních prázdnin šetřili prostředky na výplaty a učitelé se museli hlásit na pracovním úřadě, dalším možným rizikem je krácení pracovního úvazku
- problémy se skloubením práce a soukromého života
- právě v pedagogických a sociálních službách dochází k nárůstu sociálních i emocionálních kompetencí, neboť práce pomáhajících profesí je stále náročnější

### Stresové faktory v zaměstnání

- **zvýšená pracovní zátěž** – učitel se setkává s novými situacemi, které mu ztěžují práci, zvyšuje se časový tlak např. v přesunech po škole do odborných učeben, množství vyučovacích hodin. Velký problém je s nárůstem počtů žáků ve třídě, zvyšující se množství problémových žáků a práce s nimi. Nárůst administrativních úkonů. Spolupráce s poradnami, sociálním odborem, rodiči, kolegy na pracovišti. Do této oblasti se také zahrnují materiální podmínky školy i tříd. *„V momentě, kdy naše nároky na sebe samé překročí míru toho, co dokážeme zvládnout / liší se individuálně/, zažíváme stres.“<sup>42</sup>*
- **nedostatek samostatnosti** – velkou roli hraje množství kontrol, které omezují práci učitele. Musí dbát spíše o to, jestli má vše vyplněné v pořádku, to mu ubírá energii ve vyučování. Při konfliktu s rodiči, žáky, nadřízenými, se musí mnohdy podvolit a proti své vůli ustoupit. To bývá velmi demotivující, pro učitele stresující, ztrácí chuť cokoli měnit, rezignuje.
- **nedostatek pochvaly, uznání** – řada nadřízených nemá potřebu svým zaměstnancům vyjadřovat uznání nad dobře vykonanou prací, pocit neuznání může postupně přerůst od stresu až k syndromu vyhoření. Chybí vazba mezi zaměstnancem a nadřízeným. Ředitelé by si měli uvědomit, že mohou kárat, ale i chválit, a to v přibližně stejném poměru. Pokud chybí pochvala ze strany nadřízeného, je to pro zaměstnance demotivující, nesnaží se zlepšovat svoje

---

<sup>42</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 33. ISBN 978-80-247-3553-5.

dovednosti. Problémy jsou také po finanční stránce, chybí často forma odměn, či osobního ohodnocení. Jednak to může být z důvodu nedostatku finančních prostředků na mimořádné odměny, nebo také proto, že vedení neshledává v práci svých podřízených nic, za co je ohodnotit. Zde může být problém jak v učitelích, nebo i ve vedení, protože pokud je ředitel workoholik, nikdy jeho podřízení nebudou pracovat tak, jak by si sám představoval, tak jak to vyžaduje od sebe.

- **rozpory v kolektivu** – projevuje se rivalita, neochota pomáhat jeden druhému. Rozdílné názory na vzdělávací procesy, názory, metody. Mnohdy nekomunikují, nehledají společné postupy při vzdělávání a veřejně se nevyjadřují. „*Týmu, který se potýká s problémy, chybí v něm kolegiální a převládá závist, vzájemná neúcta a nevraživá atmosféra, se navíc výrazně snižuje výkonnost.*“<sup>43</sup>
- **nespravedlnost** – učitel vnímá nespravedlivé hodnocení s porovnání s tím, kdo se „kamarádí“ s nadřízeným, protěžování některých kolegů z pedagogického sboru vnímá jako ponížení. Zdaleka nefunguje to, že by učitel dokázal říct, že je o kvalitě své práce přesvědčen. Opět zde hraje roli strach ze ztráty zaměstnání. Učitele se velmi dotýká také negativní hodnocení široké veřejnosti.
- **konflikt hodnot** – pedagog se dostává do střetu svých hodnot a hodnotami skupiny, rodičů, kolegů, žáků. Pokud se dostávají hodnoty zaměstnance a školy do rozporu, potom připadá práce zbytečná, bez jakéhokoli smyslu.

---

<sup>43</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 37. ISBN 978-80-247-3553-5.

## 6 NÁPLŇ PRÁCE UČITELE

Jak už bylo řečeno, učitelská profese není na dostatečné společenské úrovni. Na vysokých pedagogických fakultách studuje dostatečný počet budoucích pedagogů, ale mnoho z nich do škol ani nastoupí, nebo své povolání brzy opouští. Jednak z finančních důvodů, také díky žákům, kteří mají negativní postoje ke vzdělávání, často ruší, nerespektují učitele. Vliv mají také změny ve vzdělávacích projektech, organizaci škol, materiálních podmínkách, postavení učitele a jeho nedocenenost. To je pro učitele stresující a pedagog ztrácí motivaci, se kterou do práce nastupoval.

### 6.1 Časové rozložení práce učitele

Společnost nemá správný pohled na časové rozložení práce učitele. Z pohledu laické veřejnosti se skládá práce z toho, „přijde do školy v osm hodin, odejde ve dvanáct, nebo ve dvě hodiny, a je po práci“. Vše je trochu jinak. Celou pracovní náplň můžeme rozdělit na tři skupiny:

**První skupina** – vlastní vyučovací činnost, vzdělávání žáků, doučování, příprava pomůcek, klasifikace, hodnocení. **Druhou skupinu** tvoří třídnické práce, suplování, dozory, styk s rodiči, administrativní práce. **Do třetí skupiny** patří porady, schůze, mimoškolní činnost. Z výše uvedených je zřejmé, že náplň učitele se neskládá pouze z přímé pedagogické činnosti, ale z další, nepřímé činnosti.

### 6.2 Profesní požadavky na učitele

Učitel musí splňovat kvalifikační požadavky, které jsou stanoveny **Zákonem č. 563/2004 Sb.**, o pedagogických pracovnících. Zde jsou stanoveny podmínky odborné a pedagogické způsobilosti v jednotlivých pedagogických zařízeních – v mateřských, základních, speciálních, středních a vyšších odborných školách, vychovatelé ve školských zařízeních.

### 6.2.1 Legislativa

Se vstupem do Evropské unie vzrostla administrativa v učitelství. Největší změna nastala v osnovách, které byly nahrazeny RVP - **Rámcovými vzdělávacími plány**. Na jejich základě vytvořili učitelé tzv. ŠVP – **Školní vzdělávací plány**. Ty umožnili pedagogickým pracovníkům částečně ovlivnit rozložení učiva v jednotlivých ročnících. Další změnou, i když jde o problém středního školství, ale nelze ho nezmínit, jsou státní maturity. Na změně se pracuje 10 let a stále se potýkají s menšími, či většími problémy. Novinkou letošního školního roku 2014 – 2015 jsou jednotné přijímací zkoušky na střední školy. Další, jednou z nejdůležitějších oblastí, je odpovídající kvalifikace pedagogických pracovníků. Problém se řeší již od roku 2004, protože na školách vyučovali učitelé bez potřebné kvalifikace. Podle údajů z roku 2013 bylo 10% nekvalifikovaných učitelů. Ti, pokud chtěli zůstat na své pozici, museli zahájit studium nejspíše v roce 2015 a zdárně, v odpovídajícím čase, dokončit. Pouze učitelé, kterým bylo 55 let, a měli dvacetiletou praxi, dostali výjimku ze studia. Jestliže nebude požadavek splněn, učitel si nedoplní kvalifikaci, nebo nezačne studovat, musí opustit dané školské zařízení.

V roce 2011 byl přijat nový předpis, kdy nastupujícím učitelům byl přiznán plat 20 tisíc korun jako základ. Důvod byl ten, že se navýšením platu chce docílit přílivu mladších pedagogů do škol, protože učitelé stárnou a nových, mladých je stále málo. Ani přes navýšení platu není pro ně učitelská profese dostatečně prestižním povoláním.

**Přímou pedagogickou činnost vykonává:** učitel, vychovatel, speciální pedagog, psycholog, pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér, vedoucí pedagogický pracovník.<sup>44</sup>

**Pedagogický pracovník musí splňovat tyto podmínky:** způsobilost k právním úkonům, odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, doložení výpisu Rejstříku trestů jako doklad o bezúhonnosti, zdravotně způsobilý – potvrzení vydává závodní lékař.

---

<sup>44</sup> Zákon č. 563/2004 Sb.



### 6.3 Pedagogické dovednosti

*„Pedagogické dovednosti můžeme definovat jako jednotlivé logicky související činnosti učitele, které podporují žákovo učení.“<sup>45</sup>*

Učitel musí při plnění svého povolání zvládat velké množství dovedností a disponovat znalostmi ze všech oblastí pedagogické praxe a teorie. Rozdělení dovedností dle Kyriacou:<sup>46</sup>

**Plánování a příprava** – učitel musí mít stanoveny záměry a jasné cíle, které bude ve vyučovací hodině plnit. Příprava by měla mít písemnou formu, jasně stanovený obsah, metody práce, měla by navazovat na předchozí vyučovací hodinu. Důraz na přípravu pomůcek, které jsou metodou názornosti. Snažit se motivovat žáky tak, aby byl aktivován zájem, udržena pozornost, aktivně se zapojovali do průběhu vyučování. Plánování a příprava, obsahuje čtyři oblasti – výběr výukových cílů, činnosti a rozvržení hodiny, příprava pomůcek, způsob sledování a hodnocení postupu práce studentů. Většina učitelů může učit, aniž by měli speciální přípravu, a to vzhledem k tomu, že mají přehled ve své předmětu, zvýšenou přípravu by měli věnovat v tom případě, kdy se vyskytne například nový poznatek, rychlejší vývoj s novými informacemi.

**Realizace vyučovací hodiny** - výklad přizpůsobit potřebám a schopnostem žáků ve třídě, využívat učební činnosti, skupinovou práci, kde si žáci organizují práci sami, musí spolupracovat. Tedy používat různé typy vyučovacích metod, učebních postupů. Tyto postupy rozdělujeme na dvě skupiny – verbální činnosti vedené učitelem – jedná se o výklad pedagoga, diskuze žáků, odpovědi na kladené otázky. Druhá oblast jsou učební úkoly – testy, samostatná práce, projektové vyučování, práce s PC. Využívat vhodně pomůcky. Nechat vyjádřit myšlenky žáka, respektovat jeho názor, povzbuzovat a kladen důraz na zpětnou vazbu.

---

<sup>45</sup> Kyriacou, Ch. Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování. 1.vyd. Praha:Portál, 1996, s. 20. ISBN 80-7178-022-7.

<sup>46</sup> (Tamtéž, str. 20).

**Řízení vyučovací hodiny** – základem je úvod vyučovací hodiny, seznámit žáky s tím, co se bude v hodině dít, tak, aby měli zájem. „*Klíčovým úkolem učitele je zapojit žáky do učebních činností a postarat se o to, aby se na těchto činnostech podíleli po celou vyučovací hodinu a dosáhli zamýšleného výukového cíle.*“<sup>47</sup> Je nutné udržet pozornost žáků, zapojit je do činností, správně rozvrhnout a naplánovat hodinu po časové stránce. Brát v úvahu složení žáků a přizpůsobit tempo. V závěru shrnout, překontrolovat, zda žáci vše pochopili a nemělo by chybět hodnocení.

**Kázeň** – představuje určitý řád, který je důležitý k tomu, aby mohl proces vyučování probíhat bez problémů. Učitel by měl být pro žáky přirozenou autoritou pro žáky, protože ta je důležitá pro udržení klidné atmosféry a kázně ve třídě. Vytyčení požadavků a pravidel od pedagoga směrem k žákům, týkající se chování v hodině. Snažit se předcházet projevům nevhodného chování, konfrontacím. Nepřecházet projevy nežádoucího chování, ale vhodným způsobem napomenout studenta. Dobrá kázeň je pro správně fungující hodinu tím nejpodstatnějším proto, aby učitel mohl svoji hodinu zrealizovat a předat všechny poznatky žákům. Otázka kázně je v současné době jedna z nejdůležitějších věcí ve vyučovacím procesu. Jde o to, že žáci často nerespektují učitele, zdá se jim výuka zbytečná. Pedagoga často „testují“, co všechno si můžou dovolit, kam až můžou zajít.

**Hodnocení prospěchu žáků** – učitel vede o prospěchu žáků přehledy, ti se také podílejí na hodnocení. Hodnocením by měl učitel zjistit, v čem dělají žáci nejvíce chyb a zaměřit se na jejich odstranění. Vyhodnocené práce vracet studentům včas, aby měli zpětnou vazbu. Podle Ch. Kyriacou slouží hodnocení k různým cílům.<sup>48</sup>

- Má být pro zpětnou vazbu o prospěchu žáků
- Má poskytovat zpětnou vazbu o jejich pokroku
- Má žáky motivovat
- Slouží jako podklad pro vedení záznamu o prospěchu
- Umožňuje poskytnout podklady o momentálním prospěchu a úrovni žáka

---

<sup>47</sup> Kyriacou, Ch. Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování. 1.vyd. Praha:Portál, 1996, s. 121 - 122. ISBN 80-7178-022-7.

<sup>48</sup> (Tamtéž, str. 121 – 122).

- Dává podklady pro posouzení připravenosti žáka pro další učení

**Reflexe a evaluace vlastní práce učitele** – uvažuje o tom, jestli a jak svoji práci dělá, snaží se zlepšit stránky své práce, rozvinout je, zhodnotit hodiny, využít je co nejlépe organizačně. Kriticky se dívá na to, jaké podává výkony. Snaží se využívat nové technologie, to může být částečně problém starší generace učitelů, mnozí mohou mít nechuť učit se novým věcem, pedagog by měl být flexibilní.

**Klima třídy** – je vhodné navodit u žáků kladné postoje k vyučování, motivovat je a aktivně zapojit do vyučovací činnosti. Další věcí, která ovlivňuje klima třídy je dodržování pořádku a vzhled třídy, estetické prostředí má na žáky kladný vliv. Je velmi důležité, aby se na klimatu ve třídě podíleli sami žáci. *„Z hlediska podpory procesu učení se za optimální považuje takové klima třídy, které je možné charakterizovat jako cílevědomé, orientované na úlohy, uvolněné, vřelé, podporující žáky a se smyslem pro pořádek.“<sup>49</sup>*

## 6.4 Problémy učitelského povolání

Stejně jako i ostatní povolání, má i učitelské své úskalí, která přináší větší či problémy a ohrožují ho. Jak už bylo několikrát zmíněno, velkou měrou se na úspěšnosti a prestiži učitelského povolání podílí i pohled veřejnosti a hodnocení samotných učitelů, kteří si problémy uvědomují. Je možné je rozdělit do několika skupin.

- Zátěžové situace a rizikové faktory

Práce pedagoga se řadí mezi riziková povolání, do pomáhajících profesí. Jsou zatížena stresem a syndromem vyhoření. Zátěžovými situacemi prochází učitel téměř každý den. Musí plnit požadavky, na které má omezený čas, a to může mít negativní vliv na zdraví. Labilnější jedinec má větší problémy se zvládnutím zátěžových situací.

- Stárnutí učitelů

---

<sup>49</sup> Kyriacou, Ch. Klíčové dovednosti učitele: Cesty k lepšímu vyučování. 1.vyd. Praha:Portál, 1996, s. 80. ISBN 80-7178-022-7.

K stárnutí učitelů dochází hlavně z toho důvodu, že i když na pedagogických fakultách je dostatečný počet studentů, absolventi nastupují raději na pracovní místa v jiných oblastech. Ze školství odchází i stávající učitelé, většinou jsou důvodem platové podmínky, zvyšující se zátěž. Na volná místa nastupují učitelé – důchodci, kteří mají díky svému věku větší zdravotní problémy a zvládnání povinností je mnohem náročnější. V učitelské profesi zůstávají ti, co je pro ně posláním, ale i ti, kteří nenašli vzhledem ke své kvalifikaci, jinou pozici.

- Feminizace

Ve školství ženy tvoří většinu, je feminizované. Ženy tvoří až 80% z celkového počtu učitelů. Na prvním stupni je číslo větší. Z jakého důvodu muži nemají o profesi učitele zájem? Většinou se hovoří o špatném platovém ohodnocení, muži vnímají učitelství spíše jako ženské povolání, má nízký status ve společnosti. Z tohoto důvodu je na pedagogických fakultách vyšší počet studentek. Většina mužů ze školství odchází do jiného zaměstnání. Muži učitelé se ve většině případů neradi věnují povinnostem i po pracovní době tak, jak to dělají ženy. Často nejsou ani tak empatictí a nemají předpoklady pro tuto práci.

- Profesní sebevědomí

Sebevědomí ani sebehodnocení není u učitelů na vysoké úrovni. Pro většinu je práce posláním. Nedokáže si, díky svému podceňování, prosadit své požadavky a rozhodnutí.

- Profesní deformace

Objevuje se tehdy, když učitel vykonává svoje zaměstnání už dlouho. Přenáší do běžného života chování z práce, většinou se váže na věk vzdělávaných žáků. Používá podobné výrazy a komunikaci. Nepříjemné pro okolí může být kárání, napomínání. Pozitivní je ochota a laskavost.

## 7 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl, potřebné správné návyky jsou důležité při zvládnání stresu a případně syndromu vyhoření. Pokud si učitelé, a nejenom oni, osvojí zdravý životní styl, zásady správného stravování – zdravější stravu, více pohybové aktivity, tělesného cvičení, omezí pití kávy, alkoholu, kouření, zapracují na zlepšení mezilidských vztahů ve svém okolí – v rodině, v práci – ve škole, pak se sníží možnost vzniku stresu, syndromu vyhoření, na minimum. Je nutné, aby byla vyvážena mysl a tělo. Velký význam je v tom si uvědomit, zda člověk patří k lidem proaktivním, nebo reaktivním.<sup>50</sup> Příklad v rozdílnosti komunikace reaktivní a proaktivní: „*Nic se nedá dělat – Podívám se, jestli mám nějakou možnost. Nemá cenu to řešit – Rozhodnu se, jak budu postupovat.*“<sup>51</sup>

### 7.1 Zvládnání času

Zvládnání času je nedílnou součástí zdravého stylu. Pokud nemáme dobře naplánovaný čas v zaměstnání ani doma, potom máme problém se správným rozvržením času na odpočinek, ten by v časovém rozložení neměl v žádném případě chybět, ať už se jedná o aktivní, či pasivní. Na nedostatek relaxace nebo spánku tělo reaguje vlastně obranou reakcí – začne nás upozorňovat, bolestmi hlavy, únavou, podrážděností, že není něco v pořádku. Mnozí na tyto signály nereagují a může dojít k mnohem vážnějším potížím. Z tohoto důvodu by se reakce organismu neměly podceňovat, neboť díky němu si můžeme uvědomit, že nám dochází energie. Rozhodně je nutné si určit důležitost našich rozhodnutí, ta, která mají prioritu před ostatními.

### 7.2 Atmosféra ve škole

V předcházejících kapitolách týkajících se učitele a problémech učitelského povolání jsem se již zamýšlela o atmosféře ve škole. Proto je jisté, že klidné pracovní

---

<sup>50</sup> Covey, S. R. 7 návyků vůdčích osobností. 1.vyd. Praha: Pragma, 1994, s. 69. ISBN 80-85213-41-9.

<sup>51</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media s.r.o., 2011, s. 79. ISBN 978-80-7402-110-7.

prostředí je základem pro práci spokojeného učitele. Jedná se hlavně o to, aby učitel do práce nechodil s nechtí. Problémy mohou nastat v těchto situacích.<sup>52</sup>

- Málo času na hovory se spolupracovníky o škole, žácích, konkrétních problémech, pedagog je velmi vytížený, dohlíží o přestávkách na žáky
- Tendence neřešit problémy otevřeně, učitelé nechtějí říct otevřeně svůj názor, často z obavy z negativních reakcí spolupracovníků
- Není shoda v názorech na vzdělávání a výchovu, ale závažné je to, že učitelé o tom nemluví
- Nedostatečná podpora učitele ze strany vedení, jistě, že to není pravidlem, ale je stále velká část ředitelů, kteří stojí spíše na straně rodičů, učitele nepodpoří i v případě, že je v právu pedagog. Důvodem je možná obava jít do sporu, či strach o místo. Vedoucí pracovník nemusí připouštět diskuzi, je přesvědčen o svém jediném správném názoru. V takovémto případě je velmi problematické pracovat pod takovým vedením, bez možnosti vlastního názoru.

### **7.3 Zázemí v rodině**

Rodinná pohoda je důležitá součást životního stylu samozřejmě nejenom učitele, ale každého člověka. Zázemí, opora je to, na čem by se měli podílet všichni členové rodiny. Každý by měl přispět, dle svých možností, k pohodě v rodině například při domácích pracích. Členové by měli mezi sebou komunikovat, stejně jako v jiných skupinách, vyjádřit svůj názor, což slouží k „vyčištění ovzduší“ mezi členy. Nejenom učitel – člen rodiny. Ten by se měl samozřejmě snažit, aby své pracovní problémy neřešil v rodině, protože do určité míry lze hovory o práci tolerovat, ale není dobré, aby se to stalo i pravidlem.

---

<sup>52</sup> Bártová, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media s.r.o., 2011, s. 83. ISBN 978-80-7402-110-7.

## 7.4 Relaxace a cvičení

Pokud člověk nesleví ze svých nároků i přes neúspěch, snaží se plnit úkoly, které jsou nad jeho síly a nezvolní své pracovní nasazení, zvyšuje se tím předpoklad, že ho může postihnout syndrom vyhoření. Je nutné snížit míru zatížení. „*Existuje pro to termín zpomalení.*“<sup>53</sup>To by měl udělat každý, pro koho je práce na prvním místě, ale zatím u něj nenastalo totální vyčerpání.

Cvičení, odpovídající fyzická zátěž je pro kondici člověka nezbytností. Je nutné zvolit cvičení přiměřené věku i schopnostem. Jestliže se sportem začínáme, zvolíme nejprve lehčí formu zátěže – chůzi, dlouhé procházky. Když sportujeme, jde o to, jestli „nejedeme na plný plyn“ ve sportu, stejně jako v zaměstnání. Musíme najít rovnováhu mezi zátěží a odpočinkem. Relaxace, relaxační trénink, jedinec se učí uvolňovat svalové skupiny a svalové napětí. Díky této technice se snižuje krevní tlak a odstraňují se bolesti hlavy. Posilování, uvolňovací techniky, všechny metody nám pomůžou posílit kondici, zvýšit sebevědomí. Budeme se nejenom cítit lépe, ale i lépe vypadat.

### Kondiční cvičení

Pravidelný pohyb přispívá ke zlepšení kondice a nálady díky vyplavování endorfinů – hormonům štěstí, které se uvolňují při tělesném cvičení. Pravidelný pohyb má blahodárný vliv na kondici, délku života, slouží k posílení srdeční činnosti, pohybové a opěrné soustavy.

To, jaký sport si zvolíme, je pouze na nás. Pokud jsme delší dobu nesportovali, můžeme se poradit s lékařem, ten zjistí náš aktuální zdravotní stav, případně nějakou aktivitu doporučí. Všeobecně se doporučuje plavání, nebo chůze se speciálními hůlkami – nordic walking. Hlavně nás musí sport bavit, můžeme si také najít někoho, kdo by sportoval s námi. To by bylo pro nás oba motivující, protože podržíme jeden druhého. Nehledejme výmluvy, že nemáme dostatek času! Když nechceme začít aktivně sportovat, můžeme se věnovat některé relaxační metodě

---

<sup>53</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 69. ISBN 978-80-247-3553-5.

### Šest typů relaxačních metod:<sup>54</sup>

- Autogenní trénink podle Schulze
- Svalové uvolnění podle Jakobsona
- Asijské techniky
- Hypnóza – autohypnóza
- Meditace – bdělé snění – navozuje se uvolnění, snižuje se dechová frekvence a zmenšuje se spotřeba kyslíku, klesá vylučování oxidu uhličitého
- Biofeedback – jedinec dostává zpětnou vazbu o fyziologickém stavu a snaží se ho změnit

Klid, odpočinek, cvičení je to, co nám pomáhá při zvládnání stresu, nebo syndromu vyhoření. Vnímejte signály svého těla i našeho okolí. V dnešním světě se stresu určitě vyhnout nejde, ale riziko faktorů můžeme snížit naším vnímavým přístupem, osvojením zdravého stylu života, buďme otevření, komunikujme. Uvědomme si, že pokud obětujeme život pouze práci, odcizíme se rodině. Pokud se nenaučíme odpočívat, dostaví se absolutní vyčerpání.

---

<sup>54</sup> Stock Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 69. ISBN 978-80-247-3553-5.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 8 METODIKA VÝZKUMU

V teoretické části jsem se zaměřila na stres a syndrom vyhoření, jeho příčiny, příznaky a prevenci u obou stavů. Zabývala jsem se typologií učitelů, jejich ohrožením zmiňovanými problematikami, konkrétními problémy v učitelské profesi. Jak už jsem se zmínila, učitel patří mezi tzv. pomáhající profese, které jsou ohroženy, spolu s dalšími povoláními nejvíce. Učitelské povolání a problematika s ním spojená, je mi velmi blízká, protože téměř 30 let pracuji na základní škole. Sama na sobě pozoruji, že někdy mám problémy se zvládnutím určitých situací.

Během mého působení v učitelské profesi došlo k velkým změnám v koncepci školského systému. Rodina, která je základem státu, prochází zátěžovými situacemi, rodiče, díky svojí zaměstnanosti, mají méně času na své děti, jejich výchovu. Velmi často vážne i spolupráce rodiny a školy, rodiče se snaží přenášet zodpovědnost za výchovu na školská zařízení. Problémy zažívají i sami učitelé, často je veřejností řešeno jejich postavení, finanční ohodnocení atp. Na některých školách se učitelé potýkají s ubývajícím počtem žáků, slučováním tříd a tím i snižováním počtu učitelů. To jsou faktory ovlivňující stres a syndrom vyhoření.

Na jev burnout jsem se ve své praktické části zaměřila z pohledu věku, délky praxe a pohlaví.

### 8.1 Charakteristika výzkumného souboru

Při výzkumu jsem se zaměřila na základní školy v okrese Most a Teplice. Snažila jsem se vybrat školy s různými podmínkami, umístěním, počtem a skladbou žáků. Jedná se zahrnout do výzkumu školy, kde mám určité vazby, ať už se jedná o školu, kde jsem dříve pracovala, nebo jsou v nich zaměstnané mé bývalé kolegyně. Doufala jsem, že i to může ovlivnit návratnost vyplněných dotazníků. Setkala jsem se s ochotou při zadávání dotazníků, ale také s prosbou, ve většině případů se jednalo o to, že učitelé nechtěli, aby byla zmiňována konkrétní škola, kde jsou zaměstnaní. Aby byla zachována jejich

dostatečná anonymita. Vzhledem k tomu, že jsem chtěla vyhovět a chápu obavu z možných problémů v zaměstnání – například případné zneužití nadřizenými, popsala jsem školy co nejpřesněji i dle svých zkušeností, pouze bez udání přesné adresy.

**První školou** je malá vesnická škola v okrese Most, s počtem žáků 125. Ve škole jsou oba dva stupně. Na prvním stupni je naplněnost žáků větší, než na druhém. Je to způsobeno tím, že prvostupňové děti nevozí rodiče do škol ve městě, většinou z časových důvodů a po vyučování je zabezpečena péče ve školní družině. Žáci starší již dojíždějí samostatně, v místní škole zůstává méně studentů. Výuka je zajišťována 12 pedagogy. Všechny jsou učitelky. Ve škole fungují zájmové kroužky, které vedou učitelky školy a vychovatelky školní družiny. Žáci jsou vzděláváni podle ŠVP pro základní vzdělávání.

**Druhá škola**, mostecká, je specifická svým umístěním. Nachází se ve vyloučené lokalitě, okrajové části města, na sídlišti, kde bydlí pouze romské obyvatelstvo a malou část tvoří sociálně slabí. Žáci jsou vzděláváni podle RVP PV, RVP ZV, RVP ZV s přílohou LMP a RVP ZŠS. Ve třídách jsou integrováni žáci se sluchovým, zrakovým postižením i s vývojovými poruchami učení. Učitelé a vedení školy spolupracují s PPP v Mostě, SVP V Mostě – Dyádou, Diakonií, OSPOD Most a dalšími organizacemi. Výuka probíhá ve všech ročnících prvního i druhého stupně, včetně přípravných tříd. Ve škole pracuje 20 učitelů a 1 speciální pedagog. Škola zajišťuje i mimoškolní činnost, do které jsou zapojeni učitelé i asistentky. Jedná se o projekt „Minipodniky“, kde se žáci věnují různorodým činnostem, např. keramice, drátkování, atd. Své výrobky prezentují na různých akcích, pořádají výstavy. Škola je zapojena do různorodých projektů na podporu integrace a inkluze žáků se sociálním znevýhodněním.

**Třetí** se nachází v Mostě, jedná se o větší sídlištní školu s devíti postupnými ročníky. Ve škole jsou také dva přípravné ročníky pro žáky po odkladu školní docházky. Žáci, kterých je 520, jsou vzděláváni podle ŠVP pro základní vzdělávání a dalších 33 je integrováno. Jedná se o děti se specifickými vývojovými poruchami učení, zrakovým, sluchovým postižením, Aspergerovým syndromem. Na škole pracuje 37 pedagogů.

**Čtvrtou školou** v Mostě, je městská škola. Jedná se o školu základní a dvouletou střední. Jsou zde vzděláváni žáci s mentálním, tělesným, zrakovým, sluchovým postižením, žáky s autismem. Vzhledem k tomu, že se jedná o školu pro žáky vyžadující speciální péči, škola spolupracuje s dalšími institucemi, jako je SPC v Litvínově, s Demosthenesem v Ústí nad Labem – pro sluchově a zrakově postižené, PPP v Mostě, SPC v Praze, SVP V Mostě – Dyádou, OSPOD Most, Policíí, se středními školami v Mostě, Chomutově, Lounech a dalšími organizacemi. Jelikož se pracuje se žáky, kteří potřebují zvláštní podmínky, mají ve škole zřízenou multismyslovou místnost Snolzelen, která slouží k relaxaci, zklidnění, posílení adaptace, socializace, rozvíjení komunikace, snížení poruch chování. U žáků jsou využívány různé typy terapií. S tím je spojeno využívání dílen, počítačových učeben, kuchyňky, keramické dílny, zahrady, tělocvičny i kinosálu. Po vyučování můžou žáci navštěvovat zájmové kroužky, které vedou učitelé. Už z výčtu postižení žáků je zřejmé, že práce pedagogů na této škole je velmi náročná. Vzdělávání zabezpečuje 37 učitelů.

Poslední, tedy **pátou školou**, kterou jsem zahrnula do výzkumu, je velká městská škola v Teplicích. Žáci jsou vzděláváni podle základního vzdělávání, jedná se o školu s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Zvláštností školy je také to, že je zde větší množství žáků s jinou, než českou národností - vietnamskou, ruskou, ukrajinskou. To přináší další komplikace pro učitele i děti, neboť žáci většinou nehovoří česky. Do tříd jsou zařazeni žáci s tělesným omezením – např. po obrně, ale i s poruchami chování.

## 8.2 Stanovení hypotéz

Existují vztahy mezi pohlavím, věkem, délkou praxe a ohrožením syndromem vyhoření u učitelů na základní škole. Léta strávená vzděláváním žáků může mít podstatný význam při stupni burnout. Ten, kdo nastoupí do zaměstnání, bude mít rozdílný stupeň, než ten, kdo se učitelskému povolání věnuje již několik let. V první části výzkumu byly shromážděny, vyhodnoceny, zaneseny do tabulek a grafů data, která jsou potřebná k evaluaci dalšího výzkumu, ohrožeností burnout.

**Hypotéza 1:** Souvislost mezi pohlavími a syndromem vyhoření. Mým předpokladem je, že ženy jako učitelky mají mnohem větší předpoklad k tomu, že budou ohroženy syndromem vyhoření více, než muži. Pro ženy je práce více náročná, pokud pracují s dětmi, které vyžadují zvláštní péči, například s problémy chování, mohou se cítit více ohrožené, neboť jsou fyzicky slabší než muži. Dalším faktorem je i to, že ženy jsou velmi empatické, emocionální a pro svoji práci velmi angažované. Vnímají problémy dětí, mnohdy se problémem zabývají i mimo pracoviště, „nosí si práci domů“, ovlivňuje harmonii v rodinném prostředí. Často ji zbytečně zatěžuje rozebíráním pracovních záležitostí. Podle mého názoru muži dokážou pracovní a rodinné prostředí lépe oddělovat. Z tohoto důvodu jsou burnout ohroženi méně než ženy.

**Hypotéza 2:** Hledala jsem souvislost mezi věkem a syndromem vyhoření. Předpokládala jsem, že se stoupajícím věkem dochází i k náchylnosti vzniku burnout. Zamyslela jsem se, jaký je důvod této souvislosti. Čím je pedagog starší, ubývají mu síly, fyzické i psychické, často se musí potýkat s problémy, které pedagogická profese přináší – problémoví žáci, nekritičtí rodiče, veřejnost, náročnější příprava na vyučování, nové metody ve výuce, technologie, které často dělají starší generaci problémy, někteří nemají ani zájem se novým věcem učit.

**Hypotéza 3:** Ve třetí jsem se snažila porovnat výsledky v jednotlivých školách, zamyslet se nad tím, zda je nějaká souvislost mezi typem školy a výsledkem z testu. Jestli se například jedná o školy s různým věkovým složením, typem školy a jejím umístěním, větším nebo menším zastoupením učitele – muže.

### **8.3 Vyhodnocení sebraných dat**

Před rozdáním dotazníků jsem požádala v každé škole jednoho z učitelů, aby mi zjistil celkový počet učitelů, včetně ředitele a zástupců, zastoupení mužů učitelů. Těchto počtů jsem sestavila následující tabulku.

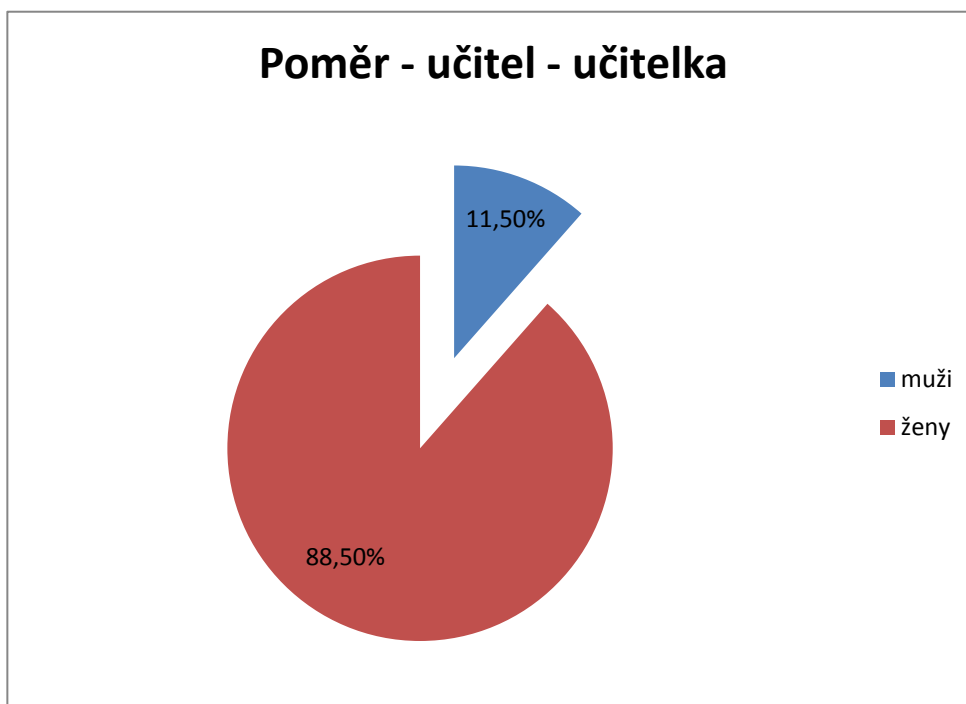
Tabulka 1: Počet učitelů – učitelek ve sledovaných školách

Škola	Počet učitelů	Z toho mužů	Žen
1	12	0	12
2	20	3	17
3	37	4	33
4	38	2	36
5	39	6	33
<b>Celkem</b>	<b>146</b>	<b>15</b>	<b>131</b>

Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Do všech pěti výše zmíněných škol bylo rozdáno 146 dotazníků, přesně na počet učitelů ve škole. Vyplněných se vrátilo 130. Návratnost dotazníků byla tedy 89,04%. Podle mého názoru, je procento vysoké. Vliv vidím i v tom, že na každou školu, ve které byl proveden výzkum, mám určitý osobní kontakt, jedna byla 20 let mým pracovištěm, v dalších pracují mé bývalé kolegyně, které mi s vybráním dotazníků pomohly. U prvních dvou škol – jedná se o školy s menším počtem pedagogů, byla návratnost dotazníků 100%, u třetí 83,8%, u čtvrté 81,6% a páté 92,3%. Po odevzdání se tedy poměr mezi skutečným stavem a sledovaným vzorkem nepatrně změnil.

Graf 1: Poměr mezi vybranými dotazníky učitelů - učitelek



Zdroj: Jana Pohunková, 2015(vlastní šetření)

Z grafu 1 je zřetelně vidět, že ač návratnost dotazníků nebyla 100%, dotazování muži odevzdali všichni, tedy 15 učitelů. Ze 131 žen neodevzdalo 16. Dá se tedy říct, že jde o zanedbatelný počet. Jak je všeobecně známé, ve školství jako takovém, převládá žen učitelek oproti mužům. I v mém šetření se toto potvrdilo. V teoretické části jsem se zmínila o tom, proč dochází a trvá feminizace školství. Podle průzkumu je poměr mužů v základním školství 14%, v mém výzkumu vyšlo 11,5%, což se k všeobecnému průměru přibližuje. Muži, jako učitelé, velmi chybí ve vzdělávacím procesu. Většinou jsou ze strany studentů vnímáni pozitivně. Jejich přístup k žákům je jiný oproti ženám učitelkám, ty mají k dětem spíše mateřský vztah.

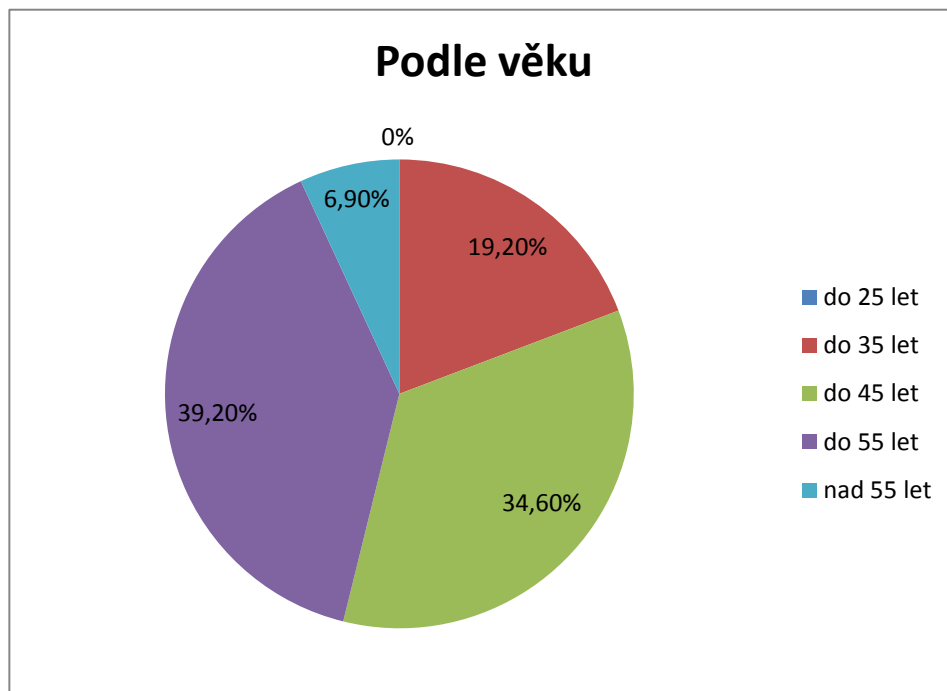
Tabulka 2: Rozlišení podle věku a pohlaví

<b>VĚK</b>	<b>- 25</b>	<b>- 35</b>	<b>- 45</b>	<b>- 55</b>	<b>55 -</b>
<b>POČET</b>	0	25	45	51	9
<b>Z TOHO MUŽŮ</b>	0	2	5	6	2

Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Z tabulky č. 2 je vidět, že ani v jedné ze sledovaných škol, nebyl žádný učitel do věku 25 let, to potvrzuje také to, že malá část učitelů, kteří končí pedagogické fakulty, nenastupují do škol, ale raději hledají uplatnění v jiných oborech. Uvědomují si, že ačkoliv došlo k nárůstu nástupního platu, stále neodpovídá mzdě v jiných oblastech, vyžadující vysokoškolské vzdělání. Větší podíl mají učitelé do 35 let, tvoří 19,2% ze sledovaného vzorku pedagogů, zde jsou již 2 učitelé – muži = 13,3%. V další skupině do 45 let je zřejmý nárůst, tvoří ji 45 učitelů, což je 34,6% , zastoupení mužů je také vyšší 33,3%. V předposlední skupině jsem zaznamenala téměř shodné údaje. Do věku 55 let vzdělává 39,2 % učitelů, mužů také téměř stejné procento = 40%. Poslední skupina nad 55 let je tvořena 9 pedagogy, což je 6,9%, 2 muži = 13,3% z 15 učitelů.

Graf 2: Rozdělení podle věku



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Pro lepší názornost jsou údaje o věku zaznamenané v grafu, je zřejmé, učitelé ve sledované skupině stárnou.

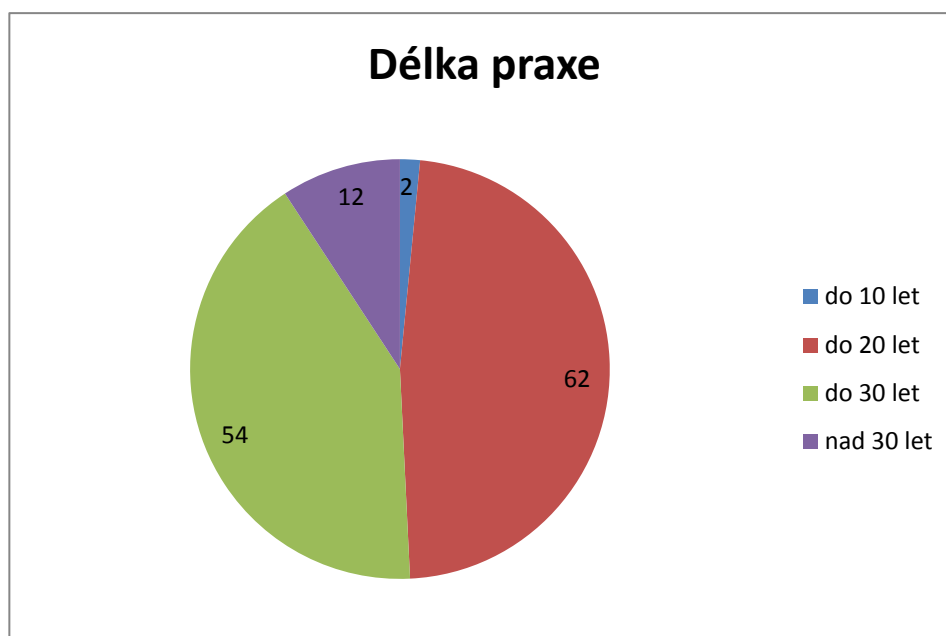


Tabulka 3: Rozlišení podle délky praxe a pohlaví

<b>DÉLKA PRAXE</b>	<b>DO 10 LET</b>	<b>DO 20 LET</b>	<b>DO 30 LET</b>	<b>NAD 30 LET</b>
<b>POČET</b>	2	62	54	12
<b>Z TOHO MUŽŮ</b>	0	4	6	5

Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Graf 3: Rozdělení podle délky praxe



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

V tabulce a grafu č. 3 je zastoupení učitelů podle délky jejich praxe. Do 10 let je pouhých 1,5 %, s praxí do 20 let je učitelů nejvíce 47,7 %, do 30 let je přibližně stejné procento, 41,5 % a s praxí nad 30 let je to 12 učitelů, to je 9,2 %.

## 8.4 Dotazník B. A. Potterové

Jedná se o test zjištění syndromu vyhoření. Sestává z 25 otázek, na který dotazovaný zaznamenává odpovědi. Odpovídá se zřídka, občas ano, napůl ano, často ano, téměř vždy ano. Boduje se 1 až 5- ti body. Po dokončení se body sečtou a výsledek se vyhledá v tabulce.

Tabulka 4: Vyhodnocení testu B. A. Potterové

POČET BODŮ	VÝSLEDEK
25 – 50	VÝBORNÝ
51 – 75	DOBRÝ VÝSLEDEK, VHODNÁ PREVENCE
76 – 100	HROZÍ PRACOVNÍ VYHOŘENÍ
101 – 125	VYHOŘÍVÁNÍ

Zdroj: B. A. Potterová, 1997

### 8.4.1 Hodnocení dotazníku a testu podle sebraných výsledků

**Škola č. 1** – jedná se o vesnickou školu, kde chybí mužský faktor v pedagogickém sboru. Pracovala jsem s dvanácti vyplněnými dotazníky s vyplněním věku, délky praxe a testem B. A. Potterové na zjištění syndromu vyhoření. Jedna učitelka je ve věku do 35 let, 6 do 45 let, 4 do 55let a jedna nad 55 let. Průměrný věk je 44,4 let. V porovnání délky praxe bylo zjištěno, do 10 let nebyla žádná vyučující, do 20 let 5, do 30 let 4 učitelky a nad 30 let 3. Průměrná délka praxe na této škole je 24,4 let.

**Škola č. 2** – škola ve vyloučené lokalitě, jsou zde vzdělávání žáci s různými vzdělávacími potřebami. Dotazník odevzdali všichni učitelé pedagogického sboru. Z počtu 20 učitelů jsou zastoupeni 3 učitelé. Do věku 35 let jsou 3 učitelky, do 45 let 5

žen pedagogů, do 55 let jsou zastoupeni 2 muži a 5 žen, nad 55 let je jeden muž a 4 ženy. Průměrný věk u mužů je 51,3 let, u žen 44,3. U délky praxe také není velký rozdíl, u žen je to 22,3 a u mužů 25,7 let.

**Škola č. 3** – základní škola městského sídlištního typu, ve škole jsou žáci se speciálními vzdělávacími nároky, těchto žáků je zařazeno do základního vzdělávání 33. Bylo rozdáno 37 dotazníků, vrátilo se jich 31. Ve věku do 35 let je 8 pedagogů z toho 1 muž, do 45 let 8, z toho 2 muži, do 55 let je zastoupení nejvyšší – 13 žen a 1 muž, nad 55 let 1 žena. Průměrný věk učitelů je 38,9 u žen 46,8 let. U mužů je průměrná délka praxe 13,4 a u žen 24,9 let.

**Škola č. 4** – škola pro žáky se speciálními potřebami, je zde i návazný dvouletý učební obor. Z rozdaných 38 dotazníků bylo vráceno 31, z toho dva muži – 100% zastoupení učitelů. Do 35 let 3 ženy, do 45 let 1 muž a 10 žen, do 55 let 17 pedagogů, z toho 1 učitel. Ze sebraných dat vyšel průměrný věk žen 45,1 a mužů 35,3 let. Průměrná praxe u žen 23,2 u mužů 11,2 let.

**Škola č. 5** – větší teplická městská škola. Je zde vidět různorodost žactva, jednak z národnostního hlediska, ale jsou zde i žáci s různými vzdělávacími potřebami. Z 39 dotazníků se vrátilo 36, z toho 6 od mužů, opět vyplnili všichni muži – učitelé. Do 35 let je 10 pedagogů, z toho 1 muž, do 45 let 15, z toho 1 učitel, do 55 let 7 žen a 2 muži, nad 55 let 1 muž, 1 žena. Průměrný věk žen 41,6 a u mužů 40,2 let, délka praxe u žen 22,5 a u mužů 13,7 let.

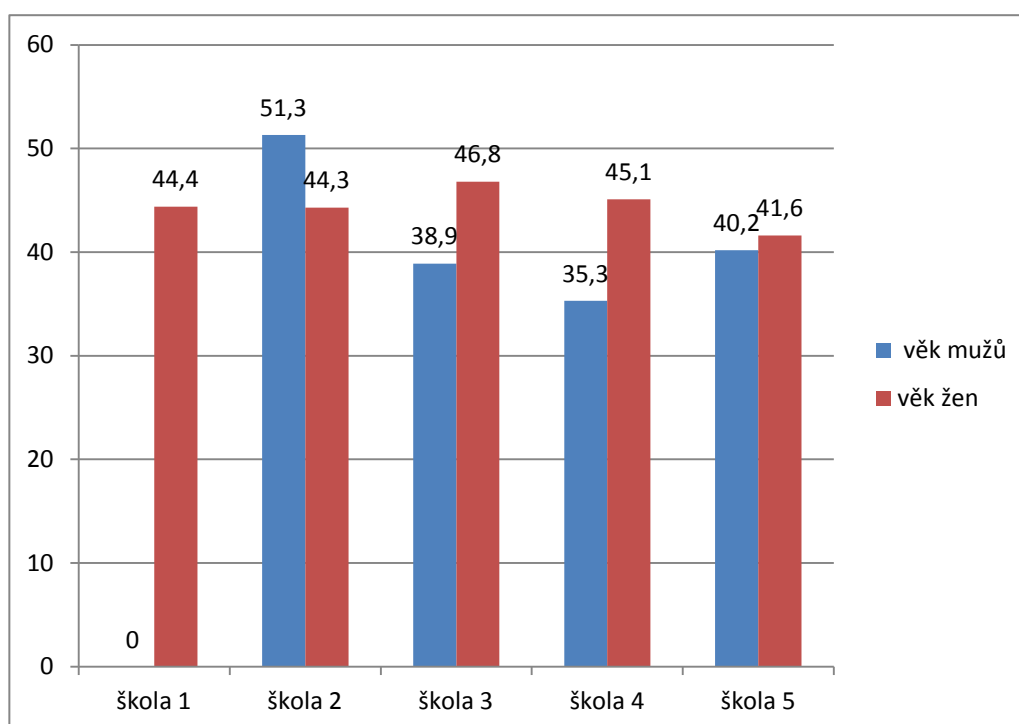
Tabulka 5: Průměrný věk a délka praxe na jednotlivých školách

Škola	Průměrný věk žen	Průměrný věk mužů	Průměrná délka praxe žen	Průměrná délka praxe mužů
1	44,4 let	0	24,4 let	0
2	44,3	51,3	22,3	25,7

<b>3</b>	46,8	38,9	24,9	13,4
<b>4</b>	45,1	35,3	23,2	11,2
<b>5</b>	41,6	40,2	22,5	13,7

Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Graf 4: Průměrný věk žen a mužů v jednotlivých školách

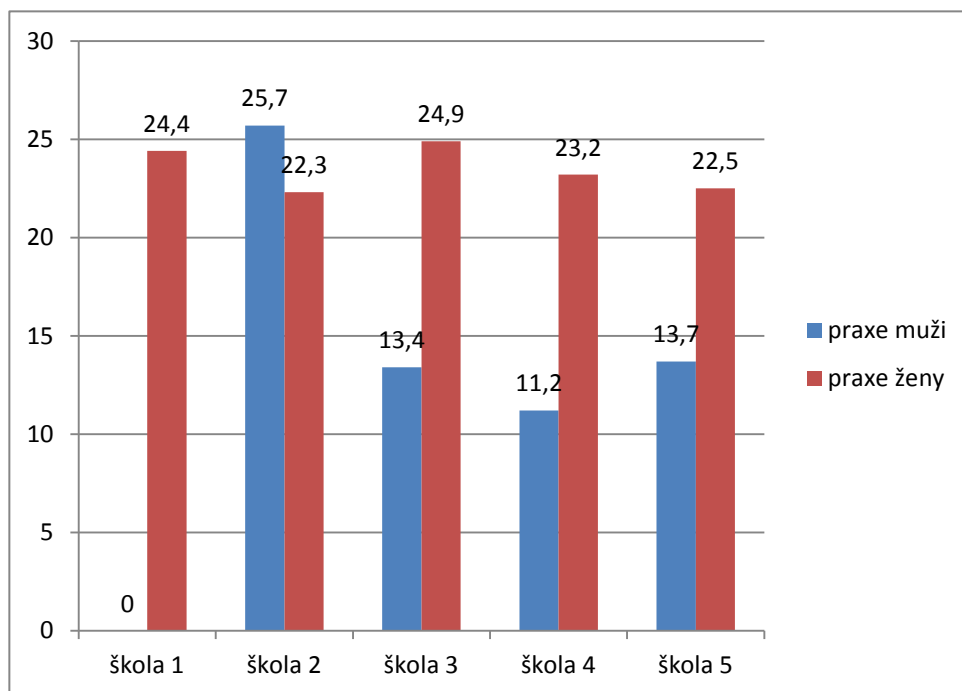


Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

V grafu č. 4 jsem lepší názornost zadala data z tabulky č. 5 o průměrném věku učitelů a učitelek v pěti sledovaných školách. Celkový průměrný věku u žen je 44,4 let. Po srovnání s daty v tabulce 5 a grafu 4 je zřejmé, se příliš neliší od věku v jednotlivých školách. U mužů je průměr 41,4 let. Největší rozdíl je patrný u školy 2 – o 10 let, vzhledem k dostupnosti informací, které jsem získala, učitelé mladšího věku většinou odcházejí po 1, nebo během roku, kdy do školy nastoupí. Žáci v této škole jsou velmi problémoví, hlavně po výchovné stránce a trvá mnohem větší dobu, než nového učitele

přijmou. Muži nemají pravděpodobně trpělivost se zvládnáním takových situací. Většinou předpokládají, že bude u nich převládat přirozená autorita.

Graf 5: Znázornění délky praxe v závislosti na pohlaví



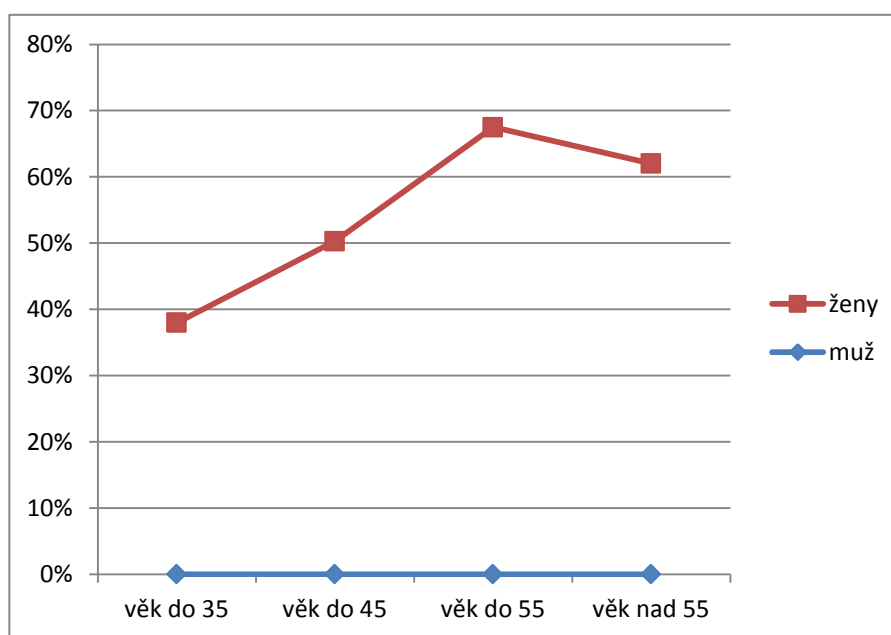
Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

V grafu 5, vycházejícího z tabulky 5, je zřejmá vyváženost v délce praxe u žen, celkový průměr činil 23,5 let, což se neliší od sebraných dat v jednotlivých školách. U mužů činil průměr 16 let praxe, zde je vidět rozdíl mezi jednotlivými školami, je dán školou č. 1, která je zmiňována již u výsledků z grafu č. 4. U dětí s velkými problémy chování trvá vytvoření kladného vztahu k učiteli delší dobu, pokud učitel toto období překoná, získává respekt a jestliže nedojde k jiným problémům, velká část pedagogů zůstává na své pozici v dané škole. V tom vidím důvod rozdílných výsledků týkajících se věku i délce praxe.

#### 8.4.2 Vyhodnocení výsledků testu B. A. Potterové

Při vyhodnocení testu na syndrom vyhoření jsem se nejprve zaměřila na výsledky z jednotlivých škol, následně vyhodnotila data vztahující se k jednotlivým hypotézám a jejich potvrzení, nebo vyvrácení

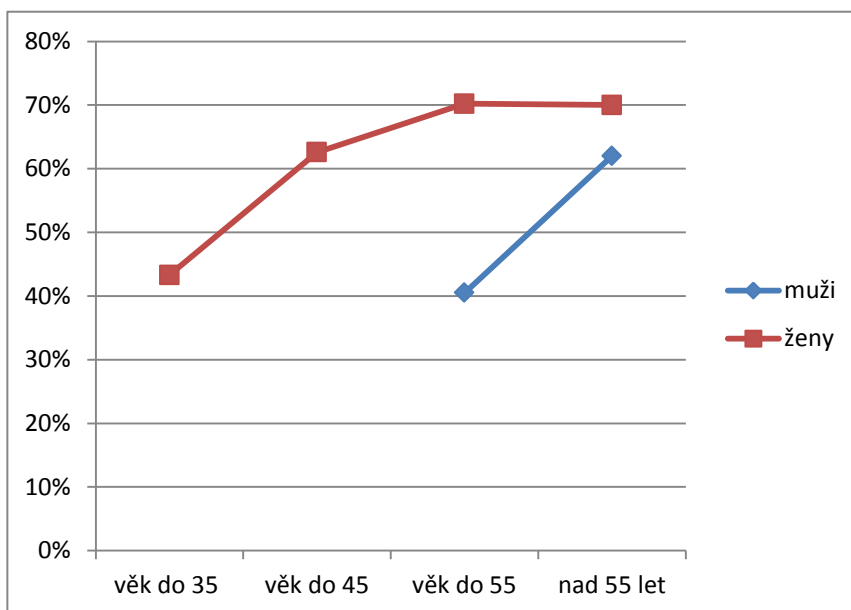
Graf 6: Škola 1 - vyhodnocení burnout



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

V grafu 6 jsou vyhodnoceny výsledky testu, prvního stupně dosáhlo 5 – to je 41,7 % učitelek, druhého stupně, kdy jsou již nutná preventivní opatření v podobě relaxace atd., také 5 = 41,7 % dotazovaných a třetího, kdy již hrozí vyhoření 2 = 16,7 %. V této škole není zastoupen mužský faktor. Z grafu je vidět, že zatížení s věkem roste, v posledním období mírně kleslo.

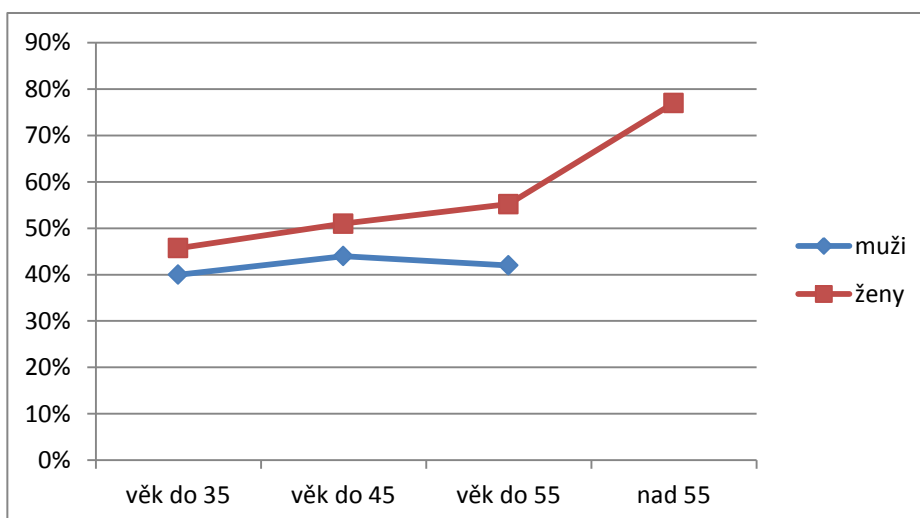
Graf 7: Škola 2 - vyhodnocení burnout



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Test ve škole 2 vykázal následující výsledky: 6 pedagogů = 30% vykázalo výborný výsledek, 9 = 45 % s nutností opatření proti burnout a 5 = 25 % učitelů ve vysokém ohrožení. U žen i mužů má s věkem stoupající charakter. Muži dopadli oproti ženám lépe, jejich výsledky byly nižší.

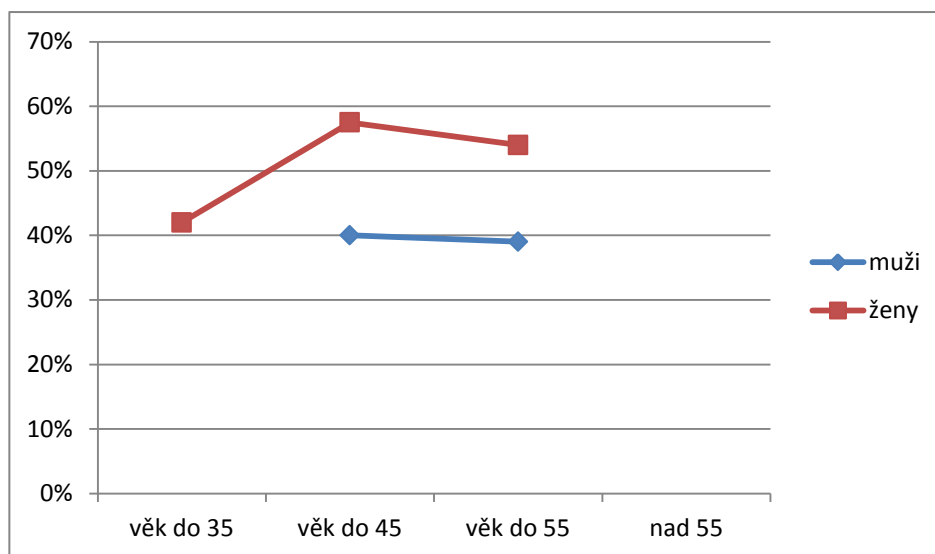
Graf 8: Škola 3 - vyhodnocení burnout



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Výsledek školy 3: 15 pedagogů = 48,4 % se zařadilo do 1 skupiny, 14 – 45,2 % do druhé skupiny, kdy je zapotřebí chránit své zdraví, zvýšený důraz na relaxaci a 2 učitelé = 6,5 % z celého počtu ve třetí škole je v ohrožení. U žen se projevila stoupající tendence v závislosti na věku, u mužů rovnoměrný průběh, s lehkým poklesem.

Graf 9: Škola 4 - vyhodnocení burnout

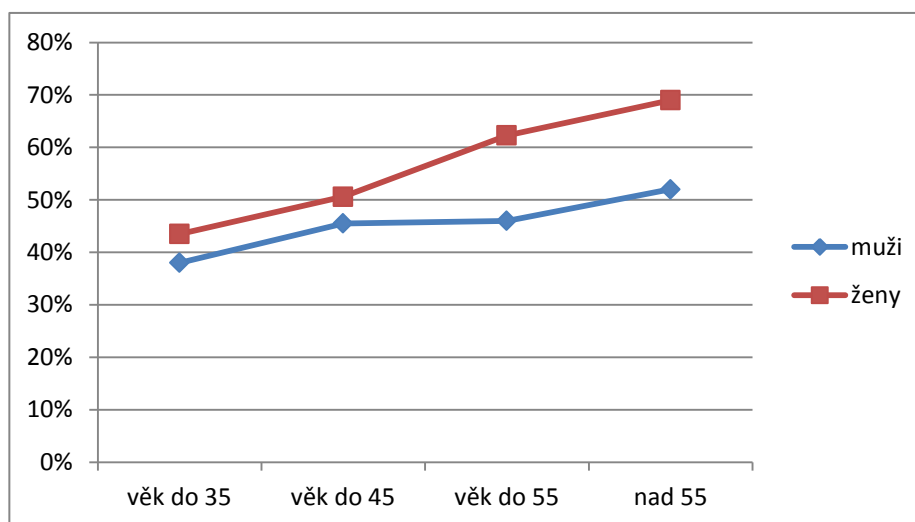


Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Z grafu školy 4 je patrná stoupání v závislosti na věku do 45 let a potom mírný pokles burnout. U mužů je zřejmá stabilita ve výsledku testu. U 16 – ti pedagogů, což je 51,6 %, výsledky byly výborné, u 12 – ti je nutný zvýšit odpočinek, jinak by mohlo dojít k vysokému ohrožení syndromem vyhoření. 3 = 9,7 % jsou již ohroženi.



Graf 10: Škola 5 - vyhodnocení burnout

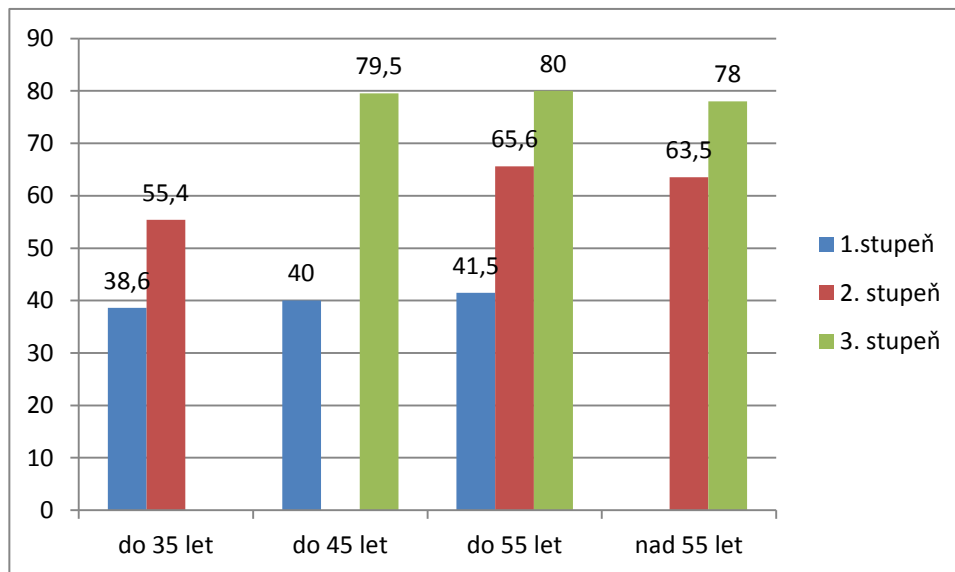


Zdroj: Jana Pohunkové, 2015 (vlastní šetření)

U obou skupin, jak mužů, tak žen je vidět stoupající tendence ohrožení syndromem vyhoření v závislosti na věku. U žen je křivka strmější. Pro 19, což tvoří 52,8 % pedagogů, vyšel výsledek výborný, u 17 = 47,2 %, jsou nutná opatření k posílení odolnosti, jinak by se mohly příznaky burnout, zhoršit.

Z celkového počtu 130 vyhodnocených dotazníků, prvního stupně ve škále hodnocení podle testu B. A. Potterové, dosáhlo 61 učitelů, což je 46,9 %, druhý stupeň – to je výsledek dobrý, ale je nutné začít pracovat na konkrétních opatřeních, která můžou odstranit blížící se příznaky syndromu vyhoření. Nejlépe zvýšením relaxace, odpočinku. 12 respondentů, tady 9,2 % je kandidátem na burnout. Posledního stupně – vyhořením, nebyl zjištěn žádný z učitelů, ale některým k této hranici chyběl 1, 2 body. Jde o opravdu alarmující stav.

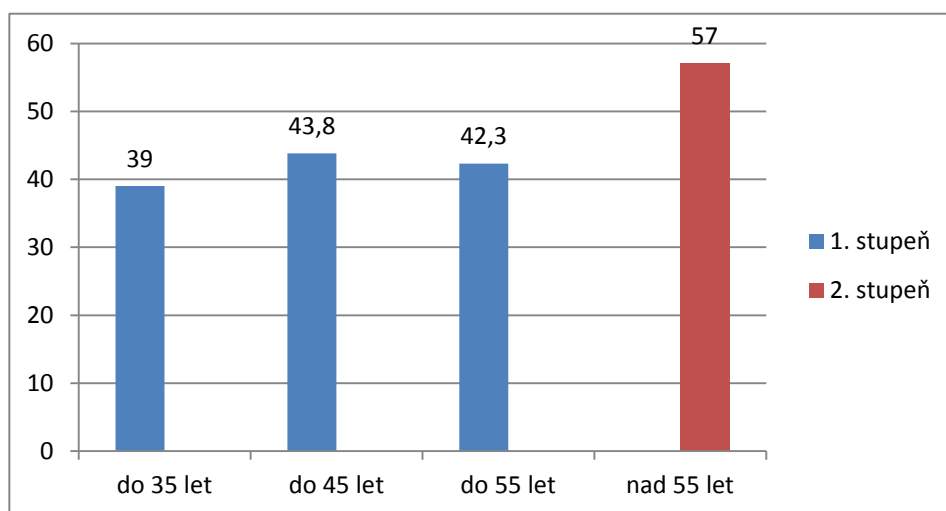
Graf 11: Vyhodnocení testu u žen



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

V grafu 11 jsou zaznamenány hodnoty z testu B. A. Potterové v závislosti na věku a stupni ohrožení. Hodnoty jsou průměrné podle počtu učitelek. Stupněm jedna je bodové hodnocení v rozmezí 25 – 50 bodů, tedy výborný výsledek, druhý stupeň je 51 - 75 bodů, hodnocení je dobré, pokud budou podniknuta preventivní opatření, posledním stupněm, který vyšel v testu, je třetí. Ten je v bodovém rozpětí 76 – 100, kdo dosáhl tohoto stupně, hrozí u něj vysoké riziko vzniku syndromu vyhoření. U žen učitelek jsou zastoupeny tři stupně z možných čtyř burnout. Nebyl zaznamenán pouze poslední, nejtěžší stupeň vyhoření. Je vidět, že k nárůstu dochází se zvyšujícím se věkem.

Graf 12: Vyhodnocení testu u mužů



Zdroj: Jana Pohunková, 2015 (vlastní šetření)

Graf č. 12 zobrazuje data o stupních burnout v závislosti na věku. Hodnota je v jednotlivých stupních syndromu zprůměrovaná podle počtu respondentů. U mužů jsou zastoupeny pouze dva ze čtyř možných, je zřejmé, že i u mužů učitelů dochází k nárůstu ohrožení syndromem vyhoření v závislosti na věku, první stupeň se změnil na stupeň dva.

## 9 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

Ve výzkumu jsem stanovila tři hypotézy. U předpokladu č. 3 šlo spíše o srovnání výsledků z jednotlivých škol, případně zamyšlení nad výsledkem, který by se vymykal z celkových výsledků, čím by mohl být způsobený.

### H1: Souvislost mezi vznikem syndromu vyhoření a pohlavím respondentům.

Předpokládala jsem, že u žen bude vyšší. Výsledky v závislosti na pohlaví jsou zaznamenány v grafu č. 11 – ženy a grafu č. 12 – muži. Výsledky šetření jsou rozděleny podle testu B. A. Potterové (1994) do čtyř skupin. U žen byly dosaženy tři stupně, žádná z učitelek nedosáhla stupně vyhoření, ale objevily se respondentky, kterým chyběl 1 – 2 body do čtvrtého stupně. U mužů vyšel stupeň pouze první, druhý až u mužů nad 55 let. **Hypotéza se tedy potvrdila**, ženy jsou postiženy burnout více než muži.

### H2: Souvislost mezi věkem a burnout.

Předpokládala jsem, že se zvyšujícím se věkem roste i míra syndromu vyhoření. Bez rozdílu pohlaví se **hypotéza potvrdila**, samozřejmě se najdou výjimky, ale jedná se o jedince. Je to zřejmě z toho důvodu, jak jsem již zmínila v teoretické části – rozdílnost osobnosti člověka, jeho charakterových vlastností, odolnosti vůči stresu.

### H3: Souvislost mezi typem školy a syndromem vyhoření

Sebraná data z jednotlivých škol jsem zanesla do grafů č. 6 – 10. Vycházela jsem také ze znalosti prostředí jednotlivých škol. Největší zastoupení třetího stupně vyhoření a to 25% učitelů bylo vykázáno u školy č. 2 – škola ve vyloučené lokalitě, v tomto případě mě výsledek nepřekvapil. Učitelé jsou vystaveni stresovým situacím velmi často, ve škole jsou žáci s výchovnými a vzdělávacími problémy, žáci integrovaní, se sluchovým, zrakovým postižením. Vzdělávání žáků se speciálními potřebami přináší učitelům mnohem větší zátěž při vzdělávání. Ve vzorku sledovaných škol se nachází ještě jedna škola, kde se vzdělávají také žáci s různým znevýhodněním. Ovšem výsledky z této školy jsou spíše pozitivní charakteru, u žen mají spíše klesající tendenci. Otázkou je, na jakých faktorech je tento příznivý výsledek závislý. To by ovšem bylo možné zjistit například dalším šetřením například klimatu ve škole, vztahy mezi jednotlivými

spolupracovníky a vedením školy. Právě pohoda na pracovišti, i když se jedná o školu s žáky se speciálními potřebami, dokáže namotivovat učitele a nevystavit je burnout. Podle mého názoru se hypotéza č. 3 nepotvrdila, nebo jen částečně. Bylo by zapotřebí ještě další šetření.

## ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo nastínění příčin u učitelů na základních školách různého typu. Téma mi je velmi blízké, neboť ve škole pracuji již 28 let.

V teoretické části jsem se zaměřila na stres, situace s ním spojené, osobností učitele a burnout. Všechny tyto zmiňované body spolu vzájemně souvisí. Profese pedagoga patří mezi pomáhající profese, které jsou syndromem vyhoření spolu s dalšími zaměstnáními postiženy nejvíce. Práce s lidmi se řadí mezi psychicky velmi náročné. Snažila jsem se přiblížit problémy v učitelské profesi, jaké jsou největší příčiny syndromu vyhoření, souvislost mezi typy osobnostmi člověka, pedagoga. Jaký vliv mají vlastnosti na možnost vzniku stresu a burnout. Dalším z důležitých bodů empirické části byla otázka prevence proti stresu a syndromu, otázka správného životního stylu, relaxace.

Výzkumná část byla zrealizována formou dotazníku k odhalení syndromu vyhoření B. A. Potterové. Dotazník byl ještě doplněn o informace o pohlaví, věkem a délkou praxe ve školství. I tato data byla podstatná při zpracování výsledků, podle kterých byly vyhodnoceny hypotézy. Bylo osloveno 146 učitelů z pěti základních škol v okrese Most a Teplice. Snažila jsem se vybrat školy s různými podmínkami a složením žactva. Myslím, že tento záměr jsem splnila. Z výše uvedených počtu oslovených učitelů byla návratnost 130 dotazníků. Počet sebraných dat se mi zdá dostatečný k tomu, aby mohla být data objektivně zpracována. Otázkou zůstává ovšem to, zda respondenti byli ochotni odpovídat pravdivě, tento faktor nejde dostatečně ovlivnit, záleží pouze na dotázaných.

Syndrom vyhoření nenastane okamžitě, pokud člověk dokáže vnímat i drobné náznaky, které signalizují, že není něco v pořádku, lze ho zvládnout a překonat. Dokonce může být podnětem k tomu, že začneme pracovat sami se sebou, může nás motivovat k vlastním změnám, které vedou ke zlepšení osobních vlastností, pozitivnímu životnímu pohledu. Je nutné se postavit zátěžovým situacím a čerpat z nich sílu k aktivitám, které nás dobíjí a pohání. Určitě se stresovým situacím nejde vyhnout, ale je možné je zmírnit a včas rozeznat.

U pedagogů jsou největšími příčinami syndromu vyhoření zvyšující se nároky na práci a na pedagoga samotného, náročnost na přípravu do vyučování, žáky je často

problematické zaujmout. Učitel se potýká s nekázní žáků, záškoláctvím, zvyšující se agresivitou, proti které nemá pedagog téměř žádné, nebo minimální možnosti obrany. Vše je nutné vykazovat oproti podpisu rodičů, kteří také často nespolupracují. Problémem je nárůst administrativních úkonů, na vše jsou zpracovány postupy, které je bezpodmínečně nutné plnit, ovšem ubírají energii potřebnou při vzdělávacím procesu. Dále časté změny ve školství, kdy každý z ministerských pracovníků má jinou představu o školství a jeho koncepci. To vše jsou faktory, které ovlivňují práci učitele.

Zakončila bych citátem Jana Amose Komenského:

*„Naši učitelé nesmějí být podobni sloupům u cest, jež pouze ukazují, kam jít, ale sami nejdou“.*

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BÁRTOVÁ, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. 1.vyd. Praha: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

BROCKET, S. Ovládání stresu. 1.vyd. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.

ČÁP, J. Psychologie pro učitele. 1.vyd. Praha: SPN, 1980, 46-00-13/1.

DRAPELA, V. J. Přehled teorií osobností. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-251-3.

FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi. 1.vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.

HÁJEK, K. Práce s emocemi pro pomáhající profese. 1.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-107-7.

HENNIG, C. a G. KELLERS. Antistresový program pro učitele. 1.vyd. Praha: Portál, 1996, ISBN 80-7178-093-6.

KALWAS, A. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. 1.vyd. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření. 1.vyd. Praha: SZÚ, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KOHOUTEK, R. a K. OURODA. Psychologie osobnostních typů učitele, 1.vyd. Brno: CERM, 2000. ISBN 80-7204-176-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdravý. 2.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.

KYRIACOU, Ch. Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-022-7.



MÍČEK, L. a V. ZEMAN. Učitel a stres. 1.vyd. Brno: Masarykova universita, 1992. ISBN 80-210-0521-1.

PAŘÍZEK, V. Učitel a jeho povolání. 1.vyd. Praha: SNP, 1988. 14-563-88.

POTTEROVÁ, B. A. Jak se bránit pracovnímu vyhoření Olomouc: Votobia, 1992. ISBN 80-7198-211-3.

PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

PRŮCHA, J. Moderní pedagogika. 4. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0456-5.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. a J. MAREŠ. Pedagogický slovník. 4.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

SCHRIEBER, V. Lidský stres. 2.vyd. Praha: Akademia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SIERADZKI, A. Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy. 1.vyd. Frýdek – Místek: Alpress s.r.o., 2004. ISBN 80-7362-018-9.

STOCK, Ch. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 2.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-496-6.

### **Seznam legislativních dokumentů**

Zákon č. 563/2004 Sb.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

<http://www.inflow.cz/>

<http://www.msmt.cz/>

<http://www.ucitelskenoviny.cz/>

## SEZNAM ZKRATEK

BM -	Burnout Measure
ICB -	Instalable Client Driver
LMP –	Lehké mentální postižení
MBI –	Maslach Burnout inventory
OSPOD -	Orgán sociálně – právní ochrany dětí
PPP -	Pedagogicko psychologická poradna
RVP -	Rámcově vzdělávací program
SPC -	Speciálně pedagogické centrum
SVP -	Středisko výchovné péče
ŠVP -	Školní vzdělávací program
WHO -	World Health Organization
ZV-	Základní vzdělávání

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Počet učitelů – učitelek ve sledovaných školách.....	53
Tabulka 2: Rozlišení podle věku a pohlaví.....	55
Tabulka 3: Rozlišení podle délky praxe a pohlaví.....	57
Tabulka 4: Vyhodnocení testu B. A. Potterové .....	58
Tabulka 5: Průměrný věk a délka praxe na jednotlivých školách .....	59

## Seznam grafů

Graf 1: Poměr mezi vybranými dotazníky učitelů - učitelek.....	54
Graf 2: Rozdělení podle věku .....	56
Graf 3: Rozdělení podle délky praxe .....	57
Graf 4: Průměrný věk žen a mužů v jednotlivých školách.....	60
Graf 5: Znárodnění délky praxe v závislosti na pohlaví .....	61
Graf 6: Škola 1 - vyhodnocení burnout .....	62
Graf 7: Škola 2 - vyhodnocení burnout .....	63
Graf 8: Škola 3 - vyhodnocení burnout .....	63
Graf 9: Škola 4 - vyhodnocení burnout .....	64
Graf 10: Škola 5 - vyhodnocení burnout .....	65
Graf 11: Vyhodnocení testu u žen .....	66

Graf 12: Vyhodnocení testu u mužů ..... 67

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník .....	I
----------------------------	---

## Příloha A - Dotazník

Dotazník zaměřený na zkoumání burnout u učitelů na základních školách

Věk:                      Pohlaví:    muž            žena

Učím: 1-10 let      11-20 let    21-30 let    více než 30 let

Zakroužkujte prosím Vaši volbu:

1- zřídka 2- občas ano 3- tak napůl 4- často ano 5- vždy

- |                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Jsem unavený(á), i když mám dostatek spánku.        | 1 2 3 4 5 |
| 2. Jsem nespokojen (a) se svou prací.                  | 1 2 3 4 5 |
| 3. Cítím se smutný(á) bez jasného důvodu.              | 1 2 3 4 5 |
| 4. Jsem zapomnětlivý(á).                               | 1 2 3 4 5 |
| 5. Snadno se rozčílím a utrhnu se na lidi.             | 1 2 3 4 5 |
| 6. Vyhýbám se lidem v práci i soukromí.                | 1 2 3 4 5 |
| 7. Mám potíže se spaním, protože mám starosti v práci. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Jsem více nemocný(á) než dříve.                     | 1 2 3 4 5 |
| 9. Můj přístup k práci se dá nazvat: Proč se namáhat?  | 1 2 3 4 5 |
| 10. Dostávám se do konfliktů.                          | 1 2 3 4 5 |
| 11. Moje výkony v práci nejsou nejlepší.               | 1 2 3 4 5 |
| 12. Piji alkohol a beru léky, abych se cítil (a) lépe. | 1 2 3 4 5 |
| 13. Hovořit s lidmi mne vyčerpává.                     | 1 2 3 4 5 |
| 14. Nemohu se soustředit na práci tak jako dříve.      | 1 2 3 4 5 |
| 15. Práce mě nudí.                                     | 1 2 3 4 5 |

- |                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 16. Pilně pracuji, ale nemám úspěch.                           | 1 2 3 4 5 |
| 17. Cítím se znechucen (a) ze své práce.                       | 1 2 3 4 5 |
| 18. Nerad (a) chodím do práce.                                 | 1 2 3 4 5 |
| 19. Společenská zábava mě unavuje.                             | 1 2 3 4 5 |
| 20. Sexuální život nestojí<br>za vynaložené úsilí.             | 1 2 3 4 5 |
| 21. Většinou se, ve svém volném čase,<br>dívám na televizi.    | 1 2 3 4 5 |
| 22. Není toho moc, na co se ve své práci<br>mohu těšit.        | 1 2 3 4 5 |
| 23. Práce mi dělá starosti i v době volna.                     | 1 2 3 4 5 |
| 24. Moje pracovní pocity zasahují<br>do mého soukromého života | 1 2 3 4 5 |
| 25. Práce se mi zdá bezúčelná.                                 | 1 2 3 4 5 |



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Bc. Jana Pohunková

**Obor:** Speciální pedagogika - učitelství

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Stres a syndrom vyhoření v profesi učitele na základní škole

**Rok:** 2015

**Počet stran textu bez příloh:** 62

**Celkový počet stran příloh:** 2

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 22

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 3

**Vedoucí práce:** PhDr. Zdeněk Moucha, CSc.