

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Monika Málková

Studijní obor: Učitelství anglického jazyka pro 2. stupeň základních škol
a učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol

Problematika syndromu vyhoření a jeho zmapování
v učitelské profesi

Olomouc 2014

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Problematika syndromu vyhoření a jeho zmapování v učitelské profesi“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 CÍLE PRÁCE	8
2.1 Hlavní cíl	8
2.2 Dílčí úkoly práce.....	8
2.3 Hypotézy.....	8
3 TEORETICKÉ POZNATKY	10
3.1 Učitelství jako povolání	10
3.1.1 Předsudky a mínění společnosti	10
3.1.2 Nároky na učitele	10
3.1.2.1 Faktory ztěžující učitelskou profesi.....	11
3.2 Syndrom vyhoření.....	13
3.2.1 Vznik termínu „vyhoření“	13
3.2.2 Definice syndromu vyhoření	13
3.2.3 Mezinárodní klasifikace nemocí	14
3.2.4 Rizikové skupiny	15
3.2.5 Pohlavní rozdíly u vyhoření	16
3.2.6 Zátěžové situace	16
3.2.6.1 Vědomí souvztažnosti, resilience, coping	17
3.2.7 Syndrom vyhoření a stres	18
3.2.6.1 Adaptační syndrom.....	19
3.2.8 Příčiny syndromu vyhoření	20
3.2.8.1 Rizikové faktory v zaměstnání	20
3.2.8.2 Rizikové faktory osobnostní.....	22
3.2.9 Příznaky	23
3.2.10 Vývoj syndromu vyhoření	25
3.2.10.1 Fázový model Edelwiche a Brodského	26
3.2.10.2 Fáze vyhoření dle Maslachové	26
3.2.10.3 Spanjel a Kaputo.....	26

3.2.11 Souvislost s jinými poruchami.....	27
3.3 Jak se chránit před vyhořením.....	28
3.3.1 Prevence.....	28
3.3.1.1 Psychoterapie.....	29
3.3.1.2 Relaxace a cvičení.....	30
3.3.1.3 Vyřešení pracovní situace.....	33
3.3.1.4 Sociální opora.....	36
3.3.2 Léčba syndromu vyhoření.....	37
3.3.2.1 Profesionální pomoc.....	37
3.4 Metody zkoumání syndromu vyhoření.....	38
3.4.1 Orientační dotazník.....	38
3.4.2 Dotazník BM (Burnout Measure) psychického vyhoření.....	38
3.4.3 MBI - metoda Maslach burnout inventory.....	38
3.4.4 Tedium Measure.....	39
3.5 Realizované výzkumy o tematice syndromu vyhoření.....	40
4 METODIKA PRÁCE.....	42
4.1 Metodika výzkumu.....	42
4.1.1 Teoreticko-praktická příprava.....	43
4.1.2 Výzkumné problémy.....	43
4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	44
4.1.4 Použitá metoda.....	45
4.1.5 Organizace výzkumu.....	46
5 Výsledky.....	47
5.1 Předvýzkum.....	47
5.2 Vyhodnocení výzkumu.....	48
6 DISKUSE.....	72
6.1 Naplnění dílčích cílů.....	72
6.2 Vyhodnocení hypotéz.....	74
ZÁVĚR.....	78

Souhrn.....	80
Summary	81
REFERENČNÍ SEZNAM.....	82
Seznam použité literatury.....	82
Seznam použitých symbolů a zkratk	86
Seznam grafů	87
Seznam tabulek.....	88
Seznam příloh	90

PŘÍLOHY

1 ÚVOD

Diplomová práce se zabývá tematikou syndromu vyhoření. Hlavním důvodem zvolení této problematiky bylo úzké spojení vyhoření s učitelskou profesí a všeobecně častějším výskytem vyhoření u pedagogů, což se dotýká i mne jakožto budoucí pedagožky. Diskutovaný syndrom je důsledkem dlouhodobého působení stresu na jedince, projevující se duševním vyčerpáním, zdravotními obtížemi, ztrátou zájmu o práci i kontakt v rámci sociálního prostředí.

Dnešní dobu lze všeobecně charakterizovat jako uspěchanou, stresující, kladoucí čím dál vyšší nároky na člověka. Psychická náročnost učitelského povolání, vzhledem k narůstající agresivitě, záškoláctví, delikvencím dětí a mládeže, rozhodně ovlivňuje vykonávání této profese a mnozí vyučující dnes raději volí zaměstnání jiné právě z důvodu velkého psychického vypětí a vysokých nároků (vzdělání, kompetence, řešení výchovných a vzdělávacích problémů, administrativa apod.). Hlavní cíl práce spočíval ve zmapování současné situace v pedagogické profesi z hlediska psychického stavu vyučujících, jejich profesního naplnění a spokojenosti.

Práce sestává z části teoretické a praktické. Teoretická obsahuje ucelené shrnutí dostupných informací o problematice syndromu vyhoření, čerpaných z adekvátních zdrojů tuzemských i zahraničních. Potřebné informace jsem získala nejen prostřednictvím tištěných publikací, ale i elektronických článků apod. Zmíněná část popisuje současné podmínky při vykonávání učitelské profese, příčiny vzniku vyhoření včetně jeho průběhu a příznaků. Taktéž se věnuje oblasti prevence, čili možnostem předcházení tohoto problému. V neposlední řadě jsou zde zakomponovány výsledky již realizovaných výzkumů.

Praktická část se opírá o teoretické poznatky z oblasti vyhoření, metodiky výzkumů i výsledků výzkumů posledních let. Vlastní výzkumné šetření zpracované v této části zahrnuje zmapování situace u pedagogů působících na různých školách, lišících se jak věkem, tak délkou působení v profesi. Jako výzkumný nástroj pro šetření byl zvolen anonymní dotazník, sestávající z kombinace 26 otázek různého typu.

Práce přináší celkový pohled na současnou situaci pedagogů, získané výsledky mohou sloužit k nahlédnutí zájemcům o tuto problematiku, také např. ředitelům škol i orgánům zabývajících se diskutovanou tematikou. Výsledky výzkumného šetření poukazují na potřebu zlepšení pracovních podmínek a klimatu na školách.

2 CÍLE PRÁCE

Tato kapitola obsahuje vymezení hlavního cíle práce, uvádí taktéž výčet dílčích úkolů práce a v neposlední řadě prezentuje mnou stanovené hypotézy, které jsou dále ověřovány prostřednictvím výsledků výzkumného šetření.

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zmapování současné situace v pedagogické profesi z hlediska psychického stavu vyučujících, jejich profesního naplnění a spokojenosti v učitelském povolání.

2.2 Dílčí úkoly práce

Dílčí úkoly práce vychází z předem stanoveného hlavního cíle (viz kapitola 2.1), jedná se o úkoly následující:

- 1) Zjistit postoje vyučujících k jejich profesi a samotnému procesu vyučování.
- 2) Ověřit, zda jsou na pedagogy kladeny vysoké nároky.
- 3) Provéřit, zda existuje souvislost mezi délkou působení v pedagogické profesi a vyšším výskytem potencionálních projevů vyhoření.
- 4) Zjistit, jestli učitelům vystačí čas pracovního úvazku k přípravě na vyučování.
- 5) Určit četnost výskytu vyhoření u pedagogů.
- 6) Vyjádřit poměr učitelů spokojených s finančním ohodnocením a učitelů nespokojených.

2.3 Hypotézy

Hypotéza vzniká buď vyvozením z teoreticky zpracovaných poznatků o dané problematice, nebo může být zformulována na základě vlastních zkušeností, pozorování či predikce. V závěru výzkumného šetření musí být nutně uvedeno její potvrzení či vyvrácení (Gavora, 2010).

Následující hypotézy, jejichž ověření bude provedeno prostřednictvím vyhodnocení výsledků výzkumu této práce, byly sestaveny na základě stanoveného hlavního cíle a dílčích úkolů práce (viz kapitoly 2.1, 2.2).

- 1) Většina pedagogů vykonává svou práci ráda, práce je naplňuje.

- 2) Učitelé považují svou práci za psychicky náročnou, nároky na ně kladené považují za vysoké.
- 3) Pedagogům působícím v učitelské profesi více než 16 let hrozí větší riziko syndromu vyhoření.
- 4) Nadpoloviční většině vyučujících nestačí čas pracovního úvazku k přípravě na vyučování.
- 5) Více než 1/2 učitelů má ve svém okolí vyhořelého jedince.
- 6) Více než 1/2 učitelů je nespokojena s finančním ohodnocením práce.

3 TEORETICKÉ POZNATKY

3.1 Učitelství jako povolání

Podstatu učitelství, jednu z tradičních intelektualizovaných profesí, lze stěží přesně definovat. Náplň zmíněné profese v sobě zahrnuje předání kulturního dědictví z generace na generaci, především se ovšem jedná o postupné utváření dětí a mladistvých jakožto budoucích dospělých jedinců. Učitelovo působení má významný vliv na formování žákovy osobnosti, jeho hodnot, postojů, chování i jednání, současně také ovlivňuje podobu budoucí společnosti - do jisté míry určuje, zda dojde k jejímu rozvoji či naopak stagnaci. Pedagogové považují učitelství za poslání, přičemž přebírají zodpovědnost za svět, do kterého své žáky uvádí, a aktivně napomáhají při utváření tohoto prostředí (Vališová a kol., 2007).

3.1.1 Předsudky a mínění společnosti

Mnozí lidé souhlasí se všeobecnými předsudky týkající se učitelství - pedagogičtí pracovníci mají dle těchto jedinců neustále volno či prázdniny, což lze ovšem při hlubším probádání všech aspektů profese (její náplně a povinností učitelů) lehce vyvrátit (Kalwass, 2007).

Mezi veřejností a pedagogy také panuje přesvědčení, že je profese učitele spojena s mnoha problémy (oproti jiným profesím) a taktéž existuje přesvědčení, že právě pedagogové stojí za vznikem těchto obtíží. Ve skutečnosti se ale jedná o to, že vyučující jsou neustále monitorováni, kritizováni a posuzováni rodiči, žáky, veřejností či kontrolními orgány a nezřídka dochází k medializaci sebemenších odhalených problémů (Vašutová, 2004).

Na druhou stranu Průcha ve své publikaci uvádí, že značná část veřejnosti uznává pravděpodobnost psychické náročnosti učitelství ve spojitosti s možným nepříznivým vlivem na zdravotní stav. Zmiňuje také problematiku hlasové zátěže, která by se dala považovat za „nemoc z povolání“ (2002).

3.1.2 Nároky na učitele

V souvislosti s měnící se společností dochází k neustálé inovaci požadavků a podmínek pro vykonávání pedagogické profese. Současnost s sebou přináší všeobecně náročnější požadavky na profesní přípravu potenciálních učitelů, kteří musí mít jisté kompetence

a ovládat řadu dovedností. Společnost od pedagogů očekává skvělé výkony, za které ovšem vyučující zřídka sklídí chválu či uznání. Učitelství v sobě zahrnuje i jakési sebezapření - některé vlastnosti učitel nesmí projevovat, je nutné oprostít se od soukromých obtíží, únavy apod.

Správný pedagog musí disponovat teoretickými znalostmi, a to nejen ze svého oboru, metodickými poznatky a v neposlední řadě být didakticky způsobilý. Přednostně ovšem musí být osobností - v tomto kontextu ve smyslu disponovat schopností vychovávat sám sebe, ověřovat, zda požadavky, které klade na druhé, je sám schopen splnit (Kasíková a kol., 2007).

Průcha (2002) uvádí ve své publikaci tvrzení ohledně vlastností dobrého učitele - dle něj vlastnosti souvisí s vrozenými predispozicemi, ve kterých jsou zakotveny. Proto je velmi žádoucí, aby docházelo k diagnostikování dispozic k profesi učitele již v rámci přijímacího řízení pro studium učitelství, se záměrem eliminovat jedince s nevhodnými psychickými vlastnostmi. Dle průzkumu provedeného na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci bylo zjištěno, že z výzkumného souboru (282 studentů) se u 48 % prokázala vysoká neurotická zatíženost.

3.1.2.1 Faktory ztěžující učitelskou profesi

V průběhu jediného dopoledne vyučující musí učinit až tisíc rozhodnutí, při čemž je nutné vypořádat se s nadměrnou hladinou hluku v rámci třídy i školních prostorů, nehledě na permanentní obavy ze ztráty kontroly nad žáky (Buchwald, 2013).

V současnosti je vykonávání učitelské profese ztíženo také civilizačními poruchami jako např. LMD (lehká mozková dysfunkce vyznačující se hyperaktivitou a poruchou pozornosti), dále také obtížemi v oblasti vyjadřování se žáků, v neposlední řadě nedostatečným počtem pedagogů. Situace ve školství se spíše zhoršuje (vina je připisována do určité míry i politice v oblasti školství), mladí jedinci považují toto povolání za neperspektivní (Kalwass, 2007). Všeobecně od 60. let 20. stol. došlo k upadnutí tradiční prestiže pomocných profesí jako učitelství, lékařství (Schaufeli a kol., 2009).

Pedagogická profese se vyznačuje specifickou strukturou vztahů učitelů jak s žáky, tak rodiči, kteří jsou v podstatě závislí na vyučujících, očekávají od nich odborné znalosti a také zájem o jejich problémy. Vše zmíněné může způsobit značnou emocionální zátěž. Mezi jiné faktory, které se podílí na míře zatížení profesí pedagogického typu, řadíme např. nízké finanční

ohodnocení, rozšiřování úkolů (př. dokumentace vzdělávání) ve spojitosti s vysokým počtem reálně odpracovaných hodin, nedostatek zdrojů, a to jak po stránce personální, tak vybavení, roztržitost tříd v rámci sociálního kontextu, nemožnost dalšího vzdělávání nebo kariérního postupu (Poschkamp, 2013). V současnosti dochází také k „boji“ o získání žáků do škol vzhledem k populační křivce klesajícího charakteru, což může vyústit ve snížení kvality výuky se záměrem zajistit chod školy. V souvislosti se současnými ekonomickými podmínkami se třídy skládají z vysokého počtu žáků (Šik, 2013).

3.2 Syndrom vyhoření

Tato kapitola sestává z několika dílčích kapitol, které se věnují problematice syndromu vyhoření a shrnují tak všeobecné informace týkající se tohoto tématu - tj. poznatky o vzniku termínu „syndrom vyhoření“, ukotvení v Mezinárodní klasifikaci nemocí, vymezení rizikových skupin, příčin, průběhu vyhoření či např. informace ohledně prevence a léčby.

3.2.1 Vznik termínu „vyhoření“

Původ vyhoření jako pojmu sahá do anglosaské fyzikálně-technické terminologie, přesněji řečeno se jedná o označení vyhoření žárovek nebo pojistek, dále v sobě pojem zahrnuje přetěžování materiálů či opotřebení.

V souvislosti s psychickým stavem tento termín poprvé užili Herbert Freudenberger (americký vědec, psycholog, analytik) a Christina Maslach (profesorka na Univerzitě v Kalifornii) v 70. letech 20. století (Poschkamp, 2013). Právě tyto lidé vytvořili koncept vyhoření na základě jevů vyzorovaných v jejich psychologicko-sociální poradně (Poschkamp, 2013). Freudenberger byl pravděpodobně inspirován knihou „Případ vyhoření“, kterou sepsal spisovatel Graham Green, pojednávající o architektovi vstupující do života s velkým očekáváním, které se ovšem změnilo na znechucení z nesmyslnosti života (Křivohlavý, 2012). Sám byl také postihnut vyhořením, které si dlouhou dobu nechtěl připustit. Po totálním zhroucení se ovšem začal nad svým stavem zamýšlet a věnoval se problematice vyhoření. Vytvořil také vlastní dotazník (viz příloha 2) pro rozpoznání vyhoření (Honzák, 2013).

V literatuře se můžeme setkat s odlišnými termíny označující diskutovaný syndrom, př. vyhasnutí, vypálení, cizojazyčně pak burn-out syndrome, burn-out effect (Švingalová, 2006).

3.2.2 Definice syndromu vyhoření

Celkově vzato od doby vytvoření prvního konceptu vyhoření vzrostl zájem o tuto problematiku, což dokazuje i nárůst počtu publikací věnující se tomuto tématu, především mezi lety 1982 - 1987 (Kebza, Šolcová, 2003). Při pohledu na literaturu českou se syndromem vyhoření zabývají autoři jako Křivohlavý, Kebza, Šolcová, Libigerová, ze zahraničních autorů pak můžeme zmínit následující autory: Pinesová, Cherniss, Aronson (Špatenková a kol., 2011). V průběhu posledních let se vyhoření také často objevuje jako téma vysokoškolských prací, školení či diskuzí v rámci zařízení poskytující sociální služby, vzdělávání (Šik, 2013).

Burn-out je jevem vyskytujícím se globálně, význam termínu „vyhoření“ ovšem není v rámci jednotlivých států totožný (Schaufeli a kol., 2009). Všeobecně se pod burn-out effectem skrývá stav, kdy člověka postihne extrémní vyčerpanost, jejíž následky pak zahrnují nejružnější obtíže (Kalwass, 2007).

Zajímavým ale zůstává fakt, že dodnes neexistuje jednotná definice, která by vystihovala syndrom vyhoření (Poschkamp, 2013). Zaměření některých z definic připadá výslednému stavu vyhoření, jiné jsou orientovány na proces vzniku syndromu. Všechny ovšem spojují jisté společné znaky jako např. výskyt negativních emocí, postojů člověka, přiřazení k pomáhajícím profesím či zdůraznění příznaků psychického typu (Jeklová, Reitmayerová, 2006). Jedněmi z dostupných definic jsou např. tyto následující:

1) *„Vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi“* (Poschkamp, 2013).

2) *„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné“* (Křivohlavý, 2012).

3) *„Vyhoření patří k motivačním problémům, kdy nadšení umírá a práce se stává bezduchou dřinou“* (Potterová, 1997).

3.2.3 Mezinárodní klasifikace nemocí

Narůstající počet případů vyhoření souvisí se zrychleným životním tempem dnešní doby, každodenním stresem a také faktem, že se lidé dožívají vyššího věku (Kebza, Šolcová, 2003). Syndrom vyhoření ovšem není považován za nemoc (Kalwass, 2007). Lékařství nemoc definuje jako jednotu nemoci vyznačující se danými pravidly, při čemž vše je možné vysvětlit - známe tedy etiologii (příčiny), projevy, patogenezi (průběh). V případě, kdy známe vlivy vyvolávající symptomy pouze částečně, hovoříme o syndromu.

Celkově je ovšem diagnóza vyhoření považována za téma vysoce kontroverzní (Poschkamp, 2013). Dr. Stock ve své publikaci uvádí, že pod syndromem vyhoření se skrývá řada poměrně obecných příznaků, díky kterým je diskutovaný syndrom jen stěží možné rozpoznat, především co se počáteční fáze týče. Dle Mezinárodní klasifikace nemocí ICD

(vytvořené Světovou zdravotnickou organizací WHO) je syndrom vyhoření klasifikován jako doplňková diagnóza (2010). Přesněji se nachází pod kategorií Z 73.0, která nese název „Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života“ (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

3.2.4 Rizikové skupiny

Člověk, který je postihnut vyhořením, musel zákonitě před stavem vyhoření „hořet“ (Honzák, 2013). Burnout effect může postihnout kohokoli, ať už člověka úspěšného či neúspěšného, oblíbeného či trpěného, sebejistého jedince i naopak osobu s negativním sebehodnocením (Kalwass, 2007). Nejvíce ovšem postihuje vysoce motivované jedince, kteří přicházejí do zaměstnání s obrovským nadšením. Představují si změny, kterých dosáhnou, nové metody, které představí, za což budou náležitě ohodnoceni (Šik, 2013). I přesto, že v dnešní době mají lidé méně iluzí o práci jako takové, stále jsou zranitelní (Schaufeli a kol., 2009).

Vyhoření nejčastěji postihuje jedince, od kterých se vyžaduje značné emocionální a pracovní nasazení, tudíž se obvykle vyskytuje ve sféře sociální a zdravotnické (pečovatelé, zdravotní sestry), v učitelské profesi, postihuje také lidi pohybující se v oblasti práva (Kalwass, 2007). Emoce mají schopnost člověka omezit i paralyzovat, pokud si od nich nedržíme určitý odstup, mohou nás zbavit kontroly nad naším jednáním. Ovlivňují naši mysl i tělo, tyto vlivy si ovšem neuvědomujeme - jsou nevědomé (Hájek, 2006).

Všeobecně k rizikovým skupinám patří pomáhající profese (Poschkamp, 2013). Prvním zaměstnáním, které upozornilo na syndrom vyhoření, bylo zdravotnictví - přesněji řečeno práce zdravotních sester v hospicích (péče o umírající pacienty). Hned po sekci zaměřené na zdravotnictví následuje v publikaci zmínka o výskytu vyhoření v oblasti školství, a to ve vysoké míře v rámci všech stupňů, přesto největší výskyt bývá připisován školám základním a středním. V rámci učitelství jsou za rizikové považováni především ti učitelé, kteří patřili mezi nejlepší v průběhu vysokoškolského studia. Očekávají pak od práce nalezení smyslu života, avšak často dochází k selhání (Křivohlavý, 2012). To se stává především na počátku profesní kariéry, jedná se o tzv. „job shock“ (Vašina, 2009). Smysl života se dá považovat za nezbytnost k přežití. Pro jedince je velmi významný, jelikož brání vzniku vnitřní prázdnoty (Längle, 2002).

Kebza a Šolcová (2003) uvádí širší výčet rizikových profesí, ze kterých bych mimo dříve popsaných zmínila např. psychology, sociální pracovníky, zaměstnance pošt, dispečery, úředníky v bankách.

3.2.5 Pohlavní rozdíly u vyhoření

V České republice můžeme s jistotou říci, že v pomáhajících profesích jako právě učitelství působí většinou ženy - oproti mužskému zastoupení zde mají značnou převahu. Co se týče role pohlavních rozdílů v rámci vyhoření, dle Herberta Freudembergera u žen hrozí vyšší pravděpodobnost jeho vzniku. Někteří autoři uvádí, že emocionální angažovanost vedoucí ke snadnému emočnímu vyčerpání je typická především pro ženy ve srovnání s kolegy mužského pohlaví (Poschkamp, 2013). Názory na vliv pohlaví při vzniku vyhoření se značně liší, některé zdroje uvádí dvojnásobný výskyt u žen, jiné uvádí mnohem vyrovnanější počty - zde hrají pravděpodobně roli demografické parametry (Kebza, Šolcová, 2003).

3.2.6 Zátěžové situace

Jeklová a Reitmayerová (2006) ve své publikaci uvádí, že každý z nás disponuje tzv. frustrační tolerancí, což je v podstatě určitá odolnost proti zátěži. Míra zmíněné odolnosti pak závisí na různých faktorech, př. osobní zkušenost jedince, aktuální stav, či vrozené předpoklady. V případě, kdy je naše frustrační tolerance překonána, nastupují obranné reakce, nejčastěji se jedná o útok, agresi nebo únik (dále může dojít také k popření, vytlačení, rezignaci atd.). Existuje několik druhů zátěžových situací, mezi které řadíme:

- a) **stres** - (viz kapitola 3.2.7)
- b) **frustrace** - člověku není umožněno uspokojit některou z potřeb a zažívá zklamání
- c) **konflikt** - patří mezi každodenní zátěž
 - problém nastává, pokud se jedná o vážný a dlouhotrvající konflikt, který jedinec není schopen vyřešit (nejzávažnější bývá vnitřní konflikt)
- d) **trauma** - situace vznikla náhle, jedinec ztrácí pocit jistoty, typické jsou úzkost a deprese
- e) **krize** - psychická rovnováha je narušena, adaptační mechanismy selhávají
- f) **deprivace** - základní potřeby nejsou patřičně naplňovány po dlouhou dobu

3.2.6.1 Vědomí souvztažnosti, resilience, coping

Člověk schopen snášet zátěž tak, aby neutrpěl žádnou újmu, musí mít tzv. „vědomí souvztažnosti“. Tento termín v sobě zahrnuje celkově pozitivní postoj k životu, člověk považuje své bytí za smysluplné a věří, že zvládne cokoli (sám nebo s pomocí druhých). Život se pro nás stává smysluplným, když máme cíle, závazky, systém hodnot, možnost ovlivňovat svůj život a taktéž si uvědomujeme svou důležitost a hodnotu. Jedinci, kteří nedisponují vědomím souvztažnosti, jsou dle lékaře a sociologa Aarona Antonovskeho méně odolní a vyrovnání se se zátěží je pro ně problematictější.

V souvislosti se souvztažností považují za důležité zmínit tzv. resilienci neboli odolnost. Člověk si i přes své neúspěchy udržuje duševní rovnováhu a ve většině případů v krizových situacích obstojí. Schopnost resilience si jedinec osvojuje již v průběhu prvních deseti let života, což ovšem neznamená, že tuto schopnost není možné dále rozvíjet v dospělosti. Odolní lidé se vyznačují schopností dobrého úsudku, nezávislosti, udržení plnohodnotných vztahů, mají smysl pro humor a oplývají kreativitou.

Souhrn způsobů chování, které uplatňujeme v rámci zvládání obtížných situací, se skrývá pod pojmem „coping“ (Stock, 2010). Studia prokázala, že schopnost zvládat stres je vrozená, ovšem pouze částečně - zásadní vliv má také výchova a v neposlední řadě trénink (Wilkinson, 2001). Strategie, jak se vyrovnat s danou situací, přejímáme od našeho okolí a vytváříme si naše vlastní v průběhu života. Pokud využíváme při řešení zátěže strategie nesprávné, i tato skutečnost může vést k vyhasnutí. V současnosti existuje několik druhů copingu:

- a) *strategie orientované na problém* - př. rozhovor s nadřízeným
- b) *strategie orientované na emoce* - př. relaxační techniky
- c) *neefektivní postupy* - strategie ruminační (jedinec se uzavře do sebe, trápí se, nehledá řešení)
- strategie vyhýbavá (změna nepříjemné nálady alkoholem, hazardem atd.)
(Stock, 2010; Švingalová, 2006)

V souvislosti s vyhýbavou strategií bych také zmínila skutečnost, že lidé ze začátku často využívají podpurné energetické nápoje, pijí nadměrné množství kávy a po večerech se uchylují k alkoholu pro zklidnění a snadnější usínání. Když už ovšem zmíněné prostředky nezabírají, nezdědka dochází k užívání různých druhů farmaceutických prostředků, což může mít vážné důsledky (Honzák, 2013).

3.2.7 Syndrom vyhoření a stres

Existuje propojenost mezi stresem a vyhořením, jedná se ovšem o dva odlišné termíny, přestože někteří je mohou považovat za totožné (Stock, 2010). I když vyhoření a stres mají podobné příznaky, se stresem se pojí spíše symptomy fyzické - naléhavost, hyperaktivita. Naopak je tomu u vyhoření, kdy se objevuje bezmoc a otupělé emoce (Hart, 2014).

Původně slovo stres pochází z anglického výrazu „stress“, který vznikl ze slovesa latinského původu „stringo“ označující utahování, zadrhování (Wilkinson, 2001). Stres vzniká na základě řady tzv. stresorů, které můžeme rozdělit do několika kategorií. V rámci těchto kategorií pak hovoříme o stresorech psychických, fyzických a sociálních. Mimo to existují také další typy, např. mikrostressory, kdy podněty vyvolávající stres jsou zanedbatelné, a makrostressory zahrnující vlivy deptající až ničící (Křivohlavý, 1994). Všeobecně ale stres patří mezi důležité komponenty každodenního života, bez něj by člověk zemřel. Avšak pokud jeho míra překročí hranici únosnosti, stává se pro člověka toxickým (Lavrova, Levin, 2006).

Každý jedinec hodnotí stresové situace jiným způsobem, záleží na jeho schopnostech zhodnotit situaci a vypořádat se s ní - coping (viz kapitola 3.2.6.1), (Stock, 2010). Pokud člověk věří ve svou schopnost situaci zvládnout, jeho reakce je automaticky méně stresová (Buchwald, 2013). Velkou roli zde hraje charakter a struktura osobnosti, např. ambiciózní člověk vyhledává stres, zatímco člověk zdrženlivý se naopak zátěžovým situacím vyhýbá (Stock, 2010). Stresor, způsobující stres u jednoho člověka, může u jiného vyvolat pocit vzrušení (Wilkinson, 2001).

Zda dojde u jedince k překlenutí stresu do fáze chronické, lze považovat za individuální. Chronický stres lze definovat jako stav, kdy je člověk po dlouhou dobu vystaven nepřetržitě působícím stresorům, při čemž nemá možnost se zotavit. Je nutné uvědomit si, že teprve v důsledku chronického stresu v doprovodu nerovnováhy mezi odpočinkem a zátěží (aktivitou) dochází ke vzniku vyhoření. Udržování rovnováhy mezi „vzrušením, aktivací a napětím“ je tedy pro nás zásadní - vyhneme se tak syndromu vyhoření, ale i tzv. syndromu nudy (tj. boreout syndrome), který vzniká naopak v důsledku nedostatečného vytížení a motivace (Stock, 2010).

Když se zaměříme na vystresovaného učitele, často u něj dochází k přizpůsobení svého „životního vzorce“. Někteří se stávají workoholiky a jsou nadměrně aktivní, čímž si zajistí nemožnost najít čas k zamyšlení se nad svými nepříjemnými pocity. Tímto v podstatě potlačují veškeré negativní myšlenky (Quarles, 1993).

3.2.6.1 Adaptační syndrom

Vyhoření a celkově stres má vliv na naše emocionální cítění a psychiku, nejdříve dochází k reakci našeho těla na danou zátěž - jedná se o GAS (General Adaptation Syndrom), tedy tzv. adaptační syndrom (Poschkamp, 2013). Probíhá ve třech fázích. V první působí stresor, v další dochází ke zvýšené rezistenci organismu, poslední fáze se týká zotavování, či naopak vyčerpání sil. Burnout se dá považovat za poslední stádium adaptace (Křivohlavý, 2012).

Tabulka 1. Fáze vypořádání se se stresem

fáze	1.	uvědomění si prožívání stresové zátěže	
	2.	aktivace organismu (fáze poplachu)	
	3.	hledání strategií (fáze zvládnání)	zotavování (zátěž vyřešena/zvládnuta) vyčerpání (zátěž přetrvává/nezvládnuta)

(Švingalová, 2006)

Z biologického hlediska se u GAS jedná o reakci autonomního nervového systému (neovlivnitelný vůlí), zahrnující sympatikus (reakce na nebezpečí) a parasympatikus (regulace reakce), (Poschkamp, 2013). Organismus reaguje na vyšší míru stresu zvýšením napětí sympatiku, z něhož jsou vyplavovány tzv. stresové hormony (adrenalin, CRH - kortikotropiny stimulující hormon, ACTH - adrenokortikotropní hormon). Jestliže nedojde k uvolnění napětí a v organismu přetrvává stres, následuje sekrece hormonů v kůře nadledvin - kortizol (regulace četnosti minerálních látek a hladiny cukru v krvi), oxytocin, vazopresin. Pod vlivem stresu dochází ke zvýšení svalového napětí, krevního tlaku (vyšší zásobení mozku a svalů kyslíkem), zrychlení srdeční frekvence, zhoršenému prokrvení kůže či zpomalení činnosti střev (Stock, 2010; Poschkamp, 2013). S tímto souvisí samozřejmě i celkové „vnitřní napětí“, které může způsobit rozčílení, agresi, obavy a dochází k iracionálnímu přemýšlení (Buchwald, 2013). Pokud se tělo nachází v dlouhotrvajícím stresu chronické povahy, organismus není schopen neustále vyplavovat zmíněné hormony a po určitém čase dochází k vychýlení mechanismu z rovnováhy (Stock, 2010; Poschkamp, 2013).

3.2.8 Příčiny syndromu vyhoření

Příčin, které vedou ke vzniku diskutovaného syndromu, je celá řada. Všeobecně se může jednat např. o nadměrná očekávání, konflikty ve vztazích, rolích jedince, mobbing, neúměrné množství práce a povinností vzhledem k nedostatku času, přílišnou odpovědnost, nedostatečnou zpětnou vazbu či situaci, kdy jednotlivé úkoly a kompetence nejsou jasně určeny - člověk si není jist, co se od něj přesně očekává, což způsobuje frustraci (Kalwass, 2007). Svůj podíl mají také skutečnosti jako neschopnost říci ne, příliš vysoké osobní nároky i workoholismus. V podstatě můžeme zmíněné faktory rozdělit na faktory vnější a vnitřní (viz tabulka 2), z nichž některým se blíže věnují následující podkapitoly. Vědecké výzkumy prokázaly, že faktory situační (vnější) mají mnohem větší vliv na psychickou únavu než osobnostní (Lavrova, Levin, 2006). Důležité je ale zmínit, že pouze zvyšují pravděpodobnost vzniku burn-out effectu. K syndromu dochází až v případě, kdy zátěž působící na člověka překročí hranici jeho možností či schopností duševních, duchovních nebo fyzických (Kalwass, 2007).

Tabulka 2. Dělení faktorů podílejících se na vzniku vyhoření

<u>Vnější faktory</u>	<u>Vnitřní faktory</u>
zaměstnání	osobnost
osobní život	charakter
rodina	stav organismu
společnost	chování

(Jeklová, Reitmayerová, 2006)

3.2.8.1 Rizikové faktory v zaměstnání

Dle Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci bývá mezi nejčastější příčiny stresu v práci řazen následující výčet faktorů:

- strach ze ztráty svého pracovního místa, krácení pracovních míst
- nejistota způsobená novými formami pracovních smluv (např. doba určitá, nižší ochrana v souvislosti s případnou výpovědí)
- zvyšující se emocionální náročnost vykonávané práce
- problematika sloučení osobního života se zaměstnáním

Všeobecně zde můžeme blíže objasnit některé z faktorů hlavních, jako:

a) obava ze ztráty zaměstnání

Jak už bylo dříve nastíněno, stěžejním problémem dnešní doby je obava ze ztráty zaměstnání, které zaujímá jednu z hlavních pozic v hodnotovém žebříčku dospělého jedince. Tady se člověk seberealizuje, dochází k uspokojení hmotných potřeb, realizování sociálních vztahů, dosažení pocitu jistoty (Špatenková a kol., 2011). Zde lze podotknout souvislost s čím dál více se projevující soutěživostí společnosti, která je důležitou motivací k dosažení úspěchu, na druhou stranu se z ní ale může stát podnět vedoucí k vyhoření (Rush, 2003).

b) rušivé elementy

S „rušivými elementy“ se při pracovní činnosti setkáváme každý den. Když se zaměříme na pedagogy - vyučující často nemá klid a patřičný prostor k dokončení jednotlivých úkolů z důvodu neustálé interakce se svými kolegy, žáky a rodiči. V této souvislosti také považují za nutné zmínit zvyšující se požadavky týkající se dokumentace veškerého dění v pracovním prostředí, např. vypracovávání zpráv, vyplňování formulářů.

c) moderní technologie, vzdělávání

V dnešní době se také stává nevyhnutelným učení se ovládat práci s moderními technologiemi (Stock, 2010). Tyto technologie sice ulehčují život, avšak na druhé straně přináší jisté problémy - lidé usilují o držení kroku s ostatními, což opět způsobuje stresové vypětí (Rush, 2003). Jedinec je nucen zpracovávat spoustu různorodých informací, kterými je dnešní společnost doslova zaplavována - velké množství textů, vzdělávací materiály atd.

d) nemožnost zasahovat do změn v práci

Pokud je člověku odepřena možnost podílet se na případných změnách pracovního prostředí např. kvůli neměnným předpisům či přísné kontrole činnosti pedagoga, i tyto skutečnosti mohou být jednoznačně popsány jako rizikové faktory napomáhající vzniku syndromu vyhoření.

e) hodnocení, ocenění

V tomto aspektu se nabízí také souvislost se situací, kdy snaha člověka nezískává patřičné ocenění a jedinci není projevováno dostatečné uznání (Stock, 2010). To také souvisí s finančním

ohodnocením. Pokud je pedagog zaplacen nedostatečně, může považovat svá předchozí studia i současnou snahu za zbytečné (Potterová, 1997). Člověk se pak stává snadno demotivovaným, při čemž je všeobecně známo, že motivace patří mezi nejdůležitější předpoklady spokojenosti v pracovním procesu (Stock, 2010). Pokud dojde k její ztrátě, jedinec pak není schopen zmobilizovat opětný zájem o profesi a potřebné schopnosti (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

f) nekolegialita

Taktéž nekolegialita a nepřátelskost v rámci pracovního kolektivu může vést ke stresovým reakcím, které zapříčiňují nižší výkonnost jedince. To vše souvisí i s výskytem nadržování, protekce, či absolutní diskriminace vybraných kolegů, které jsou způsobeny nikoli pracovními výsledky a odvedenou prací, ale osobními sympatiemi, či v opačném případě antipatiemi nadřízených (Stock, 2010). V souvislosti s kolegy působícími ve stejných ročnících se mohou objevit i konflikty z důvodu neshody ve věcech vzdělávání, metodách učení apod. (Čapek, 2010).

g) konflikt hodnot, rolí

Posledním faktorem, který stojí za zmínku, bude v tomto případě konflikt hodnot, jinými slovy vnitřní rozpor. Člověk, nucen jednat v rozporu se svými zásadami a přesvědčením, se zákonitě potýká s výčitkami svědomí a nepříjemnými pocity vyplývajícími z této skutečnosti (Stock, 2010). S tím souvisí také konflikt role, kdy společnost od pedagoga např. vyžaduje přátelskost a laskavost směrem k žákům, na druhé straně se ovšem očekává trestání nekázně (Průcha, 2002).

3.2.8.2 Rizikové faktory osobnostní

Jeklová a Reitmayerová (2006) ve své publikaci uvádí všeobecný výčet vnitřních rizikových faktorů, který zahrnuje:

- nadměrný entusiasmus v práci
- soutěživost, neschopnost přijmout neúspěch
- negativní sebehodnocení
- neschopnost asertivity
- přílišná pečlivost, silná potřeba „mít vše pod kontrolou“
- vysoké nároky a cíle

Spouštěče burnout syndromu se skrývají i ve vlastnostech charakterového typu. Ve spojitosti s těmito vlastnostmi můžeme hovořit o tzv. vzorcích chování, z nichž za nejvíce rizikový pro vznik vyhoření považujeme typ A. Těmto jedincům je typická soutěživost, vysoká ambicióznost, perfekcionismus, také sklon k agresí spojen se vznětlivostí. Obecně vzato, zmiňovaný typ chování bývá dáván do souvislostí s workoholismem. Člověk se vědomě vystavuje působení více stresorů najednou, často ovšem potlačuje signály, které jej varují před přetížením, a tedy pravděpodobným vznikem vyhoření. Zkrátka si nebezpečí vyhasnutí nepřipouští. Samozřejmě existují i jiné typy chování, jako např. typ B, který bychom mohli popsat jako opak dříve diskutovaného typu. U těchto jedinců se naopak vyskytuje značně nižší úroveň agresivity, soutěživosti, oproti tomu míra trpělivosti a uvolněnosti dosahuje stupňů vyšších (Stock, 2010).

Kromě dříve popsaných typů chování existují samozřejmě i další, např. autoři Schaarschmidt a Fisher sestavili a popsali celkem čtyři typy se zaměřením na prospívání zdraví:

- 1) typ Z (zdravý učitelský typ) - vyznačuje se uvolněností
 - 2) typ Š (šetřící se) - na požadavky v profesi reaguje spíše zdrženlivě
 - 3) typ O (workoholismus) - rizikový
 - 4) typ V - zahrnuje rizikové chování, které přispívá k rozvoji burn-out syndromu
- (Poschkamp, 2013)

3.2.9 Příznaky

Na bezpodmínečných symptomech nezbytných k určení burnout effectu a taktéž přízračných přidružených se vědci pravděpodobně nikdy neshodnou. Zajímavým faktem zůstává možný výskyt i vzájemně se vylučujících symptomů (Poschkamp, 2013).

Syndromu vyhoření předchází zpravidla signály varující. Obvykle je pro člověka typická vysoká angažovanost střídající se s různě dlouhými obdobími vyčerpanosti (většinou delšími). Jedinec snadněji podléhá výkyvům nálad, infekcím, snese méně zátěže, není schopen dosáhnout efektivního odpočinku, neustávající únava může přejít do chronické podoby a způsobit absolutní ztrátu sil. Pokud člověk nevěnuje pozornost těmto varovným znamením, přejde do vážnějších fází vyhoření. V těchto stádiích pak dochází k zásadnímu snížení angažovanosti a výkonu člověka. Jedinec postupně ztrácí zájem o vše a všechny, není motivován, vytrácí se jeho kreativita. Současně mohou nastat i změny v jeho chování a reakcích na určité podněty - úpadek

do deprese či nárůst agrese, celková plochost po stránce emocionální i sociální. Co se týče reakcí psychosomatického typu, typické jsou obtíže se srdeční činností, krevním oběhem, potíže v rámci svalového aparátu či trávicí soustavy. Veškeré zmíněné důsledky mohou způsobit až pocity zoufalství a beznaděje, které mohou přejít v krajním případě až v sebevražedné myšlenky (Kalwass, 2007). V této fázi je zásadní vyhledat profesionální pomoc (viz kapitola 3.3).

Abychom uceleně shrnuli projevy vyhoření, budeme hovořit o dvou výčtech příznaků uvedených v různých publikacích. Dr. Stock (2010) se věnuje následujícím třem základním skupinám symptomů - poklesu výkonnosti, vyčerpání a odcizení:

a) **Vyčerpáním** máme na mysli vysílenost jak po fyzické, tak emoční stránce. Mezi znaky vyčerpání tedy patří:

- sklíčenost, bezmoc
- ztráta sebeovládání
- pocity strachu, prázdnoty, apatie
- slabost, nedostatek energie
- svalové napětí
- náchylnost k infekčním onemocněním, funkční poruchy
- poruchy paměti a soustředění

b) Burnout syndrom se projevuje také značným **poklesem výkonnosti** - jedinec již není schopen vykonávat práci efektivně jako dříve, nevěří svým schopnostem. Ke splnění úkolů, jež kdysi zvládal bez obtíží, potřebuje mnohem více energie i času a doba nutná k celkové regeneraci a odpočinku se rapidně zvyšuje. Projevy poklesu výkonnosti jsou:

- nespokojenost s výkonem, pocit selhání
- nižší produktivita
- vyšší spotřeba času a energie
- ztráta nadšení, motivace

c) Jak už jsem dříve nastínila, mezi trojici základních příznaků patří i **odcizení**. Jedná se o stav, při kterém se jedinec chová lhostejně ke svému okolí, přechází spíše do pasivity, v podstatě ztrácí zájem o vše. Dobrovolně se straní kolegů, přátel a dokonce i rodině. Cynismus se stává

součástí člověka, v krajních případech může takovéto chování přejít až do agresivity a opravdové nenávisti vůči ostatním. Projevy odcizení tedy jsou:

- negativní postoj k vlastní osobě
- negativní postoj k životu, práci, lidem
- ztráta sebeúcty
- pocit méněcennosti
- neschopnost udržovat společenské vztahy

Jiná publikace uvádí příznaky z hlediska čtyř úrovní prožívání, kterými jsou úroveň emoční, fyzická, kognitivní a úroveň chování. Výpis symptomů slouží pouze pro orientaci, udává možnosti symptomů - nejedná se o nutnost objevení se všech příznaků najednou.

Tabulka 3. Symptomy syndromu vyhoření

Úroveň prožívání			
<i>fyzická</i>	<i>kognitivní</i>	<i>emoční</i>	<i>chování</i>
- nedostatek energie	- dezorganizace	- vyčerpání	- nižší výkonnost
- chronická únava	- nízká schopnost	- antipatie vůči lidem	- cynismus
- oslabení imunity	koncentrace, paměti	- deprese, frustrace	- konflikty, agrese
- zažívací obtíže	- nepřesnost	- bezmocnost	- apatie
- silné bolesti hlavy	- neschopnost	- pocit zoufalství	- sociální izolace
- potíže s krevním	flexibility	- nízká sebeúcta	- ztráta nadšení
oběhem		- sklony k sebevraždě	- alkohol, káva, tabák
- ztuhlé svaly na šíji			

(Poschkamp, 2013)

3.2.10 Vývoj syndromu vyhoření

K syndromu vyhoření nedochází ze dne na den, právě naopak se jedná o dlouhodobý proces. V některých případech jde o měsíce, v jiných (častěji) o několik let (Jeklová, Reitmayerová, 2006). Vývoj postupuje ve fázích, kterými jedinec postupně prochází, některá stadia může ovšem přeskočit. Existuje řada odlišných modelů těchto fází, při čemž nejjednodušší obsahuje fáze tři, nejsložitější pak dvanáct (Stock, 2010). Proces vzniku burn-out

syndromu je velmi zákeřný, jedinec většinou považuje objevující se symptomy za dočasné vyčerpání, které opět vymizí. U člověka jednou zasáhnutého vyhořením i přes absolvování patřičné léčby může znovu dojít k opětovnému propuknutí (Poschkamp, 2013).

3.2.10.1 Fázový model Edelwiche a Brodského

Autoři tohoto modelu popsali celkem čtyři stádia vývoje vyhoření - idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie.

- 1) *Idealistické nadšení* - jedinec na sebe klade nereálné nároky, přeceňuje své síly, žije pouze svou prací, distancuje se od okolí
- 2) *Stagnace* - jedinec je zklamán, práce již není pro něj „vzrušující“, dochází k prvním problémům v rodinném životě
- 3) *Frustrace* - jedinec zpochybňuje smysl jeho práce, připadá si bezmocný, zklamání z nedosažení svého cíle
- 4) *Apatie* - rezignace, jedinec vykonává pouze to, co je nutné (Stock, 2010)

3.2.10.2 Fáze vyhoření dle Maslachové

Ch. Maslachová, autorka mnoha prací a publikací s tematikou syndromu vyhoření, zastává koncepci popisující čtyři základní fáze. První z nich s sebou nese zaujetí a nadšení v kombinaci s dlouhodobějším přetěžováním, v následující fázi se již objevují známky vyčerpání (zejména psychického). Třetí fáze se dále projevuje jako chybné vnímání svého okolí (obrana před dalším vyčerpáním) a nakonec ve fázi poslední dochází k nezájmu, lhostejnosti, naprostému vyčerpání (Kebza, Šolcová, 2003).

3.2.10.3 Spanjel a Kaputo

Pánové Spanjel a Kaputo popsali následující tři vývojová stádia syndromu:

- 1) U jedince se začínají objevovat mírné, krátkodobé, příležitostní symptomy - člověk se o sebe začíná více starat, ve smyslu zařazování více přestávek a relaxace během pracovního procesu.
- 2) Ve druhé fázi již dochází k výskytu pravidelnějších a déletrvajících příznaků, které člověk nedokáže efektivně řešit.
- 3) Třetí stádium pak souvisí s chronickými symptomy, jedná se o závažnější fyzické a psychické problémy (Lavrova, Levin, 2006).

3.2.11 Souvislost s jinými poruchami

Burn-out syndrom se v některých aspektech podobá jiným poruchám a chorobám, z nichž některé jsou krátce zmíněny níže. Pokud bychom chtěli popsat rozdíl mezi syndromem vyhoření a únavou, u únavy stačí obyčejný odpočinek, zátěž z práce lze vyvážit sportovní činností či jinou fyzickou aktivitou. Syndrom naopak vykazuje stálou přítomnost únavy, mimo to se přidružují pocity selhání a viny (Bartošíková, 2006).

Za jednu z poruch, která sdílí s vyhořením mnoho společných symptomů, můžeme považovat např. alexithymii. Tato porucha se ovšem odlišuje častým výskytem u lidí trpících psychosomatickou chorobou. Dalším zásadním rozdílem je skutečnost, že alexithymičtí pacienti nejsou schopni vyjádřit své emoce (z důvodu nedostatku slov). Oproti tomu u vyhořelého jedince dochází k redukci emocí, avšak slovně je schopen je vyjádřit.

Podobnost vyhoření může být dále viděna v souvislosti s únavovým syndromem neboli tzv. „manager diseases“, při čemž hlavním kritériem pro rozpoznání mezi těmito poruchami je výskyt pseudohalucinací typických pro únavový syndrom.

Co se týče syndromu chronické únavy (CFS), zde lze najít taktéž spoustu podobností, např. kritériem pro diagnózu CFS je doba trvání únavy po nejméně 6 měsících, což způsobuje minimálně 50 % pokles výkonnosti. Některá symptomová kritéria se značně liší - u syndromu chronické únavy se objevuje teplota, bolesti svalstva, v krku, otoky atd. (Kebza, Šolcová, 2003).

Jako poslední zde uvedeme tzv. neurastenii - další z příbuzných modelů onemocnění, které označuje vyčerpání v důsledku nadměrné námahy. Symptomy neurastenie se dají považovat za téměř totožné s příznaky vyhoření, hlavní úlohu při jejich rozlišení hraje přiřazení k pomáhající profesi (Poschkamp, 2013).

3.3 Jak se chránit před vyhořením

„Co dělat, aby nám náš oheň nevyhasl? Příkládat. Když chceme mít večer na táboře oheň, pak nestačí jen postavit krásnou hranici, ale i shromáždit do zásoby dříví, které bychom mohli na oheň dodávat, když plameny první várku dříví stráví“ (Křivohlavý, 2012).

Oběti burn-out syndromu si většinou z důvodu své vytíženosti ani neuvědomují, že s jejich osobou není vše v pořádku a měli by svůj stav začít neprodleně řešit (Stock, 2010). Člověk si nechce připustit, že by snad měl problémy s pracovní zátěží, vše se snaží odůvodnit jinak, a tak např. těžkou depresí, způsobenou rozvinutým vyhořením, registruje pozdě (Hájek, 2006). Abychom úspěšně předešli či vyléčili burnout syndrom, musíme se zaměřit na oblast individuální, ale i oblast negativních vlivů působících v našem prostředí. Vysoce se doporučuje posílit salutory a naopak eliminovat stresory (Křivohlavý, 2012).

3.3.1 Prevence

Všeobecně vzato má člověk k dispozici celou řadu preventivních metod a opatření, které může sám bez pomoci jiného využívat a individuálně aplikovat při snaze potlačit vyhoření. V následujících podkapitolách si některé, pro naši tematiku důležité, představíme podrobněji. Dle Jeklové, Reitmayerové (2006) a Kubátové (2009) bývají jako možnosti prevence uváděny následující kroky:

- zdravá životospráva, přiměřený spánek
- relaxace a fyzická aktivita
- posilovat zdraví
- rozvíjet schopnost včasně reagovat na zdravotní potíže
- kladení přiměřených nároků a cílů
- stanovit jasné priority
- dostatečná připravenost a informovanost pro vykonávání dané práce
- začlenění přestávek a odpočinku
- oddělit osobní život od pracovního
- asertivní ne, nepotlačovat své pocity
- rozvoj sebedůvěry

- smysl pro humor
- budování sociální sítě
- využívat pomoci druhých

Celkově by si měl člověk po příchodu domů dopřát chvíli nerušeného odpočinku, klidu, mezi každodenní činnosti zařadit relaxaci, měl by si také udržet smysl pro humor (Křivohlavý, 2012). Humor ve své podstatě pozitivně mění pohled na situaci, která by za normálních okolností byla vyhodnocena jako stresující. Jedná se tedy o obranný mechanismus chránící jedince před negativními emocemi (Šed'ová, 2013).

Důležitá je také *duševní hygiena* - ta zastává jakousi preventivní funkci. Našemu zdraví prospívá už jen např. pouhá radost z aktivního využívání volného času. Rozhodně není dobré zaobírat se neustále myšlenkami štěstí a úspěchu (Vašina, 2009).

Mezi další účinné nástroje řadíme *pozitivní myšlení*. Když člověk vnímá svou osobnost a schopnost vypořádat se s potencionálními problémy pozitivně, dochází k podpoře flexibility uvažování a celkového pozitivního naladění jedince (Buchwald, 2013). Nemocný se začne uzdravovat, když se vnitřně naladí na uzdravování, nikoli prožívání nemoci (Geue, 2001). Taktéž sebepoznávání, tedy uvědomování si nedostatků, kladných vlastností i pocitů, a pozitivní sebehodnocení jsou pro člověka velmi důležitými. Když se člověk sebehodnotí kladně, přispívá tak ke zvýšení sebedůvěry, zlepšení duševního i fyzického stavu a také ke zlepšení adaptačních schopností (Venglářová a kol., 2011).

V rámci prevence by také mělo dojít k zaměření se na oblast *přípravy pracovníků*, kteří budou v budoucnu působit v pomáhajících profesích. Tím máme na mysli tedy výcvik v oblasti sociálně-psychologické (Švingalová, 2006).

3.3.1.1 Psychoterapie

Oblast individuální prevence či zvládnutí syndromu vyzdvihuje především uspokojení potřeby existenciální, tedy smysluplnost naší existence související s žebříčkem hodnot každého jedince. Zde hrají pak důležitou roli duchovní péče a existenciální psychoterapie (Křivohlavý, 2012). U psychoterapie se jedná o léčbu skrz naši duši. Existuje řada druhů, příkladem může být terapie behaviorální, humanistická, skupinová (Benson, Loon, 2005).

K tomuto kroku dále mohou být přidruženy relaxační techniky (viz níže), popř. farmakoterapie, zde se ovšem jedná pouze o podpůrnou léčbu (Švingalová, 2006).

3.3.1.2 Relaxace a cvičení

Prostřednictvím relaxačních cvičení a sportu ovlivňujeme aktivitu sympatiku, přesněji řečeno dochází k snížení jeho aktivity (Buchwald, 2013). Nejeftivnější volbou je vyvážená kombinace obou - relaxace napomáhá dosažení vnitřní pohody, pohyb zajišťuje fyzickou kondici i zvýšení sebevědomí.

a) Relaxace - Člověku postiženého syndromem vyhoření se doporučuje výběr ze šesti typů relaxace, kterými jsou autogenní tréninky podle Schultze, meditace, uvolnění svalů podle Jacobsona, asijské techniky (jóga, Tai chi), hypnóza a tzv. biofeedback (bližší informace v následujících podkapitolách). Efektivita zmíněných technik ovšem závisí na pravidelnosti jejich provádění a dlouhodobosti. Shrnutí účinků relaxace:

- klid, vyrovnanost, duševní svěžest
- snížení svalového napětí
- snížení tepové frekvence, tlaku krve
- snížení dechové frekvence, spotřeby kyslíku
- rozšíření cév - pocit tepla (Stock, 2010)

b) Kondiční cvičení a sport - Pravidelné cvičení vystavuje tělo nepatrným stresorům, což vede postupně k pozitivním změnám v organismu, př. snížený tlak krve, nárůst počtu červených krvinek (umožňuje rozvádět větší množství kyslíku). Dále také dochází ke snížení vyplavování adrenalinu, efektivnějšímu odstraňování kyseliny mléčné ze svalů, což má za následek snížení napětí a únavy (Vašina, 2009). Pohyb a sport nás přivede na jiné myšlenky, pravidelnost cvičení má pak značný vliv na zlepšení nálady, což je způsobeno vyplavováním tzv. „hormonů štěstí“ (endorfinů), obzvláště serotoninu. Tyto hormony tělo vylučuje v případě, kdy se svalová zátěž zvýší, a také v důsledku změny neurotransmiterů (látky řídící činnost mozku). Vytrvalostní pravidelné cvičení má pak následující účinky:

- snížený pocit napětí, úbytek stavů deprese
- zvýšená koncentrační schopnost

- pozitivní přístup k tělu a zdraví
- dobrý pocit ze sebe sama, posílené sebevědomí (Stock, 2010)

3.3.1.2.1 *Schultzův autogenní trénink*

Název metody vypracované německým lékařem J. H. Schultzem pochází ze slov řeckého původu (autos - sám, genos - původ). Řadíme ji mezi relaxačně-koncentrační metody. Jedinec sám ovlivňuje své myšlenky a představy prostřednictvím sugesce (Vašina, 2009).

Průběh autogenního tréninku spočívá vleže na zádech, ruce pokrčené v loktech jsou položeny volně podél těla. Celý trénink se skládá z několika kroků. Nejprve začínáme se cvičením, kdy dochází k navození stavu klidu, což může být realizováno v doprovodu relaxační hudby. Postupně vyvoláváme pocit tíhy v různých částech těla, tělo je tedy klidné, těžké. Dále následují v postupných na sebe navazujících krocích cvičení:

- tepla (teplota těla se zvýší o 1 °C)
- srdce
- dechu
- vnitřního tepla
- chladného čela

Po každém cvičení se doporučuje odvolat dosažený stav (Venglářová a kol., 2011). Cvičení bychom měli provádět minimálně 3x denně po dobu zhruba jedné minuty (Vašina, 2009).

3.3.1.2.2 *Biofeedback*

Biofeedback neboli biologická zpětná vazba je označení pro sledování úrovně relaxace prostřednictvím speciálního zařízení - monitorovacího přístroje. Vše je založeno na skutečnosti, že člověk má schopnost vědomě regulovat tělesné funkce jako svalové napětí, krevní oběh či tělesnou teplotu. Při terapii má jedinec na svém těle (př. čelo, záda) umístěny elektrody vycházející z přístroje a v doprovodu relaxační hudby či technik hlasového uklidnění je veden k relaxaci a celkovému uvolnění. Lektor zadává různé úkoly jako např. dosáhnout zpomalení srdečního tepu. V průběhu vykonávání úloh přístroj měří puls, svalové napětí apod., tudíž podává zpětnou vazbu o úspěšnosti. Jakmile se člověk naučí rozpoznat pocity při reakcích a procvičuje je, po určité době může dosáhnout podobných výsledků i bez použití monitorovacího zařízení (Mazůrková, 2002).

3.3.1.2.3 Aromaterapie

Všeobecně vzato jsou lidé citliví na pachy a vůně a pochopitelně na ně také určitým způsobem reagují. Dochází ke změně chování (této skutečnosti si povšimli již staří Egypťané), každodenně si navozujeme prostřednictvím čichu pocity uvolnění (květiny, koření, kosmetické přípravky). Aromaterapie je zprostředkována užíváním olejů z aromatických rostlin, které napomáhají ke zklidnění, ale naopak i povzbuzení těla. Pokud oleje inhalujeme, vůně působí přímo na nervovou soustavu a mozek. Jestliže extrakty absorbujeme pokožkou, dostávají se do krevního oběhu rychleji, např. při aroma masáží či lázních (Mazůrková, 2002).

3.3.1.2.4 Jóga

Jóga patří mezi nejstarší filosofii holistického pojetí, existuje určitá propojenost s Hinduismem (Vašina, 2009). Jedná se o propojení zdraví fyzického, duchovního a duševního. Jednou z hlavních teorií tohoto druhu relaxace je souvislost živého a neživého v rámci vesmíru. Pro účinnost je nutná pravidelnost praktikování cvičení, minimálně 3x do týdne, které sestává z kombinace řízeného dýchání a tělesných pozic (Mazůrková, 2002).

3.3.1.2.5 Meditace

Mentální techniky meditace souvisí se ztišením mysli. Tyto techniky lze osvojit prací s myslí v průběhu delší doby, kdy v podstatě pronikáme hlouběji do našeho nitra a lépe tak chápeme život kolem nás i v nás. Meditace by měla napomoci k regeneraci duševního zdraví, k ovládnání emocí, myšlenek. Při meditaci je velmi důležité držení těla, správné dýchání, volba vhodného místa a také předmětu, na který se člověk soustředí - př. plamen svíčky, dech (Mihulová, Svoboda, 1994; Mazůrková, 2002).

3.3.1.2.6 Jacobsonova progresivní relaxace

Jedná se o techniku, která zakládá na procesu uvolňování skupin svalů a vnímání pocitů s tímto spojených. Cílem je tedy postupně ovládnout jevy, které probíhají v organismu a naučit se je vědomě regulovat. V průběhu cvičení se střídají fáze vyžadující aktivitu a naopak odpočinek. Celkově ovšem dochází ke svalové relaxaci, uvolnění napětí, mozková aktivita se značně snižuje (Vašina, 2009).

3.3.1.2.7 Tchaj-či

Cvičení sestává z pomalých pohybů těla, které jsou založeny na prvcích bojového umění. Cílem je dosáhnout rovnováhy energie proudící skrz tzv. „meridiány“ (kanály). Lidé, kteří praktikují Tchaj-či, zastávají názor, že u nich tato technika navozuje stav relaxace a působí pozitivně proti stresu, depresi a úzkostem (Benson, Loon, 2005).

3.3.1.3 Vyřešení pracovní situace

Christina Maslach zastává názor, že by lidé měli mít všeobecně aktivnější přístup k rozvoji intervencí v oblasti pracovního prostředí - přesněji sociálního a organizačního prostředí, ve kterém se člověk jako jedinec každý den nachází. Ve svém článku představuje několik principů, podle nichž by měly být intervence vedeny. Jeden z nich uvádí myšlenku, že prevence vyhoření je z finančních i časových hledisek výhodnější než řešení potíží ex-post (po vypuknutí). Jiný princip připisuje velký význam umožnění zaměstnancům angažovat se do změn na pracovišti (Maslach, 2011).

Problémů v rámci zaměstnání může být celá řada, proto zde uvádíme široký výčet možností preventivních opatření:

a) Možnosti zaměstnavatele

Pokud se u nás objevují projevy signalizující vyhoření, jednou z hlavních záležitostí k řešení je zajisté omezení pracovní zátěže např. prostřednictvím zkrácení úvazku, pracovní doby, zažádání o další personál - vše je samozřejmě nutné probrat s nadřízenými (Stock, 2010). Zaměstnavatel také může situaci pomoci tím, že jedince přemístí dočasně na jiné pracoviště, zadá mu jiné úkoly apod. (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

Některé státy si dokonce uvědomují náročnost pedagogické profese natolik, že po daném počtu let získává člověk působící za katedrou čas v podobě jednoho roku určeného k doplnění vzdělání. Věnuje se tedy po celý rok jiné činnosti, což je efektivní preventivní opatření proti vzniku vyhoření. U nás ovšem takováto opatření nejsou realizována (Švancar, 2009).

Zaměstnavatel a celkově společnost by se měli také pokusit o zajištění adekvátního ohodnocení učitelů po finanční stránce. Velmi vhodná by také byla osvěta a informování

veřejnosti o problematice školství se záměrem změnit pohled lidí na pedagogy (Centrum celoživotního vzdělávání, 2011).

b) Informovanost učitelů ohledně vyhoření

Celkově by mělo na školách dojít k zavedení skupin soustředících se na vyhoření, skupin pomocných (Poschkamp, 2013). Všichni by taktéž měli být seznámeni s problematikou burnout syndromu, tj. příčiny, příznaky, prevence (Křivohlavý, 2012).

c) Vztahy pracovního kolektivu

Mezi kladné faktory působící proti vyhoření patří pravidelný styk nadřízených s podřízenými, sdělování jasných požadavků, krátkodobých, ale i dlouhodobějších úkolů a především uznání práce zaměstnance nadřízenou osobou (Křivohlavý, 2012). Za všeobecné kroky k zajištění optimální pracovní atmosféry lze tedy dle Nakonečného (1995) považovat:

- vytvoření systému motivací
- vytváření důvěry k nadřízeným
- integrace cílů v oblasti organizace i skupiny
- stanovení systému komunikace
- nepřipouštění konfliktů a napětí mezi zaměstnanci, nadřízenými

V případě, kdy vztahy zaměstnanců, tedy pracovního kolektivu, nejsou zcela v pořádku, je taktéž změna žádoucí. Existují různá opatření sloužící k utužení kolektivu jako spolupráce na projektu, naše vlastní snaha (vstřícnost vůči ostatním, nabídnutí pomoci) či supervize (Stock, 2010). Supervizor napomáhá sebereflexi supervidovaného, porozumění pocitům z práce, vztahům apod. (Bartošíková, 2006).

V rámci klimatu pedagogického sboru a školy se také doporučuje provádět pravidelná měření, a to prostřednictvím dostupných dotazníků. Jedním z nich je např. dotazník OCDQ-RS (viz příloha 3), který se soustředí na školní klima. Skládá se z 34 výroků, při čemž respondenti každý z nich ohodnotí pomocí stupňů (občas, často apod.). Jedná se o několik oblastí měření (tj. chování ředitele, učitelova frustrace, angažovanost), ze zjištěných dat pak lze vyhodnotit tzv. „index otevřenosti školního klimatu“. Existují také jiné druhy dotazníků, uvedeme zde ještě

další příklad - HSU (Inventář hodnocení spokojenosti učitelů) zajišťující získání informací o zvládnutí pracovní zátěže a spokojenosti učitelů (Čapek, 2010).

d) Interakce žák-učitel

Při hlubším zamyšlení se nad situací ve škole se nabízí další možná opatření, která by eliminovala pro učitele stresující chování žáků. Tím máme na mysli reflexi vlastního chování a také případnou změnu požadavků na chování žáků tak, aby byly požadavky realistické. Pokud situace ve třídě hraničí s únosností, pravděpodobně nejlepším možným řešením je sdělení pocitů vyučujícího směrem k žákům, řešení problému společně, a také posílení intrinsické (vnitřní) motivace studentů (Buchwald, 2013).

e) Humanizace pracovních podmínek

V souvislosti s humanizací podmínek pracovního prostředí je velmi důležité a žádoucí zajistit pedagogům alespoň do jisté míry soukromí, eliminovat hluk a naopak zajistit klid, vhodné osvětlení a tepelnou pohodu (Křivohlavý, 2012).

Pozitivní účinek by mělo také snížení počtu žáků v rámci třídy a výpomoc prostřednictvím asistentů (Centrum celoživotního vzdělávání, 2011).

f) Odpočinek

Další preventivní opatření se týká vyváženosti zátěže a odpočinku - regenerace. Každý by si měl vymezit alespoň nějaký čas na věnování se svým zálibám, jednoduše řečeno najít si čas na odpočinek (Stock, 2010). Je nutné naučit se odpočívat. Správně bychom si měli oddechnout, když cítíme únavu a nečekat na dobu, kdy na takovéto zrelaxování budeme mít čas (Venglářová a kol., 2011). Pedagog může využívat relaxační metody v průběhu vyučovacího procesu, tedy relaxovat i v práci. Tímto miníme potenciální čas o přestávkách, volných hodinách, při čekání či v průběhu telefonátu - lze využít techniky dýchání nebo např. napínání a uvolňování svalů (Potterová, 1997).

3.3.1.4 Sociální opora

Sociální opora úzce souvisí s pojmem sociální síť, který v sobě zahrnuje propojení a komunikaci osob či skupin. Takováto síť má tři základní znaky, kterými jsou velikost (počet osob), hustota (do jaké míry jsou si členové blízcí) a častost kontaktů (Poschkamp, 2013). Sociálními vztahy zde nemáme na mysli pouze vztahy partnerské či rodinné, do této skupiny patří také sousedi, přátelé - lidé v našem okolí (Stock, 2010). Za významově nejdůležitější se považuje tzv. peer-support, neboli opora od spolupracovníků stejné pozice (Kebza, Šolcová, 2003).

Všeobecně se člověk hodnotí podle přízně/nepřízně, kterou mu ostatní projevují. Cítí se dobře, když je „milován“ (Geue, 2001). Člověk si také více váží svého sociálního zázemí v situaci, kdy pociťuje emocionální ohrožení. Dle výzkumu lidé označili nejdůležitějšími funkcemi sociální opory naslouchání a empatii (Křivohlavý, 2012).

Větší sociální síť nabízí potencionálně vyšší pravděpodobnost získání pomoci od jejích členů (Poschkamp, 2013). Celkově vzato platí, že u lidí se silným sociálním zázemím je tedy pravděpodobnost vzniku chronického stresu menší, což v našem případě naznačuje i nižší riziko propuknutí syndromu vyhoření (Stock, 2010). Sociální podpora dle Poschkampa (2013) může mít několik forem:

- emocionální (tj. ocenění, útěcha)
- instrumentální (př. finanční pomoc, pomoc v domácnosti)
- informační (např. rada)

Kvalitní opora má značný vliv na urychlení uzdravení, celkový zdravotní stav a nižší potřebu léků (Křivohlavý, 2012). Avšak vliv sociální sítě nás do jisté míry může ovlivnit i negativně, např. v případě, kdy někdo zlehčuje náš problém či omílá plané fráze. Jedinec pak pociťuje, že mu nikdo nerozumí, okolí jeho trable nebere vážně. Také nadměrná potřeba okolí (především nadřízených) pomáhat nám může mít za následky jedincovu potřebu samostatnosti či pocit neschopnosti (Poschkamp, 2013).

3.3.2 Léčba syndromu vyhoření

V případě, že k vyhoření již došlo, je pro začátek nejdůležitější přiznat si, že člověk není schopen déle snést jeho současnou situaci a zátěž s tímto spojenou. Doporučuje se vytvořit si fyzický odstup - únik z daného prostředí, což znamená změnit prostředí minimálně na dobu jednoho týdne. Vhodný je např. léčebný relaxační pobyt na doporučení lékaře. Člověk by měl v průběhu této doby věnovat čas pouze sám sobě, soustředit se výhradně na existující problém, analyzovat své stresové spouštěče a vyhodnotit, kterých stresorů je možno zbavit se. Další krok přináší zamyšlení se nad zdroji získávané energie (ty bude zapotřebí posílit) a v neposlední řadě vytyčení cílů - čeho chceme dosáhnout, co je potřeba změnit (Stock, 2010).

Při léčbě burn-out syndromu se mimo zmíněná opatření využívají metody prevence, kterým jsme se věnovali v předchozích podkapitolách a profesionální pomoc. U léčby již vzniklého vyhoření ovšem nesmíme očekávat okamžité zlepšení - vypořádat se s vyhořením zabere značný čas, je to dlouhodobější proces (Rush, 2003).

3.3.2.1 Profesionální pomoc

Profesionální pomoc může být zaopatřena řadou různých institucí. Lidé pracující v takovýchto zařízeních pomáhají člověku zamyslet se nad stávajícími problémy a poskytují rady pro řešení dané situace, kterých by měl jedinec využít. Patří mezi ně např. speciálně pedagogická centra, pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, školní poradenská pracoviště (Buchwlad, 2013). Mnozí odborníci si vydělávají na živobytí léčením obětí syndromu vyhoření, organizováním workshopů či konzultacemi s firmami či organizacemi otázky prevence (Schaufeli a kol., 2009).

3.4 Metody zkoumání syndromu vyhoření

Existuje mnoho různých metod sestavených pro zkoumání výskytu vyhoření, z nichž některé vybrané jsou stručně popsány v následujících podkapitolách.

3.4.1 Orientační dotazník

Jedná se o metodu, která napomáhá člověku poznat blížící se stav vyhoření, na který nahlíží jako na proces, nikoli momentální stav jedince. Dotazník (viz příloha 4) uvedli autoři D. Hawkins, F. Minirth, P. Maier a Ch. Thursman v 90. letech 20. stol. Jednotlivé otázky jsou sestaveny tak, aby respondent zvolil jednu z výběrových odpovědí Ano/Ne. Výsledky nám pak ukážou, ve které fázi vyhoření se právě nacházíme - zdali se jedná o počínající stav, stav akutního vyhoření či chronického (Křivohlavý, 1998).

3.4.2 Dotazník BM (Burnout Measure) psychického vyhoření

Autory jsou Dr. A. Pinesová, E. Aronson. Respondenti odpovídají na dané výroky v dotazníku (viz příloha 5) týkající se pocitů fyzického, emocionálního a duševního vyčerpání volbou stupňovaných odpovědí - např. nikdy, často (Křivohlavý, 2012).

3.4.3 MBI - metoda Maslach burnout inventory

Metoda MBI zaujímá přední místo, co se využití týče. V posledním desetiletí 20. stol. byla tato metoda využívána v 93 % disertačních prací a vědeckých článků (Schaufeli a kol., 2009). Prostřednictvím metody MBI zjišťujeme tři faktory, z nichž u dvou je očividné negativní ladění:

- EE - emocionální vyčerpání (emotional exhaustion)
- DP - depersonalizace
- PA - osobní uspokojení (personal accomplishment)

V originální podobě dotazníku se pocity hodnotí z pohledu četnosti výskytu a intenzity, v praxi se ovšem považuje za výhodnější soustředit se na jeden ukazatel. Respondenti reagují na jednotlivé výroky označením číslíčky ze stupnicové škály (Venglářová a kol., 2011).

3.4.4 Tedium Measure

Christina Maslachová s Ayalou Pinesovou společně vytvořily r. 1981 tzv. „Tedium Measure“ - nenáročný dotazník (viz příloha 6), jehož pomocí člověk může zjistit, zda je syndromem vyhoření ohrožen (doslova se dozví „míru svého znechucení“). Zmíněný dotazník sestává z několika výroků, jejichž pravdivost respondent hodnotí pomocí stupnice 1 - 7 (Stock, 2010).

3.5 Realizované výzkumy o tematicke syndromu vyhoření

Jak uvádí diagnostické statistiky, zhruba 15 - 20 % pedagogů je postiženo vyhořením vysokého stupně. Jedná se především o vyučující potýkající se s mnoha problémovými žáky, dále pak pedagogy vyššího věku (Švingalová, 2006). Dle prováděných výzkumů v Německu bylo zjištěno, že u necelých 90 % pedagogů opouštějících profesi kvůli zdravotním problémům bylo identifikováno vyhoření již v pokročilém stádiu. Dále pak považují za velmi překvapivé výsledky výzkumů ohledně předčasného odchodu učitelů do důchodu - ročně se zde jedná o cca 50 - 60 % pedagogů. K podobným zjištěním dospěly také státy jako Rakousko, USA či Finsko (Poschkamp, 2013).

Roku 2011 proběhl v Brně empirický výzkum v rámci zdravotnické školy založený na dotazníkové metodě při využití Inventáře projevů syndromu vyhoření manželů Tošnerových (viz příloha 7). Výzkumný soubor tvořilo 52 pedagogů působících na zmíněné škole, kteří byli při vyhodnocení výsledků dále rozděleni do několika kategorií dle věku a délky praxe. Výzkum prokázal, že respondenti s méně než desetiletou pedagogickou praxí jsou nejvíce ohroženi v rovině fyzické, pedagogům s praxí nad 10 let pak hrozí postižení taktéž v rovině tělesné, mimo to ovšem i emocionální. Výzkum získal také výsledky ohledně míry stresu u učitelů, při čemž v rovině rozumové se jednalo ve všech kategoriích o míru stresu nízkou, v emocionální a tělesné pak míru střední. Došlo k potvrzení souvislosti mezi vznikem vyhoření a délkou působení v profesi (Matějková a kol., 2012).

Výzkumu Státního zdravotnického ústavu, který byl realizován v r. 2002, se zúčastnilo 87 pedagogů základních škol v Praze. Výsledky poukazují na psychickou zátěž v důsledku práce, kterou vnímalo 80 % respondentů. S tím souvisí také zjištění týkající se stresu - u 60 % byl prokázán stres v nadměrné míře. Za velmi znepokojující považují výsledek z oblasti životosprávy učitelů, nedostatky se vyskytovaly u 90 % dotazovaných. Dále byly také u více než poloviny učitelů prokázány problémy v oblastech tělesné kondice a výkonnosti, mimo to také s bolestmi hlavy, závratěmi apod. (Kohoutek, Řehulka, 2011).

Jak již bylo dříve zmíněno, v posledních letech vzrostl zájem o tematiku syndromu vyhoření pro bakalářské a diplomové práce. Proto považují za vhodné uvést zde také některé výsledky vybraných výzkumů v rámci prací diplomových.

Výzkumné šetření diplomové práce Bc. Petry Hálkové, která nesla název „Syndrom vyhoření pedagogů“, zahrnovalo 61 učitelů působících na základních školách za využití

3 standardizovaných dotazníků (MBI, WCQ, STAI). Šetření potvrdilo, že vyčerpanost z práce na sobě pociťují spíše ženy (74 %) než muži (45,5 %). Ti jsou také dle výsledků výzkumu více kreativní při řešení vzniklých problémů (63,6 %) oproti ženám (40 %). Z dalších zjištěných údajů bych zmínila zjištěná data týkající se věku pedagogů. Výzkum prokázal, že s přibývajícím věkem roste vysílení z práce - přesněji řečeno 9 % respondentů věkové kategorie do 30 let se vysíleno cítilo, v kategorii nad 46 let se pak jednalo o 29,4 % (2007).

Další diplomovou prací, kterou zde uvádím, je práce Žanety Ondruchové nesoucí název „Stres a syndrom vyhoření v profesi učitele 1. stupně základní školy“. Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník, celkový počet respondentů činil 66. Bylo zjištěno, že z výzkumného souboru se ve stresu vyskytovalo pouze 22,73 % učitelů. Dále bych také uvedla poznatky týkající se délky učitelské praxe ve spojitosti s časovým tlakem (spěch, dohánění). U pedagogů s praxí do 20 let potvrdilo 75 % respondentů, že jsou ve spěchu, v kategorii nad 20 let se pak jednalo o 65,79 %. Co se týče zasahování práce do osobního života, u 44,44 % pedagogů s praxí do 10 let měly pracovní záležitosti vliv na soukromý život, to se týkalo také 25 % jedinců s praxí nad 30 let. Výsledky šetření celkově prokázaly riziko vyhoření u 22,73 % učitelů (2013).

4 METODIKA PRÁCE

Tato kapitola zahrnuje všeobecné informace o provedeném výzkumném šetření, které jsou podloženy korespondujícími poznatky z odborné literatury (taktéž vše navazuje na část teoretickou). Kapitola se tedy zabývá charakteristikou zkoumaného souboru (respondentů), popisuje organizační záležitosti, konkrétní použitou metodu včetně výzkumného nástroje, dále zde můžeme nalézt např. naformulované výzkumné problémy.

4.1 Metodika výzkumu

Pro výzkumné šetření byl použit pedagogický výzkum orientovaný kvantitativně, který lze definovat jako činnost záměrnou a systematickou, při níž dochází k verifikaci předem stanovených hypotéz. Každý typ výzkumu sestává z několika fází, v našem případě se jedná o kroky následující:

- **vymezení problému** (co chceme zkoumat - konkrétně, jednoznačně, na základě studia odborné literatury či pozorování)
- **stanovení hypotéz** (formou oznamovacích vět, podmínkou je možnost empirického ověření)
- **testování hypotéz** (prostřednictvím empirických metod - př. dotazník, sociometrie)
- **vyvození a doložení závěrů** (vychází z výsledků testování hypotéz)

Samotný výzkum taktéž může probíhat na několika úrovních, nejprve se jedná o tzv. pilotáž, tedy sběr předběžných poznatků ohledně zkoumané problematiky, na kterou většinou navazuje tzv. předvýzkum, týkající se malého vzorku respondentů. Provedení zmiňovaného předvýzkumu je jakousi prevencí proti užití nevyhovující metody či techniky při výzkumu vlastním.

Pro zpracování dat získaných výzkumným šetřením se obvykle využívá tabulek četností, grafických znázornění, výpočtů charakteristik polohy (př. aritmetický průměr) a rozptýlení (míra variability), (Chráška, 2007).

Na základě dříve prezentovaných teoretických poznatků probíhal výzkum v rámci všech fází. Pro šetření byla zvolena metoda dotazníkového šetření, jako výzkumný nástroj posloužil

dotazník. Bližší informace ohledně jednotlivých segmentů výzkumu jsou specifikovány v následujících podkapitolách.

4.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Podklady pro diplomovou práci v rovině teoretické byly čerpány z různých druhů zdrojů, mezi nimiž můžeme nalézt zdroje jak tuzemské, tak zahraniční. U valné většiny se jedná o materiály tištěné, přesněji řečeno o odborné publikace a periodika lékařského či psychologického zaměření, avšak zahrnuty jsou také některé v podobě elektronické. Všechny ovšem vykazují znaky aktuálnosti a adekvátnosti.

Praktická příprava navazovala na studium literatury, seznámení se s provedenými výzkumy v oblasti problematiky syndromu vyhoření. Souvisela také s účastí na vybraných přednáškách v rámci studia a rovněž spočívala v konzultacích s vyučujícími v průběhu absolvování druhé souvislé pedagogické praxe na základní škole, kde se naskýkala taktéž možnost pozorovat chování a situaci vyučujících přímo na pracovišti.

4.1.2 Výzkumné problémy

Dle Gavory (2010) můžeme v souvislosti s formulací výzkumných problémů hovořit v podstatě o třech následujících druzích (mohou být formulovány v podobě vět oznamovacích i tázacích):

- **deskriptivní** - popisné, zjišťují stav, situaci, výskyt zkoumaných jevů
- **relační** - týkají se zjišťování vztahů mezi jevy
- **kauzální** - zkoumání příčin vzniklých důsledků

Na základě teoretických poznatků byly v podobě otázek naformulovány výzkumné problémy, které vychází z hlavního cíle diplomové práce.

Výzkumná otázka č. 1:

Jaké postoje vyučující zauímají k jejich profesi a samotnému procesu vyučování?

Výzkumná otázka č. 2:

Jsou na pedagogy kladeny vysoké nároky?

Výzkumná otázka č. 3:

Existuje souvislost mezi délkou působení v pedagogické profesi a vyšším výskytem potencionálních projevů vyhoření?

Výzkumná otázka č. 4:

Vystačí učitelům čas pracovního úvazku k přípravě na vyučování?

Výzkumná otázka č. 5:

Jaká je pravděpodobná četnost výskytu vyhoření u pedagogů?

Výzkumná otázka č. 6:

Jaký je poměr učitelů spokojených s finančním ohodnocením a učitelů nespokojených?

4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

Vzhledem k zaměření diplomové práce se výzkumné šetření vztahovalo pouze na pedagogy působící na různých typech škol. Zkoumaný soubor zahrnoval jedince širokého věkového rozpětí, taktéž i co se délky doby působení v pedagogické profesi týče. Celkově se výzkumu účastnilo 92 respondentů. Bližší informace o cílové skupině jsou zaznamenány v tabulkách níže.

Tabulka 4. Počet pedagogů zahrnutých do výzkumu a typ školy, na které působí

Typ školy	Počet pedagogů		Celkový počet pedagogů	
	n	%	n	%
Mateřská škola	15	16,3	92	100
Základní škola	21	22,8		
Střední škola	56	60,9		

Tabulka 5. Zařazení respondentů do věkových kategorií

Věková kategorie	Počet respondentů		Celkový počet respondentů	
	n	%	n	%
≤ 30 let	26	28,3	92	100
30 - 50 let	42	45,6		
≥ 50 let	24	26,1		

Tabulka 6. Obsazení respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů		Celkový počet respondentů	
	n	%	n	%
žena	81	88,0	92	100
muž	11	12,0		

Tabulka 7. Délka působení respondentů v učitelství profesí

Délka působení	Počet respondentů		Celkový počet respondentů	
	n	%	n	%
≤ 5 let	23	25,0	92	100
6 - 15 let	33	35,9		
≥ 16 let	36	39,1		

4.1.4 Použitá metoda

Výzkumné metody lze všeobecně definovat jako procedury získávání dat. V rámci těchto metod můžeme sestavit tzv. výzkumné nástroje pro naše konkrétní šetření (existují také nástroje již připravené, veřejnosti dostupné). Pokud hovoříme o kvantitativním výzkumu, který byl pro výzkum v této práci zvolen, řadíme sem metody jako např. pozorování, dotazník, experiment, škálování či interview (Gavora, 2010).

Jak už dřívější kapitola (viz 4.1) naznačuje, pro toto konkrétní výzkumné šetření byla vybrána metoda dotazníkového šetření. U pedagogických výzkumů se řadí mezi frekventovaně užívané metody, za největší výhodu je považována možnost získání značného množství dat v rámci vysokého počtu dotazovaných. Jedná se o soubor logicky seřazených předem připravených otázek, při čemž respondent zaznamenává své odpovědi písemnou formou. V dotazníku by měly být obsaženy různé typy položek, jak obsahové (zjišťující), tak funkcionální (optimalizace průběhu vyplnění). Mezi funkcionální pak řadíme položky:

- a) **kontaktní** - uvedení do problematiky
- b) **funkcionálně-psychologické** - eliminace případného napětí u dotazovaného
- c) **kontrolní** - ověření věrohodnosti odpovědí (skutečnost zjišťujeme více položkami)
- d) **filtrační** - vyřazují jedince pro šetření nevýznamné

Položky dotazníku se mohou objevovat v různých formách, např. v podobě otázky či příkazu, lze zařadit položky strukturované (uzavřené - tj. výběr z možností), nestrukturované (otevřené - tj. odpověď vlastními slovy) a dále také polouzavřené (kombinace předchozích). Důležitými charakteristikami diskutovaných položek jsou ovšem jasnost, jednoznačnost, srozumitelnost a nesuggestivnost (Chráska, 2007).

Mezi mé hlavní důvody pro volbu dotazníku patřila především anonymita respondentů (jelikož se jedná o poměrně ožehavé téma vyžadující osobní informace jedinců) a tím pádem vyšší pravděpodobnost získání pravdivých odpovědí. Dalším zásadním důvodem byla také možnost získání velkého počtu dat. Výzkumný nástroj (dotazník) je tvořen kombinací různých typů otázek dle doporučení v odborných publikacích. Nedílnou součástí jsou položky obsahové i funkcionální, vyskytují se zde v podobě položek otevřených, uzavřených i polouzavřených. Celkový počet položek činí 26.

4.1.5 Organizace výzkumu

Realizace výzkumu proběhla v průběhu necelých 3 měsíců - leden až ½ března 2014. Dotazníky byly distribuovány mezi pedagogické pracovníky různých škol (viz kapitola 4.1.3) v různých lokalitách - převážně se jednalo o školy ve Zlínském a Olomouckém kraji. Při rozhodování o strategii rozdávaní dotazníků k vyplnění jsem záměrně nevolila formální cestu přes ředitele škol, jelikož by mohlo dojít k ovlivnění reliability odpovědí vyučujících. Chtěla jsem se také vyhnout „obtěžování“ pedagogů, kteří by vyplnění dostali příkazem. Proto distribuce probíhala formou přímého kontaktu s respondenty, předání přes jinou osobu a taktéž v podobě zaslání elektronické verze. Současně také někteří z respondentů vyplňovali dotazník prostřednictvím internetu (portál www.vyplnto.cz). Velký důraz byl kladen na ujistění účastníků výzkumu o anonymitě a dobrovolné účasti.

Po ukončení sběru dat v polovině března započala fáze vyhodnocování. Získané údaje tak byly zpracovány za pomoci počítačových programů Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word při využití tabulkového a grafického znázornění.

5 VÝSLEDKY

Kapitola v sobě zahrnuje vlastní výsledky výzkumného šetření (viz podkapitola 5.2), jednotlivé výsledky výzkumných otázek korespondují s pořadím otázek v dotazníku. Získaná data jsou prezentována prostřednictvím slovního vyhodnocení, tabulek i grafického znázornění z důvodu větší přehlednosti. Nalezneme zde také informace o provedeném předvýzkumu, který se k výsledkům vztahuje taktéž.

5.1 Předvýzkum

Předvýzkum byl realizován prostřednictvím konzultací s učiteli v rámci souvislé pedagogické praxe a taktéž v rámci letního dětského tábora, kde ve valné většině působí pedagogové. Zjistila jsem, že vyučujícím nestačí čas pracovního úvazku pro veškeré přípravy, opravování apod., jelikož v dopoledních hodinách jsou v jednom kole a mimo přípravu na vyučovací hodiny řeší spoustu jiných záležitostí ať už s žáky, nebo rodiči, kolegy, vedením školy apod. Jsou tedy nuceni „dodělávat resty“ doma a v průběhu víkendů, což je náročné především pro pedagožky s malými dětmi. Mimo to jsem vyrozuměla nespokojenost s čím dál více se „rozšiřující byrokracií“ - bylo mi řečeno, že samotné učení tvoří pouze malou část náplně jejich práce. Dalším zásadním ukazatelem byla oblast chování žáků - především odtud dle většiny dotázaných proudí zdroj stresu učitelů. Pokud vezmeme v potaz finanční ohodnocení, většina vyučujících spokojena nebyla.

Taktéž jsem v rámci předvýzkumu prostudovala mnoho výzkumných šetření jiných studentů apod. se záměrem udělat si jakýsi obrázek o situaci v učitelské profesi. Veškeré zmíněné kroky mi napomohly k sestavení dotazníku a také definici hypotéz.

5.2 Vyhodnocení výzkumu

Kapitola sestává z dílčího vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku, při čemž u některých vybraných je vyobrazeno nejen komplexní vyhodnocení, ale také zhodnocení výsledků z jiného pohledu (př. v rámci souvislostí s délkou působení pedagogů). Otázky č. 1, 2, 3, 4 byly vyhodnoceny již v předchozí kapitole týkající se charakteristiky výzkumného souboru (viz kapitola 4.1.3), z tohoto důvodu zde nebudou opětně prezentovány.

Otázka č. 5: „Jste zapojeni i do dalších aktivit a funkcí mimo vlastní vyučování?“

Cílem otázky bylo zmapovat situaci učitelů z hlediska obsahu jejich pracovní náplně, tedy přesněji řečeno, do jaké míry jsou pedagogové zaúkolováni jinými aktivitami mimo samotný vyučovací proces. Tato otázka se nevztahovala na učitele mateřských škol, proto zde celkový počet respondentů činí místo původních 92 pouze 77. Respondenti měli k dispozici výběr odpovědí z následujících možností:

- a) ne
- b) ano

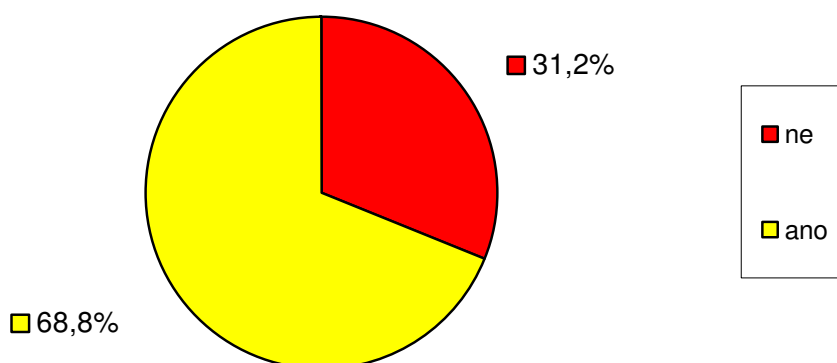
Pokud došlo ke zvolení kladné možnosti, účastníci pak volili jednu či více z možností uvedených v podotázce se záměrem získat bližší informace o vykonávaných aktivitách.

Výzkum prokázal, že na rozdíl od 31,2 % pedagogů, na které se nevztahují žádné jiné požadavky, je zbylých 68,8 % respondentů zapojeno do dalších aktivit mimo vlastní vyučování (viz Tabulka 8, Graf 1). V rámci zmíněných aktivit se nejčastěji jednalo o vedení zájmového kroužku (25,3 %), externí výuku a kurzy (18,1 %), třídnictví (15,7 %), pořádání mimoškolních akcí a účast na konferencích (14,5 %) či tvorbu a vedení projektů (13,3 %), (viz Tabulka 9, Graf 2).

Tabulka 8. Zapojení do aktivit mimo vyučovací proces

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	24	31,2
ano	53	68,8
Celkem	77	100

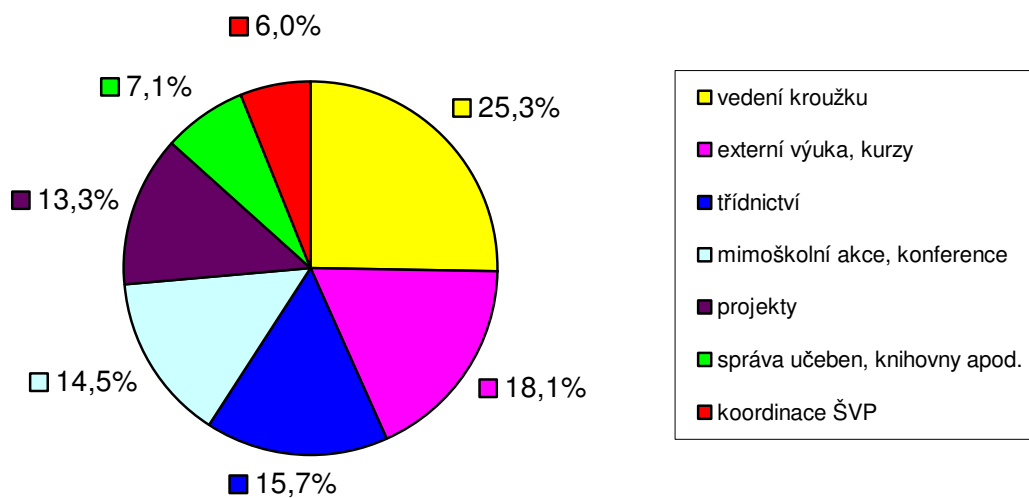
Graf 1. Zapojení do aktivit mimo vyučovací proces



Tabulka 9. Aktivity mimo vyučovací proces

Odpověď	Počet odpovědí (n)	Počet odpovědí (%)
vedení kroužku	21	25,3
externí výuka, kurzy	15	18,1
třídnictví	13	15,7
mimoškolní akce, konference	12	14,5
projekty	11	13,3
správa učeben, knihovny apod.	6	7,1
koordinace ŠVP	5	6,0
Celkem	83	100

Graf 2. Aktivity mimo vyučovací proces



Otázka č. 6: „Vyučujete i jiné předměty nevztahující se k Vaší aprobaci?“

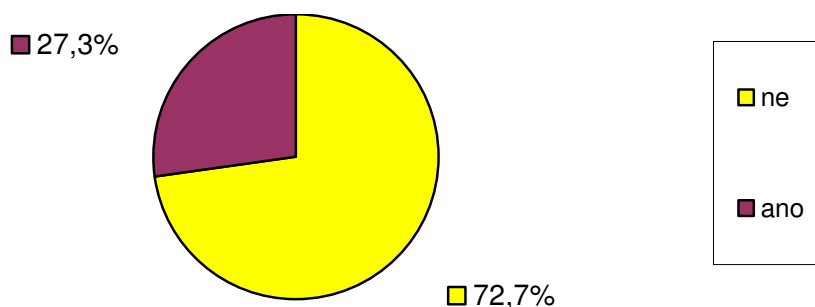
Pedagogové uváděli, zda vyučují i jiné předměty, na jejichž výuku nemají adekvátní vzdělání. Dotaz byl do dotazníku zařazen cíleně, jelikož i tato skutečnost může mít vliv na výskyt stresu u jedince. Pokud respondent potvrdil výuku předmětů mimo aprobaci, uvedl počet. Otázka se nevztahovala na učitele mateřských škol, proto zde celkový počet respondentů činí pouze 77.

Výzkum prokázal, že 72,7 % pedagogů vyučuje pouze předměty, na které jsou aprobováni, avšak 27,3 % učitelů vyučuje předměty, na které kvalifikováni nejsou (viz Tabulka 10, Graf 3). Nejčastěji se jedná o výuku jednoho předmětu neaprobovaným učitelem (66,7 %), v některých případech o dva (23,8 %) a výjimečně také tři předměty (9,5 %). Tyto výsledky zobrazuje Graf 4.

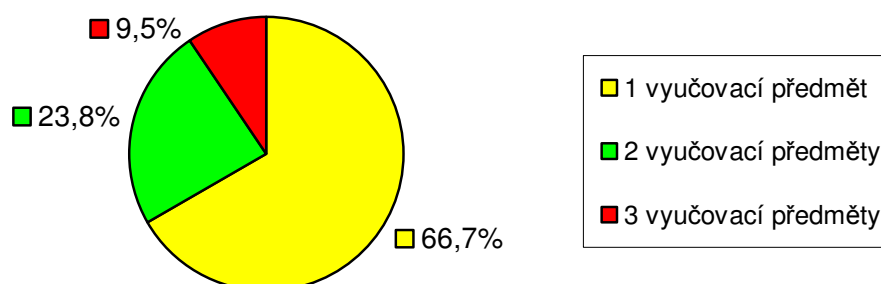
Tabulka 10. Vyučování předmětů mimo aprobaci

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	56	72,7
ano	21	27,3
Celkem	77	100

Graf 3. Vyučování předmětů mimo aprobaci



Graf 4. Počet vyučovaných předmětů mimo aprobaci



Otázka č. 7: „Máte pocit, že jsou na Vás kladeny příliš vysoké požadavky v rámci Vaší práce? (např. příprava, administrativní záležitosti, další vzdělávání, úkoly nevztahující se k samotnému vyučování apod.)“

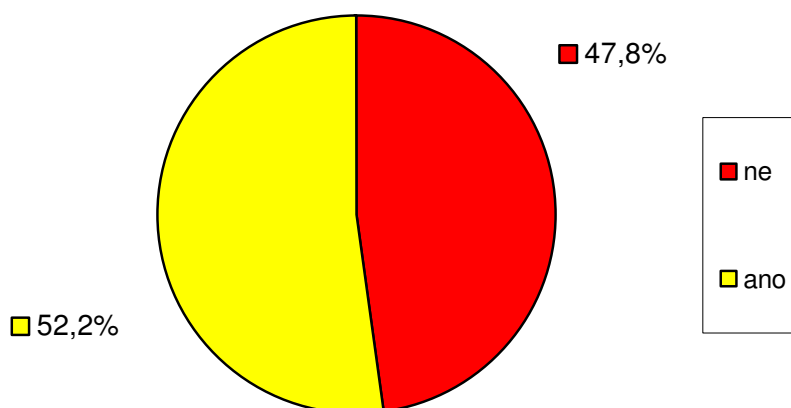
Tato položka je v podstatě uvádějící všeobecnou otázkou vztahující se k několika následujícím dotazům ve výzkumném nástroji. Respondenti zde jednoduše popsali vlastní názor na nároky, které na ně jejich práce klade, prostřednictvím odpovědí ano/ne.

Dle zjištěných dat vyplývá, že téměř polovina účastníků výzkumu (52,2 %) považuje požadavky náplně práce za příliš vysoké (viz Tabulka 11, Graf 5).

Tabulka 11. Vysoké nároky na učitele

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	44	47,8
ano	48	52,2
Celkem	92	100

Graf 5. Vysoké nároky na učitele



Otázka č. 8: „Domníváte se, že na Vás škola/vedení/žáci/profese vyvíjí takové nároky, kvůli kterým jste ve stresu?“

Získané výsledky se vztahují k problematice nároků, které u vyučujících způsobují stres, což opět může mít jistý podíl na zvýšení pravděpodobnosti výskytu syndromu vyhoření. Učitelé zde volili jednu z následujících výběrových možností:

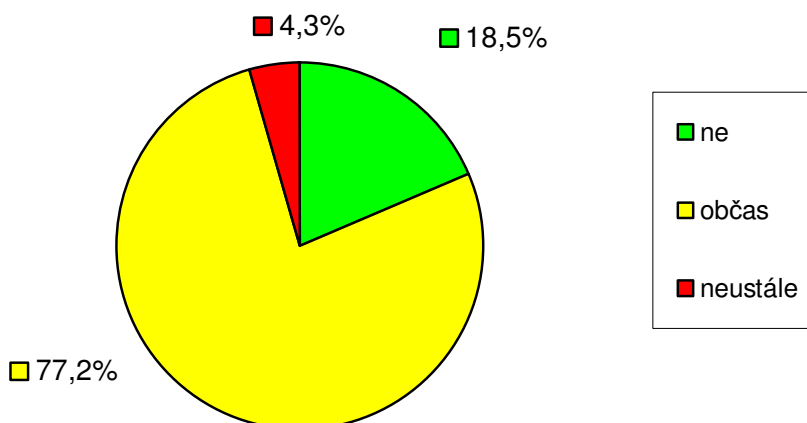
- a) ne
- b) ano, občas - podle situace
- c) ano, neustále a ve velké míře

Výsledky poukazují na fakt, že nároky v prostředí školy způsobující stres se dle cca ¾ respondentů (77,2 %) vyskytují občas. Pouze 4,3 % pedagogů uvedlo, že se stresujícími nároky bývají ve styku neustále. Zbýlých 18,5 % považuje nároky za nestresující (viz Tabulka 12, Graf 6).

Tabulka 12. Nároky způsobující stres

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	17	18,5
občas	71	77,2
neustále	4	4,3
Celkem	92	100

Graf 6. Nároky způsobující stres



Otázka č. 9: „Setkáváte se často s konflikty v rámci pracovního kolektivu na Vašem pracovišti?“

Prostřednictvím této výzkumné otázky vznikla možnost zmapovat situaci ohledně pracovních kolektivů, tedy zda se na pracovištích respondenti potýkají s konflikty s kolegy či nikoli. Učitelé se rozhodovali pro některou z nabídnutých odpovědí:

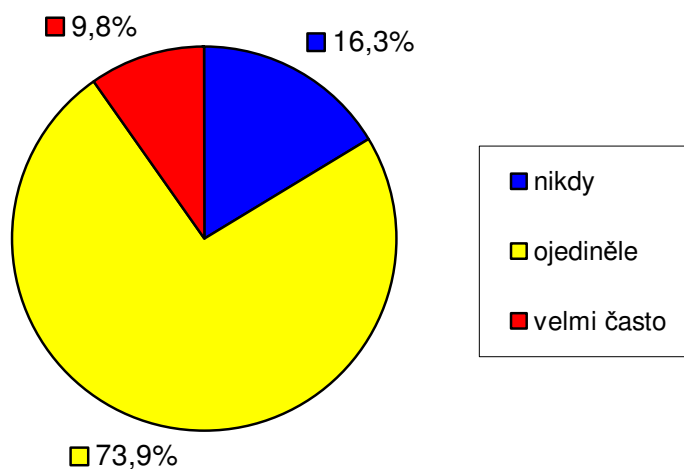
- a) ne, nikdy
- b) pouze ojedinele
- c) ano, velmi

Výzkum prokázal ojedinělý výskyt konfliktů na pracovišti u 73,9 % respondentů, při čemž dalších 9,8 % učitelů se setkává s takovými konflikty velmi často. Naopak zbylých 16,3 % nezaznamenalo v místě jejich působení konflikt žádný (viz Tabulka 13, Graf 7).

Tabulka 13. Konflikty na pracovišti

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
nikdy	15	16,3
ojediněle	68	73,9
velmi často	9	9,8
Celkem	92	100

Graf 7. Konflikty na pracovišti



Otázka č. 10: „Považujete výskyt a závažnost výchovných problémů žáků v průběhu posledních let za narůstající?“

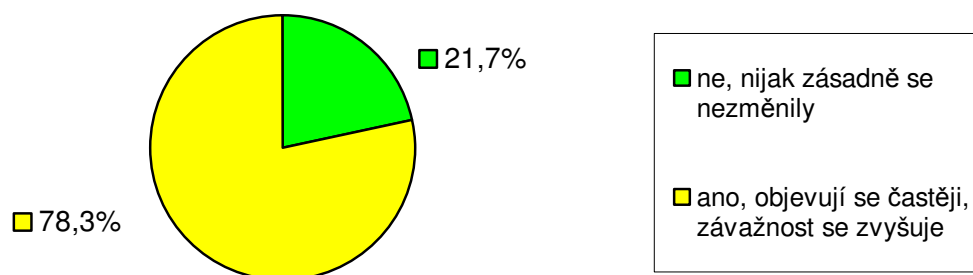
Záměr otázky spočíval v odhalení názorů, které pedagogové zastávají ohledně výchovných problémů žáků - zda souhlasí s tím, že v průběhu let dochází k nárůstu problematického chování.

Výsledky výzkumu naznačují pravděpodobnost zvýšeného výskytu problémů s chováním, jelikož téměř ¾ pedagogů (78,3 %) s nabídnutým tvrzením souhlasilo (viz Tabulka 14, Graf 8). Výsledky byly dále porovnány v rámci délky působení v profesi, kdy v kategoriích 6-15 let a 16 a více let praxe byla zjištěna podobná data - okolo 80 % pedagogů u obou kategorií souhlasilo s častějšími výchovnými problémy, u začínajících učitelů pak souhlasilo 69,6 % (viz Graf 9).

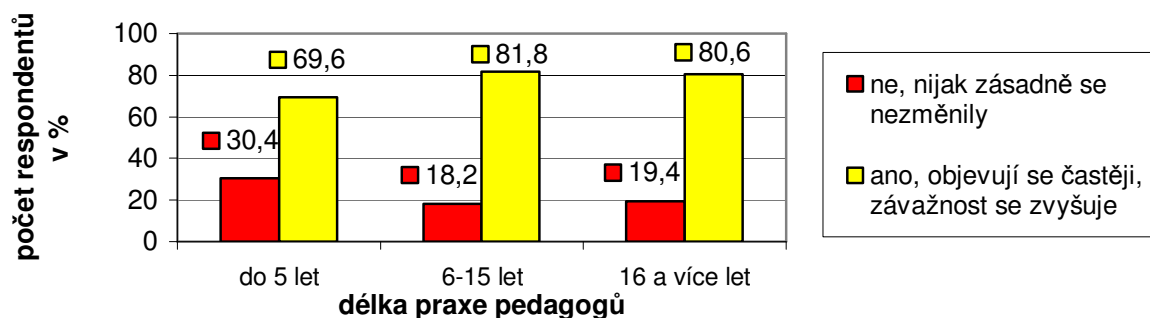
Tabulka 14. Nárůst výskytu výchovných problémů

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	20	21,7
ano	72	78,3
Celkem	92	100

Graf 8. Nárůst výskytu výchovných problémů



Graf 9. Názor na nárůst výskytu výchovných problémů v souvislosti s délkou praxe



Otázka č. 11: „Vystačí Vám čas Vašeho pracovního úvazku (40 hodin týdně) k přípravě na vyučování, opravování písemných prací apod.?”

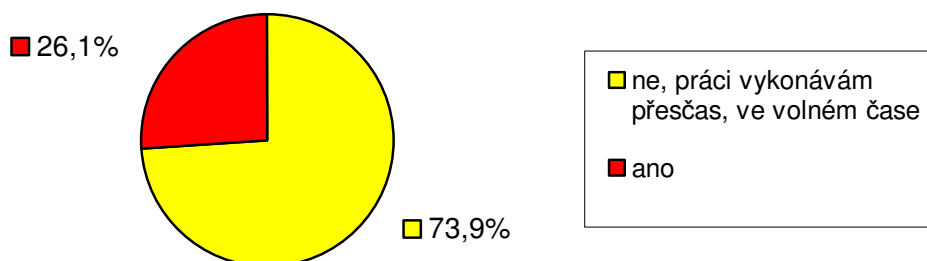
Otázka byla zařazena z důvodu získání bližších informací o práci učitele z hlediska časové dotace - zda stanovené hodiny pracovního úvazku stačí na splnění všech dílčích úkolů či nikoli.

Celkově vzato 73,9 % pedagogů vykonává přípravné práce ve volném čase, časová dotace úvazku tedy není dostačující (viz Tabulka 15, Graf 10). Z pohledu délky praxe v kategorii začínajících pedagogů nestačí časová dotace 82,6 %, v kategorii mezi 6 - 15 lety působení se jedná o 69,7 %, u skupiny s praxí nad 16 let pracuje přesčas 72,2 % respondentů (viz Graf 11).

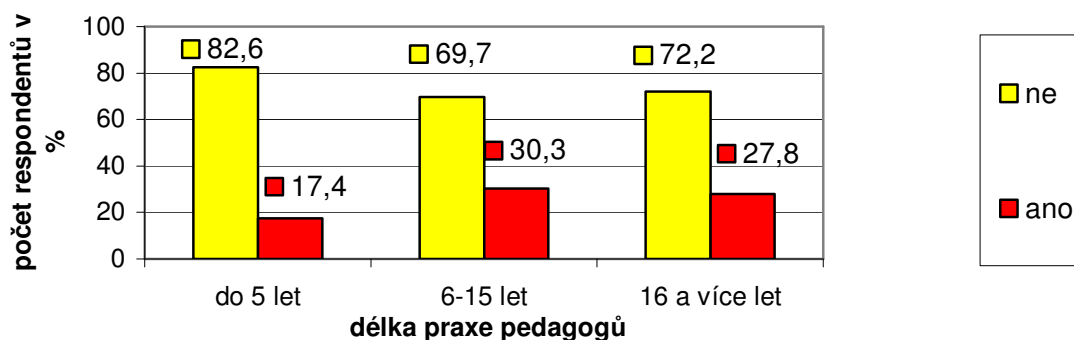
Tabulka 15. Dostatek času v rámci pracovního úvazku na přípravu

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne - vykonávám i přesčas	68	73,9
ano	24	26,1
Celkem	92	100

Graf 10. Dostatek času v rámci pracovního úvazku na přípravu



Graf 11. Dostatek času v rámci pracovního úvazku na přípravu v souvislosti s délkou praxe



Otázka č. 12: „Jste nuceni vykonávat přípravné práce na výuku i o víkendech z důvodu nedostatku času?“

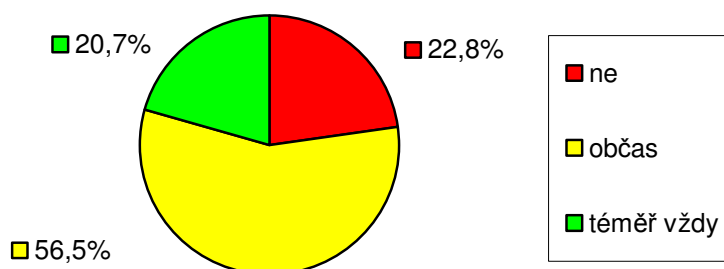
Položená otázka navazuje na předchozí položku. Jejím cílem bylo zjistit, zda práce učitelům zasahuje i do času určeného pro odpočinek a regeneraci, tedy jestli se věnují pracovním záležitostem i o víkendu. Respondenti uváděli jak často tomu tak je (nikdy, občas, téměř vždy).

Výzkumné šetření prokázalo, že pouhých 22,8 % dotazovaných se o víkendu nepřipravuje. Občas se práci o víkendu věnuje 56,5 %, téměř každý víkend pak 20,7 % učitelů (viz Tabulka 16, Graf 12). Výsledky byly porovnány i v souvislosti s délkou praxe (viz Graf 13).

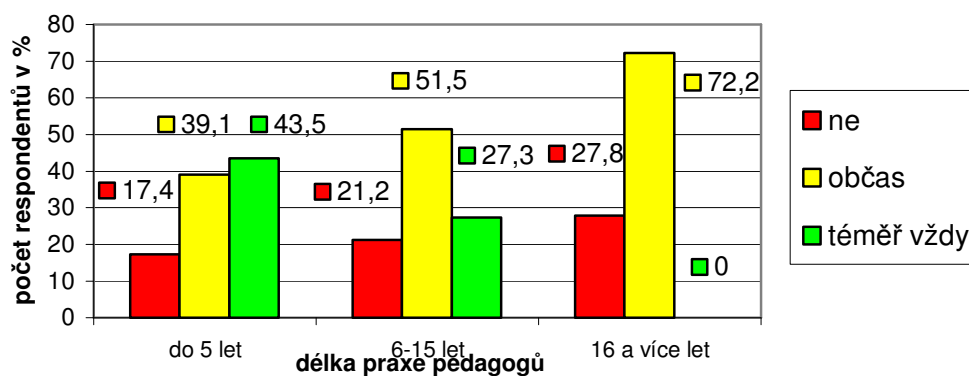
Tabulka 16. Vykonávání přípravných prací o víkendu

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	21	22,8
občas	52	56,5
téměř vždy	19	20,7
Celkem	92	100

Graf 12. Vykonávání přípravných prací o víkendu



Graf 13. Vykonávání přípravných prací o víkendu v souvislosti s délkou praxe



Otázka č. 13: „Jaký je Váš vztah k učitelské profesi? Své povolání:“

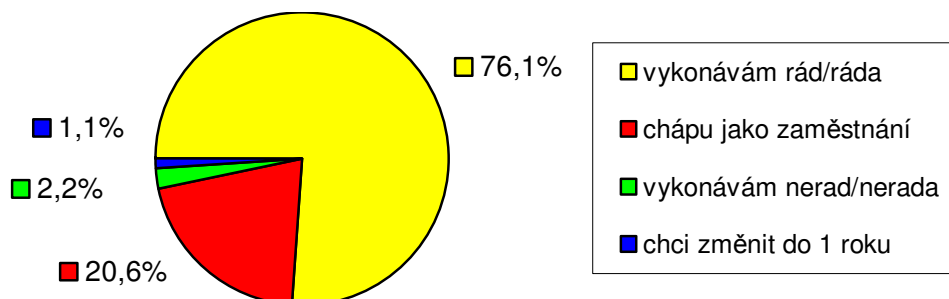
Výzkumné šetření zjišťovalo, zda jsou učitelé se svou prací spokojeni či nikoli, jelikož nespokojenost v oblasti zaměstnání může být také jednou z příčin vedoucí k vyhoření.

Bylo zjištěno, že povolání vykonává rádo 76,1 % pedagogů, ¼ jej chápe jako zaměstnání. Na druhou stranu práci nerado vykonává 2,2 % dotazovaných, 1 učitel chce zaměstnání změnit (viz Tabulka 17, Graf 14). Výsledky jsou zaznamenány i z pohledu délky praxe (viz Graf 15).

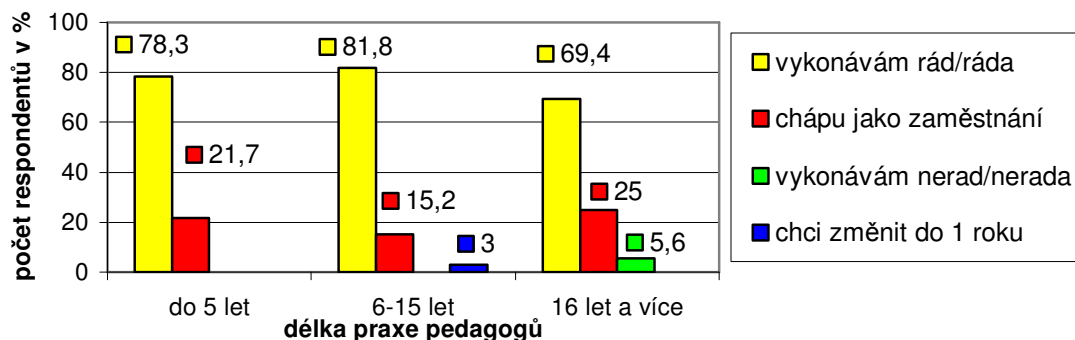
Tabulka 17. Vztah k učitelské profesi

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
vykonávám rád/ráda	70	76,1
chápu jako zaměstnání	19	20,6
vykonávám nerad/nerada	2	2,2
chci změnit do 1 roku	1	1,1
Celkem	92	100

Graf 14. Vztah k učitelské profesi



Graf 15. Vztah k učitelské profesi v souvislosti s délkou praxe



Otázka č. 14: „Považujete učitelství za psychicky náročné povolání?“

Pokladená otázka byla zaměřena na zmapování individuálního pohledu učitelů na problematiku psychické náročnosti učitelské profese. Respondenti jednoduše vybírali z kladné a záporné odpovědi:

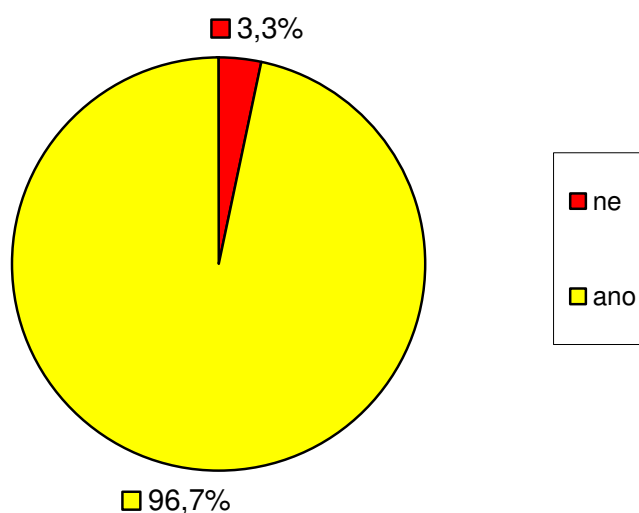
- a) ne
- b) ano

S psychickou náročností učitelství souhlasil téměř celý výzkumný soubor - 96,7 %. Pouhých 3,3 % dotazovaných pedagogickou profesi za psychicky náročnou nepovažuje (viz Tabulka 18, Graf 16).

Tabulka 18. Psychická náročnost učitelské profese

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	3	3,3
ano	89	96,7
Celkem	92	100

Graf 16. Psychická náročnost učitelské profese



Otázka č. 15: „**Jak byste celkově charakterizoval/a Vaše žáky?**“

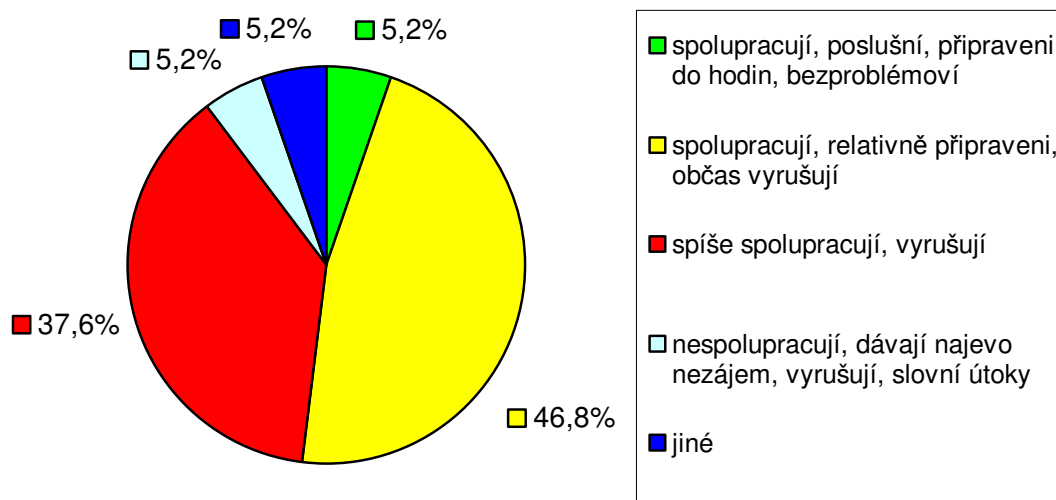
Zjistit, jak vnímají učitelé své žáky - to bylo cílem uvedené otázky. Položka se nevztahovala na učitele mateřských škol, proto zde počet respondentů činí pouze 77. Respondenti měli za úkol vybrat jednu z nabídnutých charakteristik žáků (viz níže).

Z vyhodnocení získaných dat vyplývá, že 46,8 % považuje žáky za spolupracující, relativně připravené, občas vyrušující. Dalších 37,6 % pak uvedlo, že spíše spolupracují a vyrušují (viz Tabulka 19, Graf 17).

Tabulka 19. Všeobecná charakteristika žáků

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
spolupracují, poslušní, připraveni do hodin, bezproblémoví	4	5,2
spolupracují, relativně připraveni, občas vyrušují	36	46,8
spíše spolupracují, vyrušují	29	37,6
nespolupracují, dávají najevo nezáměr, vyrušují, slovní útoky	4	5,2
jiné	4	5,2
Celkem	77	100

Graf 17. Všeobecná charakteristika žáků



Otázka č. 16: „Mění se s přibývajícím roky praxe Vaše postoje, reagování na dané situace ve třídě, Váš přístup k žákům směrem k negativním?“

Výsledky otázky se týkají souvislosti délky profesního působení s negativními změnami v oblasti chování, přístupu či reakcích pedagogů. Respondenti tak uváděli své názory prostřednictvím následujících výběrových možností:

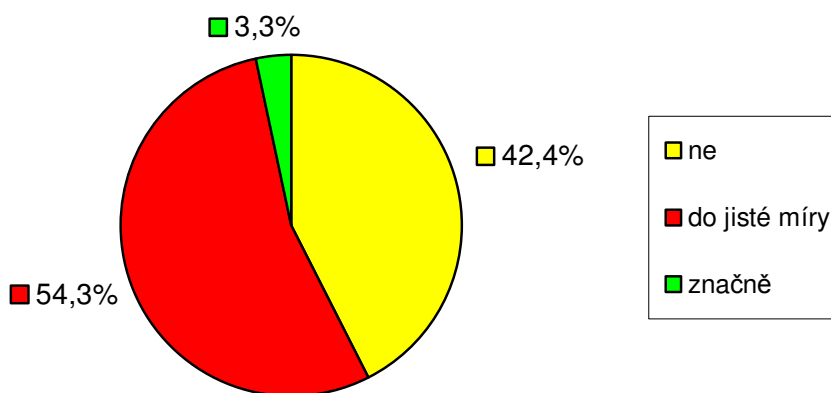
- a) ne, můj přístup se nezměnil
- b) ano, do jisté míry
- c) ano, značně - registruji na sobě změny v chování, občas i přehnané, ukvapené reakce

Šetřením bylo zjištěno, že u 42,4 % dotazovaných nedošlo k žádným změnám v oblasti chování apod., tak tomu ovšem není u dalších 54,3 %, u kterých ke změnám do jisté míry došlo. Značná změna se objevila u 3,3 % (viz Tabulka 20, Graf 18).

Tabulka 20. Vliv délky pedagogického působení na změny chování, postojů, reakcí

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	39	42,4
do jisté míry	50	54,3
značně	3	3,3
Celkem	92	100

Graf 18. Vliv délky pedagogického působení na změny chování, postojů, reakcí



Otázka č. 17: „Když vyučuji, jsem:“

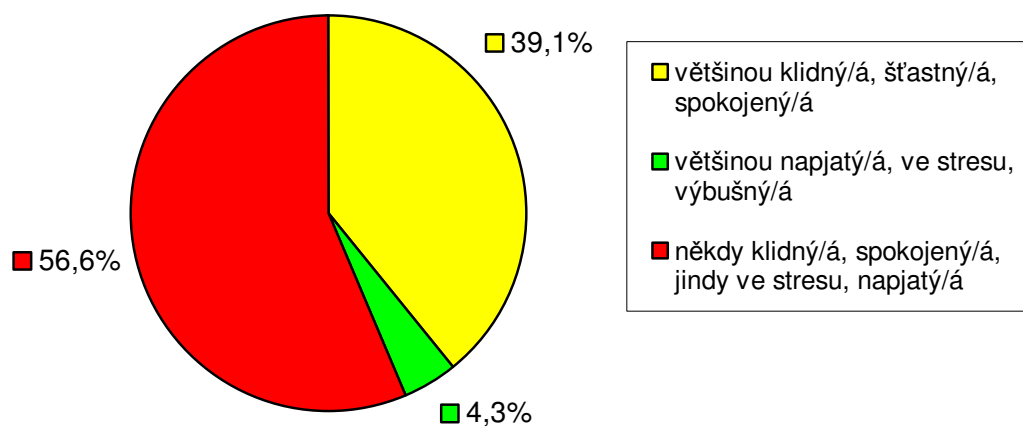
Otázka byla definována se záměrem získat bližší informace o rozpoložení vyučujících v průběhu samotného vyučovacího procesu, cílem tedy bylo dozvědět se, zda převažuje rozpoložení klidné či napjaté a ve stresu. Možnosti odpovědí uvádí Tabulka 21.

Dle výsledků výzkumného šetření se 39,1 % dotazovaných pedagogů cítí většinou klidně, spokojeně. Další respondenti uvedli v 56,6 %, že někdy jsou klidní, spokojení, jindy naopak ve stresu. Možnost označující většinou napjaté a výbušné rozpoložení vybralo 4,3 % učitelů (viz Tabulka 21, Graf 19).

Tabulka 21. Rozpoložení pedagogů při vyučování

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
většinou klidný/á, šťastný/á, spokojený/á	36	39,1
většinou napjatý/á, ve stresu, výbušný/á	4	4,3
někdy klidný/á, spokojený/á, jindy ve stresu, napjatý/á	52	56,6
Celkem	92	100

Graf 19. Rozpoložení pedagogů při vyučování



Otázka č. 18: „Jak snášíte každodenní pracovní zátěž“

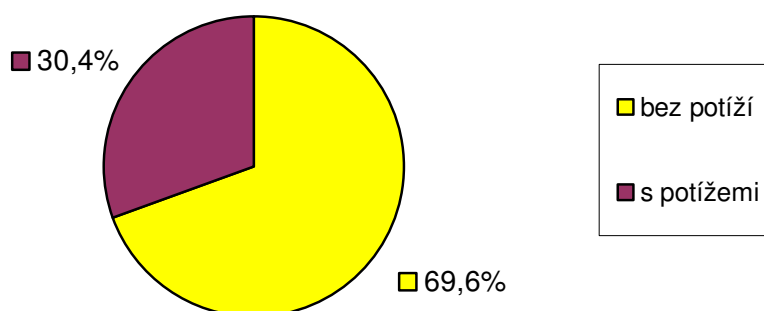
Otázka zjišťuje, jak se respondenti vypořádávají s pracovní zátěží, zda se u nich objevují obtíže psychického či fyzického rázu nebo na ně zátěž nemá žádný negativní vliv.

Vyhodnocené výsledky prokazují výskyt potíží u 30,4 % učitelů, zatímco zbylých 69,6 % pedagogů uvedlo, že žádnými obtížemi netrpí (viz Tabulka 22, Graf 20). Výsledky byly dále zpracovány dle délky praxe respondentů, při čemž ve všech skupinách se jednalo o téměř totožnou četnost odpovědí - potíže uvedlo cca 30 % pedagogů každé skupiny (viz Graf 21).

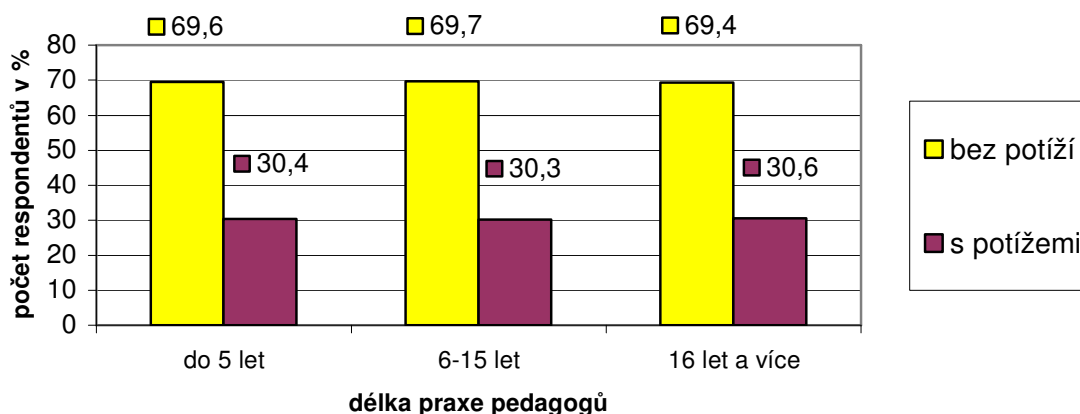
Tabulka 22. Potíže v důsledku snášení každodenní pracovní zátěže

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
bez potíží	64	69,6
s potížemi	28	30,4
Celkem	92	100

Graf 20. Potíže v důsledku snášení každodenní pracovní zátěže



Graf 21. Potíže v důsledku snášení každodenní pracovní zátěže v souvislosti s délkou praxe



Otázka č. 19: „Trpíte bolestmi hlavy v důsledku Vaší profese, vyčerpanosti?“

V souvislosti s předchozí otázkou se tato zajímá blíže o fyzické obtíže způsobené v důsledku pedagogické profese, konkrétně o bolest hlavy, což je typický průvodní projev únavy.

Respondenti uváděli častost výskytu:

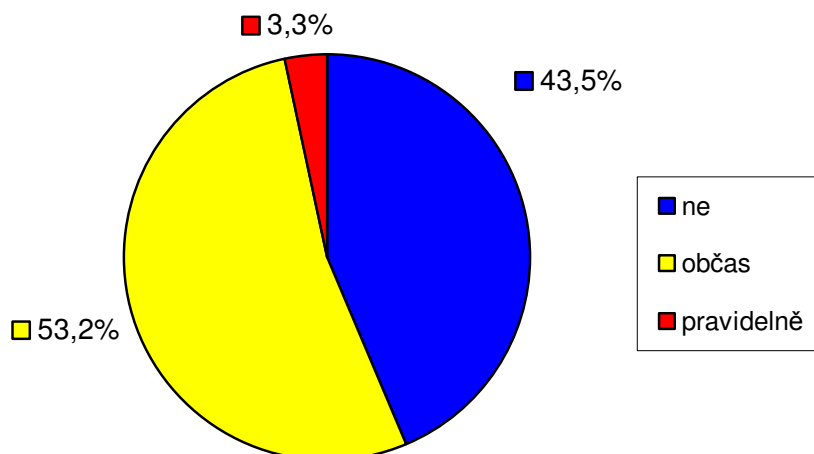
- a) ne
- b) občas
- c) ano, pravidelně

Z celkového počtu respondentů 53,2 % trpí občas bolestmi hlavy v důsledku únavy a vyčerpání, u 3,3 % učitelů se bolest hlavy vyskytuje pravidelně. Zbývajících 43,5 % nezažívá diskutované potíže (viz Tabulka 23, Graf 22).

Tabulka 23. Výskyt bolestí hlavy v důsledku vyčerpanosti

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	40	43,5
občas	49	53,2
ano, pravidelně	3	3,3
Celkem	92	100

Graf 22. Výskyt bolestí hlavy v důsledku vyčerpanosti



Otázka č. 20: „Užíváte denně podpůrné nápoje k udržení Vaší pozornosti a znovunabytí energie (př. káva, energetické nápoje apod.)?“

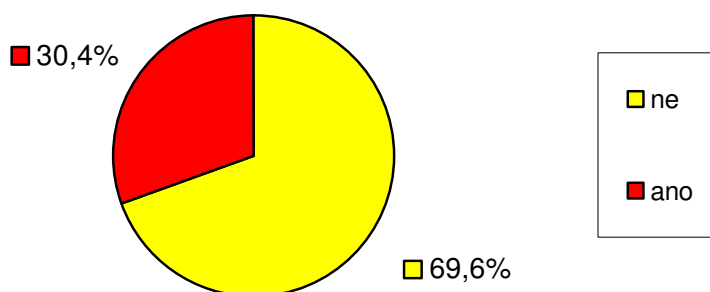
Výzkumná otázka se soustředila na problematiku užívání podpůrných nápojů k udržení pozornosti a energie. Dotaz byl zařazen do dotazníku z důvodu souvislosti s potencionální únavou pedagogických pracovníků. Respondenti měli k dispozici volbu mezi kladnou a zápornou odpovědí, při čemž u kladné následovalo uvedení druhů užívaných nápojů.

Dle výsledků se s denním užíváním podpůrných nápojů potýká 30,4 % pedagogů, při čemž nejčastěji se jedná o kávu (80,6 %), energetický nápoj (11,1 %) a čaj (8,3 %). Všechny výsledky zobrazují: Tabulka 24, Graf 23, Graf 24.

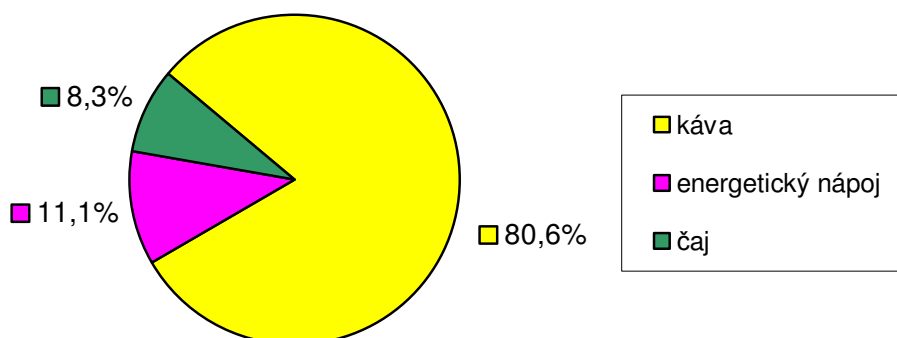
Tabulka 24. Užívání podpůrných nápojů

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	64	69,6
ano	28	30,4
Celkem	92	100

Graf 23. Užívání podpůrných nápojů



Graf 24. Druhy užívaných podpůrných nápojů



Otázka č. 21: „Jakou formu relaxace volíte pro znovunabytí energie a odpočinek po Vašem pracovním dnu?“

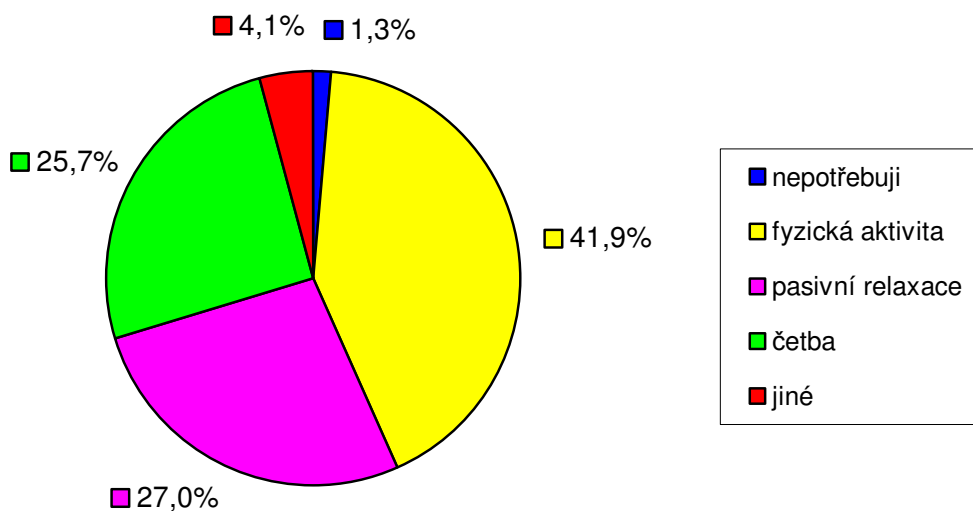
Cílem bylo zjistit jaké formy relaxace a odpočinku preferují jednotliví učitelé v rámci prevence proti syndromu vyhoření. Zúčastnění vybírali z výčtu možností uvedených v Tabulce 25 (možnost zvolení více odpovědí).

Nejčastěji volenou formou relaxace je dle výsledků šetření fyzická aktivita (41,9 %), dále mezi hojně užívané patří také pasivní relaxace (27 %) a četba (25,7 %). Dle dvou respondentů není relaxace potřebná (viz Tabulka 25, Graf 25).

Tabulka 25. Formy relaxace preferované pedagogy

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
relaxaci nepotřebuji	2	1,3
fyzická aktivita	62	41,9
pasivní relaxace	40	27,0
četba	38	25,7
jiné	6	4,1
Celkem	148	100

Graf 25. Formy relaxace preferované pedagogy



Otázka č. 22: „Jste spokojen/spokojena s Vaším finančním ohodnocením?“

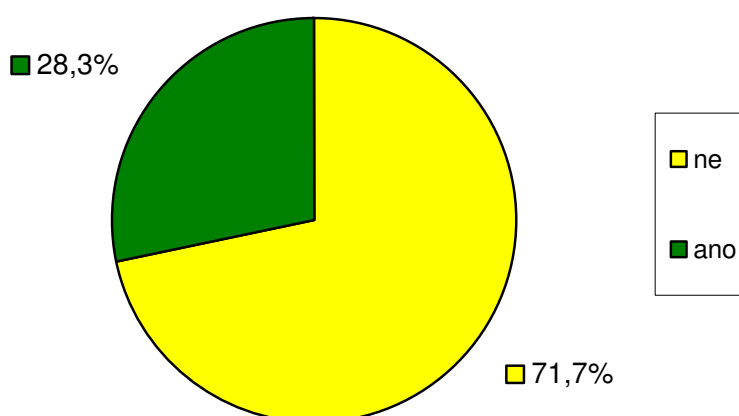
Finanční ohodnocení lze považovat za jednu z přiřazujících se příčin vzniku vyhoření, hovoříme-li ovšem o demotivujícím platu. Proto se v dotazníku objevila i tato otázka požadující uvedení spokojenosti se stávajícím finančním oceněním. Respondenti jednoduše vybrali některou z možností ano/ne.

Z vyhodnocení jasně vyplývá, že téměř $\frac{3}{4}$ účastníků výzkumného šetření se svým platem spokojena není (71,7 %). Zbýlých 28,3 % je se svým finančním ohodnocením spokojeno (viz Tabulka 26, Graf 26).

Tabulka 26. Spokojenost s finančním ohodnocením

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	66	71,7
ano	26	28,3
Celkem	92	100

Graf 26. Spokojenost s finančním ohodnocením



Otázka č. 23: „Naplnuje Vás Vaše zaměstnání?“

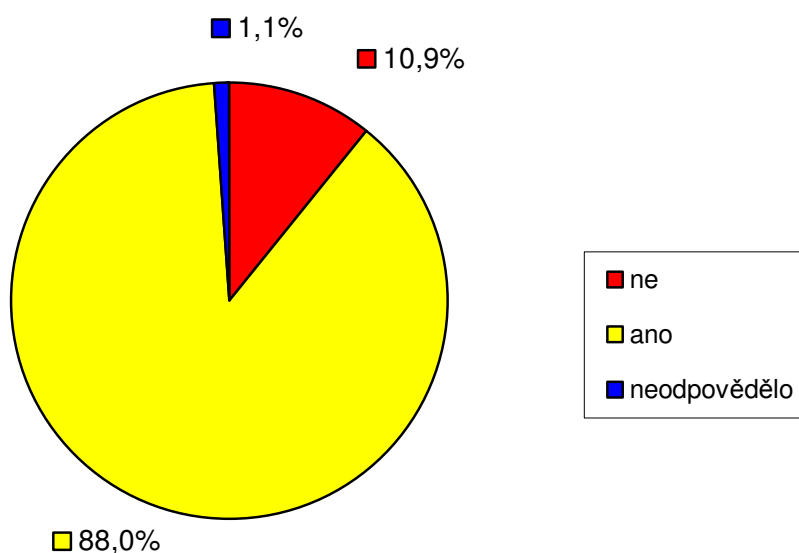
Záměr otázky spočíval ve zmapování situace ohledně individuálního profesního naplnění prostřednictvím vykonávané učitelské profese, jakožto jednoho z nejdůležitějších předpokladů spokojenosti v pracovním procesu. Respondenti měli k dispozici výběrové odpovědi ano/ne.

Téměř většina respondentů zvolila možnost kladnou, tedy že jsou profesí naplňováni. Tak tomu bylo u 88 % odpovídajících. Negativní odpověď byla zvolena taktéž, a to 10,9 % učiteli. Jeden dotazovaný položku nezodpověděl (viz Tabulka 27, Graf 27).

Tabulka 27. Naplnění pedagogů učitelskou profesí

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	10	10,9
ano	81	88
neodpovědělo	1	1,1
Celkem	92	100

Graf 27. Naplnění pedagogů učitelskou profesí



Otázka č. 24: „Považujete svou práci za monotónní a nezajímavou?“

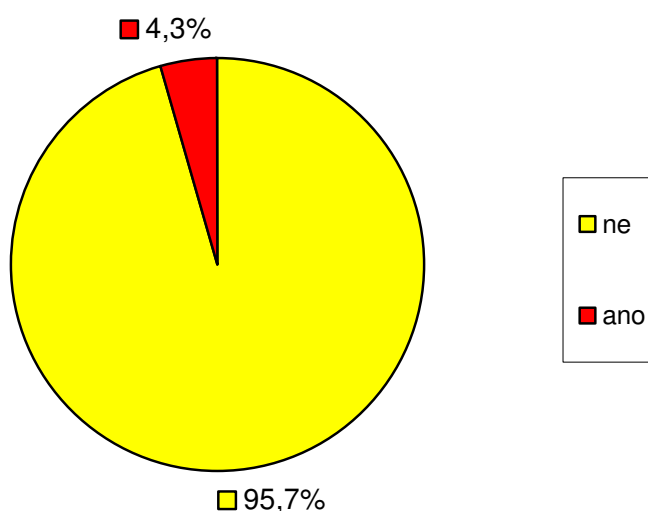
V souvislosti s předchozí otázkou i tato se týká ohodnocení práce učitele, avšak v tomto případě z hlediska monotónnosti a atraktivity. Pokud se v rámci zaměstnání jedná o monotónnost a jakýsi stereotyp, tato skutečnost může být také předpokladem pro zvýšení rizika vzniku syndromu vyhoření. Pedagogové opět vybírali z výběrových možností ano/ne.

Z celkového počtu respondentů označila téměř většina (95,7 %) práci učitele za nemonotónní a zajímavou. Jako monotónní a nezajímavá byla označena 4 dotazovanými učiteli (viz Tabulka 28, Graf 28).

Tabulka 28. Monotónnost práce

Odpověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	88	95,7
ano	4	4,3
Celkem	92	100

Graf 28. Monotónnost práce



Otázka č. 25: „Označili byste někoho ze svých kolegů za „vyhořelého“?“

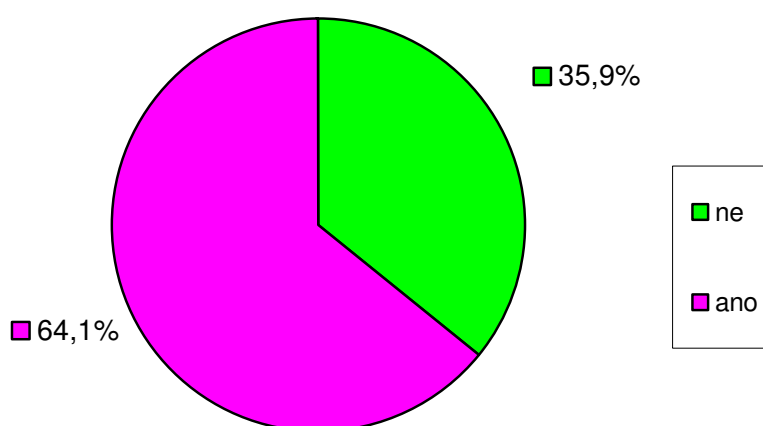
Otázka byla položena se záměrem zjistit, zda se učitelé pohybují v okolí vyhořelého kolegy. Respondenti pouze označili jednu z možností ano/ne. Jak již bylo v teoretické části zmíněno, člověk sám sobě nepřizná, že je v nepořádku, často to nevnímá. Zajímá nás tedy mínění jedince o spolupracovnících.

Zjištěná data prokázala, že 64,1 % zúčastněných učitelů má ve svém okolí (na pracovišti) dle jejich názoru vyhořelého kolegu/kolegyni. Zbývajících 35,9 % nikoho v místě jejich působení za vyhořelého nepovažuje (viz Tabulka 29, Graf 29).

Tabulka 29. Vyhořelý kolega v jedincově pracovním prostředí

Odpoověď	Počet respondentů (n)	Počet respondentů (%)
ne	33	35,9
ano	59	64,1
Celkem	92	100

Graf 29. Vyhořelý kolega v jedincově pracovním prostředí



Otázka č. 26: „S čím ve škole, kde působíte/profesi nejste spokojeni a co byste chtěli změnit?“

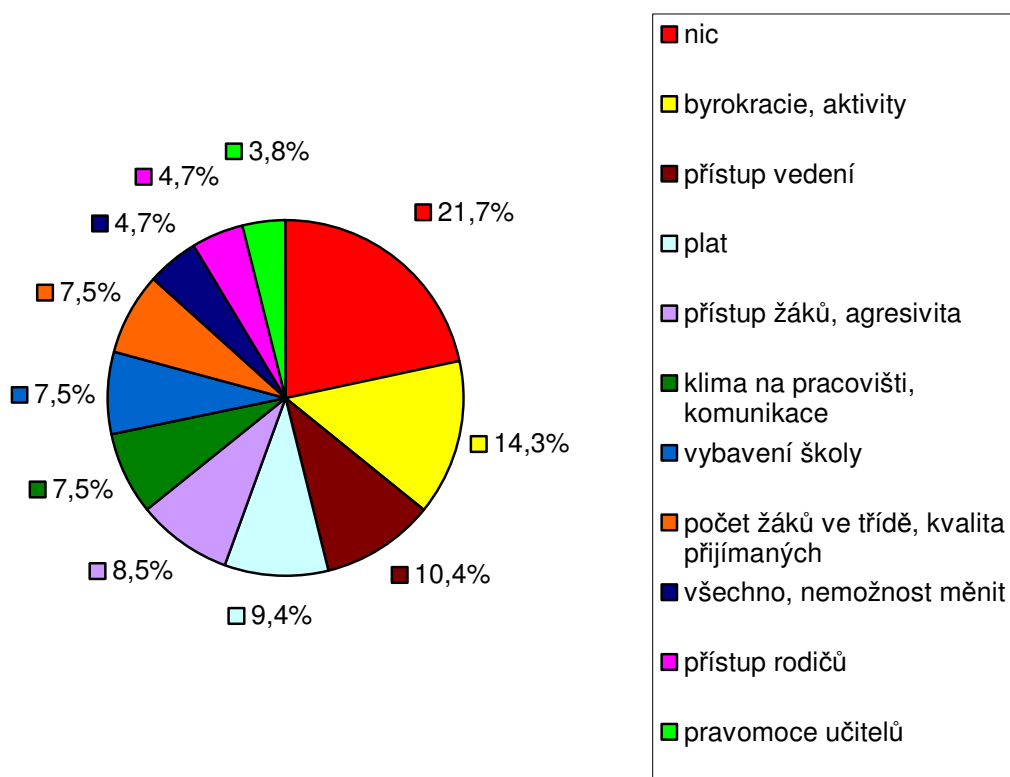
Prostřednictvím volného psaní měli vyučující možnost vyjádřit se k aspektům vzdělávacího procesu a celkově situaci ve školství, škole, na níž působí apod. z hlediska nedostatků či záležitostí vyžadujících změnu.

Vyhodnocená data ukázala, že 21,7 % respondentů by na svém pracovišti či ve školství neměnila nic. Zbývající dotazovaní uváděli odpovědi různého typu, při čemž mezi nejčastěji uváděné patří byrokracie (14,3 %), vedení školy (10,4 %), plat (9,4 %), přístup žáků a jejich agresivita (8,5 %) a další (viz Tabulka 30, Graf 30).

Tabulka 30. Co by pedagogové změnili

Odpověď	Počet odpovědí (n)	Počet odpovědí (%)
nic	23	21,7
byrokracie, aktivity mimo vyučování	15	14,3
přístup vedení školy	11	10,4
plat	10	9,4
přístup žáků, agresivita	9	8,5
klima na pracovišti, komunikace	8	7,5
vybavení školy	8	7,5
počet žáků ve třídě, kvalita přijímaných žáků	8	7,5
všechno, nemožnost nic změnit	5	4,7
přístup rodičů	5	4,7
pravomoce učitelů	4	3,8
Celkem	106	100

Graf 30. Co by pedagogové změnili



6 DISKUSE

Kapitola navazuje na zrealizovaný výzkum, především ovšem na vlastní výsledky výzkumného šetření (viz kapitola 5.2). Je zde rozebráno splnění vytyčených dílčích úkolů, v kapitole jsou taktéž zhodnoceny dříve zformulované hypotézy (viz kapitola 2.3), diskuze prokazuje jejich pravdivost či hypotézy vyvrací. Současně porovnává zjištěná data s výsledky dříve uskutečněných výzkumů týkajících se diskutované problematiky.

Co se týče zhodnocení efektivity použité výzkumné metody, dle mého názoru metoda dotazníkového šetření zajistila sběr pravdivých odpovědí (z důvodu anonymity), což bylo znát především u poslední položky dotazníku, kdy učitelé sdělovali své názory ohledně potřebných změn na školách, kde působí.

6.1 Naplnění dílčích úkolů práce

Prostřednictvím výzkumného šetření došlo ke splnění všech definovaných dílčích úkolů (viz kapitola 2.2), jejichž detailnější rozebrání včetně výčtu hlavních výsledků je uvedeno níže.

Dílčí úkol 1. *Zjistit postoje vyučujících k jejich profesi a samotnému procesu vyučování.*

Definovaný úkol byl naplněn prostřednictvím několika položek ve výzkumném nástroji (přesněji položky č. 13, 16, 17, 23). V rámci shrnutí nejpřínosnějších výsledků bylo zjištěno, že 76,1 % pedagogů vykonává práci rádo, při čemž 88 % všech respondentů práce naplňuje. Ve spojitosti s přibývajícím roky praxe došlo k negativní změně postojů a reakcí do jisté míry u 54,3 % respondentů. Při vlastním vyučování se cítí 39,1 % učitelů většinou klidně a spokojeně, u 56,6 % pedagogů dochází občas ke střídání spokojenosti a napjatosti.

Dílčí úkol 2. *Ověřit, zda jsou na pedagogy kladeny vysoké nároky.*

K vytyčenému úkolu se vztahoval soubor následujících dotazníkových položek: č. 5, 6, 7, 8, 10. Prostřednictvím zmíněných otázek výzkumné šetření dospělo k následujícím výsledkům (hlavním): více než ½ účastníků výzkumu (52,2 %) označilo nároky na ně kladené za vysoké, co se týče nároků způsobujících u vyučujících stres - občas se s nimi potýká 77,2 % respondentů. Dále uvedeme také zjištěná data ohledně aktivit mimo vyučovací

proces, které vykonává 68,8 % pedagogů, někteří učitelé taktéž učí předměty mimo svou aprobaci (27,3 %). K vysokým nárokům lze zařadit i nárůst výskytu a závažnosti výchovných problémů, které zaregistrovalo 78,3 % vyučujících. Můžeme tedy říci, že na pedagogy vysoké nároky v jistých oblastech kladeny jsou.

Dílčí úkol 3. *Prověřit, zda existuje souvislost mezi délkou působení v pedagogické profesi a vyšším výskytem potencionálních projevů vyhoření.*

Splnění daného dílčího úkolu zprostředkovaly otázky v dotazníku vystupující pod čísly 10, 13, 16, 18. Pokud se opět podíváme na nejdůležitější zjištěné výsledky, můžeme zmínit tyto následující: u 54,3 % respondentů se s přibývajícím roky praxe do jisté míry změnilo postoje negativním směrem, pedagogové s délkou působení nad 16 let považují v 80,6 % výchovné problémy žáků za narůstající a závažnější, 30,6 % učitelů zvládá každodenní zátěž s potížemi. Z celkového počtu pedagogů s praxí nad 16 let vykonává profesi rádo 69,4 %, při čemž 5,6 % ji vykonává nerado. Celkově ovšem nemůžeme tvrdit, že existuje jasná souvislost mezi délkou působení a vyšším výskytem vyhoření, jelikož většina zjištěných údajů v diskutovaných otázkách více či méně korespondovala s daty z kategorií s kratší délkou působení v učitelské profesi.

Dílčí úkol 4. *Zjistit, jestli učitelům vystačí čas pracovního úvazku k přípravě na vyučování.*

Stanovenému úkolu se věnovaly položky č. 11 a 12, kdy bylo jednoznačně prokázáno, že čas pracovního úvazku pedagogům na jejich přípravu nestačí (73,9 %). O víkendu pracuje občas 56,5 % respondentů, téměř vždy pak 20,7 % dotazovaných učitelů.

Dílčí úkol 5. *Určit četnost výskytu vyhoření u pedagogů.*

Díky položce dotazníku č. 25 bylo možné určit četnost výskytu vyhoření u učitelů z pohledu pedagogických kolegů - ti uvedli v 64,1 %, že se na jejich pracovišti vyskytuje vyhořelý jedinec.

Dílčí úkol 6. *Vyjádřit poměr učitelů spokojených s finančním ohodnocením a učitelů nespokojených.*

Prostřednictvím otázky výzkumného nástroje č. 22 byl zjištěn poměr pedagogů spokojených/nespokojených s finančním ohodnocením. Dle zjištěných dat se mezi účastníky

výzkumu vyskytovalo 28,3 % spokojených učitelů, oproti tomu 71,7 % jedinců považovalo své ohodnocení za nedostatečné.

6.2 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1: Většina pedagogů vykonává svou práci ráda, práce je naplňuje.

K této hypotéze se vztahuje několik zkoumaných položek výzkumného šetření, při čemž zjištěné výsledky (viz níže) tuto hypotézu jednoznačně **potvrzují**.

- V *položce dotazníku č. 13*, která zjišťovala vztah učitelů k jejich profesi, respondenti uvedli v 76,1 %, že své povolání vykonávají rádi, jedná se tedy o cca ¾ dotazovaných s tímto postojem (viz Tabulka 17, Graf 14).
- *Položka dotazníku č. 9* pojednávající o výskytu konfliktů na pracovištích pedagogů prokázala, že valná většina respondentů se s konflikty setkává pouze ojediněle (tj. 73,9 %), při čemž dalších 16,3 % učitelů konflikty nezažívá vůbec (viz Tabulka 13, Graf 7). Tato skutečnost jistě souvisí s tím, zda vyučující vykonávají povolání rádi či nikoli - sociální vztahy a klima na pracovišti zde hrají zásadní roli.
- *Otázka č. 23* ve výzkumném nástroji se vztahovala na zmonitorování skutečnosti, zda vyučující jejich profesi naplňuje - v 88 % tomu tak dle vyhodnocených výsledků je (viz Tabulka 28, Graf 28).

Výsledky považují za velmi pozitivní - i přes nespokojenost a obtíže v různých aspektech vykonávání učitelské profese pedagogové stále působí na školách rádi a jejich práce je naplňuje.

Hypotéza č. 2: Učitelé považují svou práci za psychicky náročnou, nároky na ně kladené považují za vysoké.

V souvislosti s uvedenou hypotézou je nutné zaměřit se na zjištěná data několika položek dotazníku, která jsou okomentována níže. Celkově ovšem došlo k **částečnému potvrzení** stanovené hypotézy, přesněji části týkající se psychické náročnosti.

- *Položkou dotazníku č. 14* bylo zjištěno, že 96,7 % dotazovaných považuje učitelskou profesi za psychicky náročnou - zde tedy vyhodnocení vedlo k naprostému potvrzení první části hypotézy (viz Tabulka 18, Graf 16).
- *Výsledky položky č. 8* s tímto souvisí taktéž, 77,2 % respondentů uvedlo občasný výskyt nároků způsobujících stres, 4,3 % pak popsala výskyt neustálý (viz Tabulka 12, Graf 6).

- *Otázka č. 7* pojednávající o problematice kladení vysokých požadavků na učitele v rámci jejich práce prokázala takovéto požadavky pouze u cca 1/2 respondentů (52,2 %). Zde tedy k potvrzení druhé části hypotézy nedošlo (viz Tabulka 11, Graf 5).
- Dále bych také uvedla hlavní výsledky jiných souvisejících položek, jejichž vyhodnocením byla zjištěna následující data: do dalších aktivit mimo vyučování je zapojeno 68,8 % učitelů (viz Tabulka 8, Graf 1), 27,3 % pedagogů vyučuje předměty nevztahující se k jejich aprobaci (viz Tabulka 10, Graf 3), 78,3 % dotazovaných považuje výchovné problémy žáků za narůstající a závažnější (viz Tabulka 14, Graf 8). Všechny zmíněné aspekty mohou učitele závažně zatěžovat.

Při porovnání výsledků výzkumného šetření s dříve realizovaným výzkumem SZÚ z roku 2002 (viz kapitola 3.5) můžeme říci, že v průběhu 12 let došlo k nárůstu počtu pedagogů považujících učitelství za psychicky náročné. Co se týče stresu, zde je dle porovnávaných výsledků tendence klesající (viz Tabulka 31).

Tabulka 31. Procentuální zastoupení odpovědí porovnávaných výzkumů - psychická náročnost, stres

porovnávané položky	Výzkum SZÚ 2002	Výzkum diplomové práce 2014
psychická náročnost učitelství	80 %	96,7 %
stres u pedagogů	60 % (vysoká míra)	4,3 % (vysoká míra) 77,2 % (občas)
celkový počet respondentů	87	92

Hypotéza č. 3: Pedagogům působících v učitelské profesi více než 16 let hrozí větší riziko vzniku syndromu vyhoření.

Příslušné položky dotazníku tuto hypotézu **nepotvrdily**, avšak i přesto je u vyučujících s delším působením v učitelství zjevný nepatrný nárůst negativního přístupu k učení:

- V rámci *položky dotazníku č. 13* můžeme říci, že oproti skupinám pedagogů s kratší délkou působení v učitelství vykonává profesi rádo méně vyučujících (69,4 %) a jako v jediné skupině se zde objevilo 5,6 % učitelů vykonávajících profesi nerado (viz Graf 15).

- *Položka č. 18* zkoumající výskyt potíží v důsledku vykonávání profese neprokázala žádné zjevné rozdíly v rámci jednotlivých skupin dělicích pedagogy dle délky působení na školách. U všech třech kategorií se výskyt potíží objevoval u cca 30 % dotazovaných (viz Graf 21).
- *Otázka výzkumného nástroje č. 10* zjistila, že pedagogové působící v učitelské profesi déle jak 16 let označují nárůst výchovných problémů a jejich závažnosti v 80,6 %, avšak tento výsledek se nijak zásadně neliší od skupiny učitelů s praxí mezi 6 - 15 lety, kdy stejný názor sdílelo 81,8 % vyučujících. Přesto je zde ovšem jistý rozdíl v porovnání se začínajícími učiteli, kteří s narůstajícími výchovnými problémy souhlasili v 69,6 % (viz Graf 9).

V rámci porovnání získaných dat s jinými výzkumy se výsledky poměrně liší. Diagnostické statistiky uvádí, že cca 15 - 20 % pedagogů postihuje vyhoření, při čemž se jedná především o učitele vyššího věku. Při empirickém výzkumu z roku 2011 v Brně došlo k potvrzení souvislosti mezi délkou praxe a vznikem vyhoření. U respondentů do 10 let praxe bylo zjištěno postižení především v oblasti fyzické, avšak u kategorie nad 10 let délky působení se objevovaly problémy jak v rovině fyzické, tak psychické. Dále bych uvedla výsledky výzkumného šetření Bc. Petry Hálové, kdy byla potvrzena skutečnost, že se zvyšujícím se věkem roste vysílení z práce (viz kapitola 3.5).

Hypotéza č. 4: Nadpoloviční většině vyučujících nestačí čas pracovního úvazku k přípravě na vyučování.

Prostřednictvím dvou položek obsažených v dotazníku došlo k **potvrzení** zadané hypotézy. Výsledky jsou blíže rozebrány v následujících bodech.

- Vyhodnocení *položky dotazníku č. 11* dokazuje, že 73,9 % pedagogů vykonává své přípravné práce přesčas a ve volném čase. V rámci porovnání zjištěných výsledků s ohledem na délku působení v učitelské profesi bylo zjištěno, že nejvíce volného času věnují práci začínající učitelé (82,6 % - viz Tabulka 15, Graf 10; 11).
- Dotazníková *položka č. 12* pak dále ukazuje počet pedagogů, pracujících o víkendech, při čemž pouhých 22,8 % o víkendu nepracuje nikdy (viz Tabulka 16, Graf 12).

V porovnání s výsledky výzkumu Ž. Ondruchové z roku 2013 jsou získaná data podobná, jak zobrazuje Tabulka 32.

Tabulka 32. Procentuální zastoupení odpovědí porovnávaných výzkumů - čas úvazku

práce o víkendech	Výzkum 2013 (Ondruchová)	Výzkum diplomové práce 2014
praxe 6 - 15 let		69,7 %
praxe nad 16 let		72,2 %
praxe do 20 let	75 %	
praxe nad 20 let	65,79 %	
celkový počet respondentů	66	92

Hypotéza č. 5: Více než ½ učitelů má ve svém okolí vyhořelého jedince.

Naformulovaná hypotéza byla výzkumným šetřením **potvrzena** - prostřednictvím *položky* č. 25 v dotazníku 64,1 % účastníků výzkumu souhlasilo s výskytem vyhořelého kolegy na pracovišti (viz Tabulka 29, Graf 29).

Výsledky avšak vykreslují názory učitelů na své kolegy, nelze tedy jednoznačně prokázat jejich vyhoření. Na druhou stranu ale právě ostatní lidé kolem nás vidí to, co my jako jedinci nechceme přiznat či to nevnímáme.

Výzkum Ž. Ondruchové dospěl k výsledkům prokazujícím riziko vyhoření u 22,73 % respondentů.

Hypotéza č. 6: Více než ½ učitelů je nespokojena s finančním ohodnocením práce.

Poslední hypotéza byla vyhodnocením příslušné otázky (*položka* č. 22) výzkumného nástroje **potvrzena**. Z celkového počtu respondentů je s finančním ohodnocením nespokojeno 71,7 % pedagogů (viz Tabulka 26, Graf 26). Nespokojenost proudí především z nepoměru „vykazovaného počtu odpracovaných hodin“ a hodin skutečně odpracovaných - jak již bylo dříve zmíněno, učitelé plní mimo vlastního vyučování jiné aktivity, velká část využívá k přípravě na vyučování svůj volný čas, víkendy a v neposlední řadě s sebou práce nese značnou psychickou zátěž.

ZÁVĚR

Diplomová práce si kladla za hlavní cíl zmapovat současnou situaci v pedagogické profesi z hlediska psychického stavu vyučujících, jejich profesního naplnění a spokojenosti v učitelském povolání. Zmíněného cíle i stanovených dílčích cílů (úkolů) bylo dosaženo prostřednictvím kvantitativně orientovaného výzkumu při využití metody dotazníkového šetření. Dotazník byl sestaven kombinací otevřených a uzavřených otázek, jejichž celkový počet činil 26. Šetření se vztahovalo pouze na pedagogy působících na různých typech škol, kteří se lišili v rámci věku i délky působení v učitelské profesi. Celkově se výzkumu zúčastnilo 92 respondentů. Zpracování získaných údajů bylo realizováno prostřednictvím počítačových programů Microsoft Office Word a Microsoft Office Excel, díky kterým bylo možné přehledně uspořádat vyhodnocené výsledky do podoby tabulek a grafů.

Prostřednictvím výzkumného šetření došlo k naplnění všech stanovených dílčích cílů (úkolů práce), při pohledu na nejzásadnější zjištěná data v rámci těchto cílů bylo zjištěno, že téměř většinu respondentů vykonávání svého povolání naplňuje (88 %), cca $\frac{3}{4}$ jej vykonává rádo. Na pedagogy jsou kladeny vysoké nároky v 52,2 %, čas pracovního úvazku v 73,9 % na přípravu nestačí. Nebyla zjištěna jednoznačná souvislost délky působení v učitelské profesi s vyšším výskytem vyhoření. Pokud se podíváme blíže na potencionální případy vyhoření, pedagogové potvrdili v 64,1 % výskyt vyhořelého kolegy na jejich pracovišti. Co se týče finančního ohodnocení, 71,7 % respondentů není spokojeno.

Výzkum dále prokázal, že téměř většina pedagogů (96,7 %) považuje učitelskou profesi za psychiky náročnou. S tímto také souvisí nárůst výchovných problémů žáků, který registrovalo 78,3 % učitelů. Někteří vyučující jsou zapojeni i do dalších aktivit mimo vyučovací proces, které pak způsobují, že vytyčený čas pracovního úvazku nestačí pro potřebnou přípravu na výuku. Výzkum ovšem nastínil, že s přibývajícimi roky praxe se čas potřebný na přípravy snižuje. Co se týče zvládnutí zátěže při vykonávání učitelské profese, téměř 70 % vše zvládá bez potíží. Více než $\frac{1}{2}$ respondentů se cítí při učení žáků klidně, šťastně, avšak jindy ve stresu a napětí. Ve školách a školství jako takovém je cca 20 % vyučujících spokojeno a nic by neměnilo, zbylí respondenti pak nejčastěji uváděli potřebné změny např. v byrokracii, množství aktivit, vedení škol, přístupu žáků či klimatu školy.

V rámci 6 stanovených hypotéz došlo k potvrzení 4 z nich. Hypotéza pojednávající o naplnění pedagogů učitelskou profesí byla potvrzena, jednalo se o 88 % respondentů. Druhá stanovená hypotéza se týkala psychické náročnosti pedagogické profese a vysokých nároků kladených na učitele, došlo jen k částečnému potvrzení. Téměř většina považuje svou profesi za psychicky náročnou, avšak pouhých 52,2 % považuje nároky za vysoké. Hypotéza třetí, předpokládající větší riziko výskytu vyhoření u pedagogů s dobou působení delší než 16 let, byla vyvrácena, jelikož v rámci všech kategorií byl zjištěn téměř stejný procentuální výskyt potíží v souvislosti s výkonem profese. Následující hypotéza byla zcela potvrzena, protože 73,9 % pedagogů nestačí čas jejich pracovního úvazku na přípravné práce, jsou nuceni ji vykonávat přesčas a ve volném čase. Hypotéza pátá byla taktéž potvrzena, více než polovina dotazovaných považuje některého ze svých kolegů za vyhořelého. Co se týče hypotézy poslední, došlo k jejímu potvrzení, jelikož 71,7 % vyučujících není spokojeno s finančním ohodnocením.

Výsledky výzkumného šetření mohou posloužit např. ředitelům škol jako inspirace při zlepšování pracovních podmínek pedagogů či školství jako takového. V druhé řadě také zjištěné poznatky mohou být využity pro další výzkumná šetření, ať už by se jednalo o výzkumy bakalářských/diplomových prací či šetření jiného typu. V neposlední řadě mohou informace sloužit jako materiál shrnující pohled na současnou situaci ve školství z pohledu učitelů - jejich vlastních názorů a zkušeností.

SOUHRN

Diplomová práce shrnuje dostupné informace o problematice syndromu vyhoření se zaměřením na jeho výskyt v učitelské profesi. Teoretická část se tedy zabývá např. nároky kladenými na učitele, původem termínu vyhoření, rizikovými skupinami, příčinami vzniku, vývojovými stádii syndromu či prevencí.

Praktická část obsahuje podrobné informace o realizovaném výzkumném šetření, kterého se zúčastnilo celkem 92 respondentů. Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníkového šetření, výzkumným nástrojem se stal dotazník tvořený 26 otázkami různého typu.

Získané výsledky prokázaly, že 88 % pedagogů je jejich profesí naplňováno, a to i přesto, že 96,7 % považuje učitelství za psychicky náročné. Zhruba třem čtvrtinám respondentů nestačí čas pracovního úvazku k přípravě na výkon povolání, pracují tedy přes čas, někteří i o víkendech. Vzhledem k nárůstu výchovných problémů žáků je pozitivní skutečnost, že 70 % vyučujících zvládá vše bez fyzických/psychických potíží. Zajímavý je ovšem fakt týkající se výskytu vyhořelého kolegy na pracovištích respondentů - 64,1 % učitelů s výskytem souhlasilo.

SUMMARY

The diploma thesis summarizes available information about problems of burn-out syndrome focusing on its occurrence in the teaching profession. The theoretical part deals for instance with demands on teachers, origins of the “burn-out” term, endangered groups, causes, evolutionary stages or prevention.

The practical part includes detailed information about realized research in which 92 respondents took part. For the research a method of questionnaire investigation was selected. As a research instrument the questionnaire consisting of 26 questions of different types was used.

Gained results proved that the teaching profession fulfilled expectations of 88 % pedagogues even in spite of the fact that 96,7 % consider teaching as mentally demanding. Approximately three quarters of respondents assume time of work load to be insufficient for preparations - they work overtime and some of them even at weekends. According to an increased number of educational problems of pupils the fact that 70 % of teachers meet the requirements without any physical/mental difficulties is positive. The fact concerning the occurrence of burn-out colleagues in workplaces of respondents is very interesting - 64,1 % of teachers agreed with such occurrences.

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

- 1) BARTOŠÍKOVÁ, I. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 86 s. ISBN 80-7013-439-9.
- 2) BENSON, N., LOON, B. *Psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 176 s. ISBN 80-7367-005-4.
- 3) BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. 1. vyd. Brno: Albatros Media a.s., 2013. 104 s. ISBN 978-80-266-0159-3.
- 4) Centrum celoživotního vzdělávání zařízení pro DVPP Pardubického kraje. *Prevence stresu a pracovního vyhoření pro učitele* [online]. 2011, [cit. 2014-06-02]. Dostupné z WWW: <<http://ccvpardubice.cz/downloads>>.
- 5) ČAPEK, R. *Třídní klima a školní klima*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 328 s. ISBN 978-80-247-2742-4.
- 6) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- 7) GEUE, B. *Jak si udělat z života peklo*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 134 s. ISBN 80-7178-457-5.
- 8) HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 120 s. ISBN 80-7367-107-7.
- 9) HÁLOVÁ, P. *Syndrom vyhoření pedagogů* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2007. [cit. 2013-28-12]. 85 s. Diplomová práce, Masarykova univerzita. Dostupné z WWW: <http://is.muni.cz/th/69722/pedf_ml/>.
- 10) HART, A. *Depressed, Stressed, and Burned Out: What's Going on in My Life?* [online]. c2014, [cit. 2014-02-11]. Dostupné z WWW: <http://enrichmentjournal.ag.org/200603/200603_020_burnout.cfm>.
- 11) HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013. 240 s. ISBN 978-80-7429-331-3.

- 12) CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- 13) JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.
- 14) KALWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- 15) KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 26 s. ISBN 80-7071-231-7.
- 16) KOHOUTEK, R., ŘEHULKA, E. Stresory učitelů základních a středních škol České republiky. In ŘEHULKA, E. *Škola a zdraví 21*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5524-7. Dostupné z WWW:
< http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf>.
- 17) KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
- 18) KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- 19) KUBÁTOVÁ, D., MACHOVÁ, J., a kol. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- 20) LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 5. vyd. Brno: Cesta, 2002. 80 s. ISBN 80-7295-037-1.
- 21) LAVROVA, K., LEVIN, A. *Burnout Syndrome: Prevention and Management: Handbook for workers of harm reduction programs*. [online]. 2006, 57 s. [cit. 2013-12-29]. Dostupné z WWW:<<http://www.aidsactioneurope.org/clearinghouse/regions/burnout-syndrome-prevention-and-management-handbook-workers>>.
- 22) MASLACH, CH. Burnout and engagement in the workplace:new perspectives. In *The European Health Psychologist [online]*. 2011, volume 13, issue 3, p. 44-47. [cit. 2014-01-7]. Dostupné z WWW:<http://www.ehps.net/ehp/issues/2011/v13iss3_September2011/EHP_September_2011.pdf>.
- 23) MATĚJKOVÁ, E., KELNAROVÁ, J., BLAHUTKOVÁ, M. Syndrom vyhoření u učitelů. In *Sestra*, Praha: Mladá fronta, a.s., 2012. č. 12, s. 32, ISSN 1210-0404.
- 24) MAZŮRKOVÁ, E. *Relaxace*. 1. vyd. Praha: Fragment, 2002. 224 s. ISBN 80-7200-613-4.

- 25) MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Proti únavě a stresu*. Liberec: SANTAL, 1994. 192 s. ISBN 80-901531-5-1.
- 26) NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: VODNÁŘ, 1995. 397 s. SBN 80-85255-74.
- 27) ONDRUCHOVÁ, Ž. *Stres a syndrom vyhoření v profesi učitele 1. stupně základní školy* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2013. [cit. 2014-05-02]. 97 s. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z WWW: < <https://library.upol.cz/aRLreports/kp/00172004-259575650.pdf> >.
- 28) POSCHKAMP, T. *Vyhoření - rozpoznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Albatros Media a.s., 2013. 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.
- 29) ŠIK, V. *Supervize jako forma prevence syndromu vyhoření v procesu vzdělávání* [online]. 2013, [cit. 2014-02-05]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/17915/supervize-jako-forma-prevence-syndromu-vyhoreni-v-procesu-vzdelavani.html/>>.
- 30) POTTEROVÁ, B. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1997. 262 s. ISBN 80-7198-211-3.
- 31) PRŮCHA, J. *Učitel. Současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 160 s. ISBN 80-7168-621-7.
- 32) QUARLES, CH. *Staying Safe at School*. California: Corwin Press, 1993. 86 p. ISBN 0-8039-6086-7.
- 33) RUSH, M. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2003. 129 s. ISBN 80-7255-074-8.
- 34) SCHAUFELI, W., a kol., *Burnout: 35 years of research and practice*. In *Career Development International* [online]. 2009, volume 14. issue 3. [cit. 2014-01-20]. ISSN 1362-0436. Dostupné z WWW: <<http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/311.pdf>>.
- 35) STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- 36) ŠEĎOVÁ, K. *Humor ve škole*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 189 s. ISBN 978-80-210-6205-4.

- 37) ŠPATENKOVÁ, N., a kol. *Krizová intervence pro praxi*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 200 s. ISBN 978-80-247-2624-3.
- 38) ŠVANCAR, R. Strašák - Syndrom vyhoření. In *Učitel'ské noviny*, 2009. č. 26, ISSN 0139-5718.
- 39) ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.
- 40) TOŠNER, J., TOŠNEROVÁ, T. *Burn-Out syndrom. Syndrom vyhoření. Pracovní sešit pro účastníky kurzů*. Praha: HESTIA, 2002.
- 41) VALIŠOVÁ A., KASÍKOVÁ H., a kol. *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 404 s. ISBN 978-80-247-1734-0.
- 42) VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7368-757-1.
- 43) VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. 190 s. ISBN 80-7315-082-4.
- 44) VENGLÁŘOVÁ, M. a kol., *Sestry v nouzi - Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2.
- 45) WILKINSON, G., *Stres*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 96 s. ISBN 80-247-0092-1.

Seznam použitých symbolů a zkratek

ACTH - adrenokortikotropní hormon

apod. - a podobně

atd. - a tak dále

BM - Burnout Measure

cca - zhruba

CSF - syndrom chronické únavy

CRH - kortikotropiny stimulující hormon

Dr. - doktor/ka

HSU - Inventář hodnocení spokojenosti učitelů

ICD - Mezinárodní klasifikace nemocí

LMD - lehká mozková dysfunkce

MBI - Maslach burnout inventory

př.; např. - například

r. - roku

SOC - sense of cohesion

STAI - dotazník aktuální úzkosti a úzkostnosti

SZÚ - Státní zdravotnický ústav

tj. - to je

tzv. - takzvaně

USA - United States of America (Spojené státy americké)

WCQ - dotazník způsobů zvládnání

WHO - Světová zdravotnická organizace

Seznam grafů

- Graf 1.** Zapojení do aktivit mimo vyučovací proces
- Graf 2.** Aktivity mimo vyučovací proces
- Graf 3.** Vyučování předmětů mimo aprobaci
- Graf 4.** Počet vyučovaných předmětů mimo aprobaci
- Graf 5.** Vysoké nároky na učitele
- Graf 6.** Nároky způsobující stres
- Graf 7.** Konflikty na pracovišti
- Graf 8.** Nárůst výskytu výchovných problémů
- Graf 9.** Názor na nárůst výskytu výchovných problémů v souvislosti s délkou praxe
- Graf 10.** Dostatek času v rámci pracovního úvazku na přípravu
- Graf 11.** Dostatek času v rámci pracovního úvazku na přípravu v souvislosti s délkou praxe
- Graf 12.** Vykonávání přípravných prací o víkendu
- Graf 13.** Vykonávání přípravných prací o víkendu v souvislosti s délkou praxe
- Graf 14.** Vztah k učitelské profesi
- Graf 15.** Vztah k učitelské profesi v souvislosti s délkou praxe
- Graf 16.** Psychická náročnost učitelské profese
- Graf 17.** Všeobecná charakteristika žáků
- Graf 18.** Vliv délky pedagogického působení na změny chování, postojů, reakcí
- Graf 19.** Rozpoložení pedagogů při vyučování
- Graf 20.** Potíže v důsledku snášení každodenní pracovní zátěže
- Graf 21.** Potíže v důsledku snášení každodenní pracovní zátěže
- Graf 22.** Výskyt bolestí hlavy v důsledku vyčerpanosti
- Graf 23.** Užívání podpůrných nápojů
- Graf 24.** Druhy užívaných podpůrných nápojů
- Graf 25.** Formy relaxace preferované pedagogy
- Graf 26.** Spokojenost s finančním ohodnocením
- Graf 27.** Naplnění pedagogů učitelskou profesí
- Graf 28.** Monotónnost práce
- Graf 29.** Vyhořelý kolega v jedincově pracovním prostředí
- Graf 30.** Co by pedagogové změnili

Seznam tabulek

Tabulka 1. Fáze vypořádání se se stresem

Tabulka 2. Dělení faktorů podílejících se na vzniku vyhoření

Tabulka 3. Symptomy syndromu vyhoření

Tabulka 4. Počet pedagogů zahrnutých do výzkumu a typ školy, na které působí

Tabulka 5. Zařazení respondentů do věkových kategorií

Tabulka 6. Obsazení respondentů dle pohlaví

Tabulka 7. Délka působení respondentů v učitelské profesi

Tabulka 8. Zapojení do aktivit mimo vyučovací proces

Tabulka 9. Aktivity mimo vyučovací proces

Tabulka 10. Vyučování předmětů mimo aprobaci

Tabulka 11. Vysoké nároky na učitele

Tabulka 12. Nároky způsobující stres

Tabulka 13. Konflikty na pracovišti

Tabulka 14. Nárůst výskytu výchovných problémů

Tabulka 15. Dostatek času v rámci pracovního úvazku na přípravu

Tabulka 16. Vykonávání přípravných prací o víkendu

Tabulka 17. Vztah k učitelské profesi

Tabulka 18. Psychická náročnost učitelské profese

Tabulka 19. Všeobecná charakteristika žáků

Tabulka 20. Vliv délky pedagogického působení na změny chování, postoje, reakcí

Tabulka 21. Rozpoložení pedagogů při vyučování

Tabulka 22. Potíže v důsledku snášení každodenní pracovní zátěže

Tabulka 23. Výskyt bolestí hlavy v důsledku vyčerpanosti

Tabulka 24. Užívání podpurných nápojů

Tabulka 25. Formy relaxace preferované pedagogy

Tabulka 26. Spokojenost s finančním ohodnocením

Tabulka 27. Naplnění pedagogů učitelskou profesí

Tabulka 28. Monotónnost práce

Tabulka 29. Vyhořelý kolega v jedincově pracovním prostředí

Tabulka 30. Co by pedagogové změnili

Tabulka 31. Procentuální zastoupení odpovědí porovnávaných výzkumů - psychická náročnost, stres

Tabulka 32. Procentuální zastoupení odpovědí porovnávaných výzkumů - čas úvazku

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník

Příloha 2 Freudenbergerův dotazník vyhoření

Příloha 3 Dotazník OCDQ-RS (přepis)

Příloha 4 Orientační dotazník (přepis)

Příloha 5 Dotazník BM - psychického vyhoření (přepis)

Příloha 6 Tedium Measure (přepis)

Příloha 7 Inventář projevů syndromu vyhoření

Příloha 1 Dotazník

a) tištěná verze

DOTAZNÍK

Problematika syndromu vyhoření a jeho zmapování v učitelské profesi

Vážení pedagogičtí kolegové,

jmenuji se Monika Málková a tímto se na Vás obracím s prosbou o vyplnění dotazníku, který poslouží jako materiál pro zpracování diplomové práce završující mé studium na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Chtěla bych Vás požádat o uvedení pravdivých odpovědí, ubezpečuji Vás, že se jedná o dotazník anonymní určený pouze ke statickému zpracování. Vámi vybranou možnost zakroužkujte či vepište vlastními slovy. Předem srdečně děkuji za Vaši pomoc a spolupráci.

1. Uveďte své pohlaví:

- a) ženské
- b) mužské

2. Zvolte Vaši věkovou kategorii:

- a) < 30 let
- b) 30-50 let
- c) > 50 let

3. Z uvedených možností vyberte typ školy, na které působíte:

- a) mateřská škola
- b) základní škola
- c) střední škola

4. Číslicí uveďte délku Vašeho působení v učitelské profesi:

5. Jste zapojeni i do dalších aktivit a funkcí mimo vlastní vyučování?

- a) ne
- b) ano, pokud ANO, zakroužkujte, které to jsou:
 - i) třídnictví
 - ii) vedení kroužku
 - iii) správa učeben, knihovny apod.
 - iv) jiné (uveďte).....

6. Vyučujete i jiné předměty nevztahující se k Vaší aprobaci?

- a) ne
- b) ano, pokud ANO, uveďte kolik -

7. **Máte pocit, že jsou na Vás kladeny příliš vysoké požadavky v rámci Vaší práce? (např. příprava, administrativní záležitosti, další vzdělávání, úkoly nevztahující se k samotnému vyučování apod.)**
- a) ne
 - b) ano
8. **Domníváte se, že na Vás škola/vedení/žáci/profese vvvíjí takové nároky, kvůli kterým jste ve stresu?**
- a) ne
 - b) ano, občas - podle situace
 - c) ano, neustále a ve velké míře
9. **Setkáváte se často s konflikty v rámci pracovního kolektivu na Vašem pracovišti?**
- a) ne, nikdy
 - b) pouze ojediněle
 - c) ano, velmi často
10. **Považujete výskyt a závažnost výchovných problémů žáků v průběhu posledních let za narůstající?**
- a) ne, výchovné problémy žáků se nijak zásadně nezměnily
 - b) ano, výchovné problémy žáků se objevují čím dál častěji, jejich závažnost se zvyšuje
11. **Vystačí Vám čas Vašeho pracovního úvazku (40 hodin týdně) k přípravě na vyučování, opravování písemných prací apod.?**
- a) ne - práci vykonávám i přesčas, ve volném čase, doma apod.
 - b) ano
12. **Jste nuceni vykonávat přípravné práce na víkendu i o víkendech z důvodu nedostatku času?**
- a) ne
 - b) ano - pouze občas
 - c) ano - téměř vždy
13. **Uved'te, jaký je Váš vztah k učitelské profesi – Svě povolání:**
- a) vykonávám rád/ráda
 - b) chápu jednoduše jako zaměstnání
 - c) vykonávám nerad/nerada
 - d) chci změnit v nejbližší době (tzn. do 1 roku)

14. Považujete učitelství za psychicky náročné povolání?

- a) ne
- b) ano

15. Jak byste celkově charakterizoval/a Vaše žáky? Vyberte jednu z následujících možností:

- a) spolupracují, jsou poslušní, připraveni do hodin, bezproblémoví
- b) spolupracují, jsou relativně připraveni do hodin, občas vyrušují
- c) spíše spolupracují, vyrušují
- d) nespolupracují, dávají silně najevo svůj nezájem, vyrušují a útočí slovně na Vaši osobu
- e) jiné

16. Mění se s přibývajícím roky praxe Vaše postoje, reagování na dané situace ve třídě, Váš přístup k žákům směrem k negativním? Vyberte jednu z následujících možností:

- a) ne, můj přístup se nezměnil
- b) ano, do jisté míry
- c) ano, značně - registruji na sobě změny v chování, občas i přehnané a ukvapené reakce

17. Když vyučuji, jsem:

- a) většinou klidný/á, šťastný/á, spokojený/á
- b) většinou napjatý/á, ve stresu, výbušný
- c) někdy klidný, spokojený, jindy ve stresu, napjatý

18. Jak snášíte každodenní pracovní zátěž?

- a) bez potíží
- b) s potížemi (např. stres, nervozita, bolest hlavy apod.)

19. Trpíte bolestmi hlavy v důsledku Vaší profese, vyčerpaností?

- a) ne
- b) občas
- c) ano, pravidelně

20. Užíváte denně podpůrné nápoje k udržení Vaší pozornosti a znovunabytí energie? (př. káva, energetické nápoje apod.)

- a) ne
- b) ano, pokud ANO, uveďte jaké -

21. Jakou formu relaxace volíte pro znovunabytí energie a odpočinek po Vašem pracovním dnu? (možno zvolit více odpovědí):

- a) relaxaci nepotřebuji
- b) fyzická aktivita (př. sport, práce na zahradě, domácí práce)
- c) pasivní relaxace (př. sledování TV)
- d) četba
- e) jiné.....

22. Jste spokojen/spokojena s Vaším finančním ohodnocením?

- a) ne
- b) ano

23. Naplňuje Vás Vaše zaměstnání?

- a) ne
- b) ano

24. Považujete svou práci za monotónní a nezajímavou?

- a) ne
- b) ano

25. Označili byste někoho ze svých kolegů za „vyhořelého“?

- a) ne
- b) ano

26. S čím ve škole, kde působíte/profesi nejste spokojeni a co byste chtěli změnit? Uveďte:

.....

Gratuluji k úspěšnému vyplnění dotazníku. Ještě jednou upřímně děkuji za Vaši pomoc a ochotu ke spolupráci.

Monika Málková

b) elektronická verze



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

DOTAZNÍK

Problematika syndromu vyhoření a jeho zmapování v učitelské profesi

Vážení pedagogičtí kolegové,

jmenuji se Monika Málková a tímto se na Vás obracím s prosbou o vyplnění dotazníku, který poslouží jako materiál pro zpracování diplomové práce završující mé studium na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Chtěla bych Vás požádat o uvedení pravdivých odpovědí, zabezpečuji Vás, že se jedná o dotazník anonymní určený pouze ke statickému zpracování. Pro vybrání některé z nabízených možností označte příslušný rámeček, pro slovní odpověď klikněte na šedé textové pole a text vpište. Předem srdečně děkuji za Vaši pomoc a spolupráci.

1. **Uveďte své pohlaví:**

- a) ženské
b) mužské

2. **Zvolte Vaši věkovou kategorii:**

- a) < 30 let
b) 30-50 let
c) > 50 let

3. **Z uvedených možností vyberte typ školy, na které působíte:**

- a) mateřská škola
b) základní škola
c) střední škola

4. **Číslicí uveďte délku Vašeho působení v učitelské profesi:**

5. **Jste zapojeni i do dalších aktivit a funkcí mimo vlastní vyučování?**

- a) ne
b) ano, pokud ANO, zakroužkujte, které to jsou:
i) třídnictví
ii) vedení kroužku
iii) správa učeben, knihovny apod.
iv) jiné (uveďte)

6. **Vyučujete i jiné předměty nevztahující se k Vaší aprobaci?**

- a) ne
b) ano, pokud ANO, uveďte kolik -



7. Máte pocit, že jsou na Vás kladeny příliš vysoké požadavky v rámci Vaší práce? (např. příprava, administrativní záležitosti, další vzdělávání, úkoly nevztahující se k samotnému vyučování apod.)
- a) ne
b) ano
8. Domníváte se, že na Vás škola/vedení/žáci/profese vyvíjí takové nároky, kvůli kterým jste ve stresu?
- a) ne
b) ano, občas - podle situace
c) ano, neustále a ve velké míře
9. Setkáváte se často s konflikty v rámci pracovního kolektivu na Vašem pracovišti?
- a) ne, nikdy
b) pouze ojediněle
c) ano, velmi často
10. Považujete výskyt a závažnost výchovných problémů žáků v průběhu posledních let za narůstající?
- a) ne, výchovné problémy žáků se nijak zásadně nezměnily
b) ano, výchovné problémy žáků se objevují čím dál častěji, jejich závažnost se zvyšuje
11. Vystačí Vám čas Vašeho pracovního úvazku (40 hodin týdně) k přípravě na vyučování, opravování písemných prací apod.?
- a) ne - práci vykonávám i přesčas, ve volném čase, doma apod.
b) ano
12. Jste nuceni vykonávat přípravné práce na víkendy i o víkendech z důvodu nedostatku času?
- a) ne
b) ano - pouze občas
c) ano - téměř vždy
13. Uveďte, jaký je Váš vztah k učitelské profesi – Své povolání:
- a) vykonávám rád/ráda
b) chápu jednoduše jako zaměstnání
c) vykonávám nerad/nerada
d) chci změnit v nejbližší době (tzn. do 1 roku)



14. Považujete učitelství za psychicky náročné povolání?

- a) ne
b) ano

15. Jak byste celkově charakterizoval/a Vaše žáky? Vyberte jednu z následujících možností:

- a) spolupracují, jsou poslušní, připraveni do hodin, bezproblémoví
b) spolupracují, jsou relativně připraveni do hodin, občas vyrušují
c) spíše spolupracují, vyrušují
d) nespolupracují, dávají silně najevo svůj nezájem, vyrušují a útočí slovně na Vaši osobu
e) jiné - vepište

16. Mění se s přibývajícím roky praxe Vaše postoje, reagování na dané situace ve třídě. Váš přístup k žákům směrem k negativním? Vyberte jednu z následujících možností:

- a) ne, můj přístup se nezměnil
b) ano, do jisté míry
c) ano, značně - registruji na sobě změny v chování, občas i přehnané a ukvapené reakce

17. Když vyučuji, jsem:

- a) většinou klidný/á, šťastný/á, spokojený/á
b) většinou napjatý/á, ve stresu, výbušný
c) někdy klidný, spokojený, jindy ve stresu, napjatý

18. Jak snášíte každodenní pracovní zátěž?

- a) bez potíží
b) s potížemi (např. stres, nervozita, bolest hlavy apod.)

19. Trpíte bolestmi hlavy v důsledku Vaší profese, vyčerpání?

- a) ne
b) občas
c) ano, pravidelně

20. Užíváte denně podpůrné nápoje k udržení Vaší pozornosti a znovunabvytí energie? (př. káva, energetické nápoje apod.)

- a) ne
b) ano, pokud ANO, uveďte jaké -



21. Jakou formu relaxace volíte pro znovunabytí energie a odpočinek po Vašem pracovním dnu?

(možno zvolit více odpovědí):

- a) relaxaci nepotřebuji
- b) fyzická aktivita (př. sport, práce na zahradě, domácí práce)
- c) pasivní relaxace (př. sledování TV)
- d) četba
- e) jiné

22. Jste spokojen/spokojena s Vaším finančním ohodnocením?

- a) ne
- b) ano

23. Napňuje Vás Vaše zaměstnání?

- a) ne
- b) ano

24. Považujete svou práci za monotónní a nezajímavou?

- a) ne
- b) ano

25. Označili byste někoho ze svých kolegů za „vyhořelého“?

- a) ne
- b) ano

26. S čím ve škole, kde působíte/profesi nejste spokojeni a co byste chtěli změnit? Uveďte:

Gratuluji k úspěšnému vyplnění dotazníku. Ještě jednou upřímně děkuji za Vaši pomoc a ochotu ke spolupráci.

Monika Málková

Příloha 2 Freudenbergerův dotazník vyhoření (přepis)

Na každou otázku si vyčleňte 30 s a poté odpovězte od 1 (žádná nebo minimální změna) až po 5 (velice výrazná změna). Zhodnoťte posledního půl roku svého života.

	Otázka	odpověď 1 - 5
1.	Unavíte se snadněji než dřív? Cítíte se častěji unavení než plní energie?	
2.	Znepokojují vás lidé, kteří vám říkají: „V poslední době nevypadáš dobře“?	
3.	Máte dojem, že pracujete usilovněji a usilovněji, a stíháte toho méně a méně?	
4.	Jste více rozčarovaní a cyničtí?	
5.	Přepadají vás často záchvaty smutku, které si nedovedete vysvětlit?	
6.	Zapomínáte? (schůzky, termíny, předměty)	
7.	Jste více podráždění? Máte méně trpělivosti? Jste zklamaní lidmi okolo sebe?	
8.	Vídáte se méně se svými přáteli a se svou rodinou?	
9.	Jste zaměstnaní natolik, že nestíháte ani běžné věci, jako je třeba telefonování, čtení zápisů, napsání vánočních pozdravů?	
10.	Trpíte různými tělesnými potížemi? (bolesti hlavy, stěhovavé bolesti, pocity nepříjemného chladu)	
11.	Cítíte se nejistí, když se denní aktivity chýlí ke konci?	
12.	Vyhýbají se vám pocity radosti, pohody?	
13.	Jste neschopní se sami sobě zasmát, zažertovat na svůj účet?	
14.	Přináší vám sex více problémů než radosti?	
15.	Máte pocit, že si s lidmi nemáte co říct?	

Vyhodnocení:

- **0 - 25:** Daří se vám dobře.
- **26 - 35:** Jsou zde věci, které byste měli pohlídat.
- **36 - 50:** Jste kandidáty vyhoření.
- **51 - 65:** Vyhořeli jste.
- **nad 65:** Vaše situace je kritická a vaše tělesné a/nebo psychické zdraví je vážně ohroženo.

(Honzák, 2013)

Příloha 3 Dotazník OCDQ-RS (přepis)

Následující tvrzení se týkají klimatu na školách. Posuďte, do jaké míry se týkají vaší školy.

U každého tvrzení zakroužkujte vhodnou odpověď: *zřídka (Z)*, *občas (O)*, *často (Č)*, *velmi často (VČ)*

- 1) Způsoby (manýry) některých učitelů na této škole obtěžují jiné učitele.
- 2) Učitelé této školy mají mnoho schůzí a komisí.
- 3) Učitelé věnují svůj mimoškolní čas žákům, kteří mají nějaké individuální problémy.
- 4) Učitelé jsou na svou školu hrdí.
- 5) Ředitel sám je příkladem ostatním - usilovně a tvrdě pracuje.
- 6) Ředitel dovede ocenit, pochválit podřízené.
- 7) Ředitel osobně vede každou důležitou poradou.
- 8) Nevýukové povinnosti ve škole narušují vlastní učitelovu práci (vyučování).
- 9) Na poradách přerušují ostatní učitelé vystoupení svých kolegů.
- 10) Žákovská samospráva se skutečně podílí na chodu školy.
- 11) Učitelé se chovají k žákům přátelsky.
- 12) Ředitel vládne „železnou rukou“.
- 13) Ředitel sleduje a kontroluje všechno, co učitelé dělají.
- 14) Nejbližšími přáteli učitelů na této škole jsou jejich vlastní kolegové.
- 15) Administrativní práce učitele na této škole je obtížná.
- 16) Učitelé si zde navzájem pomáhají, podporují jeden druhého.
- 17) Žáci řeší své problémy logickým myšlením.
- 18) Ředitel bedlivě a pečlivě sleduje všechny aktivity učitele.
- 19) Ředitel je autokratický.
- 20) Morálka učitelů na škole je na vysoké úrovni.
- 21) Učitelé znají rodinné zázemí svých kolegů.
- 22) Povinnosti mimo výuku je na této škole příliš mnoho.
- 23) Když chce ředitel pomoci učitelům, dovede jednat neformálně, vystoupit z role ředitele.
- 24) Ředitel dostatečně vysvětlí, zdůvodní, proč kritizoval práci některého učitele.
- 25) Ředitel je schopen, pokud je to nutné, pomoci učitelům i po pracovní době.
- 26) Učitelé se navzájem zvou na návštěvy domů.
- 27) Učitelé se pravidelně společensky stýkají i mimo školu.
- 28) Učitelé zde pracují skutečně rádi.
- 29) Ředitel hledí na blaho své školy.
- 30) Ředitel dohlíží přísně na to, jak učitelé respektují režim školy a své povinnosti.
- 31) Ředitel více mluví, než naslouchá.
- 32) Žákům na této škole je dána důvěra k samostatné práci.
- 33) Učitelé respektují odbornou kompetenci svých kolegů.

	<i>Min.</i>	<i>střed</i>	<i>Max.</i>	<i>Pásmo běžných hodnot</i>	<i>Medián</i>	<i>1. a 3. kvartil</i>
PSB	7	17	28	14,70 - 25,21	19,5	15,5 - 23,50
PDB	7	17	28	13,14 - 19,42	15,5	13,5 - 17,05
TEB	10	25	40	19,27 - 27,65	22,5	19,5 - 25,50
TFB	5	15	24	7,22 - 12,74	10,5	7,5 - 13,50
TIB	4	10	16	5,93 - 11,09	7,5	6 - 9
OPEN	-35	10	55	7,81 - 26,73	17	9 - 25

PSB - ředitelovo suportivní chování; PDB - ředitelovo direktivní chování; TEB - učitelovo angažované chování; TFB - učitelovi frustrace; TIB - učitelovo intimní chování; OPEN - index otevřenosti (IO)

$$IO = (PSB + TEB) - (PDB + TFB)$$

	zřídka = 1 bod, občas = 2 body, často = 3 body, velmi často = 4 body				
	PSB	TEB	PDB	TFB	TIB
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
celkem					

(Čapek, 2010)

Příloha 4 Orientační dotazník (přepis)

Zkuste na následující soubor otázek a tvrzení (výpovědí) odpovědět buď „ano“ (vyjádřit s daným tvrzením svůj souhlas) nebo „ne“ (vyjádřit nesouhlas).

- 1) Čím dále, tím více poznávám, že se nemohu dočkat konce pracovní doby, abych mohl práci opustit a jít domů.
- 2) Zdá se mi, že v poslední době nic nedělám tak dobře, jak to udělat mám.
- 3) Snadněji nyní ztrácím klid, nežli jsem ho ztrácel dříve.
- 4) Častěji myslím na to, změnit práci (pracoviště, zaměstnání atp.).
- 5) V poslední době jsem stále cyničtější a mám negativnější postoj ke všemu, co se děje.
- 6) Mám stále častěji bolesti hlavy nebo bolesti hlavy nyní trvají déle. Mám bolesti v kříži nebo jiné tělesné příznaky toho, že mi není dobře.
- 7) Často se mi zdá, že nikomu kolem mne o nic nejde a cítím se beznadějně.
- 8) Častěji se nyní napiji alkoholu, aby mi bylo lépe a (nebo) беру si prášky na spaní či „na dobře“ či na uklidnění, abych zvládl každodenní drobně stresové situace.
- 9) Zdá se mi, že již nemám tolik nadšení a energie, kolik jsem dříve měl. Cítím se stále unaven a vyčerpan.
- 10) Cítím nyní příliš velkou odpovědnost, tlak a napětí v práci.
- 11) Má paměť již není taková, jaká dříve byla.
- 12) Nejsem s to soustředit se na práci, jak jsem se dříve na práci soustřeďoval.
- 13) Moc dobře nespím.
- 14) Má chuť k jídlu se v poslední době zhoršila nebo naopak zdá se mi, že nyní jím více, nežli jsem dříve jedl.
- 15) Cítím, že jsem ztratil iluze - pocítuji nedostatek něčeho, pro co bych se mohl nadchnout.
- 16) V práci mi to nyní tak moc nejde jako dřív. Nedá se to dělat co nejlíp, jak jsem byl zvyklý a nedá se toho udělat co nejvíce.
- 17) Cítím se jako „chyby v úkolu“, když myslím na to, co v práci (zaměstnání) dělám. Zdá se mi, že vše, co tam dělám, za moc (za nic) nestojí.
- 18) Obtížněji, nežli tomu bylo dříve, se mi dělá jakékoliv rozhodnutí (těžko se rozhoduji).
- 19) Zjišťuji, že v práci toho udělám nyní méně, nežli jsem toho udělal dříve. Zjišťuji i to, že to, co nyní dělám, nedělám tak dobře, jak jsem to dělal dříve.
- 20) Často se ptám sám sebe: „Co se namáháš? Vždyť to všechno je přece k ničemu“.
- 21) Zdá se mi, že nejsem moc oceněn a odměňován za vše, co jsem udělal.
- 22) Cítím se bezmocný a nevím, jak se dostat z problémů, které mám.
- 23) Lidé mi říkají, že s ohledem na práci, kterou dělám, jsem v jádru idealista (snažím se dosáhnout něčeho, co neexistuje).
- 24) Domnívám se, že má kariéra dosáhla mrtvého bodu.

Vyhodnocení

Je-li většina odpovědí „ano“, výsledek naznačuje možnost vzniku burn-out syndromu.

(Křivohlavý, 2012)

Příloha 5 Dotazník BM - psychického vyhoření (přepis)

Stupnice: 1 - nikdy, 2 - jednou za čas, 3 - zřídka, 4 - někdy, 5 - často, 6 - obvykle, 7 - vždy

- 1) Byl jsem unaven.
- 2) Byl jsem v depresi (tísni).
- 3) Prožíval jsem krásný den.
- 4) Byl jsem tělesně vyčerpán.
- 5) Byl jsem citově vyčerpán.
- 6) Byl jsem šťasten.
- 7) Cítil jsem se vyřízen (zničen).
- 8) Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále.
- 9) Byl jsem nešťastný.
- 10) Cítil jsem se uhoněn a utahán.
- 11) Cítil jsem se jako by uvězněn v pasti.
- 12) Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcestný).
- 13) Cítil jsem se utrápen.
- 14) Tížily mne starosti.
- 15) Cítil jsem se zklamán a rozčarován.
- 16) Byl jsem slabý a na nejlepší cestě k onemocnění.
- 17) Cítil jsem se beznadějně.
- 18) Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.
- 19) Cítil jsem se pln optimismu.
- 20) Cítil jsem se pln energie.
- 21) Byl jsem pln úzkostí a obav.

Vyhodnocení:

- Vypočítejte položku A tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21
- Vypočítejte položku B tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 3, 6, 19, 20
- Vypočítejte položku C tak, že odečtete od hodnoty 32 položku B
- Vypočítejte položku D součtem hodnot A, C
- Celkové skóre BQ zjistíte tím, že D vydělíte číslem 21; pokud je výsledná hodnota
 - a) nižší nebo rovna 2 - dobrý výsledek
 - b) nižší než 2 nebo rovna 3 - uspokojivý výsledek
 - c) mezi 3 a 4 - doporučeno zamyslet se nad prací a životem
 - d) mezi 4 a 5 - možnost přítomnosti burn-out syndromu
 - e) vyšší než 5 - nutné vyhledat odbornou pomoc

(Křivohlavý, 2012)

Příloha 6 Tedium Measure (přepis)

Pomocí stupnice 1 až 7 ohodnoťte, do jaké míry jsou uvedené výroky pravdivé:

1 - nikdy, 2 - jednou nebo dvakrát, 3 - zřídka, 4 - někdy, 5 - často, 6 - většinou, 7 - vždy

Otázky A	1	2	3	4	5	6	7
Jste unavení?							
Pocítujete sklíčenost?							
Cítíte se fyzicky vyčerpaní?							
Cítíte se emocionálně vyčerpaní?							
Připadáte si „vyždímaní“?							
Cítíte se vnitřně vyprázdnění?							
Jste nešťastní?							
Jste přepracovaní?							
Cítíte se jako v pasti?							
Připadáte si bezcenní?							
Jste znechucení?							
Pocítujete obavy?							
Pocítujete vůči svému okolí zlost nebo zklamání?							
Připadáte si slabí a bezmocní?							
Pocítujete beznaděj?							
Máte pocit, že vás okolí odmítá?							
Máte strach?							
Součet A							

Otázky B	1	2	3	4	5	6	7
Máte dnes hezký den?							
Jste šťastní?							
Máte optimistickou náladu?							
Jste plní energie a chuti do práce?							
Součet B							

Vyhodnocení míry znechucení: $[(32 - \text{součet B}) + \text{součet A}] / 21$

hodnoty 2 - 3 = máte se dobře

hodnoty 3 - 4 = pocítujete jisté znechucení, je vhodné zakročit

hodnoty nad 5 = vzrůstající krize, vyhledat odbornou pomoc

(Stock, 2010)

Příloha 7 Inventář projevů syndromu vyhoření

INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají)

	<i>počet bodů</i>	vždy 4	často 3	někdy 2	zřídka 1	nikdy 0
1. Obtížně se soustřeďuji	4	3	2	1	0	
2. Nedokážu se radovat ze své práce	4	3	2	1	0	
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	4	3	2	1	0	
4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	4	3	2	1	0	
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	4	3	2	1	0	
6. Jsem sklíčený/á	4	3	2	1	0	
7. Jsem ná chytřý/á k nemocím	4	3	2	1	0	
8. Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	4	3	2	1	0	
9. Vyjadřuji se posměšně o přibuzných klienta i o klientech	4	3	2	1	0	
10. V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	4	3	2	1	0	
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	4	3	2	1	0	
12. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	4	3	2	1	0	
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	4	3	2	1	0	
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	4	3	2	1	0	
15. Jsem napjatý/á	4	3	2	1	0	
16. Svou práci omezují na její mechanické provádění	4	3	2	1	0	
17. Přemýšlám o odchodu z oboru	4	3	2	1	0	
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	4	3	2	1	0	
19. Trápí mě poruchy spánku	4	3	2	1	0	
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	4	3	2	1	0	
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	4	3	2	1	0	
22. Cítím se ustrašený/á	4	3	2	1	0	
23. Trpím bolestmi hlavy	4	3	2	1	0	
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty	4	3	2	1	0	

VYHODNOCENÍ INVENTÁŘE PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Do níže uvedených řádků запиšte vždy vedle čísla položky počet bodů, který jste u této položky zaškrtnli.

Potom v každé řádce sečtete výsledky pro každou **rovinu** dotazníku zvlášť.

Z dosažených hodnot v každé řádce můžete vyčíst svůj individuální stresový profil. Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální - 0 bodů.

Rozumová rovina:

položky č. 1..... + č. 5..... + č. 9..... + č. 13..... + č. 17..... + č. 21..... = bodů

Emocionální rovina:

položky č. 2..... + č. 6..... + č. 10..... + č. 14..... + č. 18..... + č. 22..... = bodů

Tělesná rovina

položky č. 3..... + č. 7..... + č. 11..... + č. 15..... + č. 19..... + č. 23..... = bodů

Sociální rovina

položky č. 4..... + č. 8..... + č. 12..... + č. 16..... + č. 20..... + č. 24..... = bodů

Rovina rozumová + emocionální + tělesná + sociální..... Celkem = bodů
(podrobný popis potíží charakterizujících jednotlivé roviny uvádíme na následující stránce)

Součtem všech čtyř rovin získáte celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální 0

Pamatujte, že se nejedná o hodnotící test ale pouze o orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není u vás vše v pořádku.

Vysoké hodnoty celkového součtu bodů ještě nemusí svědčit o vašem syndromu vyhoření. Spíše mohou být podnětem k dalšímu pátrání po vašem životním stylu, resp. po vašich stylech chování a vypořádávání se s problémy.

(Tošner, Tošnerová, 2002)

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Monika Málková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Problematika syndromu vyhoření a jeho zmapování v učitelství
Název v angličtině:	Problems of burnout syndrome and its monitoring in pedagogical profession
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se věnuje problematice syndromu vyhoření, jehož výskyt v posledních letech značně narůstá. Práce sestává z části teoretické, v níž jsou shrnuty dostupné poznatky o burn-out syndromu, dále také učitelství, a části praktické, pojednávající o výzkumném šetření.</p> <p>Cílem práce bylo zmapovat současnou situaci v pedagogické profesi z hlediska psychického stavu vyučujících, spokojenosti v učitelství povolání.</p> <p>Výsledky výzkumu, které byly získány prostřednictvím metody dotazníkového šetření, poukazují na psychickou náročnost učitelství, v některých případech kladení vysokých nároků na pedagogy. Nadpoloviční většina učitelů potvrdila výskyt vyhořelého kolegy na pracovišti. Z výsledků také vyplývá, že je třeba zlepšovat pracovní prostředí, klima školy a podpořit spolupráci a komunikaci mezi učiteli, vedením i rodiči žáků.</p>
Klíčová slova:	syndrom, vyhoření, učitelství, pedagog, zdraví, vyčerpání, stres, příčiny, prevence

Anotace v angličtině:	<p>The diploma thesis deals with problems of burn-out syndrome, the occurrence of burn-out has increased during last few years. The thesis consists of a theoretical part where information about burn-out syndrome and the teaching profession is summarized and a practical part concerning a research.</p> <p>The aim of the thesis was to monitor a current situation in the teaching profession from the point of view of mental conditions of teachers, job satisfaction.</p> <p>Results of the research which were gained by means of a questionnaire suggest that teaching requires great mental demands and high requirements are set to pedagogues in some cases. The majority of respondents claimed the existence of burn-out colleagues in workplaces. Results also show that improvements of the workplace, school climate and support of cooperation and communication among teachers, management and parents of children are needed.</p>
Klíčová slova v angličtině:	syndrome, burn-out, teaching profession, pedagogue, health, exhaustion, stress, causes, prevention
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha 1: Dotazník (tištěná, elektronická verze)</p> <p>Příloha 2: Freudenbergerův dotazník vyhoření</p> <p>Příloha 3: Dotazník OCDQ-RS</p> <p>Příloha 4: Orientační dotazník</p> <p>Příloha 5: Dotazník BM - psychického vyhoření</p> <p>Příloha 6: Tedium Measure</p> <p>Příloha 7: Inventář projevů syndromu vyhoření</p>
Rozsah práce:	90 stran
Jazyk práce:	Český jazyk