

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie



**Diplomová práce**

Životní spokojenost a výskyt syndromu vyhoření v učitelské profesi

Barbora Bezecná

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zaměřuje na celkovou životní spokojenost a výskyt syndromu vyhoření u učitelů 1. stupně ZŠ. Teoretická část obsahuje informace z českých a zahraničních zdrojů a člení se do tří kapitol: syndrom vyhoření, životní spokojenost a současné výzkumy. V empirické části byl proveden výzkum pomocí kvantitativního dotazníkového šetření u 146 učitelů 1. stupně ZŠ. Dotazník byl sestaven ze tří částí: sociodemografického dotazníku, Maslach Burnout Inventory (MBI) dotazníku a Dotazníku životní spokojenosti (DŽS). Cílem výzkumu bylo najít rozdíly mezi učiteli vyučujícími na 1. stupni městských a vesnických základních škol. Po zpracování a analýze výsledků bylo zjištěno, že pedagogové vyučující na vesnických školách prokazují vyšší životní spokojenost a nižší stupeň emocionálního vyčerpání než učitelé vyučující na školách městských.

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, životní spokojenost, stres, učitel, rizikové faktory

## **ABSTRACT**

This master thesis is focused on overall life satisfaction and burnout among teachers at primary schools. The theoretical part of this thesis contains information from Czech and foreign sources and is divided into three chapters: burnout, life satisfaction and contemporary research. The empiric part describes research, which was done through a quantitative survey among 146 primary school teachers. The survey contains three parts: a sociodemographic survey, the Maslach Burnout Inventory Survey (MBI) and the Life Satisfaction Survey (LSS). The main purpose of the survey was to find differences between teachers working in urban and countryside primary schools. After processing and analyzing results, it was found that pedagogues working in countryside located schools showed higher life satisfaction and lower emotional exhaustion than teachers working in urban areas.

**Key words:** burnout, life satisfaction, anxiety, teacher, risk factors

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: *Životní spokojenost a výskyt syndromu vyhoření v učitelské profesi* vypracovala samostatně, veškeré literární prameny a informace, které jsem ve své práci využila, jsem uvedla do seznamu použité literatury.

V Olomouci dne .....

Barbora Bezcná

.....

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Simoně Dobešové Cakirpaloglu, Ph. D. za odborné vedení práce, vstřícnost a poskytování cenných rad při psaní mé diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni podílet se na mém dotazníkovém šetření.

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>6</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Životní spokojenost</b> .....	<b>9</b>
1.1 Teoretické koncepty životní spokojenosti.....	9
1.1.1 Hédonický a eudaimonický přístup.....	9
1.1.2 Dienerův model osobní pohody .....	10
1.2 Faktory ovlivňující životní spokojenost.....	10
1.2.1 Zdraví .....	11
1.2.2 Osobnost.....	11
1.2.3 Pohlaví.....	12
1.2.4 Věk .....	12
1.2.5 Rodina a vztahy .....	13
1.2.6 Finanční spokojenost.....	13
1.2.7 Pracovní spokojenost.....	13
1.3 Životní spokojenost v souvislosti s pedagogickou profesí.....	14
<b>2 Syndrom vyhoření</b> .....	<b>16</b>
2.1 Historie a definice syndromu vyhoření .....	16
2.2 Teoretické zázemí syndromu vyhoření .....	18
2.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření a jeho příznaky .....	18
2.4 Osobnost v kontextu syndromu vyhoření .....	21
2.5 Stadia vývoje syndromu vyhoření.....	22
2.6 Diagnostika syndromu vyhoření .....	24
2.7 Prevence a intervence syndromu vyhoření .....	26
2.7.1 Supervize .....	27
2.7.2 Léčba .....	28

2.8 Profese s rizikem vzniku syndromu vyhoření.....	29
2.9 Syndrom vyhoření v učitelské profesi.....	30
2.9.1 Pojem profese učitele .....	30
2.9.2 Osobnost učitele .....	31
2.9.3 Stres a syndrom vyhoření .....	31
<b>3. Současné výzkumy a zahraniční zdroje.....</b>	<b>34</b>
3.1 České výzkumy .....	34
3.2 Zahraniční výzkumy.....	35
<b>4 Úvod do empirické části.....</b>	<b>39</b>
4.1 Cíle a hypotézy výzkumu.....	39
4.2 Metodika a tvorba výzkumného šetření .....	40
4.3 Charakteristika respondentů.....	42
4.4 Organizace výzkumu.....	47
<b>5 Zpracování dat.....</b>	<b>48</b>
5.1 Vyhodnocení dotazníku životní spokojenosti (DŽS).....	48
5.2 Vyhodnocení dotazníku MBI (Maslach Burnout Inventory).....	50
5.3 Ověření hypotéz .....	53
5.4 Hypotézy a jejich platnost.....	62
5.5 Naplnění stanovených cílů práce .....	65
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>66</b>
<b>SOUHRN.....</b>	<b>67</b>
<b>Seznam použité literatury:.....</b>	<b>69</b>
<b>Seznam tabulek.....</b>	<b>74</b>
<b>Seznam grafů .....</b>	<b>75</b>
<b>Seznam zkratk.....</b>	<b>76</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>77</b>

## Úvod

První zmínky o syndromu vyhoření se datují do roku 1947, ale do podvědomí mnoha psychologů a odborníků se dostal až nedávno, a to zejména z důvodu narůstajících požadavků kladených na zaměstnance (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003, s.6-7). Ti musí mnohdy jednat s velkým počtem klientů, často bojují s časovou tísní a jsou pod velkým emocionálním napětím (R. PEŠEK, J. PRÁŠKO, 2016, s. 16-17).

Všechny tyto aspekty působící na pracovníka vytváří stres, který představuje velké riziko pro vznik syndromu vyhoření (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 6).

Prokázalo se, že se syndrom vyhoření vyskytuje především u pomáhajících profesí, jejichž práce obnáší blízky kontakt s lidmi. Je proto velmi náročné dopracovat se k pocitu štěstí a uspokojení (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 62).

Práce učitelů je dnes mnohotvárná a zahrnuje nejen výuku žáků, ale také řešení nejrůznějších problémů studentů, neustálou komunikaci s rodiči a učení se nových dovedností díky rychlému technologickému pokroku (H. PILLAY, R. GODDARD & L. WILSS, 2005, s. 22). Fakt, že nároky na učitele jak ze strany rodičů, tak ze strany vedení škol stále přibývají, vede k předpokladu nárustu výskytu syndromu vyhoření u učitelů. Je proto důležité nepodceňovat vážnost této problematiky a zajistit učitelům dostatečnou informovanost a pomoc (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 6).

V této diplomové práci se zaměřuji na životní spokojenost učitelů 1. stupně ZŠ a na výskyt syndromu vyhoření u této skupiny. Díky mnohým praxím, které jsem v průběhu studia absolvovala, jsem měla možnost být součástí vyučování na nejrůznějších typech škol a vidět rozdílná pojetí výuky. Velká odlišnost byla především mezi městskými a vesnickými školami. Proto jsem výzkum práce orientovala na tyto dvě skupiny.

První ze tří kapitol teoretické části vymezuje a přibližuje jednotlivé faktory životní spokojenosti. Kapitola druhá se věnuje syndromu vyhoření a poslední kapitola se zabývá českými i zahraničními výzkumy zabývající se životní spokojeností a syndromem vyhoření.

Empirická část je tvořena výzkumem a následným zpracováním dat. Výzkum byl prováděn pomocí dotazníků, skládajících se ze sociodemografického dotazníku a dvou standardizovaných dotazníků, které byly rozeslány po území celé ČR učitelům ZŠ.



# 1 Životní spokojenost

V minulosti se jen malá část výzkumu věnovala spokojenosti u jedince na rozdíl od výrazného zájmu psychologů k záporným emocím (M. BLATNÝ, 2005, s. 6). 80. léta 20. st. se však stala přelomovým pro problematiku životní spokojenosti. Přišla do podvědomí mnohým odborníkům, kteří se tímto tématem začali zabývat a počet článků rostl kolosální rychlostí (D. G. MYERS, E. DIENER, 1995, s. 10). I přes tento velký nárůst odborných textů není stanovena přesná definice a přesné pojmenování, jelikož každý psycholog na osobní pohodu pohlíží rozdílně. Můžeme ale říci, že nejužívanějším termínem je anglický název „Well-being“, což v překladu znamená „osobní pohoda“ nebo také „životní spokojenost“ (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003, s. 3-4) a vyjadřuje dlouhodobý emoční stav, ve kterém se odráží spokojenost jednotlivce s jeho životem. Tento termín se také často vyskytuje ve spojitosti s kvalitou života, jelikož well-being slouží k jeho celkovému hodnocení (H. HNILICOVÁ, 2004, s. 21).

## 1.1 Teoretické koncepty životní spokojenosti

V literatuře, zabývající se tématem životní spokojenosti, můžeme najít řadu různých pojetí a pohledů, které nám pomáhají a radí při cestě za duševní pohodou. Tato kapitola se zaměřuje na dva přístupy, jelikož se s nimi můžeme setkat v mnohých publikacích a přibližuje nám Dienerův model osobní pohody (V. ZEMANOVÁ, M. DOLEJŠ, 2015, s. 53).

### 1.1.1 Hédonický a eudaimonický přístup

Hédonický přístup je založen na pocitu štěstí u jednotlivce. Již ve 4. st. př. n. l. byl řecký filozof Aristippus přesvědčen, že hlavním cílem v životě každého je dosáhnout maximálního potěšení. Jeho učení přineslo inspiraci mnoha dalším filozofům jako např. Hobbes, DeSade nebo Bentham a zdokonalilo hédonický přístup poznatkem, že základem dobré společnosti je maximální snaha jedince o dosažení pocitu štěstí. Hédonický přístup byl vyjádřen mnoha způsoby a odlišoval se především individuálním pohledem na důležitost jednotlivých prožitků v životě, od tělesného potěšení až po potěšení z jídla nebo volnočasových aktivit (R. M. RYAN, E.L. DECI, 2001, s. 143-146). Diener (et al) uvádí, že u většiny psychologů zastávajících hédonismus dominuje názor, že spokojenost tkví v osobním štěstí a potěšení stojí před nespokojeností (V. ZEMANOVÁ, M. DOLEJŠ, 2015, s. 53-54). Jako hlavní hodnocení slouží SWB – hodnocení subjektivního blaha. Tato zkratka vyjadřuje životní spokojenost, míru pozitivní nálady a nepřítomnost negativní nálady (R. M. RYAN, E. L. DECI, 2001, s. 144).

Druhé pojetí, eudaimonické paradigma, zastává odlišný názor, a to takový, že každé lidské potěšení není klíčem k duševní spokojenosti (R. M. RYAN, E. L. DECI, 2001, s. 145-146). Základem spokojenosti je žít smysluplný život, v němž jsou důležité mravní a společenské hodnoty (V. ZEMANOVÁ, M. DOLEJŠ, 2015, s. 53-54).

I přesto, že se hédonický a eudaimonický přístup v některých názorech shoduje, na ty nejzásadnější otázky mají rozdílný pohled (V. ZEMANOVÁ, M. DOLEJŠ, 2015, s. 54).

### **1.1.2 Dienerův model osobní pohody**

Psycholog Ed Diener, známý především díky výzkumům a článkům týkajících se osobního štěstí zastává názor, že životní spokojenost v souvislosti s kognitivním zhodnocením je jednou ze tří složek ovlivňující osobní pohodu. Druhým komponentem je subjektivní stav duševní pohody, který zahrnuje především kladné emoce. Poslední složkou je tzv. flourishing, což v překladu znamená vzkvétání a vyjadřuje míru spokojenosti se zdravím, volným časem, výkonem v práci nebo ve škole apod.

Diener pomocí výzkumů dále zjistil, že emoční složka má na životní spokojenost významný vliv. Avšak zajímavostí je, že intenzita prožívaných emocí při hodnocení životní spokojenosti není tak důležitá jako frekvence těchto emocí. Určitý vliv na well-being má rovněž sociální srovnání. Jestliže osoba vnímá, že se má lépe než ostatní, je spokojenější ve svém životě (V. ZEMANOVÁ, M. DOLEJŠ, 2015, s. 54-55).

## **1.2 Faktory ovlivňující životní spokojenost**

Nejčastějším předpokladem je, že subjektivní blaho ovlivňují tři faktory: typ osobnosti, životní standard, který si každý individuálně nastaví, a posledním faktorem jsou objektivní životní podmínky. Právě pouze tento poslední faktor ovlivňující životní spokojenost je možné zkoumat a blíže se na něj zaměřit.

Díky mnohým výzkumům a studiím, které se touto problematikou zabývají, lze stanovit předpoklad, že sociodemografické a socioekonomické faktory, dále také spokojenost s povoláním a rodinnou situací ovlivňují osobní pohodu (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 15).

### 1.2.1 Zdraví

V současnosti se můžeme setkat s nejrůznějšími definicemi zdraví. Mezi nejznámější vymezení řadíme definici publikovanou roku 1946 Světovou zdravotnickou organizací (WHO), která zní:

*„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen přítomnost nemoci a neduživosti.“* Z této definice vyplývá, že celkové zdraví jedince není pouze otázkou fyzického zdraví, ale významnou roli hraje také stránka psychická a sociální.

Monografie Davida Seedhouse z roku 1995 definuje pojem zdraví odlišným způsobem: *„Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály).“* V monografii také zmiňuje, že zdraví je důležitou podstatou pro plnění stanovených cílů a tužeb.

I přes množství nejrůznějších vymezení tohoto pojmu se definice shodují v názoru na blízkou spojitost mezi životní spokojeností a zdravím. Je také důležité odlišovat objektivní zdraví od subjektivního, a to z toho důvodu, že každý jedinec reaguje na situace jinak a jinak je hodnotí (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 37-39).

### 1.2.2 Osobnost

DeNeveová a Cooper vytvořili roku 1998 meta-analýzu devíti studií, kde popsali několik druhů teorií o souvislosti mezi osobnostními proměnnými a osobní pohodou.

První z nich je „top-down“ model, který vyzdvihuje bezprostřední význam osobnosti vzhledem k osobní pohodě. Tyto modely jsou založeny na obecné tendenci vnímat a prožívat život buď pozitivním, nebo negativním způsobem.

Dalším modelem je model dynamické rovnováhy osobní pohody, který také vyzdvihuje vliv osobnosti na životní spokojenost. I přesto, že je jedinec v rozmezí dvou let ovlivněn různými životními situacemi, podává stejné hodnocení jak pozitivních, tak negativních událostí. Toto chování je zapříčiněno především díky rovnovážné hodnotě osobní pohody u každého jedince, která je určena charakteristikami osobnosti.

R. R. McCrae a P. T. Costa se zaměřili na vztah mezi osobní pohodou a osobnostními rysy na základě odlišujících se instrumentálních a temperamentových hledisek.

Poslední z popsaných teorií o vztahu mezi osobními proměnnými a osobní pohodou nabízí psychologické základy, jenž mají vliv osobnosti na dané emoční stavy. Tuto teorii předkládá psycholog P. Gray (H. HNILICOVÁ, 2004, s. 29-30).

### **1.2.3 Pohlaví**

Někteří psychologové se shodují na tom, že pohlaví má vliv na celkovou životní spokojenost jedince (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 15). Například studie C. D. Ryffové a B. Singera z roku 1998 prokázala, že pohlaví ovlivňuje osobní pohodu. Ženy hodnotily individuální rozvoj a vztahy s ostatními pozitivněji než muži (V. KEBZA, 2005, s. 89). Na druhé straně stojí názor vycházející z předpokladu, že ženy častěji trpí depresemi, a tudíž jsou častěji nespokojené se svým způsobem života.

I přes velký počet studií po celé zemi, zaměřující se na otázku, jestli je pohlaví důležitým faktorem ovlivňující životní spokojenost, neexistuje jednoznačná odpověď (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 15).

### **1.2.4 Věk**

Výzkumy se v názorech vlivu věku na životní spokojenost rozcházejí. Existují studie prokazující převahu negativních účinků stárnutí na životní spokojenost. Naopak podle Mirowského a Rossové (1992) je nejnižší stupeň deprese okolo čtyřicátého pátého roku a následně se opět zvyšují. Starší studie Neara et al. (1978) nebo Clementa a Sauera (1976) ukázaly, že se lidé s přibývajícím věkem cítí spokojenější. V novějších výzkumech od Dienera a Lucase z roku 2000 se však neprojevila spojitost mezi věkem a životní spokojeností (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 16).

Z teoretického hlediska má věk na životní spokojenost jak pozitivní, tak i negativní vliv. Psychologové jsou toho názoru, že starší lidé prožívají klidnější život díky omezení požívání alkoholu, vyhýbaní se konfliktům a celkovému odporu k riskantním situacím. Také kvůli vyššímu finančnímu příjmu a lepší pracovní pozici, na kterou se v průběhu svého života vypracovali, jsou sebejistější a spokojenější (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 16). Dalším faktem je, že s vyšším věkem přibývá kladné hodnocení zvládnání prostředí (V. KEBZA, 2005, s. 89). V opozici stojí skutečnost, že se s přibývajícím věkem zhoršuje zdraví a přibývají komplikace fyzické aktivity. Vyšší věk rovněž negativně ovlivňuje paměť a pozornost (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 16). Jedinci začínají postrádat smysl života a znemožňuje se jim osobní rozvoj (H. HNILICOVÁ, 2004, s. 30).

### **1.2.5 Rodina a vztahy**

Většina výzkumů prokázalo, že právě rodina a rodinné vztahy mají významný vliv na životní spokojenost. Studie z nejrůznějších zemí zaměřené na otázku, zda rodina a vztahy v ní ovlivňují životní spokojenost jedince ukázaly, že ženatí muži a vdané ženy jsou se svým životem spokojenější a netrpí tak často depresemi jako lidé svobodní, rozvedení nebo žijící v nesezdaném soužití.

Psychologové tento jev vysvětlují tím, že manželství vnáší do života zázemí jak emocionální, tak praktické. Také pocit lepší finanční situace a zdravotního stavu u ženatých a vdaných jsou faktory kladně ovlivňující životní spokojenost (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 17).

### **1.2.6 Finanční spokojenost**

Finanční spokojenost úzce souvisí se vzděláním. Statistiky potvrdily, že lidé, kteří mají vyšší dosažené vzdělání, přijímají také vyšší mzdu. Pocit finančního zajištění domácnosti dává jedinci větší jistotu a sebeuspokojení ve srovnání s lidmi bez práce, kteří často trpí nejistotou a strachem z budoucnosti, což může vést až k depresím. Tito lidé nemají denní režim a začínají pochybovat sami o sobě. Výzkumy z roku 2010 a 2012 prokázaly u pracujících osob větší spokojenost než u osob nezaměstnaných. Tyto studie také ukázaly, že muži snášejí nezaměstnanost obtížněji než ženy (D. HAMPLOVÁ, 2014, s. 38-39).

Výzkum z roku 2014 uskutečněn Institutem evaluací a sociální analýzy (INESAN) zaměřen na míru spokojenosti občanů České republiky s vlastním životem prokázal spojitost životní spokojenosti s výší platu. Domácnosti s měsíčním příjmem v rozmezí 5 000 až 9 999 Kč prokazovaly poměrně menší spokojenost se svým životem než domácnosti s měsíčním příjmem 50 000 až 69 999 Kč. Jestliže se ale zaměříme na konkrétní osoby a jejich role v domácnosti, tak nejméně spokojeni jsou tzv. přednostové. Tento pojem vystihuje jedince, který vydělává nejvíce peněz ze všech členů rodiny a současně se stará o chod domácnosti. Nejspokojenější (v 78 %) jsou závislé osoby, tzn. nestarají se o domácnost a nepřispívají domácnosti nejvyšším podílem finančních prostředků.

### **1.2.7 Pracovní spokojenost**

Je zcela jasné, že práce ovlivňuje životní spokojenost, jelikož pracovní problémy působí nejen na fyzické, ale hlavně na psychické zdraví. Významnou roli hraje také skutečnost, jak

moc je zaměstnání pro jedince podstatné a jakou důležitost jí připisuje (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 18).

Obecně je pracovní spokojenost popisována jako psychický stav osoby, u které se projevují pocity štěstí, radosti, sebedůvěry a optimismu vzhledem k pracovním podmínkám, prostředí a úspěchům v zaměstnání (J. PRŮCHA, 2002, s. 75).

Blossfeld a Drobničová (2001, s. 706-708) poukazují na to, že navzdory narůstajícímu procentu vzdělanosti a zaměstnanosti žen, se jejich životy řídí v první řadě výchovou dětí a starostí o domácnost a na to také přihlížejí při výběru práce.

Bielby & Bielby (1989, s. 776-789) toto tvrzení doplňují o informaci, že se lidé ztotožňují s volnočasovými aktivitami. Rozdílné role mužů a žen v životě a také jejich odlišné sociální očekávání mohou způsobit různou pracovní, ale také rodinnou identitu. Díky této rozdílnosti se předpokládá, že celková životní spokojenost je u mužů více ovlivněna prací než u žen.

Výzkumy také prokázaly, že životní spokojenost úzce souvisí se vzděláním. Lidé s vyšším vzděláním hodnotili svůj život lepší známkou (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 18-24).

### **1.3 Životní spokojenost v souvislosti s pedagogickou profesí**

Jelikož profese souvisí s celkovou životní spokojeností a také ji ovlivňuje, je důležité zaměřit se na pracovní spokojenost učitelů (H. PILLAY, R. GODDARD & L. WILSS, 2005, s. 22-24).

Ve světě je mnohdy podsouvána profese učitele v negativním smyslu, a to nejen novináři nebo autory filmů, ale dokonce některými odborníky. Ti jsou toho názoru, že charakteristiky části učitelů jsou tak výrazné, že mohou ohrožovat žáky. Navzdory tomu, že výzkumů na toto téma není mnoho, dotazník pracovní spokojenosti tento předsudek vyvrací.

Velkým přínosem pro zjišťování pracovní spokojenosti u učitelů byl výzkum ostravského psychologa K. Paulíka (J. PRŮCHA, 2002, s. 75-76). Do průzkumu bylo zahrnuto 1280 učitelů, z toho 924 žen a 356 mužů, a to jak ze základních škol, tak i ze středních a vysokých škol po celé ČR. K výzkumu byly využity dotazník pracovní spokojenosti a s vybranými učiteli byl uskutečněn rozhovor, kde odpovídali na otázky zaměřené na jejich učitelskou profesi. Výsledky prokázaly, že ženy jsou se svou prací spokojenější než muži a nejspokojenější jsou vysokoškolští pedagogové. Nejméně spokojeni se svou prací jsou učitelé základních škol a rozdíly byly také mezi vyučujícími na 1. a 2. stupni. Učitelé 1. stupně ZŠ se cítili spokojenější (K. PAULÍK, 1999, s. 52-60).

Zahraniční výzkumy prokázaly, že přehnané až nesplnitelné nároky na pedagogy ze strany nejen nadřízených, ale také rodičů mají negativní vliv na jejich pracovní spokojenost (J. PRŮCHA, 2002, s. 76). Australská studie z roku 2005 zjistila, že největším nátlakem na učitele je neustálý pocit zdokonalování se ve svých metodách z důvodu ustavičného pokroku a změn v učebních metodách (H. PILLAY, R. GODDARD & L. WILSS, 2005, s. 25-30).

I přes veškerá zjištění se díky různorodosti charakteristických znaků jednotlivců nedají jednoznačně zevšeobecnit nálezy o nespokojenosti (J. PRŮCHA, 2002, s. 78).

## 2 Syndrom vyhoření

Pojem „burnout“, se kterým se v této kapitole budeme setkávat, znamená v českém překladu „vyhořet“ nebo také „vyhoření“. Za symbolikou pojmu syndrom vyhoření stojí představa srdce, které pro něco nebo někoho hoří. Na jedné straně stojí pojem hořet, na druhé však pojem nevyhořet, který představuje veškerá rizika a nebezpečí ohrožující přílišnou zaujatost k dané činnosti, věci nebo osobě (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s.7-8).

Ačkoli syndrom vyhoření není podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace WHO) považován za nemoc, stává se v současnosti stále větším problémem (CH. STOCK, 2010, s.14-19).

### 2.1 Historie a definice syndromu vyhoření

Jedny z prvních zmínek o syndromu vyhoření můžeme najít v literatuře H. Freudenbergera a to konkrétně v časopise „Journal of Social Issues“ z roku 1974. Zanedlouho – přelom 70. a 80. let – se o této problematice začalo více diskutovat a zvýšil se zájem o toto téma, zvláště u profesí, kde se syndrom vyhoření vyskytuje nejčastěji a v největším měřítku. Syndrom vyhoření se začal rozšiřovat převážně v zemích, které mezi 80. a 90. lety prodělaly velké transformační změny. V roce 1998, díky přehledovým studiím, byla možnost využití až čtyř a půl tisíců zahraničních výtisků na téma syndrom vyhoření, naopak českých odborných publikací, které měly objasnit tuto problematiku bylo jen zřídka. Jediná Česká publikace, která se primárně zabývala syndromem vyhoření byl výtisk z roku 1998 od autora Jara Křivohlavého s názvem „Jak neztratit nadšení“ (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003, s.6-7). V historii byl termín burnout neboli vyhoření spojován s lidmi, kteří měli problém s alkoholem, poté také pro osoby drogově závislé. Až později se tento název začal používat v souvislosti s lidmi, kteří propadli své práci (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s.46).

Z výzkumného hlediska se syndrom vyhoření dělil na dvě kategorie. Do první kategorie se řadila klinická psychologie, kterou představoval již zmiňovaný německý psychoanalytik Herbert Freudenberger. Toto pojmenování vzniklo na základě Freudenbergových zkušeností z rehabilitačního centra, kde se léčili drogově závislí lidé. Zaměstnanci tohoto centra měli pocit vyčerpání a selhání. Trpěli úzkostmi a pocitem, že se musí neustále věnovat těm, kteří potřebují jejich pomoc. H. Freudenberger zastával nejprve názor, že se tento problém týká pouze lidí, kteří pracují s velmi obtížnými případy. Později však zjistil, že se syndrom vyhoření vyskytuje u všech profesí, jejichž základem je práce s lidmi, a to nejen ve vztahu s klienty, ale také k zaměstnavatelům. Dokonce se prokázal výskyt syndromu vyhoření i v soukromém životě.



Díky sledování pracovníků, u nichž byl vypořádán syndrom vyhoření ve velké míře bylo zjištěno, že mají pocit méněcennosti nebo pocit neustále soutěživosti a povinnost enormní výkonnosti v důsledku špatného postoje rodičů v útlém věku tzn. přílišná uzavřenost a bezcitnost rodičů nebo naopak přehnané ambice a požadavky kladené na své potomky.

Druhé východisko zastupovala americká psycholožka Christina Maslachová, která byla přesvědčena, že syndrom vyhoření zapříčiňuje tlak z venku, především z práce. Tým specialistů se zaměřil na povolání pomáhající lidem a shodli se na názoru, že na syndrom vyhoření nemá vliv individuální situace jednotlivce, ale vysoké nároky na osoby v profesní oblasti. Za vyvíjení neustálého nátlaku na zaměstnance se syndromu vyhoření nelze vyhnout (I. MAROON, 2012, s.15-18). Ch. Maslachová se nevěnovala pouze definování a zkoumání syndromu vyhoření, ale spolu se S. E. Jacksonovou vytvořily dotazník s názvem Maslach Burnout Inventory, ve zkratce MBI, který má za úkol zjistit míru syndromu vyhoření (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s.50). Následující výzkum však přinesl další nové proudy.

Jeden z názorů na syndrom vyhoření je ten, že se jedná o rozepří mezi realitou a tím, jak jedinec vnímá pracovní den. Také je zjištěno, že lidé, jejichž práce je dostatečně ohodnocena, lépe odolávají pracovnímu náporu, a tím předcházejí nebo alespoň oddalují výskyt syndromu vyhoření (I. MAROON, 2012, s.18-19).

Definice syndromu vyhoření se v různých publikacích a literatuře od sebe vzájemně liší (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003, s.7). Uvádí se celá řada psychologických výroků a definic, které definují, co můžeme chápat pod názvem syndrom vyhoření. Podle Henricha Freudenberg je to stav, kdy má člověk vyčerpány všechny energetické zásoby, i když šlo původně o výkonně pracujícího jedince (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s.47). Cary Cherniss v roce 1980 definoval syndrom vyhoření jako následek usilovného snažení a honby za ideálem vyvrcholené ztrátou nadšení (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, S.116). Definice Edelwicha a Richelsona říká, že si člověk stanoví tak vysoké a nesplnitelné cíle, nebo mu je stanoví cizí osoba, že ve snaze dosáhnout je dojde k úplnému vyčerpání (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s.49).

I když se může zdát, že se tyto definice od sebe vzájemně odlišují, mají určité body, ve kterých se překrývají a shodují. Po shrnutí těchto bodů můžeme syndrom vyhoření popsat jako stav citového vysílení způsoben vysokými nároky jak na psychickou stránku člověka, tak na stránku fyzickou a sociální, a to především u profesí, jejíž náplň zahrnuje práci s lidmi (V. KEBZA, I.ŠOLCOVÁ, 2003, s.7-8).

Dvojice Ayala Pinesová a Elliot Aronson přesněji definovali tyto tři druhy vyčerpání. Fyzické vyčerpání můžeme chápat jako velký pokles energie tudíž zvýšený pocit únavy a oslabení celého těla. Emocionální vysílení je popsáno jako pocit úzkosti a zoufalství, které

vzrůstá až do pocitu, kdy není kam uniknout. Mentální vyčerpání se týká záporného postoje k vlastní osobě a k celému životu. U těchto osob nastává problém neuvědomování si závažnosti situace (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s.116).

## **2.2 Teoretické zázemí syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření je úzce spojen se dvěma odvětvími výzkumné sféry. V první linii stojí filozoficko-psychologické výzkumy, tzn. existenciálně zaměřená filozofie a psychologie. Existencialismus poskytl velkou inspiraci velké řadě psychologů a psychiatrů, kteří se věnovali zkoumání vztahů mezi zdravím a nemocemi. Kladli důraz na získané poznatky týkající se života osamělých jedinců.

Druhá linie, linie psychologicko-medicínská, zkoumá vliv stresu na jedince (V. KEBZA, I.ŠOLCOVÁ, 2003, s.4). Jelikož je syndrom vyhoření definován a popsán velkou škálou příznaků, je velmi obtížné ho rozpoznat, obzvlášť v raném stádiu. Za vznikem syndromu vyhoření stojí chronický stres vyskytující se u jedince a nepoměr mezi dvěma fázemi – fází klidovou a zátěžovou. Každý z nás odpovídá na danou situaci jinou reakcí a na každého působí daná situace jinak. Jestliže bude jedinec pociťovat určitý stresor jako hrozbu a bude si jist, že tento stresor nedokáže usměrňovat, nastane zátěžová reakce, která povede ke vzniku stresu. Dlouhotrvající a extrémní stres přechází do stádia chronického stresu.

## **2.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření a jeho příznaky**

Jestliže začneme zjišťovat, jaký je důvod vzniku syndromu vyhoření dozvíme se, že každá osoba připisuje původ něčemu jinému (T. POSCHKAMP, 2013, s14).

Jedna z prvních popisujících příčin je ztráta ideálů. Nejprve přichází zaujetí novou prací, zvědavost a odhodlanost, seznámení s novým týmem spolupracovníků. Doba navíc strávená v zaměstnání je skvělá příležitost k naplnění cílů jedince. Časem se však toto změní. Úkoly, které jsou brány jako body k dosažení daného cíle a k naplnění ideálů se komplikují a přibývají problémy s nimi spojené. Jedinec o sobě a své práci začne pochybovat a přestane věřit v sebe samého (M. JEKLOVÁ, E. REITMAYEROVÁ, 2006, s.14). Tento stav může nastat v jakémkoliv pracovním období (I. MAROON, 2012. s.35).

Další příčinou je workoholismus. Tento pojem popisuje stav, kdy je zaměstnanec závislý na své práci. Má neustálou potřebu zdokonalovat se v určitém oboru a obětuje tomu veškerou svou energii. Ta se mu ale časem přestane dostávat nazpět kvůli nedostatku odpočinku a volného času stráveného s rodinou nebo přáteli.

Teror příležitostí je třetím z důvodů výskytu syndromu vyhoření. Toto pojmenování vystihuje postoj jedince k novým zkušenostem a možnostem. Všechny zakázky, které mu jsou nabídnuty, považuje za poutavé a není možné je odmítnout. V důsledku neschopnosti odmítnout nové příležitosti se jedinec dostává do tlaku, kdy je čas jeho největším problémem. Tito lidé mají obvykle problém s odhadem časové dotace pro jednotlivé činnosti (M. JEKLOVÁ, E. REITMAYEROVÁ, 2006, s.15).

Také se objevuje názor, že různá pravidla, hodnoty a postoje k práci jsou formovány už od mladého věku. Jelikož výchova je jeden z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují chování a rozhodnutí dítěte. Mohou i požadavky rodičů a blízkých, se kterými je dítě v neustálém kontaktu, mít vliv na budoucí postoj k práci. Důsledkem nevhodné výchovy, kdy se dítě již v útlém věku přizpůsobuje okolí a rodiče kladou důraz na jeho výkonnostní stránku, jsou přehnané až nesplnitelné požadavky stanovené samotným jedincem, které vedou k pocitu zklamání a zbytečnosti (T. POSCHKAMP, 2013, s.14-18).

Dnešní životní styl také nemálo přispívá k většímu vnějšímu tlaku, a tudíž ke zvyšujícímu se výskytu syndromu vyhoření. Vysoký věk, ve kterém zaměstnanci odcházejí do důchodu, přehnané nároky současné společnosti a styl života, kdy se lidé ženou za slávou a neustále zvyšují své tempo, vede ke stresu a následně může zapříčinit syndrom vyhoření (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s.52).

Podle M. JEKLOVÉ a E. REITMAYEROVÉ (2006, s.15-18) se faktory, ovlivňující výskyt syndromu vyhoření dají rozdělit do dvou kategorií – vnější a vnitřní. Vnější faktory můžeme chápat jako okolnosti a záležitosti, které člověka každodenně ovlivňují a obklopují. Mezi ně se řadí zaměstnání, rodinné vztahy a také společnost, ve které se nachází. Vnitřní jsou naopak individuální charakteristiky jedince, tělesný stav i různé projevy a reakce na danou situaci.

Jelikož se mnoho příznaků syndromu vyhoření podobá příznakům jiné psychické poruchy, je obtížné tento syndrom rozpoznat. Tudíž je důležité seznámit se s co nejvíce symptomy syndromu vyhoření, abychom psychický problém dané osoby správně zařadili. Ne vždy se totiž jedná o syndrom vyhoření (T. POSCHKAMP, 2013, s.34). Freudenberger roku 1980 představil deset charakteristických znaků: vyčerpání, osamocení, prázdnota, výbušnost, pocit ojedinělých schopností, skepse, paranoia, psychosomatické jevy, ztráta cílevědomosti a deprese (I. MAROON, 2012, s.32-33).

Ch. Stock (CH. STOCK, 2010, s.19-23) rozdělil tyto symptomy do tří základních úrovní:

- Vyčerpání. I když většina z nás ví, že se tělesné vyčerpání projevuje slabostí, nespavostí, zhoršením paměti, to emoční provází pocit úzkosti, deprese, neovladatelný pláč nebo také úbytek sebekontroly.
- Odcizení. Jedinec má apatický postoj vůči práci a okolnímu světu v extrémním případech až útočné či jízlivé projevy. Ztrácí kontakt s lidmi a není schopen navázat nový. Cítí se být podřadný.
- Pokles výkonosti. Postižený ztrácí zaujetí a elán k práci, má dojem zklamání. K práci potřebuje mnohem více času, síly, a i přesto není produktivní v takové míře, jako býval.

Dále můžeme symptomy rozdělit podle T. Poschkampa (T. POSCHKAMP, 2013, s34-35) do čtyř úrovní prožívání: fyzická, kognitivní, emoční a úroveň chování.

- Do fyzické roviny řadíme jakékoliv tělesné omezení tzn. úbytek elánu, bolesti částí těla, trávicí problémy.
- Příznaky, které se týkají špatné koncentrace a myšlení řadíme do kognitivní úrovně.
- Jestliže osoba začne projevovat známky zoufalství, vysílení, jeho představa normálního pracovního dne je velmi stresující, má sklon k depresi v nejhorších případech až sklony k sebevraždě jedná se o příznaky emoční úrovně.
- Symptomy úrovně chování se týkají konkrétně daného projevu osoby. Vyskytují se u něho opakované neshody s kolegy a izolace od ostatních, snížená produktivita, nechut' k práci a malá míra nadšení, dokonce požívání návykových látek.

J. Křivohlavý, který se touto problematikou zabýval jako jeden z prvních českých psychologů (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003, s.6-7) poukazuje na rozřídění symptomů do dvou kategorií:

- subjektivní, kdy osoba pociťuje stav méněcennosti, který vychází z neschopnosti provádět požadované úkony a naplňovat cíle denního pracovního režimu,
- objektivní zahrnující dlouhodobý pokles výkonosti (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s.114-115).

Po shrnutí většiny těchto příznaků našli Ch. Maslachová a W. Schaufeli společné body: očividné stavy úzkosti, únavy a deprese. Symptomy se vyskytují u osob bez předchozích duševních poruch především v rovině mentální. Samozřejmě mohou nastat výjimečné situace, kdy příznaky fyzické stránky přesahují ty mentální (I. MAROON, 2012, s.30).

Tento výčet symptomů nemá být rozhodně brán tak, že se u jedince budou vyskytovat všechny. Předpokládá se, že s výskytem jednoho z těchto příznaků se budou objevovat další (T. POSCHKAMP, 2013, s.34).

## 2.4 Osobnost v kontextu syndromu vyhoření

Na úvod této kapitoly si uvedeme, u koho se mnohdy vyskytují příznaky vyhoření.

Pro bližší zkoumání syndromu vyhoření je užitečné zjistit, které charakteristiky lidí nejvíce přispívají k jeho výskytu. Nejčastějšími oběťmi syndromu vyhoření jsou tyto osoby:

- zaujaté svým povoláním, ovšem postupem času tento zájem slábne,
- s přehnanými nároky na výsledky práce, na pečlivost a výkonnost,
- neschopny odpočívat a sebemenší neúspěch berou jako porážku (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 115).

Znaky, které rozhodují o míře výskytu syndromu vyhoření a také tomu přispívají se dělí do dvou skupin: demografické proměnné a proměnné charakteristické pro určitou osobu. Nejprve si rozebereme kategorii demografických proměnných, mezi které řadíme věk, pohlaví, rodinný stav, úroveň vzdělání a počet odpracovaných let.

Věk – výzkumy psychologů po celé zemi ukázaly dva rozdílné výsledky. Jeden poukazuje na větší náchylnost k syndromu vyhoření u mladých zaměstnanců, ten druhý prokázal naopak větší výskyt u starších pracovníků. Z těchto dvou výsledků výzkumu vyvodili Lau a Cohen závěr, že sklony k depresím a následnému výskytu vyhoření mají zaměstnanci ve dvou obdobích. První období se vyskytuje hned na počátku pracovních let a druhé období naopak ve vyšším věku (I. MAROON, 2012, s. 42-43).

Pohlaví – H. Freudenberger je toho názoru, že u žen se prokazuje větší výskyt syndromu vyhoření než u mužů z důvodu velkého emočního zaujetí k práci a povinností (T. POSCHKAMP, 2013, s. 49).

Rodinný stav – jelikož má rodina velký vliv na pracujícího jedince, a to ve smyslu podpory a zázemí, je právě u osob žijících v partnerském nebo manželském svazku menší výskyt syndromu vyhoření.

Úroveň vzdělání – Ch. Maslachová a S. E. Jacksonová vytvořily teorii, že lidé se vzděláním dokážou lépe odolávat náporu každodenních pracovních povinností.

Počet odpracovaných let – v tomto ohledu se názory psychologů liší a vytvořili dva názory. První z nich je myšlenka, že syndrom vyhoření přichází s dlouholetou praxí a neustálým

nátlakem na pracovníka. Druhý názor naopak tvrdí, že vyhoření může přijít v nízkém věku a po krátké praxi z důvodu velkého šoku ze skutečnosti.

Druhou skupinou, kterou se dále zabýváme jsou proměnné specifické pro danou osobu. Tyto proměnné jsou velmi podstatným pracovním nástrojem, jelikož je pracující vnáší každodenně do svého zaměstnání. V kontaktu s vnějším a rodinným prostředím mohou mít za následek vyhoření jedince. Osoba s přehnanými nároky má větší předpoklady k výskytu vyhoření, kdežto jedinec nenáročný, s malými a splnitelnými cíli, tak ohrožený není. Významné působení na tyto proměnné má sebepojetí a kladný obraz sebe samého, kontrolovatelnost vlastní osoby a přesvědčení o svých schopnostech (I. MAROON, 2012, s. 43-48).

Stres a vyhoření působí nejen na naši psychickou a emoční stránku, ale nejdříve se projevuje na našem těle, jelikož velké množství stresových reakcí není ovládáno vůlí, ale právě naším tělem. Touto skutečností se zabýval kanadský endokrinolog a vědec Hans Selye, který byl toho názoru, že naše tělo reaguje na podněty a začne produkovat hormony, aby nastala opět rovnováha. Pro ilustraci si uvedeme pár příkladů, jak tělo může reagovat. Jedinci se začnou vyplavovat stresové hormony, zvýší se mu krevní tlak, mohou se mu zmnožit krvinky nebo dokonce zhoršit zrak. Takto rozmanitě může reagovat naše tělo na stresové situace, aniž bychom to mohli ovládat. Počáteční reakce na stres bychom také mohli přirovnat k reakcím našich předků, kteří se schovávali a bránili před tygry a mamuty. Fyziolog W. B. Cannon ve 20. letech 20. století tento řetězec na sebe navazujících činností nervů a žláz pojmenoval „Fight-or-Flight“ syndrom v překladu syndrom „boje nebo útěku“. V dnešní době se objevuje nové pojmenování „Freeze“ neboli strnutí, kdy tělo reaguje na stresové situace nehybností. Fyzické reakce na stresovou situaci se dělí na reakce:

- sympatiku, který způsobuje „Fight-or-Flight“ syndrom a stav „Freeze“,
- parasympatiku, který se projevuje naopak tím, že zpomaluje tyto projevy.

V případě syndromu vyhoření, který způsobuje chronický stres, nemůže organismus produkovat hormony pro aktivaci a regulaci navždy. V tomto případě rovnováha takového mechanismu bude narušena (T. POSCHKAMP, 2013, s. 26-30). Také je prokázáno, že u osob trpících stresem, který přetrvává delší dobu, nastává proces rychlejšího stárnutí způsoben zkrácením telomer na koncích chromozomů (A. KALLWASS, 2007, s. 91).

## **2.5 Stadia vývoje syndromu vyhoření**

Vývoj syndromu vyhoření není záležitostí pár měsíců, ale několik let, tudíž prochází jednotlivými fázemi (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 49). Tento vývoj je popisován různými

autory a mnoho z nich tento proces kategorizují do jednotlivých fází. Nejsnadnější popis se skládá ze tří fází, za to velmi komplikovaný model popisující stádia vývoje syndromu vyhoření se dělí do 12 fází (CH. STOCK, 2010, s.23).

Jedno z členění nám nabízí A. Laengle, který rozdělil vývoj do třech fází:

- fáze nadšení – popisuje nadšení a smysluplnost práce, kterou jedinec pocítuje,
- fáze vedlejšího zájmu – nadšení upadá a pracující se zaměřuje spíše na finanční ohodnocení a benefity, které během práce může získat,
- fáze popela – jedinec nevnímá důležitost jeho práce, neprojevuje respekt ke klientům a již nevidí význam žití (M. JEKLOVÁ, E. REITMAYEROVÁ, 2006, s. 19).

Podle J. Edelwicha a A. Brodského probíhá syndrom vyhoření ve čtyřech fázích:

- V první fázi nastává idealistické nadšení, kdy je jedinec pohlcen svou prací, vyvíjí nadměrné úsilí pro splnění zadaných povinností, s prací se ztotožní v takové míře, že nevnímá osoby mimo práci a uzavírá se sám do sebe před ostatními.
- Jako druhá fáze přichází stagnace. Pracující polevuje ze svých podmínek, práce již není prioritou, zaměřuje se sám na sebe, na svůj volný čas, rodinu a přátele.
- Třetí fáze – frustrace – popisuje pochybnosti, které jedinec pocítuje. Je si nejistý s postupy a výsledky své práce a pochybuje o smyslu jeho povolání.
- Poslední fáze je fází apatie. Toto stádium se dá popsat jako rezignace osoby z důvodu přetrvávajícího zklamání. Dělá jen to, co musí a jeho prvotní nadšení vyprchalo (CH. STOCK, 2010, s. 23-24).

Rozdělení do čtyř fází podle CH. Maslachové: počáteční nadšení, následující psychickým vyčerpáním, které vede k uzavření se do sebe a odcizování a v poslední fázi nastupuje úplná bezmoc a vysílení.

Někteří psychologové hledají naopak cestu v detailnějším rozčlenění. Například roku 1986 přiřazují R. Golombiewski, R. Munzenrider a J. Stevenson osm fází vývoje syndromu vyhoření (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003, s. 13-14).

I přesto, že jsme si uvedli několik variant vývojových fází syndromu vyhoření, je možné tyto fáze shrnout do čtyř bodů – nadšení, frustrace, stagnace a vyčerpání (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 50). Na začátku je vždy velké zaujetí, které postupem času upadá, jedinec o sobě začne pochybovat a ve většině případů to končí odchodem z práce (M. JEKLOVÁ, E. REITMAYEROVÁ, 2006, s. 19).

## 2.6 Diagnostika syndromu vyhoření

Abychom diagnostikovali míru syndromu vyhoření, máme v dnešní době řadu nástrojů, především ve formě dotazníků, které se této záležitosti věnují a snaží se zjistit, do jaké míry tento problém naši společnost zasahuje. Dají se rozčlenit do tří skupin z hlediska zaměření dotazníků.

První pohlíží na syndrom vyhoření jako na celek a klade otázky skrze celou problematiku (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 117). Nazývá se orientačním dotazníkem a vytvořila ho čtveřice autorů D. Hawkins, F. Minirth, P. Maier a Ch. Thursman (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s. 33). Tato metoda má velké plus v tom, že bere vyhoření jako dlouhotrvající proces, a ne jako nárazovou záležitost. Dotazník obsahuje 24 otázek, na které jedinec odpovídá buď ano (vyjadřuje souhlas s daným tvrzením) nebo ne (vyjadřuje nesouhlas vzhledem k výpovědi).

V případě většinového výskytu odpovědi ano se můžeme obávat syndromu vyhoření (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s. 33-35).

Na tři nejdůležitější znaky – fyzické, duševní a emocionální – se zaměřuje druhá kategorie. Dvojice A. Pinesová a E. Aronson vytvořili velice známý dotazník s názvem „Burnout Measure (BM)“, jehož název se do češtiny překládá jako „míra psychického vyhoření“, se specializuje na jediný psychický jev, a to na kompletní vyčerpání. BM dotazník obsahuje 21 otázek, v nichž jsou zahrnuty jak otázky směřující k míře fyzického vyčerpání, tak otázky na emocionální a mentální vyčerpání. Odpovídá se pomocí čísel od 1 do 7. Čísla symbolizují míru výskytu daného jevu, tzn. 1 – nikdy, 7 – pořád. Jestliže se u osoby prokáží všechny reakce, vyskytuje se v kritickém stádiu vyhoření. Za varování by měl být považován výsledek s občasnými pocity mentálního a emocionálního vyčerpání uvedených v dotazníku. Výsledná hodnota vyšší než 5 je brána jako velmi vážný stav zaměstnance a měl by co nejdříve kontaktovat odborníka (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s. 37-39).

Třetí skupina se zaměřuje na odlišné problémy, kterými jsou emocionální vysílení, odosobnění a horší pracovní výsledky. K této skupině řadíme diagnostickou metodu „Maslach Burnout Inventory (MBI)“ od Ch. Maslachové a S. E. Jacksonové (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 117).

Maslach Burnout Inventory (MBI) v překladu škála vyhoření Maslachové má dvě zaměření: sleduje jednak míru vyhoření obecně u všech profesí, jednak je také zaměřena konkrétně na povolání vyžadující práci s lidmi, péči a starost o ně. Toto druhé zaměření se měří škálou vyhoření Maslachové pro pomáhající profese.



Nejprve si přiblížíme dotazník pro pomáhající povolání, který byl roku 1981 vytvořen Ch. Maslachovou a S. E. Jacksonovou. Vycházely ze dvou odlišných profesí. V závěru byly stanoveny faktory a tři z nich byly tak důležité, že se staly nezbytnou složkou testu:

- emocionální vyčerpání – jedinec má pocit, že stres, jemuž je vystaven, dosáhl nejvyšší hranice,
- depersonalizace – vyjadřuje proces, během kterého se osoba začne odvracet od okolí a osoby začne považovat za věci,
- seberealizace – jedinec je přesvědčen, že svou práci vykonává dobře.

Test má celkem 22 tvrzení, z nichž se devět týká emocionálního vyčerpání, osm seberealizace a pět odcizení. Cílem tohoto zkoumání je určit, jaký pohled mají zaměstnanci na svou práci a na osoby, se kterými jsou v blízkém kontaktu. V dotazníku se pro osobu, která potřebuje péči nebo jinou pomoc používá název „příjemce“. Odpovědi jsou formulovány pomocí četnosti výskytu od nuly po 7, tzn. 0 - nikdy, 7 - denně. Se zvyšující hodnotou se také zvyšuje emocionální vyčerpání. U oblasti depersonalizace taktéž vyšší hodnoty prokazují ohrožení vyhořením. Naopak nižší výsledné hodnoty sub-škály zaměřující se na osobní uspokojení vyjadřují riziko vahoření.

Druhý dotazník, vytvořený s pomocí kolegů psycholožkou Ch. Maslachovou roku 1996, je všeobecný dotazník pro povolání. Měří míru syndromu vyhoření u všech zaměstnání včetně pomáhajících profesí.

Zkoumá:

- míru vysílení,
- bezohlednost a necitelnost k práci (tato část střídá depersonalizaci v předchozím dotazníku pro pomáhající profese),
- individuální produktivitu (odpovídá poslední části předchozího dotazníku, jen více poukazuje na očekávání pracujícího k sobě samému a ke své práci).

Dotazník obsahuje 16 výpovědí. Pět z nich se řadí k vyčerpání, pět k cynismu a šest se vztahuje k osobní výkonnosti. Účelem tohoto šetření je prozkoumat postoj respondentů ke své práci. Hodnocení je stejné, jako u škály vyhoření Maslachové pro pomáhající profese (I. MAROON, 2012, s. 71-74).

Mezi další formy, jak zjistit výskyt syndromu vyhoření u jedince se řadí sémantický diferenciál. Tato metoda je založena na principu bipolárních (dva směry, v obou případech extrémní) přídavných jmen. Mezi přídavnými jmény vede čára neboli také stupnice, na niž jsou

zaznamenány stupně. Rozsah škály je různý – do 5 nebo až do 7 stupňů. Odpovídá se formou zakreslení křížku do stupnice podle pocitů jedince (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s. 41).

K doplňkovým diagnostickým metodám můžeme zařadit také rozhovory, projektové metody, nebo kresebné nástroje, které jsou k dostání v knižní podobě, tudíž jsou učitelům přístupné (M. Š. ŠAUEROVÁ, 2018, s. 64-65).

## **2.7 Prevence a intervence syndromu vyhoření**

Psychologie zdraví se zaměřuje jednak na problematiku syndromu vyhoření, ale také na prevenci a zásady duševní hygieny. Prevenci můžeme dále rozčlenit do dvou skupin podle zaměření. První kategorie využívající interní postupy zkoumá dané osoby, které mohou být ohroženy syndromem vyhoření. Do druhé kategorie řadíme činnosti, které se podílejí na změně vnějších podmínek, které by mohly zapříčinit vyhoření tzn. využití externích postupů. Nyní si je více rozvedeme.

Interní postupy – důležitý význam v této kategorii má pojem smysluplnost žití, která hraje velkou roli při vyhoření. Viktor Emil Frank upozornil na to, že psychologové nesmí brát v potaz pouze přirozené potřeby a motivační síly, ale také smysluplnost naší práce. Smysluplnost je spojená s našimi hodnotami, co je pro nás důležité a má velkou hodnotu. Jestliže osoba nemá odpovědi na tyto otázky, nastává okamžik, kdy se pro něho stává život bezvýznamný a nesmyslný. Tyto případy řeší etika a náboženství, jejichž snaha je najít hodnoty a smysl žití u těchto osob. Další velkou roli ve výskytu syndromu vyhoření hrají stresory a salutory, tzn. jestliže povinnosti a zátěž začnou převažovat schopnost řešit tyto situace, přichází stres. V tento okamžik je nejlepší ihned jednat, a to buď snížit výskyt stresorů, tzn. omezit nebo úplně vynechat některé stresující aktivity nebo naopak zvětšit stranu salutorů ve smyslu zapojit do běžného života relaxační cvičení, zajímat se o duševní zdraví a jak ho zocelit, nebo se obrátit na odbornou pomoc. Posledním faktorem, kterým se budeme zabývat v souvislosti s interními postupy, je osobnostní charakteristika. Již v předchozích kapitolách jsme si přiblížili různé osobnosti a díky tomu odlišné reakce na stresové situace. V tomto případě je důležité poznat zaměstnance, zajímat se o něho a rozpoznat jeho postoj k situacím. Také sám jedinec by měl umět pracovat se svou povahou a vědět, co mu pomáhá, když je ve stresu (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s. 75-88).

Externí postupy – jeden z hlavních činitelů, přispívající k lepší duševní pohodě, je sociální podpora a také setkání a komunikace s lidmi, kteří se syndromem vyhoření bojovali nebo naopak byli zodpovědní a přispěli k výskytu syndromu vyhoření jedince (J.

KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 117-119). Sociální podporou rozumíme skupinu lidí, kteří stojí za postiženým v jeho těžkých chvílích a jsou s ním v kontaktu. Poskytují mu zázemí, naslouchají, neustále ho povzbuzují, soucítí s ním, ale také podávají kritiku, která je v tomto případě velmi důležitá. Postižený má pocit, že jeho práce je zbytečná, nebo naopak je ve své práci nejlepší a nikdo na něho nemá. V obou případech je dobré, aby se jeho nejbližší na situaci podívali neutrálně a promluvili s ním. Sociální opora je pro jedince velmi podstatná, ale velkou roli hrají také poměry na pracovišti a pracovní podmínky. Zaměstnanec by měl být informován o problematice syndromu vyhoření, seznámen s možnostmi, které instituce nabízí pro zlepšení situace na pracovišti. Zaměstnavatel by měl zaměstnance co nejjasněji seznámit s náplní práce, podávat zpětnou vazbu a projevovat uznání. Také faktory jako je hluk, teplo, světlo nebo velikost pracoviště ovlivňuje pracovníka při každodenní činnosti (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998, s. 89-112).

Psycholog McClelland zjistil, že osoby zaměřené dlouhodobě na jeden pracovní cíl jsou ohroženy mnohem více než lidé s přiměřenými nároky. Důležitým momentem pro tyto osoby je si uvědomit, že úspěch nestojí na prvním místě a měli by se zaměřit i na jiné záležitosti v životě (J. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 117-118).

Kebza a Šolcová stanovili pár obecných zásad duševní hygieny pro osoby, jejichž zaměstnání vyžaduje práci s lidmi. Prvním důležitým bodem je neztotožňovat se s jedincem nebo s ním příliš nesympatizovat a brát ho jako klienta, kterému poskytujeme naše služby. Další technika je přistupovat ke klientovi bez emocí, ale také tento postoj rozlišovat od postoje k ostatním lidem (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s.58).

### **2.7.1 Supervize**

Velkou pomocí při řešení otázek syndromu vyhoření je proces, který se nazývá supervize. Tento pojem vystihuje podporu prevence syndromu vyhoření, řeší vztahy na pracovišti, motivuje jednotlivce, zaměřuje se na smysl práce a také slouží jako nástroj pro další profesionální rozvoj (M. JEKLOVÁ, E. REITMAYEROVÁ, 2006, s. 27). Pro sociální pracovníky je to nejdůležitější proces, který má funkci jednak výchovnou, ale také jim pomáhá hledat nejučinnější způsoby pro dosažení stanovených cílů (I. MAROON, 2012, s. 109). Zaměstnanec se může svěřit supervizorovi se svými problémy, pobavit se o odpovědnosti, kterou jako pomáhající nese. Nejen, že ho supervize posunuje a pomáhá mu se kariérně a osobnostně vyvíjet, ale také mu postupně umožňuje stát se samotným supervizorem. Aby si zaměstnanec opatřil pro něho přínosnou supervizi, musí rozpoznat vlastní překážky a hledat

způsoby, jak je zdolat např.: umět pracovat s autoritou, umět přijmout podporu. Mohou nastat také finanční překážky, problémy s organizací nebo špatné předchozí zkušenosti se supervizorem. Jelikož základ supervize představuje důvěru a porozumění mezi klientem a supervizorem, je v našem zájmu snažit se o co nejpříjemnější podmínky. Někdy to však není možné a pracující je nucen změnit supervizora (P. HAWKINS, R. SHOHET, 2004, s. 34–45).

Supervizor využívá během sezení práci s pocity a musí jít tudíž supervidovanému vzorem. Musí ho řídit, konzultovat s ním postupy a také ho hodnotit. Funkce supervizora se dělí na funkci pedagogickou, kdy supervizor obohacuje klienta vědomostmi a dovednostmi, funkci administrativní, jejíž základem je organizace a koordinace, úlohu podpůrnou, která pracuje s pocity a sebedůvěrou klienta a funkci evaluativní, což znamená hodnotit a posuzovat kvalitu práce (I. MAROON, 2012, s. 115–123).

Supervize nemusí být prováděna jen s jednotlivcem, ale může mít formu skupinové práce. Tato skupina se nazývá Bálintovská. Funguje na základě diskuse a rad ostatních supervidovaných. Tento proces má několik fází:

- První – úvodní – fáze má funkci uvítací a seznamovací. Účastníci se navzájem podělí o své příběhy a vysvětlí problémové situace, ve kterých se nyní nacházejí a které chtějí řešit. Poté si zvolí jednu situaci, již budou podrobněji rozebírat.
- Druhá fáze se nazývá empatická fantazie. Vybraná osoba, která v předchozí fázi předkládala svůj problém se nijak nevyjadřuje a jen poslouchá diskusi a rady ostatních. Celou debatu vede a navrhuje správným směrem supervizor.
- Konečná fáze dává prostor osobě, která ve fázi empatická fantazie pouze mlčela. Vyjadřuje se k myšlenkách kolegů ve skupině. Poté se všichni podělí o přínos, který pro něho dnešní supervize měla (R. PEŠEK, J. PRAŠKO, 2016, s. 147–148).

## 2.7.2 Léčba

Je rozhodně jednodušší předcházet a zabránit výskytu syndromu vyhoření než následná léčba. Jestliže dojdeme do bodu, kdy nám prevence již nepomůže, je nezbytně nutné přejít k různým opatřením (V. KEBZA, I. ŠOLCOVÁ, 2003). Jedním z vůbec nejdůležitějších momentů je samotné uvědomění toho, že se něco děje a jedinec by to měl chtít řešit a přejít k následné léčbě (R. PTÁČEK, L. ČELEDOVÁ, 2011, s. 40). V první řadě musí vidět smysluplnost své práce a také důležitost svého bytí v soukromém životě. Oporou v těchto situacích se stává rodina, přátelé, kolegové, ale také zaměstnavatel (J. KŘIVOHLAVÝ, 1998).

Právě on má pro léčbu syndromu vyhoření velký význam a měl by postiženému poskytnout pomocnou ruku ve smyslu separace pracujícího od zdroje potíží, budovat příjemnou atmosféru a zadávat jasné a splnitelné cíle (M. D. RUSH, 2003 s. 73-74).

Mnoho zaměstnanců se snaží tento problém řešit odchodem z práce, aniž by tušili, že si ho jen přenáší do dalšího zaměstnání a čelit tomu budou stále (M. JEKLOVÁ, E. REITMAYEROVÁ, 2006, s. 28).

Odborná pomoc psychoterapeuta je jednou z dalších možností. K léčbě využívá hlavně metody logoterapie a daseinsanalýzy, které se řadí do existenciální psychoterapie. Práce s relaxačními technikami je také velmi užitečnou formou pomoci (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s.59). Tato metoda se dá uskutečnit v psychosomatických rehabilitačních centrech, kde se pod vedením profesionálů postižený zregeneruje a najde novou cestu k životu (CH. STOCK, 2010, s. 58). Léky jsou v těchto případech jen vedlejší a pomocnou složkou léčby syndromu vyhoření (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s.59).

## **2.8 Profese s rizikem vzniku syndromu vyhoření**

I přesto, že se syndrom vyhoření vyskytuje ve všech pracovních odvětvích, nejčastěji se tato problematika řeší v okruhu pomáhajících profesích, jejichž základem práce je blízký kontakt s lidmi (T. POSCHKAMP, 2013, s. 11). U těchto zaměstnání je velmi náročné dopracovat se k pocitu, který v nás vyvolává štěstí a spokojenost z vykonané práce. Každé toto povolání má svůj charakteristický původ zátěže (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 62). V pečovatelských profesích jsou syndromem vyhoření ohroženy především ženy, a to z důvodu nutnosti vykonávat více funkcí najednou tzn. být skvělou matkou, postarat se o chod domácnosti a zároveň zvládat perfektně roli pečovatelky. Právě díky této roli pečovatelky mohou opomíjet rodinné příslušníky. Negativní účinek na tuto situaci má také rozdělení jednotlivých úloh v domácnosti ve smyslu, že žena je oporou rodiny a nese na sobě břemeno velké zodpovědnosti. Statistiky uvádějí, že 20 % až 30 % zaměstnanců pracujících s lidmi si projdou syndromem vyhoření. Konkrétně u lékařů se procentuální hodnota zvyšuje až na 45 %. Dokonce 90 % českých lékařů považuje svou práci za velmi stresující, a to hlavně z důvodu časové tísně a velkého množství administrativních záležitostí (R. PEŠEK, J. PRÁŠKO, 2016, s. 16-17). U sociálních pracovníků je stres vyvoláván především nevhodnými podmínkami na pracovišti a také nadměrným počtem osob, se kterými musí jednat (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 74-75). Práce hasiče či policisty jsou uváděny nejčastěji jako mužská povolání, která jsou náchylná na syndrom vyhoření (T. POSCHKAMP, 2013, s. 49). Nejen, že jsou vystaveni

emocionálnímu napětí, ale také musí každodenně prokazovat velkou fyzickou zdatnost (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 70).

## **2.9 Syndrom vyhoření v učitelské profesi**

Učitelé vzdorují takřka denně vysokému napětí pramenící z náročnosti pracovní náplně. Vysoké nároky, časová tíseň, nedocení a mnoho dalších faktorů zvyšují výskyt syndromu vyhoření v učitelské profesi. Nejnovější výzkumy dokonce prokázaly, že povolání pedagoga jedním z nejhroženějších profesí (R. PTÁČEK, M. VŇUKOVÁ, J. RABOCH, I. SMETÁČKOVÁ, P. HARSA, L. ŠVANDOVÁ, 2018, s. 199-204).

### **2.9.1 Pojem profese učitele**

Dalo by se říci, že profese učitele vznikla již v pravěkých dobách. Přesněji můžeme stanovit, že se učitelství zrodilo ve chvíli, kdy se výuka stala prostředkem, na který se někteří jedinci zaměřili a jiní jedinci jej nebyli schopni provádět. I když se v těchto pravěkých dobách lidé učili především řemeslům, která byla pro ně velmi důležitá, zároveň si předávali nejrůznější informace. Jednak to byly znalosti o přírodě a člověku, ale také o náboženství a nejrůznějších rituálech. Každá nová generace měla povědomí o té předchozí, tudíž museli najít způsob, jak správně vyučovat. Tuto funkci měli především kněží, šamani a náčelníci, které můžeme nazývat jako prvními edukátory. Již Gaius Julius Caesar se zmínil ve své zprávě o vyučování Keltů. Avšak zrození učitelské profese, pod kterým si představíme dnešní formu výuky, můžeme zařadit až do dob vzniku prvních škol v starověkém Egyptě, Indii, Číně a také Řecku a Římě. Velmi významným momentem pro učitelství a jeho rozkvět byl vynález písma. Některé z praktikovaných činností ve školách se zachovaly doposud.

Profese učitele je spojení dvou důležitých slov a každé nese svůj význam. V dnešní době se za učitelé považují pedagogičtí pracovníci, kteří mají daný rozsah hodin přímé a nepřímé vyučovací činnosti, nebo přímé výchovné činnosti. Pojem profese zase vyznačuje práci spojenou s určitou kvalifikací nebo s odbornými vědomostmi, tudíž učitele můžeme definovat jako zprostředkovatele poznatků z nejrůznějších vědních oborů. Je jedním z hlavních faktorů působících na studenty ve výchovně-vzdělávacím procesu. Zahrnuje velkou část zodpovědnosti a profesionality, která musí být propojena s individuálním přístupem (J. PRŮCHA, 2002, s. 9-21).

## 2.9.2 Osobnost učitele

Již v dávných dobách se kladly nároky na rysy osobnosti pedagogů. Osobnost jedince hraje právě v povolání učitele nesmírně důležitou roli. Windham vymezil osm charakteristických rysů, které ovlivňují profesi učitele. Vzdělání, věk, zaměření, rozsah výcviku, vyjadřovací schopnosti, postoje, pracovní zkušenosti a etnická příslušnost (J. PRŮCHA, 2009, S 188-189).

Na ideální vlastnosti učitele se musíme zaměřit především z pohledu žáků a na tomto základě provedl V. Holeček roku 1997 výzkum. Snažil se zjistit, jaké rysy jsou u pedagoga nejdůležitější a na čem si žáci zakládají. Z výsledků výzkumu vytvořil charakteristické vlastnosti ideálního učitele. Měl by mít přátelskou povahu, musí být spravedlivý. Také by měl používat vhodné a efektivní metody učení a utvářet příjemnou atmosféru ve třídě. Díky těmto poznatkům zkompletoval V. Holeček normy pro úspěšného učitele (J. PRŮCHA, 2002, s. 60-61).

S osobností učitele je úzce spojen styl, jakým učí ve svých třídách. Čáp a Mareš rozdělili projev učitele do pěti základních stylů, přičemž styl autokratický, který se prezentuje přísností a tresty má nejvyšší zastoupení učitelů s výskytem syndromu vyhoření (R. ČAPEK, I. PŘÍKAZSKÁ, J. ŠMEJKAL, 2018, s. 117-118).

## 2.9.3 Stres a syndrom vyhoření

Práce učitele je blízce spjata s výskytem stresových situací. Základním aspektem vzniku syndromu vyhoření v učitelské profesi je zklamání z nesplnění představ o docenění ze strany studentů (J. VAŠUTOVÁ, 2002, s. 22). Učitel musí být neustále ve střehu, projevovat zájem a snahu o vzdělání a osobnostní rozvoj studentů, odpovídat a reagovat na dotazy žáků a rodičů. Působení stresu na učitele je zásadní pro následující rizika vzniku syndromu vyhoření. Nejen jeho intenzita, ale také doba trvání. Stres na pedagoga dopadá z mnoha stran a těžko se mu dá ubránit (M. Š. ŠAUEROVÁ, 2018, s. 45). Mnoho publikací, zabývajících se touto problematikou, uvádí různé příčiny a zdroje stresu, ale v několika bodech se shodují a opakují (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 63-67).

Řadí se tam nevhodné pracovní podmínky a přílišné pracovní přetížení, kde je největším problémem zvýšené množství administrativních záležitostí, nárůst počtu dětí v jednotlivých třídách, náročná organizace a samotné propagování nejrůznějších programů proti patologickým jevům, které se mohou vyskytovat na školách jako je např.: šikana, rasismus apod. (Z. BARTOVÁ, 2011, s. 56). Dále také časté změny vycházející v mnoha případech z politických

rozhodnutí. Příkladem současné změny, se kterou se učitelé setkávají, je zavedení inkluze do škol.

Dalším zásadním stresovým faktorem ovlivňující učitele jsou špatné vztahy nejen se žáky, ale také s rodiči studentů, kteří bývají často přehnaně kritičtí a vinu za žákův nezdar ve škole připisují pouze pedagogům. Také vztahy s kolegy na pracovišti ovlivňují psychiku osobnosti. V extrémních situacích se může vyskytovat šikana jak ze strany žáka, tak ze strany rodiče nebo může mít ohnisko vzniku právě v třídním sboru (M. Š. ŠAUEROVÁ, 2018, s. 46). K těmto příčinám vzniku stresu u učitelů můžeme zařadit rovněž nedostatečnou seberealizaci a náročnost příprav do hodin s využitím moderní techniky (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 63-65). Pedagog nemá pocit dalšího růstu a ve většině případů není spokojen s finančním ohodnocením vzhledem k tomu, co všechno jeho práce obnáší (M. Š. ŠAUEROVÁ, 2018, s. 46).

B. Vašina a M. Valošková se zaměřili na tuto problematiku a provedli výzkumné šetření u učitelů v regionu severní Moravy, kde se prokázalo, že velmi úzké spojení se syndromem vyhoření má jejich individuální odolnost neboli schopnost odbourávat stresovou zátěž a úroveň zdravotních stesků. Výsledky také ukázaly, že u žen vykonávajících učitelkou profesi jsou hodnoty zdravotních stesků vyšší než u mužů vykonávající tutéž profesi a současně jsou nejvyšší u učitelů na základních školách. Jelikož v tomto oboru převládá ženské zastoupení, jsou tyto výsledky velice znepokojující, avšak každý učitel může realizovat jednoduché kroky, aby předcházel syndromu vyhoření (J. PRŮCHA, 2002, s. 71). Jednou z účinných metod je relaxace například formou jógy, odpočinku nebo samotného spánku. Pozitivní vliv má také dobrá organizace volného času a sebeodměňování. M. Polák zmiňuje také důležitost ve změně životního postoje ve smyslu pozitivního myšlení jak v pracovním prostředí, tak v soukromém životě. Pracovní záležitosti by se měly řešit pouze ve škole a volný čas by měl být věnován aktivitám, které dotyčnému přinášejí uspokojení, relaxaci a radost (R. ČAPEK, I. PŘÍKAZSKÁ, J. ŠMEJKAL, 2018, S. 134-137).

Pojem „utváření kultury školy“ je novodobý název, který vystihuje utváření dobrých podmínek na pracovišti, jelikož nevhodné a stresující podmínky pro učitele vedou také ke vzniku syndromu vyhoření (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 65). Díky dotazníkovému šetření MBI u speciálních pedagogů bylo prokázáno, že tito pedagogové, pracující s dětmi se speciálními potřebami, vykazují větší míru ohrožení. Z tohoto výzkumu vyplývá, že učitelé s vyšší emocionální zátěží jsou náchylnější na stresové situace (M. Š. ŠAUEROVÁ, 2018, s. 47).

Statistiky říkají, že procentuální hodnota výskytu syndromu vyhoření v učitelské profesi sahá až do 20 %. Jestliže vycházíme z faktů, že nároky na učitele jak ze strany rodičů, tak ze



strany vedení stále přibývají, můžeme předpokládat nárůst výskytu tohoto syndromu u učitelů, tudíž je důležité dodržovat zásady psychohygieny, nebo se nebát vyhledat odbornou pomoc (D. ŠVINGALOVÁ, 2006, s. 6).

### 3. Současné výzkumy a zahraniční zdroje

Již v minulosti se řada odborníků zabývala problematikou syndromu vyhoření. V současné době však zájem o toto téma výrazně vzrostl, a to především z důvodu zvyšování výskytu syndromu vyhoření u mnohých profesí. Mnohé výzkumy prokázaly, že především neustálý spěch, velká časová tíseň a stanovování si vysokých pracovních cílů negativně působí na jednotlivce (R. PTÁČEK, M. VŇUKOVÁ, J. RABOCH, I. SMETÁČKOVÁ, P. HARSA, L. ŠVANDOVÁ, 2018, s. 199-204).

Výzkumů zaměřených na životní spokojenost je podstatně méně. Důvodem je skutečnost, že se psychologové přednostně zajímají o negativní emoce, které působí na jedince (H. HNILICOVÁ, 2004, s. 5-10).

#### 3.1 České výzkumy

Radek Ptáček, Martina Vňuková, Jiří Raboch, Irena Smetáčková, Pavel Harsa, Lucie Švandová se podíleli na českém výzkumu s názvem „**Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol**“. Cílem této studie bylo zjistit míru vyhoření u učitelů základních škol a identifikovat hlavní zdroje vyhoření a jejich souvislost s životním stylem. Učitelé základních škol byli osloveni prostřednictvím vedení škol, kterým byl rozeslán e-mail s informací o výzkumu. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na zjištění dat o anamnéze, výkonu profese učitele a životním stylu. Dále byly použity psychologické dotazníky zaměřené na symptomy vyhoření a deprese. Výběrový soubor tvořilo 2394 učitelů ze základních škol, z toho 358 mužů a 2036 žen. Věk byl v rozmezí 18-72 let. Průměrná délka praxe mužů činila 19,92 roku a u žen 21,68 roku. Celkem bylo v souboru 976 vyučujících působících na 1. stupni, 859 na 2. stupni a 559 na obou stupních. Bylo zjištěno, že 53,2 % učitelů bere svou práci jako zdroj dlouhodobého stresu vedoucímu k vyhoření. Pouze 16 % učitelů uvádí absenci syndromů vyhoření. Vyhoření učitelů je asociováno s jejich životním stylem. Neoddělují práci od volného času. Dostatečný odpočinek a zdravý spánkový režim je dalším ze signifikantních prediktorů. Vyhoření také významně koreluje s mírou deprese, je proto znepokojivé, že až 15,2 % učitelů uvádí střední až těžkou míru deprese.

Hlavní myšlenkou zaznívající v závěru je, že riziko vyhoření by se nemělo podceňovat a učitelé by měli být lépe informováni o této problematice. Školy by se měly snažit zajistit, aby jejich zaměstnanci měli dostatek času na osobní a rodinný život. Jejich výzkum poukazuje také na to, že syndrom vyhoření je asociován s faktory, které mohou učitelé sami ovlivnit, a proto je potřeba si uvědomit důležitost prevence. Tato prevence může být uskutečněna přímo školou,

nebo samotnými učiteli (R. PTÁČEK, M. VŇUKOVÁ, J. RABOCH, I. SMETÁČKOVÁ, P. HARSA, L. ŠVANDOVÁ, 2018, s. 199-204).

Český výzkum z roku 2019 provedený docentkou Irenou Smetáčkovou byl zaměřen na **syndrom vyhoření mezi vyučujícími v mateřských a základních školách**. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký je výskyt syndromu vyhoření a nakolik souvisí s profesními charakteristikami a dále s copingovými strategiemi, profesní spokojeností, kvalitou vztahů ve škole a dalšími faktory. Syndrom vyhoření byl měřen prostřednictvím Shirom-Melamedovy škály vyhoření. K hodnocení pracovních vztahů byla použita Škála vnímané kvality pracovních vztahů. Také byly zahrnuty přímé otázky na spokojenost ve vztazích s kolegy a s vedením školy. Odpovědi byly zpracovány statistickými metodami, a to zejména korelační analýzou, analýzou rozptylu ANOVA a testováním průměrů. Výzkumu se zúčastnilo 867 vyučujících mateřských škol a 2394 vyučujících základních škol. V případě základních škol bylo rozlišováno, zda se jedná o vyučující působící na 1. stupni, nebo na 2. stupni. Mezi vyučujícími ZŠ se pohybovala délka praxe od 0 do 49 let, přičemž průměrná délka byla 21,4 roku. Díky rozčlenění výsledků do tří skupin – pedagogové bez příznaků, pedagogové ohrožení syndromem vyhoření, pedagogové s rozšiřujícím se či rozšířeným syndromem vyhoření – podle možné pomoci se ukázalo, že pouze 16-21 % vyučujících je zcela bez příznaků vyhoření. Vyučujících ohrožených vyhořením je 61–66 % a vyhořelí vyučující představují 18-21 %. Podíl vyučujících s rozvíjejícím se či rozvinutým vyhořením byl nejvyšší mezi vyučujícími 1. stupně ZŠ (21 %).

Byl stanoven závěr, že je velmi důležité soustředit pozornost MŠMT, zřizovatelů i vedení škol na podporu dobrých vztahů v pedagogických sborech. To znamená zejména budovat příležitosti ke vzájemnému sdílení profesních zkušeností mezi učitelkami a učiteli. Jednou z cest jsou učitelské týmové supervize (I. SMETÁČKOVÁ, 2019, s. 27-40).

### **3.2 Zahraniční výzkumy**

Roku 2004 byl ve Skotsku proveden výzkum Dr Claire A. Dunlopem, Dr Ewan B. Macdonaldem s názvem „**Zdraví a výzkum životní spokojenosti u učitelů ve Skotsku**“. Stanovili si za cíl zjistit, zda stres ovlivňuje životní spokojenost u jedince a v jaké míře. Mezi učitele ve Skotsku byly rozdány dotazníky, kde respondenti vybírali míru pravdivosti jednotlivých tvrzení. Otázky byly směřovány k ohrožení fyzické pohody z důsledku stresu na pracovišti.

Celkem bylo rozdáno 1200 (100 %) dotazníků učitelům ve Skotsku, z toho bylo použito 488 dotazníků (40,6 %). Procentuálně dotazník vyplnilo 68,1 % žen a 31,9 % mužů. Vzorky byly vybrány tak, aby zahrnovaly všechny kategorie, tzn. mladé začínající učitele, ale také učitelé vyššího věku. Díky dotazníkovému šetření bylo zjištěno, že spojení mezi stresem a fyzickým zdravím existuje a že stres je ovlivněn čtyřmi hlavními faktory: délka praxe učitele, umístění školy tzn. ve městě nebo na vesnici, jejich celkový zdravotní stav, ochota využívat podpůrné služby místních orgánů. U učitelů s delší praxí se prokázala větší míra stresu a také vliv na fyzické zdraví. Stejně to bylo také u učitelů učících na městských školách. Oproti učitelům vyučujících na vesnických školách vykazovali nižší míru stresu.

Z výsledků dotazníkového šetření stanovili závěr, že učitelé učící na menších venkovských školách nejsou vystaveni takovému napětí a stresu, tudíž je tam menší souvislost mezi stresem a fyzickým onemocněním. Z dotazníkového šetření vyšli nejlépe učitelé s krátkou učitelskou praxí učící na venkovské škole a s ochotou přijímat podpůrné opatření, které jejich škola nabízí (C. A. DUNLOP, E. B. MACDONALD, 2004, s. 13-16).

**Syndrom vyhoření učitelů: Empirická studie v Denizli v Turecku.** Tento výzkum prováděli Esin Barutçu a Celalettin Serinkan v Turecku roku 2013. Účelem této studie byla zjistit úroveň vyhoření učitelů pracujících v Denizli. Dalším cílem studie bylo poskytnout radu učitelům, kteří vyhoří. Pro tuto studii byla použita škála vyhoření Maslachové. Tato stupnice se skládá ze tří rozměrů a 22 položek. Byla preferována metoda náhodného vzorkování a byla použita metoda průzkumu. Na výzkumu se zúčastnilo 167 respondentů (34 % učitelů základních škol, 44 % učitelů středních škol a 22 % učitelů vysokých škol, z toho 62 % respondentů byly ženy). Největší skupinou (41 %) byli respondenti ve věkové skupině 36-45 let, ve věkové skupině 26-35 let bylo 31 % a 23 % respondentů bylo ve věku nad 46 let. Tato studie prokázala, že u mužů se vyskytuje syndrom vyhoření ve větším měřítku než u žen. Také bylo zjištěno, že u mladých učitelů se projevuje větší míra syndromu vyhoření než u učitelů vyššího věku.

Závěr studie je, že pracovní podmínky ovlivňující vyhoření se mohou podle potřeby zlepšit. Aby se noví učitelé lépe přizpůsobili novému prostředí a novým podmínkám, měly by být zřízeny danou institucí podpůrné programy, které by řešily problémy především začínajících učitelů (E. BARUTÇUA, C. SERINKANB, 2013, s. 318-322).

Alexander-Stamatios Antoniou, Aikaterini Ploumpi a Marina Ntalla provedli roku 2013 v Řecku výzkum s názvem „**Pracovní stres a profesní vyhoření u učitelů primárního a**

**sekundárního vzdělávání: role strategií zvládnutí**“. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit úroveň profesního stresu a profesního vyhoření učitelů primárního a sekundárního vzdělávání a také prozkoumat strategie zvládnutí stresových situací. Byl použit dotazník obsahující 30 výroků týkajících se míry stresu způsobeného pracovními stresory. Rovněž byla použita škála „Strategie zvládnutí stresu“. Učitelé identifikují různé strategie, které lidé používali k překonání stresových situací. Byly provedeny tři vícerozměrné analýzy. Závislé proměnné byly faktory pracovního stresu, syndromu vyhoření a strategie zvládnutí. Zatímco nezávislé proměnné byly škola a pohlaví. Dotazníky byly zpracovány jednotlivě u základních a středních škol a byly zcela anonymní. Bylo osloveno 388 řeckých učitelů základních a středních škol z toho 59,6 % respondentů vykonávající praxi na základní škole a 40,4 % učitelů středních škol. Největší část tvořili respondenti s praxí více než 16 let. Konečný vzorek se skládal z 388 jedinců. Ukázalo se, že učitelé primárního vzdělávání ve srovnání s učiteli středních a vysokých škol vykazovali vyšší úroveň pracovního stresu ve všech proměnných. Hlavním zjištěním bylo, že racionální chování při zvládnutí stresu je zdrojem, který pomáhá učitelům překonávat stresory související s prací a dosáhnout jejich hodnotných výsledků se studenty.

Byl stanoven závěr, že je nezbytné zohlednit všechny parametry při navrhování a provádění podpůrných programů adresovaných pedagogů s cílem předcházet nebo snižovat jejich stres. Efektivní využívání strategií zvládnutí stresu učitelů by mohlo sloužit jako faktor, který pomáhá předcházet stresu a vyhoření souvisejícím s prací (A. S. ANTONIOU, A. PLOUMPI, M. NTALLA, 2013, s. 345-354).

Výzkum s názvem „**Stres a syndrom vyhoření u učitelů venkovských a městských středních škol**“ byl zrealizován M. H. Abelem a J. Sewellem roku 2010. Zdroje stresu a jejich vliv na výskyt syndromu vyhoření byly zkoumány u 51 venkovských a 46 městských středních škol z 11 školských systémů v Gruzii a Severní Karolíně. Výsledky prokázaly, že učitelé vesnických škol hodnotí pracovní podmínky a vztahy s kolegy mnohem lépe než učitelé vyučující na školách městských. Nevhodné chování žáků a nedostatečná časová dotace působila negativně na učitele vyučujících na městských i vesnických školách

I přesto, že se zahraniční studie zabývala rozdílností míry výskytu syndromu vyhoření u učitelů městských a vesnických škol, nemůžeme ji přirovnat k výzkumu diplomové práce, z důvodu jiných trendů na školách, odlišných podmínek a celkově jiné kultuře daných států (M. ABEL, H. MILLICENT a J. SEWELL, 1999, s. 287-293).

M. Bitsadze a M. Japaridze uskutečnili roku 2016 výzkum s anglickým názvem „**Locus of control in Georgian teachers and its relation to teacher burnout**“ (volně přeloženo do českého jazyka jako „Těžiště kontroly gruzínských učitelů vzhledem k výskytu syndromu vyhoření“) se zaměřoval na zjištění vlivu „lokalizace kontroly“ (pojem, který vyjadřuje míru přesvědčení o schopnosti kontrolovat výsledky činnosti) vzhledem k výskytu syndromu vyhoření u gruzínských učitelů. V Gruzii se klade značný důraz na kvalitu vzdělání, a tudíž se na učitelskou profesi. To může postupně vést ke stavu profesního vyhoření.

Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Dotazníky byly sestaveny ze dvou částí: „Maslach Burnout Inventory“ a „Rotterovy I-E škály“, sloužící ke zjišťování lokalizace kontroly. Dotazníky byly rozdány 407 učitelům vyučujících na veřejných školách v Gruzii. Konečný výzkumný vzorek tvořilo 373 respondentů. Po zpracování výsledků dotazníkového šetření bylo zjištěno, že u učitelů prokazující vyšší „lokalizaci kontroly“, tzn. dotazovaný věří, že plně ovlivňuje a řídí svůj život, je nižší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření. Výzkum se také zaměřil na možnosti přepracování programů příprav učitelů tak, aby se pedagogové stali odolnějšími vůči profesionálnímu vyhoření (M. BITSADZE, M. JAPARIDZE, 2016, s. 8-15).

## 4 Úvod do empirické části

Většina učitelů nastupuje do práce s nadšením a věří, že budou dobrými učiteli a výuka dětí bude přínosná a zábavná. Žáci jim budou vzorně naslouchat a učitelé je budou správně motivovat a inspirovat. Skutečnost je ale bohužel mnohdy odlišná a vyvstává problém způsobený nedostatečnou informovaností o problematice syndromu vyhoření. Málokdy si pokládají otázku, jestli jsou se svým životem opravdu spokojeni, nebo by chtěli něco změnit. K možnosti, že se i jich může týkat syndrom vyhoření se otáčejí zády a nechtějí si tuto skutečnost přiznat, nebo to přičítají staršímu věku pedagogů, tudíž zanedbávají duševní hygienu a další opatření, které tomu předcházejí i přesto, že náročnost této práce způsobuje v mnoha případech syndrom vyhoření. Tato problematika mě zajímá nejen z profesního hlediska, ale také z hlediska lidského.

### 4.1 Cíle a hypotézy výzkumu

Cílem této diplomové práce je zjistit rizika a vyhodnotit faktory, které spouštějí syndrom vyhoření a zjistit míru životní spokojenosti u učitelů na 1. stupni ZŠ. Mým hlavním cílem je zaměřit se na rozdíly u učitelů 1. stupně ZŠ vyučujících na vesnici nebo ve městě a stanovit závěr, zda je ohrožení vyhořením u jedné z těchto skupin vyšší a zdali se liší v celkové životní spokojenosti.

**Cíl 1:** Zjistit míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů na 1. stupni ZŠ vzhledem k vykonávání současné praxe na vesnické škole nebo městské škole.

**Cíl 2:** Zjistit míru životní spokojenosti u učitelů na 1. stupni ZŠ vzhledem k vykonávání současné praxe na vesnické škole nebo městské škole.

**Cíl 3:** Prozkoumat vliv věku a délky praxe na celkovou životní spokojenost a na míru syndromu vyhoření.

**Cíl 4:** Prozkoumat souvislost mezi emocionálním vyčerpáním a celkovou životní spokojeností.

Pro splnění jednotlivých cílů je nutné stanovit hypotézy. Pro svou práci jsem vybrala následující hypotézy, které se pokusím potvrdit, nebo vyvrátit:

**H1:** Celková životní spokojenost je vyšší u učitelů vyučujících na 1. stupni vesnické základní školy než u učitelů vyučujících na 1. stupni městské základní školy.

**H2:** Učitelé vyučující na městských školách jsou více ohroženi vyhořením než učitelé vyučující na školách vesnických.

**H3:** Věk učitelů souvisí s celkovou životní spokojeností.

**H4:** Věk učitelů souvisí s mírou syndromu vyhoření.

**H5:** Délka praxe učitelů souvisí s celkovou životní spokojeností.

**H6:** Délka praxe učitelů souvisí s mírou syndromu vyhoření.

**H7:** Se zvyšujícím se emocionálním vyčerpáním se snižuje celková životní spokojenost.

## 4.2 Metodika a tvorba výzkumného šetření

Výzkumná část byla realizována za pomoci kvantitativního výzkumu. Pro sběr dat byly použity dotazníky. Dotazník obsahoval tři části: sociodemografického dotazník a dva standardizované dotazníky.

První ze tří částí dotazníků je **sociodemografický dotazník**, který slouží ke zjištění bližších charakteristik zkoumaného vzorku. Obsahuje 10 otázek zaměřujících se na pohlaví, věk, rodinný stav, vzdělání, délku praxe, funkci na současné škole, aktuální počet žáků v dané třídě, kraj a místo, kde se škola nachází. Otázky jsou kombinací otevřených a uzavřených otázek.

Ve druhé části je použit standardizovaný **dotazník životní spokojenosti (DŽS)** vytvořený J. Fahrenbergem, M. Schumacherem a E. J. Brählerem, později upraven a přeložen do českého jazyka K. Rodnou a T. Rodným. Obsahuje 10 sekcí zaměřených na danou životní oblast: zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vztah k vlastní osobě, sexualita, přátelé a příbuzní, bydlení. Každá z oblastí zahrnuje 7 tvrzení s jednou možnou odpovědí. Respondenti vybírají číslo od 1 - „velmi nespokojen“ do 7 - „velmi spokojen“, podle vztahu k danému tvrzení v jednotlivých oblastech. Do celkové životní spokojenosti se řadí pouze 7 z těchto oblastí. Oblasti práce a zaměstnání, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem se nezařazují do výpočtu celkové životní spokojenosti (J. FAHRENBERG a kol., 2001).

Charakteristika jednotlivých oblastí:

- Zdraví – vysoký skóre v této oblasti značí spokojenost jak s fyzickým, tak i s psychickým zdravím



- Práce a zaměstnání – vysoký skór v této oblasti ukazuje spokojenost jedince v zaměstnání. Je spokojen se svou pozicí, kariérním růstem apod.
- Finanční situace – vysoký skór prokazuje spokojenost v oblasti financí. Jedinec je spokojen se svým majetkem, mzdou, má pocit finančního zabezpečení.
- Volný čas – vysoký skór se vztahuje ke spokojenosti s volným časem. Jak je tento čas využíván a jaká je časová dotace.
- Manželství a partnerství – jedinci, kteří hodnotí tuto dimenzi vysokými hodnotami jsou spokojeni se svým partnerstvím/manželstvím. Tato oblast se nezařazuje do výpočtu celkové životní spokojenosti.
- Vztah k vlastním dětem – osoby hodnotící tuto dimenzi vysokými hodnotami mají velmi dobrý vztah s dětmi a jsou celkově spokojeni s jejich úspěchy apod.
- Vlastní osoba – vysoký skór u této oblasti vykazuje spokojenost ve vztahu k vlastní osobě tzn. sebevědomí, charakter, ale také celkový vzhled.
- Sexualita – osoby, které hodnotí tuto oblast vysokými hodnotami jsou spokojeni se svou tělesnou přitažlivostí, výkonností a dokáží o tomto tématu mluvit.
- Přátelé, známí a příbuzní – vysoký skór prokazuje spokojenost s okruhem přátel a s podporou nejbližších.
- Bydlení (Fahrenberg a kol., 2001) – osoby, které hodnotí tuto dimenzi vysokými hodnotami jsou spokojeni s velikostí bydlení, s jeho stavem, polohou, ale také s výdaji, které do bydlení vkládají (Fahrenberg a kol., 2001).

Poslední část, dotazník týkající se míry syndromu vyhoření s názvem **Maslach Burnout Inventory** neboli zkráceně **MBI** vytvořený americkou psycholožkou Christinou Maslach (I. MAROON, 2012, s. 71-74) obsahuje 22 tvrzení, které se dále dělí do třech sub-škál z důvodu postihnutí více oblastí: emocionální vyčerpání (EE), depersonalizace (DP) a osobní uspokojení (PA). Na každé škále je míra vyhoření měřena ve třech stupních: vysoký, mírný a nízký.

.Pro depersonalizaci (DP) a emocionální vyčerpání (EE) korespondují vysoké hodnoty s vysokým stupněm vyhoření, u osobního uspokojení (PA) korespondují s vyhořením nízké hodnoty. Hlavním principem vyhodnocení je sečtení všech bodů jednotlivých sub-škál. Jestliže u EE vyjdou hodnoty větší než 27, jedná se o vysokou úroveň vyhoření. Výsledná hodnota menší než 17 znamená, že úroveň vyhoření je nízká. U DP se hodnotí vysoká úroveň vyhoření více než 12 body a nízká úroveň vyhoření méně než 7 body. Poslední sub-škálou je PA. Hodnota nižší než 32 bodů naznačuje vysokou míru vyhoření a hodnota vyšší než 38 naopak nízkou

úroveň vyhoření. Dotazovaný hodnotí jednotlivá tvrzení na stupnici pocitů podle vztahu k dané výpovědi od 0 - „vůbec“ do 7 - „velmi silně“ (Z. ŽÍDKOVÁ, 2013).

### 4.3 Charakteristika respondentů

Možnost vyplnit dotazník měli muži i ženy bydlící na vesnici, nebo ve městech, učící na prvním stupni základní školy. Věk respondentů nebyl omezený. Všichni účastníci byli obeznámeni s faktem, že dotazník je zcela anonymní a mohli jej vyplnit elektronickou formou. Celková návratnost dotazníků byla 213 kusů, z toho 66 dotazníků bylo vyřazeno kvůli neúplnému vyplnění, nebo protože respondent vykonával jiné povolání než učitel 1. stupně ZŠ. Konečný počet použitých dotazníků k výzkumu byl 146 z toho 10 dotazníků vyplnili muži a 136 dotazníků vyplnily ženy. Z městských škol bylo vyplněno 79 dotazníků a z vesnických škol se vrátilo 67 dotazníků.

Výsledky sociodemografického dotazníku, který určoval bližší charakteristiky respondentů jsou uvedeny v tabulkách nebo grafech.

	<b>Četnost (relativní četnost)</b>
<b>Celkem odpovědí</b>	146 (100 %)
<b>Žena</b>	136 (93,2 %)
<b>Muž</b>	10 (6,8 %)

*Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů*

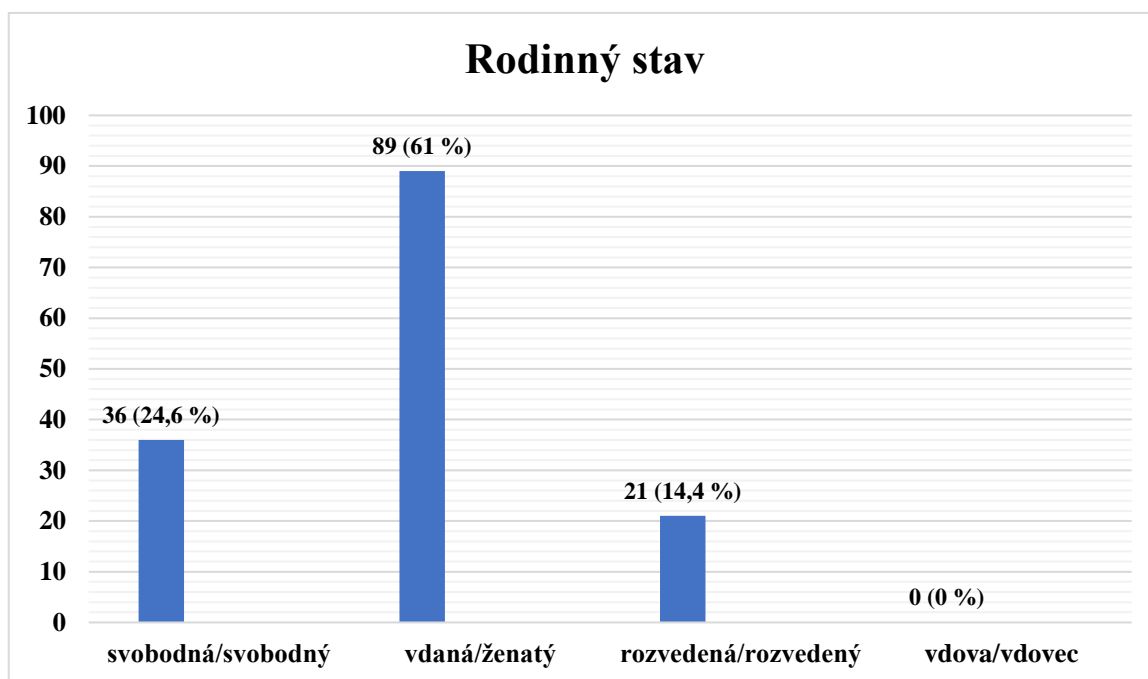
Z celkového počtu vyplněných dotazníků jich pouze 10 vyplnili muži a zbylých 136 zodpověděly ženy. Tyto výsledky jsou zcela běžné. Profese učitele 1. stupně ZŠ je považována především za profesi ženskou. Jarkovská, Lišková a Šmídová tuto skutečnost odůvodňují tím, že si ženy prodlužují reprodukční roli, jejíž součástí je výchova a vzdělání dětí (L. JARKOVSKÁ, K. LIŠKOVÁ, I. ŠMÍDOVÁ a kol., 2010, s. 27-28)

	<b>Věk</b>
<b>Celkem odpovědí</b>	146
<b>Průměr</b>	43,3
<b>Medián</b>	45
<b>Minimum</b>	23
<b>Maximum</b>	65
<b>Směrodatná odchylka</b>	11,5

*Tabulka č. 2: Věk respondentů*

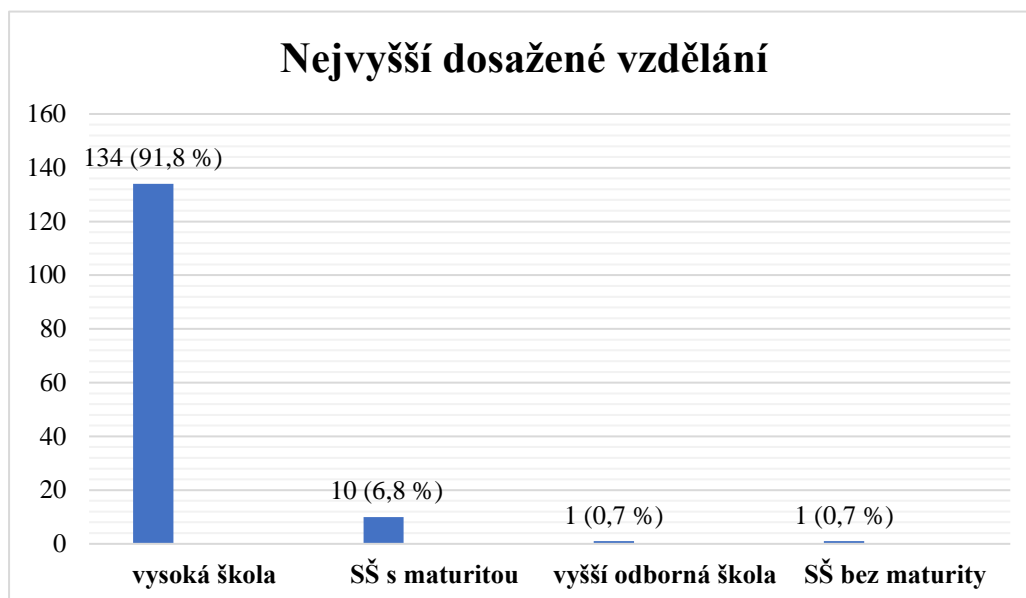
Věk respondentů nebyl omezený. Nejstaršímu respondentovi bylo 65 let a nejmladší dotázaný měl 23 let.

Také věk může ovlivňovat celkovou životní spokojenost a výskyt syndromu vyhoření u jedince. Některé studie prokázaly, že se s přibývajícím věkem jedinec cítí lépe, např. podle Mirowského a Rossové (1992) je nejnižší stupeň deprese okolo čtyřicátého pátého roku (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 16).



Graf č. 1: Rodinný stav respondentů

V grafu č. 1 jsou zaznamenány výsledky vztahující se k rodinnému stavu respondentů. Největší zastoupení, 36 respondentů (24,6 %), měla odpověď „jsem vdaná/ženatý“.



Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Graf č. 2 ukazuje nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. 91,8 % má vysokou školu, zbylých 8,2 % mají vyšší odbornou školu, střední školu s maturitou nebo bez maturity.

Tato otázka byla zařazena do sociodemografického dotazníku z důvodu předchozích výzkumů, které prokázaly, že životní spokojenost úzce souvisí se vzděláním. Respondenti s vyšším vzděláním hodnotili svůj život kladněji (D. HAMPLOVÁ, 2004, s. 18-24).

	Délka praxe (počet let)
<b>Celkem odpovědí</b>	146
<b>Průměr</b>	18,6
<b>Medián</b>	18,5
<b>Minimum</b>	0,5
<b>Maximum</b>	42
<b>Směrodatná odchylka</b>	12,2

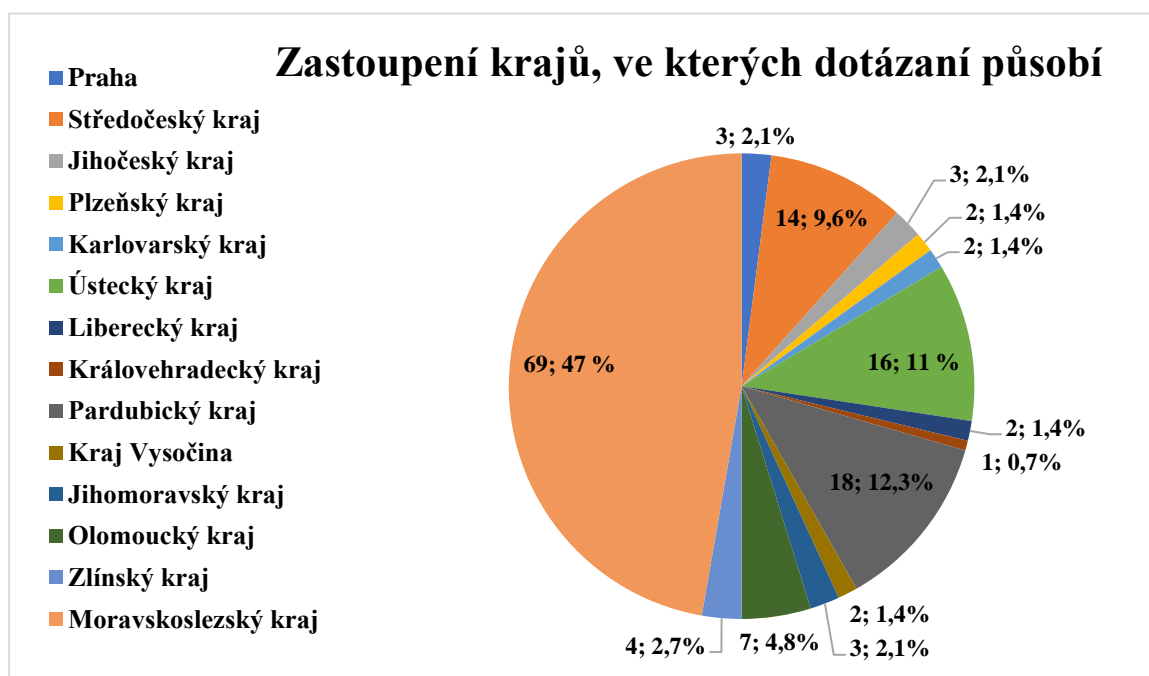
Tabulka č. 3: Celková délka praxe respondentů

Průměrná hodnota délky praxe respondentů byla 18,6 let. Maximální délka praxe byla 42let a minimální půl roku.

	Délka praxe na současné škole (počet let)
<b>Celkem odpovědí</b>	146
<b>Průměr</b>	11,3
<b>Medián</b>	8,5
<b>Minimum</b>	0,5
<b>Maximum</b>	40
<b>Směrodatná odchylka</b>	9,7

Tabulka č. 4: Délka praxe respondentů na současné škole

Průměrná hodnota délky praxe respondentů na současné škole byla 11,3 let. Maximální délka praxe byla 40 let a minimální půl roku.



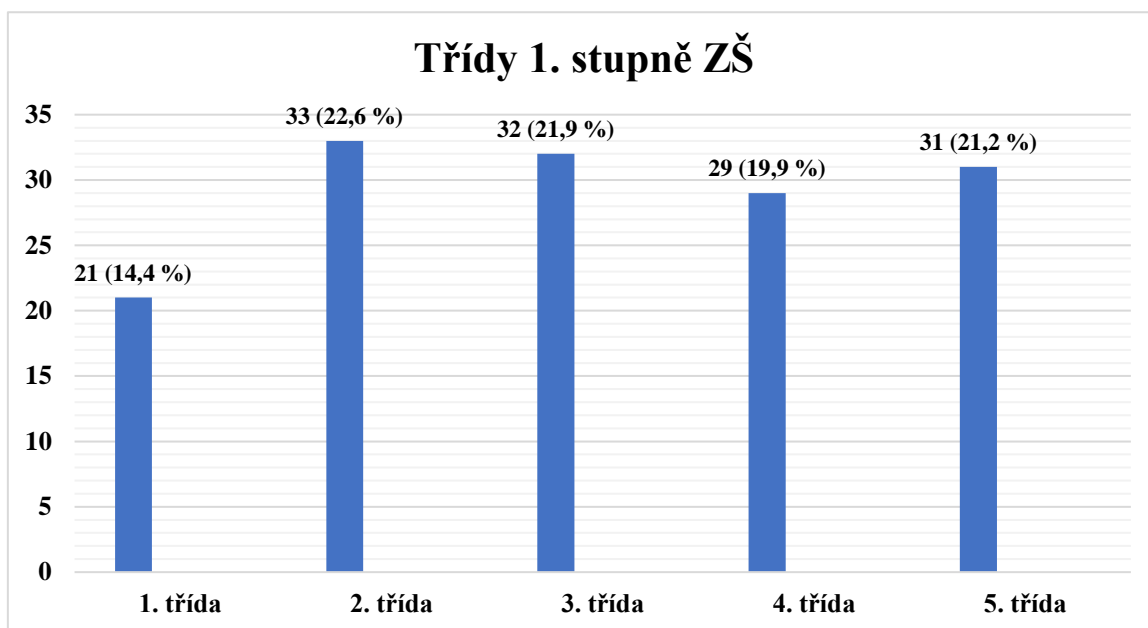
Graf č. 3: Kraj, ve kterém dotazovaný působí

Dotazníky byly rozeslány po území celé ČR s cílem získat odpovědi dotazníků ze všech krajů. Největší počet respondentů byl z Moravskoslezského kraje (69; 47 %).

	Četnost (relativní četnost)
<b>Celkem odpovědí</b>	146 (100 %)
<b>Vesnice</b>	67 (46 %)
<b>Město</b>	79 (54 %)

Tabulka č. 5: Četnost typu školy (vesnická a městská), na které respondenti vyučují

Počet vyplněných dotazníků respondenty vyučujícími na vesnici je 67 (46 %) a počet vyplněných dotazníků respondenty vyučujícími na městské škole je 79 (54 %).



Graf č. 4: Rozdělení odpovědí respondentů podle třídy, kterou vyučují

Graf č. 4 rozděluje respondenty do 5 skupin podle třídy, kterou vyučují. Dotazovaných vyučujících ve 2. třídě byl největší počet (33; 22,6 %).

	Počet žáků ve třídě
<b>Celkem odpovědí</b>	146
<b>Průměr</b>	21
<b>Medián</b>	21,5
<b>Minimum</b>	6
<b>Maximum</b>	30
<b>Směrodatná odchylka</b>	4,8

Tabulka č. 6: Počet žáků ve třídě

Průměrný počet žáků ve třídě byl 21. Maximální počet byl 30 žáků a minimální počet byl 6 žáků v jedné třídě.

## 4.4 Organizace výzkumu

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno v lednu až březnu 2020. Dotazníky byly rozeslány do 120 škol po celé ČR s cílem zajistit výsledky šetření ze škol vesnických i městských. Dotazníky byly rozeslány do 60 škol městských a do 60 škol vesnických v lednu 2020 ředitelce/řediteli dané základní školy s prosbou o vyplnění dotazníku učiteli 1. stupně ZŠ. Ukončení sběru dat bylo v březnu 2020. Zdůrazněna byla informace o anonymitě vyplněných dotazníků. E-mail také obsahoval krátký popis dotazníku a v závěru bylo uvedeno, že výsledky poslouží jako podklad výzkumné části diplomové práce.

## 5 Zpracování dat

Odesláno bylo celkem 250 dotazníků, z toho 100 dotazníků bylo zasláno ředitelům základních škol s prosbou o následné rozeslání učitelům 1. stupně ZŠ. Zbýlých 150 dotazníků bylo zasláno do škol v okolí mého bydliště přímo učitelům 1. stupně. Celková návratnost dotazníků byla 213 kusů. Konečný počet použitých dotazníků k výzkumu byl 146.

Výsledky z dotazníkového šetření byly zaznamenány pomocí popisné statistiky do tabulek a grafů.

Data získána z dotazníkového šetření byla zpracována v programu Microsoft Excel a následně vyhodnocena pomocí programu Statistica 13. K vyhodnocení dat z dotazníkového šetření a pro ověření hypotéz sloužil T-test a Spearmanův korelační koeficient korelační koeficient. K zaznamenání výsledků byla využita popisná statistika, zejména průměry a četnosti.

U testovaných hypotéz bylo využito ověřování pomocí porovnání p-hodnoty s hladinou významnosti. Hladina významnosti je nejčastěji udávána  $\alpha = 5 \%$ . Jestliže je p-hodnota nižší než hladina významnosti (0,05), výsledek je signifikantní a hypotézu nelze zamítnout.

S využitím korelačního koeficientu, který nabývá hodnot od -1 do 1, zjistíme závislost jednotlivých veličin. Při nezávislosti veličin je hodnota nulová. U kladných hodnot jde o přímou závislost tzn. při růstu jedné veličiny, roste veličina druhá. U záporných hodnot jde o závislost nepřímou tzn. s nárůstem jedné hodnoty, druhá hodnota klesá (M. CHRÁSKA, I. KOČVAROVÁ, 2014).

### 5.1 Vyhodnocení dotazníku životní spokojenosti (DŽS)

Ke zjištění celkové životní spokojenosti byl použit DŽS – dotazník životní spokojenosti DŽS, který se skládá z 10 sekcí, zaměřených na danou životní oblast. Každá oblast zahrnuje 7 tvrzení s jednou možnou odpovědí. Respondenti vybírají číslo od 1 – „velmi nespokojen“ do 7 – „velmi spokojen“, podle vztahu k danému tvrzení v jednotlivých oblastech. V každé z 10 oblastí může být tedy minimální hodnota 7 a maximální hodnota 49. Tuto hodnotu zjistíme vypočítáním hrubého skóru. V celkovém součtu všech hodnot jednotlivých dimenzí je minimální hodnota 70 a maximální hodnota 490. S rostoucí hodnotou roste míra spokojenosti respondenta. Celkovou hodnotu životní spokojenosti získáme sečtením hodnot 7 dimenzí: zdraví, finance, volný čas, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní. Z těchto 7 škál může být maximální hodnota 343. Zbýlé 3 škály se nezařazují do výpočtu celkové životní spokojenosti (J. FAHRENBERG a kol., 2001).

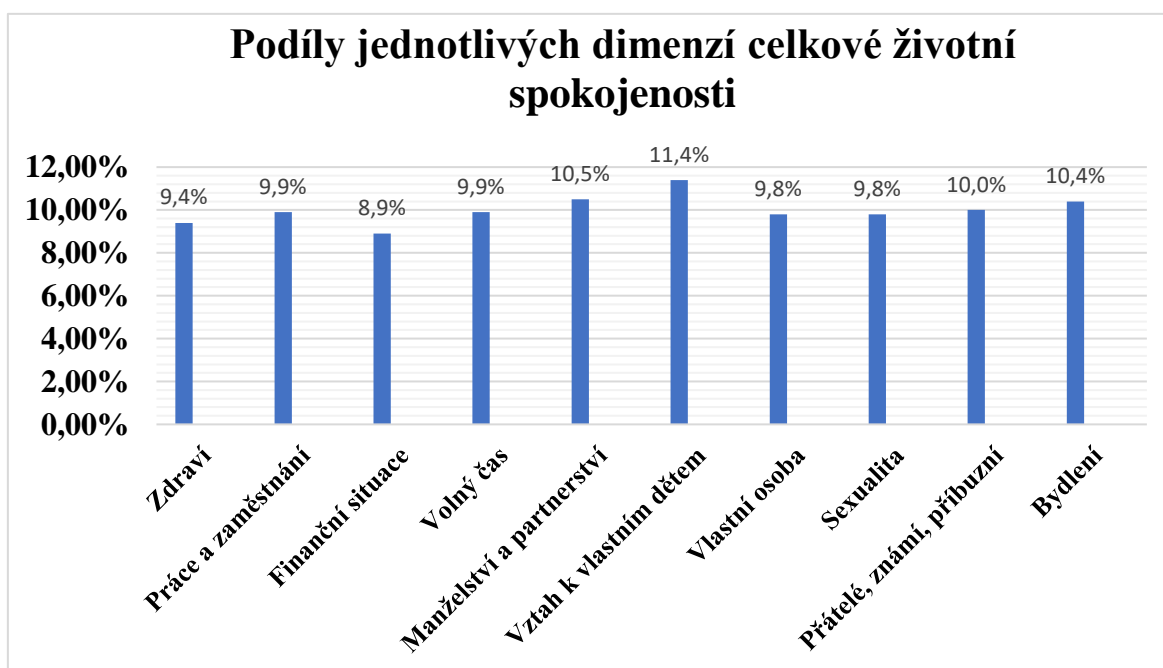


Četnost souboru=146	Průměr	Min	Max	Směrodatná odchylka
Zdraví	33,8	8	49	8
Finanční situace	32,1	9	49	8,4
Volný čas	36	7	49	8,6
Vlastní osoba	35,4	8	46	7,4
Sexualita	35,3	10	49	7,8
Přátelé, známí, příbuzní	36	7	49	7,8
Bydlení	37,5	7	49	7
<b>Vyhodnocení celkové životní spokojenosti</b>	<b>246,3</b>	<b>56</b>	<b>340</b>	<b>55</b>
Práce a zaměstnání	35,8	7	49	7,2
Manželství a partnerství	38	11	49	8,5
Vztah k vlastním dětem	40,8	7	49	6,9

Tabulka č. 7: Dotazník životní spokojenosti: vyhodnocení z celkového počtu respondentů

Tabulka č.7 znázorňuje výpovědi celkem 146 respondentů. Ti hodnotili vztah k jednotlivým dimenzím životní spokojenosti. Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti je 246,3. Minimální hodnota 56 a maximální 318.

V grafu č. 5 můžeme vidět, jaký podíl na celkové životní spokojenosti mají jednotlivé dimenze.



Graf č. 5: Podíly jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti

## 5.2 Vyhodnocení dotazníku MBI (Maslach Burnout Inventory)

Ke zjištění míry syndromu vyhoření byl použit dotazník MBI – Maslach Burnout Inventory. Tento dotazník má 22 výpovědí, které respondent (učitel 1. stupně ZŠ) hodnotí vztahem k danému tvrzení na škále pocitů od 0 (vůbec) do 7 (velmi silně).

Jednotlivé výpovědi se dělí do tří oblastí:

- emocionální vyčerpání (EE) – výpovědi č. 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 a 20 určují stupeň emocionálního vyčerpání
- depersonalizace (DP) – výpovědi 5, 10, 11, 15 a 22 určují stupeň depersonalizace.
- osobní uspokojení (PA) – výpovědi 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 a 21 určují stupeň osobního uspokojení

Sečtením čísel hodnotících sílu pocitů k dané výpovědi v jednotlivých dimenzích dostaneme tři hodnoty. U oblasti EE a DP značí větší hodnoty vyšší míru výskytu syndromu vyhoření. U oblasti PA představuje nižší hodnota vyšší míru vyhoření.

Pomocí programu Statistica 13 byly vypočteny minimální, maximální a průměrné hodnoty jednotlivých oblastí. Podle ustanovených tabulek, rozdělující stupně dimenzí podle daných hodnot do třech skupin (nízký, mírný, vysoký), se zjistilo procentuální zastoupení respondentů v těchto třech skupinách vzhledem k EE, DP a PA.

<b>Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)</b>	
Nízký – minimální riziko ohrožení syndromem vyhoření	0-16
Mírný – středně vysoké riziko ohrožení syndromem vyhoření	17-26
Vysoký – stupeň, který označuje vyhoření v oblasti EE	27 a více
<b>Stupeň depersonalizace (DP)</b>	
Nízký – minimální riziko ohrožení syndromem vyhoření	0-6
Mírný – středně vysoké riziko ohrožení syndromem vyhoření	7-12
Vysoký – stupeň, který označuje vyhoření v oblasti DP	13 a více
<b>Stupeň osobního uspokojení (PA)</b>	
Vysoký – minimální riziko ohrožení syndromem vyhoření	39 a více
Mírný – středně vysoké riziko ohrožení syndromem vyhoření	38-32
Nízký – stupeň, který označuje vyhoření v oblasti PA	31-0

Tabulka č. 8: Vyhodnocovací tabulka k dotazníku MBI

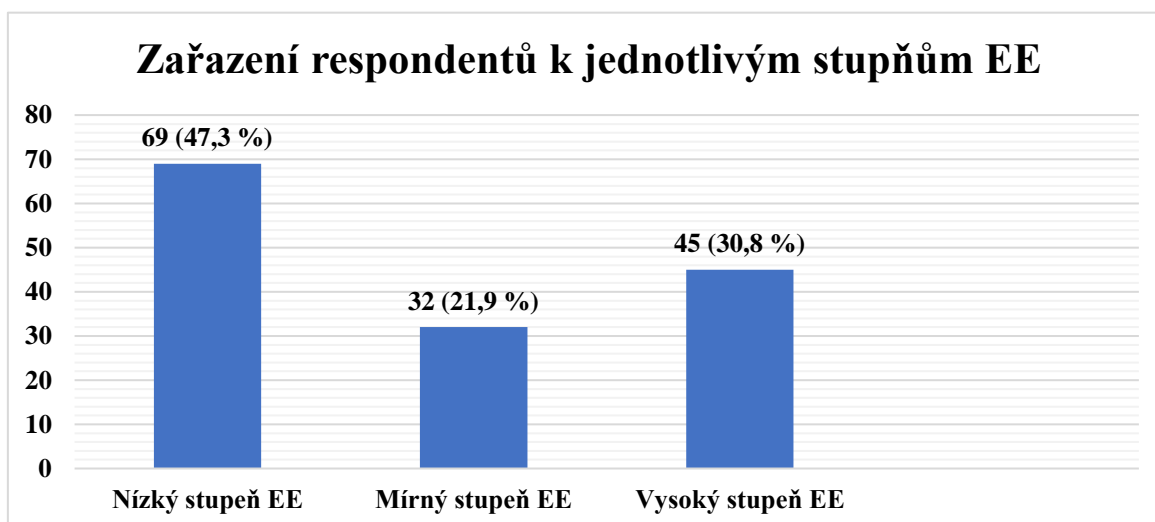
Tabulka č. 8 vyjadřuje obecné rozdělení bodového hodnocení do jednotlivých stupňů. U oblasti EE je riziko vyhoření s bodovým hodnocením větším než 26, u DP riziko vyhoření nastává při výsledku větším než 12. V případě PA může nastat vysoký stupeň ohrožení při hodnotě menší než 32.

### Míra emocionálního vyčerpání (EE) u učitelů 1. stupně ZŠ

Četnost souboru=146	Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)
<b>Průměr</b>	20,7
<b>Minimum</b>	0
<b>Maximum</b>	62
<b>Směrodatná odchylka</b>	13,7

Tabulka č. 9: Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)

Tabulka č. 9 znázorňuje průměrný stupeň EE, který má hodnotu 20,7 a řadí se tak do kategorie mírný stupeň vyhoření. Minimální hodnota je 0 a maximální 62.



Graf č. 6: Zařazení respondentů k jednotlivým stupňům emocionálního vyčerpání

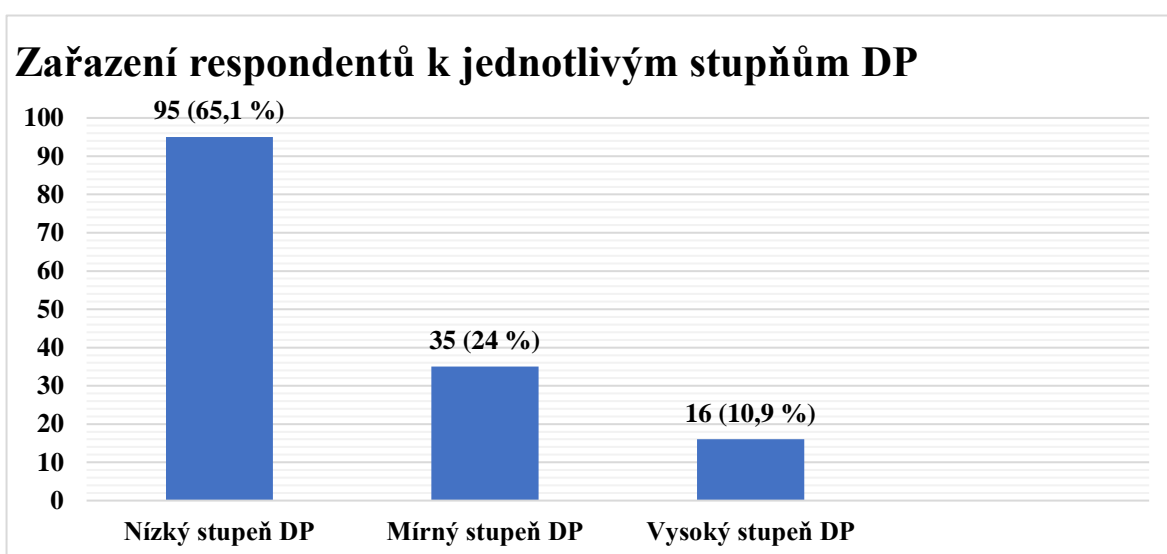
Graf znázorňuje počet respondentů v jednotlivých stupních EE. Celkový počet respondentů byl 146 (100 %), z toho 69 (47,3 %) se řadí do nízkého stupně emocionálního vyčerpání (EE), 32 respondentů (21,9 %) do mírného stupně EE. U 45 respondentů (30,8 %) vyšla hodnota vyšší než 27 a tudíž se řadí do vysokého stupně EE=vyhoření.

### Míra depersonalizace (DP) u učitelů 1. stupně ZŠ

Četnost souboru=146	Stupeň depersonalizace (DP)
<b>Průměr</b>	6,1
<b>Minimum</b>	0
<b>Maximum</b>	26
<b>Směrodatná odchylka</b>	5,6

Tabulka č. 10: Stupeň depersonalizace (DP)

Průměrný stupeň DP má hodnotu 6,1 a nachází se tak na rozhraní mezi nízkým a mírným stupněm ohrožení. Minimální hodnota je 0 a maximální 26.



Graf č. 7: Zařazení respondentů k jednotlivým stupňům depersonalizace

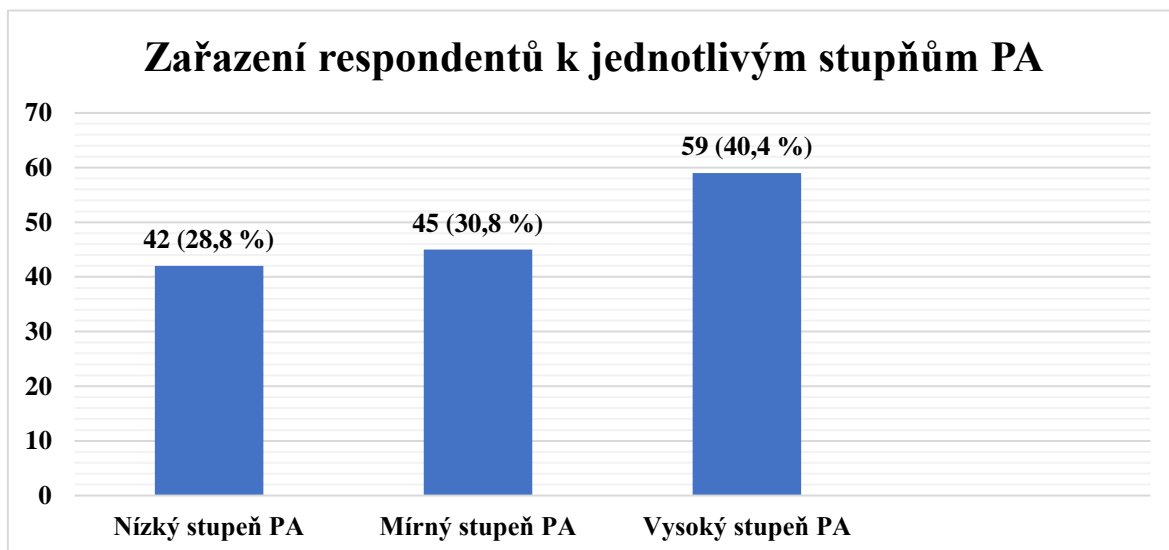
Graf znázorňuje počet respondentů v jednotlivých stupních DP. Celkový počet respondentů byl 146 (100 %) z toho 95 respondentů (65,1 %) je v nízkém stupni DP. Naopak 16 respondentů (10,9 %) je ohroženo vyhořením v oblasti DP.

### Míra osobního uspokojení (PA) u učitelů 1. stupně ZŠ

Četnost souboru=146	Stupeň osobního uspokojení (PA)
<b>Průměr</b>	34,4
<b>Minimum</b>	0
<b>Maximum</b>	56
<b>Směrodatná odchylka</b>	10,9

Tabulka č. 11: Stupeň osobního uspokojení (PA)

Tabulka č. 11 vyjadřuje průměrný stupeň PA, který má hodnotu 34,4. Tato hodnota se řadí do mírného stupně, a tudíž je středně vysoké riziko ohrožení syndromem vyhoření. Minimální hodnota je 0 a maximální hodnota je 56.



Graf č. 8: Zařazení respondentů k jednotlivým stupňům osobního uspokojení

Graf č. 8 znázorňuje počet respondentů v jednotlivých stupních PA. Celkový počet dotazovaných byl 146 (100 %) z toho 59 (40,4 %) se řadí do skupiny pociťující vysoké osobní uspokojení. Respondentů s nízkým pocitem osobního uspokojení je 42 (28,8 %) = vyhoření.

Pro stanovení obecného stupně syndromu vyhoření stačí, aby respondent prokazoval v jedné z oblastí (EE, PA, DP) stupeň ohrožení vyhořením.

Z celkového počtu 146 (100 %) respondentů bylo 82 (56,2 %) respondentů ohroženo vyhořením. U zbylých 64 (43,8 %) dotazovaných neprokazovaly výsledné hodnoty u žádné ze tří dimenzí riziko vyhoření.

### 5.3 Ověření hypotéz

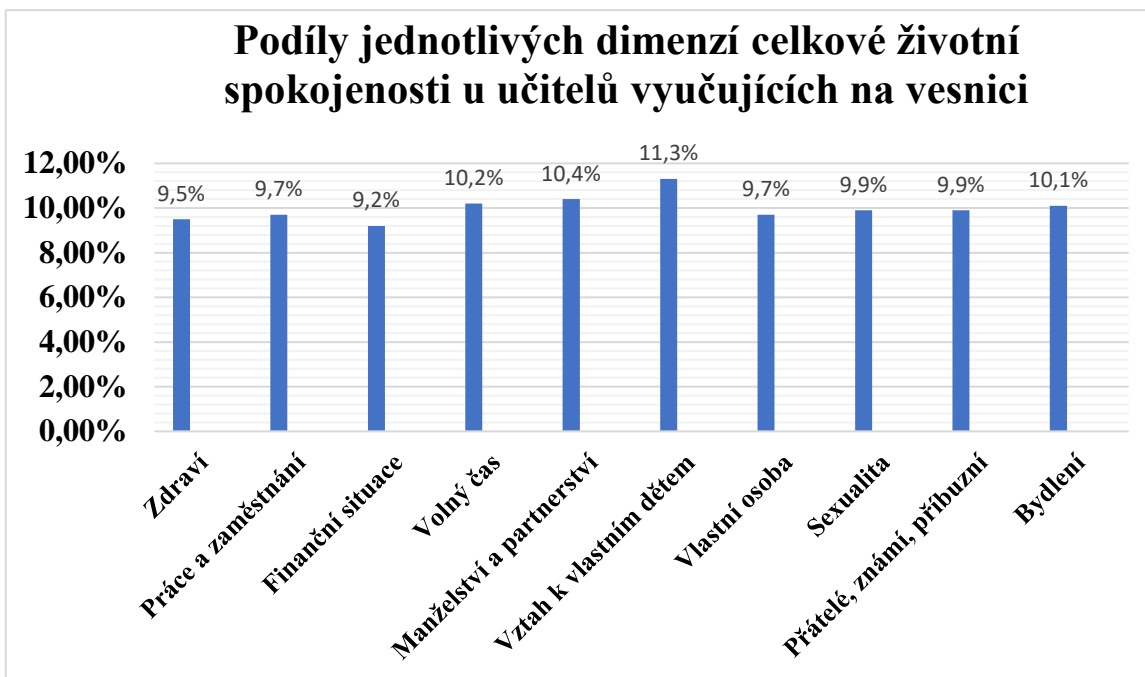
**H1:** Celková životní spokojenost je vyšší u učitelů vyučujících na 1. stupni vesnické základní školy než u učitelů vyučujících na 1. stupni městské základní školy.

	Vesnice četnost souboru=67				Město četnost souboru =79			
	Průměr	Min	Max	Směrodatná odchylka	Průměr	Min	Max	Směrodatná odchylka
Zdraví	35,6	18	49	7,6	32,3	8	47	7,9
Finanční situace	34,3	12	49	8,4	30,2	9	46	8
Volný čas	38,1	16	49	8,2	34,3	7	49	8,5
Vlastní osoba	36,2	10	44	7,5	34,7	8	46	7,2
Sexualita	37,1	21	49	6,1	33,7	10	49	8,7
Přátelé, známí, příbuzní	37,1	7	49	8,2	35,4	7	49	7,4
Bydlení	37,5	14	49	7,1	37,5	7	49	6,9
Vyhodnocení celkové životní spokojenosti	255,9	98	338	53,1	238,1	56	335	54,6
Práce a zaměstnání	36,2	9	49	7,8	35,5	7	46	6,6
Manželství a partnerství	38,9	18	49	7,6	37,2	11	49	9,1
Vztah k vlastním dětem	42,1	24	49	6,3	39,8	7	49	7,1

Tabulka č. 12: T-test celkové životní spokojenosti vzhledem k místu vykonávání praxe

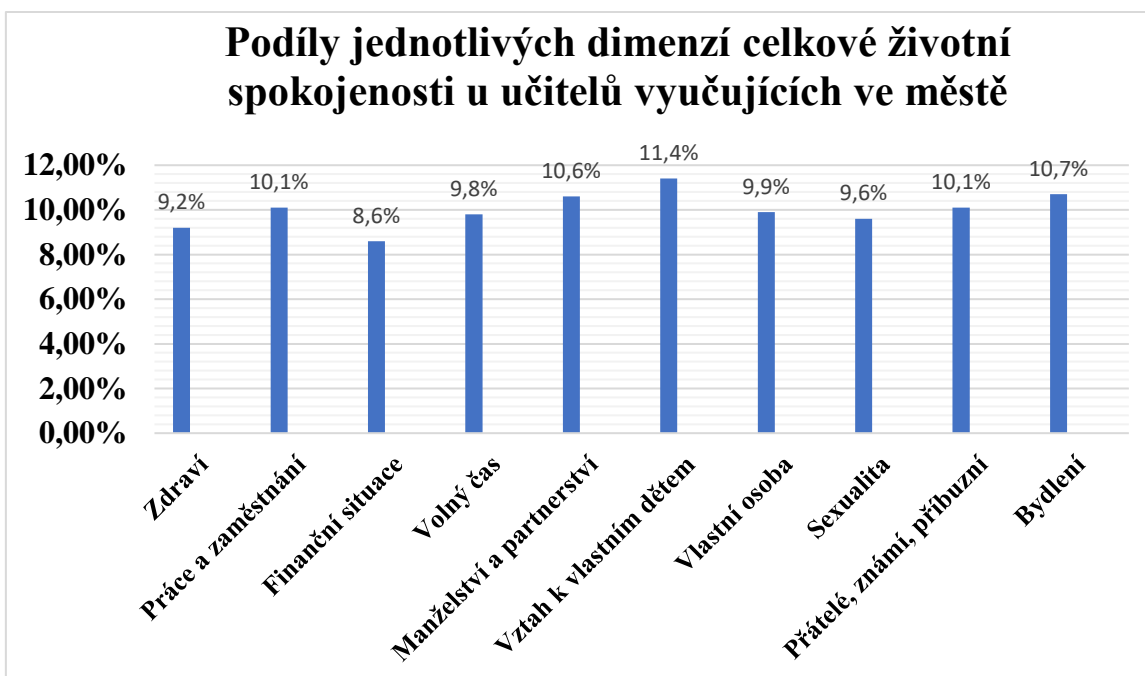
Tabulka č. 12 vyjadřuje průměrné hodnoty jednotlivých dimenzí a také průměrnou hodnotu celkové životní spokojenosti s rozdílností místa, kde respondent vyučuje. Tabulka ukazuje, že pedagogové vyučující na vesnických školách jsou ve všech dimenzích spokojenější. Tyto výsledky se projevují v celkové životní spokojenosti. Respondenti vyučující na vesnických školách prokazují větší míru celkové životní spokojenosti než respondenti vyučující na školách městských. Nejvýznamnější rozdíl je zaznamenán u oblasti „Finanční situace“.

Červeně zvýrazněné hodnoty jsou signifikantní tzn. významná rozdílnost mezi průměrnými hodnotami u respondentů vyučujících na vesnické a městské škole. S rostoucí průměrnou hodnotou se zvyšuje pozitivní vztah k dané výpovědi.



Graf č. 9: Podíly jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti u učitelů vyučujících na vesnických školách

V grafu č. 9 můžeme vidět, jaký podíl na celkové životní spokojenosti u učitelů vyučujících na vesnických školách mají jednotlivé dimenze. Největší přínos pro životní spokojenost má oblast „Vztah k vlastním dětem“ s 11,3 %.



Graf č. 10: Podíly jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti u učitelů vyučujících na městských školách

V grafu č. 10 můžeme vidět, jaký podíl na celkové životní spokojenosti u učitelů vyučujících v městských školách mají jednotlivé dimenze. Největší přínos pro životní spokojenost má oblast „Vztah k vlastním dětem“ (stejně jako v grafu č. 9) s 11,4 %.

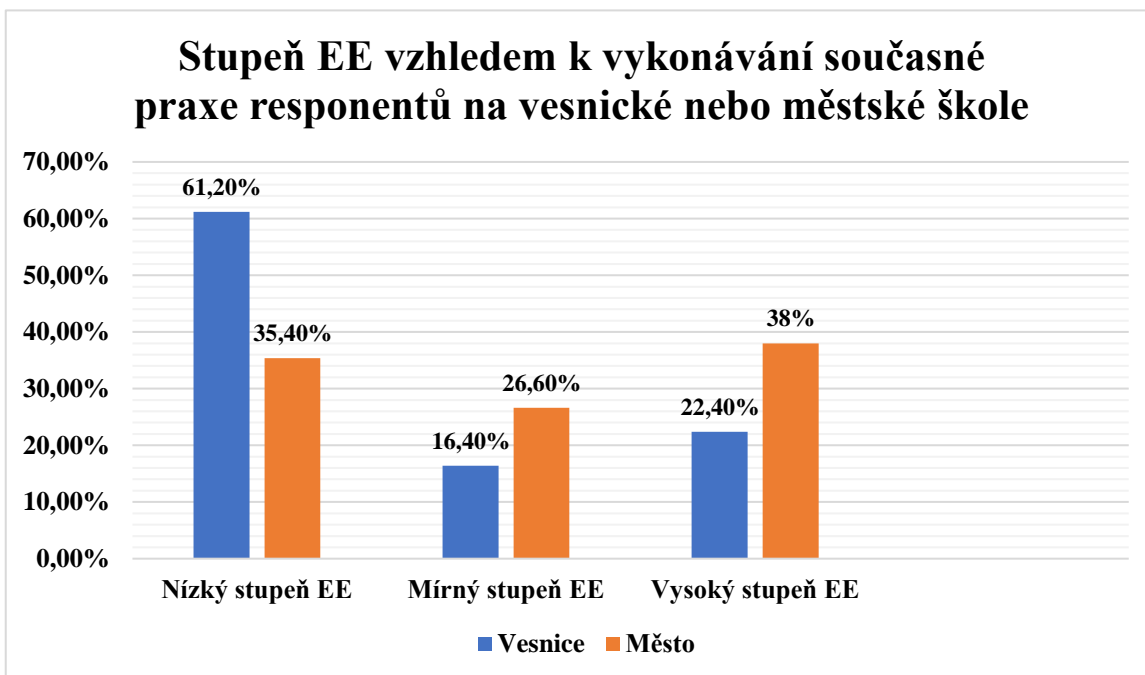
**H2:** Učitelé vyučující na městských školách jsou více ohroženi vyhořením než učitelé vyučující na školách vesnických.

	Vesnice Četnost souboru=67		Město Četnost souboru=79	
	Průměr	Směrodatná odchylka	Průměr	Směrodatná odchylka
Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)	17,5	12,1	23,6	14,3
Stupeň depersonalizace (DP)	5,5	4,7	6,6	6,3
Stupeň osobního uspokojení (PA)	34,7	10,5	34,5	10,6

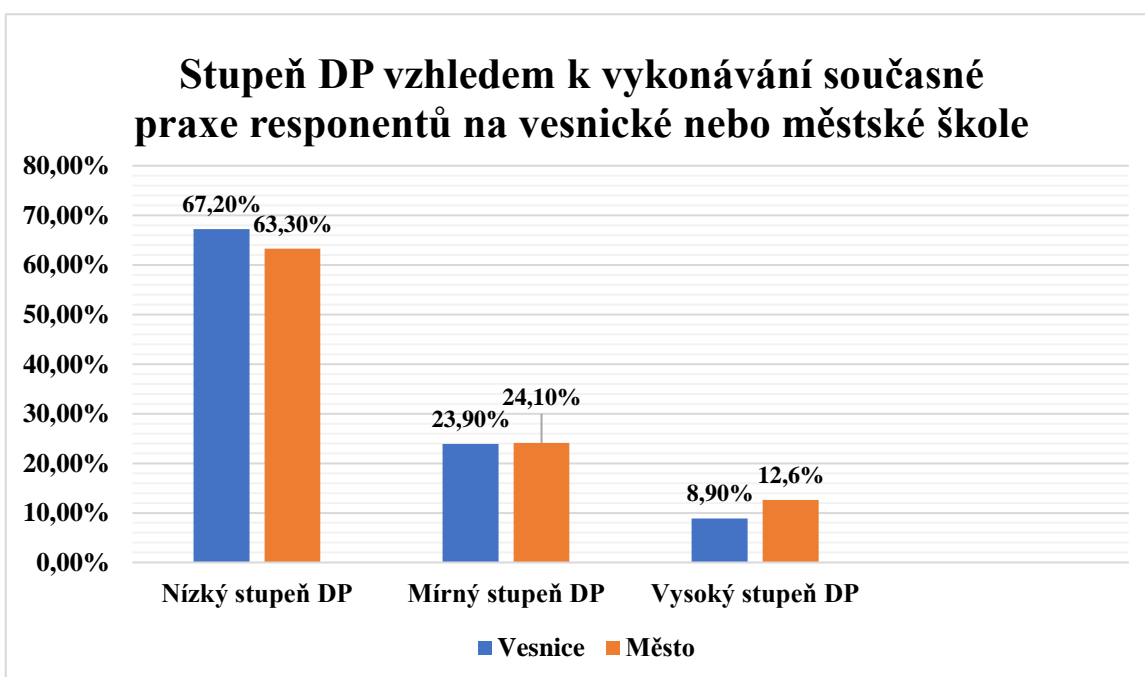
Tabulka č. 13.: T-test – míra syndromu vyhoření vzhledem k místu vykonávání praxe

Z tabulky č. 13 můžeme vidět, že výsledek stupně emocionálního vyčerpání je signifikantní tzn. průměrná hodnota stupně EE u učitelů vyučujících na školách městských je významně vyšší než hodnota EE u učitelů vyučujících na školách vesnických. Učitelé vyučující na městských školách prokazují vyšší stupeň emocionálního vyčerpání než učitelé vykonávající praxi na školách vesnických. U zbylých dvou dimenzí se neprokázal významný rozdíl.

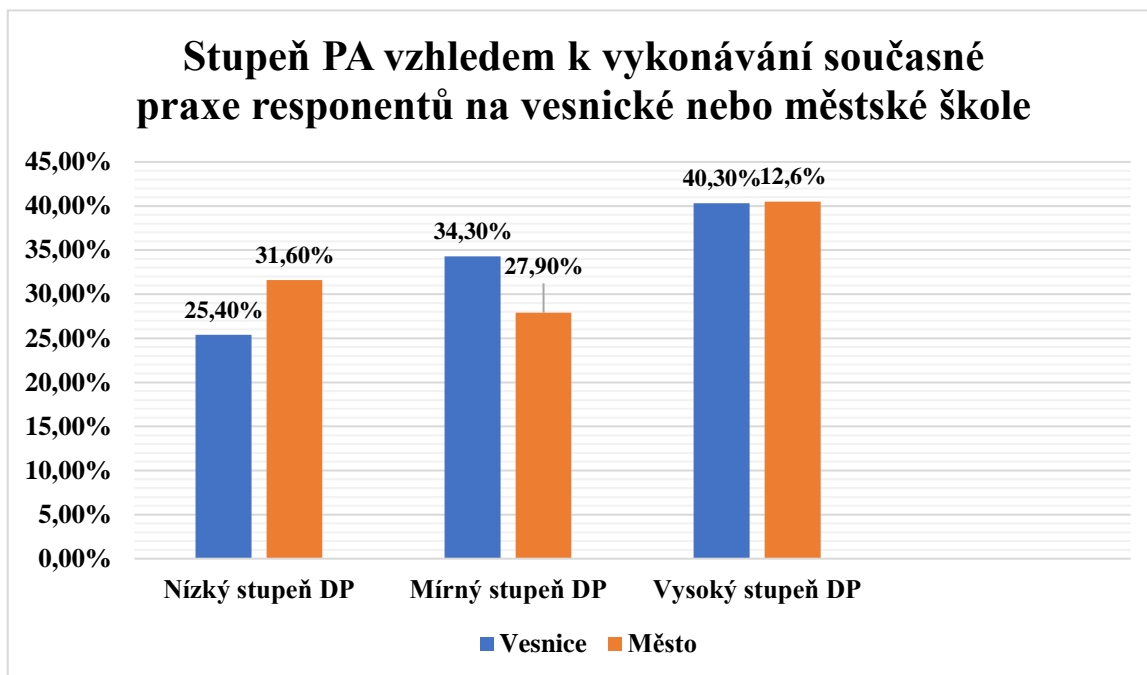




Graf č. 11: Procentuální vyjádření stupně EE vzhledem k místu vykonávání praxe



Graf č. 12: Procentuální vyjádření stupně DP vzhledem k místu vykonávání praxe



Graf č. 13: Procentuální vyjádření stupně PA vzhledem k místu vykonávání praxe

Grafy č. 11, 12, 13 znázorňují procentuální hodnoty v jednotlivých dimenzích (EE, DP, PA) vzhledem k místu vykonávání praxe respondentů tzn. učitelé vyučující na vesnické škole (67; 100 %) a učitelé vyučující na městské škole (79; 100 %).

**H3:** Věk učitelů souvisí s celkovou životní spokojeností.

Četnost souboru=146	Věk respondentů	
	Korelační koeficient	P-hodnota
<b>Celková životní spokojenost</b>	0,001	0,992

Tabulka č. 14: Vliv věku na celkovou životní spokojenost

K prověření hypotézy využijeme proměnnou „Věk respondentů“ a použijeme korelační koeficient. Jelikož je p-hodnota vyšší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ), věk nemá významný vliv na celkovou životní spokojenost učitelů 1. stupně ZŠ. Kladná hodnota korelačního koeficientu vyjadřuje, že s vyšším věkem se zvyšuje celková životní spokojenost.

Četnost souboru=146	Věk	
	Korelační koeficient	P-hodnota
Zdraví	-0,021	0,844
Finanční situace	-0,072	0,496
Volný čas	-0,002	0,988
Vlastní osoba	0,013	0,899
Sexualita	-0,066	0,53
Přátelé, známí a příbuzní	0,039	0,711
Bydlení	0,159	0,13
Práce a zaměstnání	0,053	0,614
Manželství a partnerství	0,088	0,405
Vztah k vlastním dětem	-0,086	0,417

Tabulka č. 15: Vliv věku respondentů na jednotlivé dimenze životní spokojenosti

V tabulce č. 15 můžeme vidět podrobný rozpis jednotlivých oblastí životní spokojenosti ve vztahu k věku respondenta. U žádné z hodnot není p-hodnota nižší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ), tudíž nemá věk významný vliv na žádnou z oblastí životní spokojenost učitelů 1. stupně ZŠ.

**H4:** Věk učitelů souvisí s mírou syndromu vyhoření.

Četnost souboru=146	Věk respondentů	
	Korelační koeficient	P-hodnota
Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)	0,063	0,453
Stupeň depersonalizace (DP)	-0,067	0,42
Stupeň osobního uspokojení (PA)	-0,002	0,978

Tabulka č.16: Vliv věku na EE, DP a PA

K prověření hypotézy je použita proměnná „Věk respondentů“ a je využit korelační koeficient. Jelikož je p-hodnota vyšší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ), věk nemá významný vliv na jednotlivé dimenze, které slouží k měření výskytu syndromu vyhoření.

**H5:** Délka praxe učitelů souvisí s celkovou životní spokojeností.

Četnost souboru=146	Délka praxe	
	Korelační koeficient	P-hodnota
<b>Celková životní spokojenost</b>	-0,186	0,077

Tabulka č. 17: Vliv délky praxe na celkovou životní spokojenost

V tabulce č. 17 jsme k výpočtu použili Spearmanův korelační koeficient. Jelikož je p-hodnota vyšší, než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ).

Četnost souboru=146	Délka praxe	
	Korelační koeficient	P-hodnota
<b>Zdraví</b>	-0,165	0,115
<b>Finanční situace</b>	<b>-0,221</b>	<b>0,034</b>
<b>Volný čas</b>	-0,125	0,236
<b>Vlastní osoba</b>	-0,161	0,126
<b>Sexualita</b>	-0,189	0,071
<b>Přátelé, známí a příbuzní</b>	-0,118	0,262
<b>Bydlení</b>	-0,01	0,927
<b>Práce a zaměstnání</b>	-0,105	0,319
<b>Manželství a partnerství</b>	-0,076	0,474
<b>Vztah k vlastním dětem</b>	-0,169	0,108

Tabulka č. 18: Vliv délky praxe na jednotlivé oblasti životní spokojenosti

V tabulce č. 18 můžeme vidět podrobný rozpis jednotlivých oblastí životní spokojenosti ve vztahu k délce praxe respondenta. U oblasti „Finanční situace“ je p-hodnota nižší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ), tudíž má na ni délka praxe vliv. Korelační koeficient má zápornou hodnotu tzn. že s rostoucí délkou praxe klesá spokojenost v oblasti financí.

**H6:** Délka praxe učitelů souvisí s mírou syndromu vyhoření.

Četnost souboru=146	Délka praxe respondentů	
	Korelační koeficient	P-hodnota
<b>Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)</b>	0,123	0,139
<b>Stupeň depersonalizace (DP)</b>	-0,014	0,864
<b>Stupeň osobního uspokojení (PA)</b>	-0,043	0,604

Tabulka č. 19: Vliv délky praxe na EE, DP a PA

Tabulka č. 19 vyjadřuje korelační koeficient a p-hodnotu jednotlivých dimenzí ve vztahu k délce praxe respondentů. Žádná z p-hodnot není nižší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ), tudíž nemá délka praxe vliv na výskyt syndromu vyhoření u učitelů.

**H7:** Zvyšujícím emocionálním vyčerpáním se snižuje celková životní spokojenost.

Četnost souboru=146	Celková životní spokojenost	
	Korelační koeficient	P-hodnota
<b>Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)</b>	-0,436	0,000

Tabulka č. 20: Vliv EE na jednotlivé oblasti životní spokojenost

Tabulka č. 20 znázorňuje vliv emocionálního vyčerpání na životní spokojenost. P-hodnota je nižší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ) a korelační koeficient má zápornou hodnotu tzn. s narůstajícím emocionálním vyčerpáním se snižuje celková životní spokojenost.

Četnost souboru=146	Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)	
	Korelační koeficient	P-hodnota
Zdraví	-0,437	00,00
Finanční situace	-0,537	00,00
Volný čas	-0,456	00,00
Vlastní osoba	-0,289	0,005
Sexualita	-0,278	0,007
Přátelé, známí a příbuzní	-0,205	0,051
Bydlení	-0,115	0,277
Práce a zaměstnání	-0,456	0,000
Manželství a partnerství	-0,074	0,486
Vztah k vlastním dětem	-0,265	0,011

Tabulka č. 21: Vliv EE na celkovou životní spokojenost

V tabulce je znázorněn vliv emocionálního vyčerpání na jednotlivé oblasti životní spokojenosti. U oblastí mimo „přátelé, známí a příbuzní“, „bydlení“ a „manželství a partnerství“ jsou p-hodnoty nižší než hladina významnosti ( $\alpha = 5\%$ ) a korelační koeficienty mají zápornou hodnotu, která vyjadřuje nepřímou závislost. Jestliže se zvyšuje stupeň emocionálního vyčerpání, snižuje se spokojenost v jednotlivých oblastech.

## 5.4 Hypotézy a jejich platnost

**H1:** Celková životní spokojenost je vyšší u učitelů vyučujících na 1. stupni vesnické základní školy než u učitelů vyučujících na 1. stupni městské základní školy.

Hypotéza č. 1 se zaměřovala na celkovou životní spokojenost učitelů 1. stupně ZŠ vzhledem k vykonávání praxe na vesnické a městské škole. Výsledky ukázaly, že průměrná hodnota životní spokojenosti u učitelů vykonávající praxi na vesnické škole je významně vyšší než průměrná hodnota životní spokojenosti u učitelů vyučujících na školách městských, tzn. učitelé vyučující na vesnických ZŠ jsou celkově spokojenější. Pedagogové vyučující na vesnických školách také prokazují vyšší spokojenost ve všech oblastech celkové životní spokojenosti.

**Hypotéza 1 se tímto potvrdila.**

**H2:** Učitelé vyučující na městských školách jsou více ohroženi vyhořením než učitelé vyučující na školách vesnických.

Hypotéza č. 2 byla zaměřena na jednotlivé dimenze ovlivňující výskyt syndromu vyhoření ve vztahu k rozdílnosti místa vykonávání praxe. Průměrná hodnota stupně emocionálního vyčerpání u učitelů vykonávajících praxi na vesnické škole je významně nižší než průměrná hodnota stupně emocionálního vyčerpání u učitelů vyučujících na škole městské. Tyto hodnoty prokazují, že učitelé na školách městských trpí vyšším stupněm emocionálního vyčerpání než učitelé na školách vesnických.

**Hypotéza 2 se tímto vyvrátila.**

**H3:** Věk učitelů souvisí s celkovou životní spokojeností.

Hypotéza č. 3 prověřovala spojitost mezi věkem a celkovou životní spokojeností. Výsledná p-hodnota 0,992 byla vyšší než hladina významnosti ( $\alpha = 5 \%$ ), tudíž věk nemá vliv na celkovou životní spokojenost učitelů vyučujících na 1. stupni ZŠ. Vliv věku se taktéž neprokázal u žádné z oblastí životní spokojenosti, jelikož p-hodnoty byly vyšší než hladina významnosti ( $\alpha = 5 \%$ ).

**Hypotéza 3 se tímto vyvrátila.**

**H4:** Věk učitelů souvisí s mírou syndromu vyhoření.

Hypotéza č. 4 prověřovala vliv věku na míru syndromu vyhoření. Výsledky ukázaly, že jsou p-hodnoty vyšší u všech oblastí syndromu vyhoření než hladina významnosti ( $\alpha = 5 \%$ ). Jelikož se neprokázal významný vztah mezi věkem a mírou syndromu vyhoření u učitelů vyučujících na 1. stupni ZŠ, hypotézu nepřijímáme.

**Hypotéza 4 se tímto vyvrátila.**

**H5:** Délka praxe učitelů souvisí s celkovou životní spokojeností.

Hypotéza č. 5 byla zaměřena na souvislost mezi délkou praxe a celkovou životní spokojeností. Výsledky ukázaly p-hodnotu vyšší, než hladina významnosti ( $\alpha = 5 \%$ ), tudíž délka praxe nemá vliv na celkovou životní spokojenost učitelů vyučujících na 1. stupni ZŠ.

**Hypotézu 5 se tímto vyvrátila.**

**H6:** Délka praxe učitelů souvisí s mírou syndromu vyhoření.

Po provedení testu jsme získali p-hodnoty jednotlivých dimenzí ve vztahu k délce praxe respondentů. Všechny p-hodnoty jednotlivých dimenzí byly vyšší než hladina významnosti ( $\alpha$

= 5 %). Délka praxe nemá významný vliv na výskyt syndromu vyhoření učitelů vyučujících na 1. stupni ZŠ.

**Hypotéza 6 se tímto vyvrátila.**

**H7:** Zvyšujícím emocionálním vyčerpáním se snižuje celková životní spokojenost.

Hypotéza č. 7 zkoumala vliv emocionálního vyčerpání na celkovou životní spokojenost u učitelů 1. stupně ZŠ. P-hodnota 0,000 byla nižší než hladina významnosti ( $\alpha = 5 \%$ ), tudíž emocionální vyčerpání ovlivňuje celkovou životní spokojenost. Korelační koeficient byl záporné hodnoty tzn. vyjadřuje nepřímou závislost emocionálního vyčerpání na životní spokojenost. Se zvyšujícím emocionálním vyčerpáním se snižuje životní spokojenost.

**Hypotéza 7 se tímto potvrdila.**



## 5.5 Naplnění stanovených cílů práce

**Cíl 1:** Zjistit míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů na 1. stupni ZŠ vzhledem k vykonávání současné praxe na vesnické škole nebo městské škole.

Celkový výzkumný vzorek se skládal ze 146 respondentů (100 %). 67 (45,9 %) respondentů ze škol vesnických a 79 (54,1 %) respondentů ze škol městských. Po provedení T-testu se prokázalo, že učitelé na městských školách jsou více ohroženi výskytem syndromu vyhoření než učitelé vyučující na školách vesnických. Významná rozdílnost průměrných hodnot byla zaznamenána v oblasti emocionálního vyčerpání, kde právě učitelé městských škol vykazovali větší stupeň ohrožení.

**Cíl 2:** Zjistit míru životní spokojenosti u učitelů na 1. stupni ZŠ vzhledem k vykonávání současné praxe na vesnické škole nebo městské škole.

Ze 146 respondentů (100 %) bylo 67 (45,9 %) pedagogů ze škol vesnických a 79 (54,1 %) pedagogů ze škol městských. Výzkum prokázal, že učitelé vyučující na školách vesnických vykazují ve všech dimenzích vyšší míru životní spokojenosti než učitelé vyučující na školách městských.

**Cíl 3:** Prozkoumat vliv věku a délky praxe na celkovou životní spokojenost a na míru syndromu vyhoření.

Stanovený cíl č. 3 měl zjistit vliv věku a délky praxe na životní spokojenost a míru syndromu vyhoření. Po zpracování výsledků se neprokázal významný vliv věku a délky praxe na celkovou životní spokojenost ani na míru syndromu vyhoření.

**Cíl 4:** Prozkoumat souvislost mezi emocionálním vyčerpáním a celkovou životní spokojeností.

Po zpracování výsledků byly hodnoty zkoumající vliv emocionálního vyčerpání na celkovou životní spokojenost signifikantní. Prokázalo se, že zvyšující se emocionální vyčerpání snižuje celkovou životní spokojenost. Existuje tudíž souvislost mezi emocionálním vyčerpáním a celkovou životní spokojeností.

## ZÁVĚR

Empirické část se zaměřuje na míru výskytu syndromu vyhoření a životní spokojenost učitelů 1. stupně ZŠ a rozlišení rozdílů u učitelů vyučujících na vesnických a městských školách. Dalším záměrem také bylo prozkoumat vliv různých faktorů na tyto dva emoční stavy.

Výsledky z výzkumného šetření vzhledem k celkovému počtu respondentů ukázaly ohrožení syndromem vyhoření ve všech sub-škálách. U oblasti emocionálního vyčerpání procento respondentů ohrožených syndromem vyhoření vystoupalo na 30,8 %. Vzhledem k rozdělení respondentů na dvě skupiny: učitelé vyučující na městských školách a učitelé vyučující na školách vesnických se prokázal významný rozdíl. Učitelé vyučující na městských školách jsou více ohroženi syndromem vyhoření než učitelé vyučující na vesnických školách. Učitelé ze škol vesnických prokazovali také větší životní spokojenost. V celkové životní spokojenosti se nejlépe hodnocenou oblastí ukázala oblast „vztah k vlastním dětem“. Nejmenší spokojenost respondenti pocíťovali v oblasti „finanční situace“. Z výzkumu bylo také zjištěno, že věk a délka praxe nemá významný vliv na syndrom vyhoření, ani na životní spokojenost.

## SOUHRN

V průběhu studia na vysoké škole jsem vykonávala praxi na spoustě různých škol. Největší rozdílnost v přístupu k žákům a také odlišnosti v celkovém projevu jsem zaznamenala u pedagogů vyučujících na vesnických a městských školách. Mohla jsem si všimnout, že učitelé na vesnických školách působili klidněji a nepotýkali se se stresem způsobeným časovou tísní v takové míře, jako učitelé vyučující na školách městských. Ti se naopak často dostávali do stresových situací jak z důvodu časové tísně, tak z důvodu nátlaku vedení nebo nepřiměřeného množství přidělené práce. Díky všem těmto poznatkům, které jsem si během let z praxe odnesla, jsem se ve výzkumu zaměřila na rozdílnost výskytu syndromu vyhoření a míry životní spokojenosti u učitelů vyučujících na 1. stupni vesnických a městských základních škol.

Teoretická část se člení do třech kapitol. První kapitola se zaměřuje na životní spokojenost a faktory, které ji ovlivňují a přibližuje životní spokojenost vzhledem k vykonávání učitelé profese. Druhá kapitola s názvem „syndrom vyhoření“ blíže specifikuje a vysvětluje, co tento pojem znamená. Také nás seznamuje s příčinami vzniku syndromu vyhoření a možnou prevencí a léčbou. I tato kapitola se blíže zaměřuje na učitelkou profesi a míru výskytu syndromu vyhoření u tohoto povolání. Část třetí tvoří kapitola zabývající se českými i zahraničními výzkumy.

Cílem empirické části diplomové práce bylo zjistit míru výskytu syndromu vyhoření a životní spokojenosti učitelů 1. stupně ZŠ. Zaměřila jsem se na dvě skupiny: učitelé vyučují na vesnických školách a učitelé vyučující na školách městských. Tyto skupiny jsem porovnávala a zjišťovala rozdílnost v hodnocení životní spokojenosti a také odlišnost ve stupni ohrožení syndromem vyhoření. K získání dat jsem uskutečnila kvantitativní šetření s využitím dotazníků. Dotazník s názvem „Životní spokojenost a výskyt syndromu vyhoření v učitelé profesi“ byl sestaven ze tří částí. První část tvořil sociodemografický dotazník, v němž se kombinovaly otevřené a uzavřené otázky stanovující bližší charakteristiky respondentů. Druhou část tvořil strukturovaný dotazník životní spokojenosti (DŽS) zaměřen na míru životní spokojenosti v 10 dimenzích. Poslední úsek tvořil dotazník s názvem Maslach Burnout Inventory (MBI) zjišťující stupeň ohrožení vyhořením ve třech sub-škálách: emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení. K výzkumu bylo použito celkem 146 dotazníků – 79 dotazníků ze škol městských a 67 ze škol vesnických.

Z výzkumného šetření MBI bylo zjištěno, že z celkového počtu respondentů (100 %) se 30,8 % řadí do vysokého stupně emocionálního vyčerpání, který označuje vyhoření v této

oblasti. 16 (10,9 %) respondentů je ohroženo vyhořením v oblasti depersonalizace a 42 (28,8 %) dotazovaných prokazuje nízký stupeň osobního uspokojení, což značí vyhoření.

Při porovnání výsledků z městských a vesnických škol se ukázalo, že učitelé vyučující na městských školách prokazují vyšší stupeň emocionálního vyčerpání. U dalších dvou oblastí, depersonalizace a osobní uspokojení, se neprokázal významný rozdíl průměrných hodnot.

Průměrné hodnoty ve všech oblastech životní spokojenosti byly nižší u učitelů vyučujících na městských školách. Hodnoty byly signifikantní především u těchto oblastí: zdraví, finanční situace, volný čas a sexualita. Všechny tyto oblasti se podílejí na výpočtu celkové životní situace, tudíž učitelé ze škol městských prokazují nižší míru spokojenosti než učitelé ze škol vesnických.

Výzkumná část se také zaměřila na vliv věku a délky praxe na výskyt syndromu vyhoření a míru životní spokojenosti u učitelů 1. stupně ZŠ. Výsledky však vliv těchto dvou proměnných neprokázaly.

## Seznam použité literatury:

ABEL, Millicent H. a Joanne SEWELL. Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers. *The Journal of Educational Research* [online]. 1999, 92(5), 287-293 [cit. 2020-05-19]. DOI: 10.1080/00220679909597608. ISSN 0022-0671. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220679909597608>

ANTONIOU, Alexander-Stamatios, Aikaterini PLOUMPI a Marina NTALLA. Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology* [online]. 2013, 04(03), 349-355 [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.4236/psych.2013.43A051. ISSN 2152-7180. Dostupné z: <http://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/psych.2013.43A051>

BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

BARUTÇU, Esin a Celalettin SERINKAN. Burnout Syndrome of Teachers: An Empirical Study in Denizli in Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* [online]. 2013, 89, 318-322 [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.853. ISSN 18770428. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1877042813029844>

BIANCHI, Suzanne M. *Careers of Couples in Contemporary Society: From Male Breadwinner to Dual Earner Families*. Edited by Hans-Peter Blossfeld and Sonja Drobnic. New York. *American Journal of Sociology* [online]. 2002, 108(3), 706-708 [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.1086/378440. ISSN 0002-9602. Dostupné z: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/378440>

BIELBY, William T. a Denise D. BIELBY. Family Ties: Balancing Commitments to Work and Family in Dual Earner Households. *American Sociological Review* [online]. 1989, 54(5) [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.2307/2117753. ISSN 00031224. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/2117753?origin=crossref>

BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-86633-35-7.

BITSADZE Maya a Marine JAPARIDZE, (2016) LOCUS OF CONTROL IN GEORGIAN TEACHERS AND ITS RELATION TO TEACHER BURNOUT. *Problems of Management in the 21st Century*, 11 (1). C. 8-15. ISSN: 2029-6932

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

Česká a slovenská psychiatrie: časopis České psychiatrické společnosti a Slovenskej psychiatrickej spoločnosti. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1229>

Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích: Psychická odolnost a zvládání stresu v pomáhajících profesích. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2019, 03(02). ISSN 2570-7612. Dostupné z: <http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/dap/issue/view/26/showToc>

DUNLOP, Claire A. a Ewan B. MACDONALD. *The Teachers' Health and Wellbeing Study Scotland*. 2004. Dostupné z: <http://www.healthscotland.com/documents/456.aspx>

CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2014. ISBN 978-80-7454-420-0.

INESAN (2014). *Životní spokojenost ve světle příjmů a organizace domácnosti obyvatel ČR*. Dostupné z: <http://www.inesan.eu/novinky/zivotni-spokojenost-obyvatel>.

FAHRENBERG, Jochen; MYRTEK, Michael; SCHUMACHER, Jörg; BRÄHLER, Elmar. *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-16-0.

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, c2004. Sociologické studie. ISBN 80-7330-063-x.

HAMPLOVÁ, Dana. Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici se Sociologickým ústavem AV ČR, 2014. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7330-248-1.

HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

HNILICOVÁ, Helena, ed. *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni, Kongresový sál hotelu Aurora*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN 80-86625-20-6.

JARKOVSKÁ, Lucie, Kateřina LIŠKOVÁ a Iva ŠMÍDOVÁ. *S genderem na trh: rozhodování o dalším vzdělání patnáctiletých*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-030-8.

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

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

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

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.

MYERS, David G. a Ed DIENER. Who Is Happy? Psychological Science [online]. 2016, 6(1), 10-19 [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x. ISSN 0956-7976. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>

PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 8070425504.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

PILLAY, Hitendra, Richard GODDARD a Lynn WILSS. Well-Being, Burnout and Competence: Implications for Teachers. Australian Journal of Teacher Education [online]. 2005, 30(2) [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.14221/ajte.2005v30n2.3. ISSN 1835517X. Dostupné z: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol30/iss2/3>

POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-503-5.

PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDOVÁ. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9.

RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.



RYAN, Richard M. a Edward L. DECI. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* [online]. 2001, 52(1), 141-166 [cit. 2020-05-11]. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141. ISSN 0066-4308. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi : [podkladový materiál pro studenty kombinované formy doplňujícího pedagogického studia]*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-077-3.

ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

ŽÍDKOVÁ, Zdeňka, (2013). Dotazník MBI [online] Dostupné z: <https://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2: Věk respondentů

Tabulka č. 3: Celková délka praxe respondentů

Tabulka č. 4: Délka praxe respondentů na současné škole

Tabulka č. 5: Četnost typu školy (vesnická a městská), na které respondenti vyučují

Tabulka č. 6: Počet žáků ve třídě

Tabulka č. 7: Dotazník životní spokojenosti: vyhodnocení z celkového počtu respondentů

Tabulka č. 8: Vyhodnocovací tabulka k dotazníku MBI

Tabulka č. 9: Stupeň emocionálního vyčerpání (EE)

Tabulka č. 10: Stupeň depersonalizace (DP)

Tabulka č. 11: Stupeň osobního uspokojení (PA)

Tabulka č. 12: T-test celkové životní spokojenosti vzhledem k místu vykonávání praxe

Tabulka č. 13.: T-test-míra syndromu vyhoření vzhledem k místu vykonávání praxe

Tabulka č. 14: Vliv věku na celkovou životní spokojenost

Tabulka č. 15: Vliv věku respondentů na jednotlivé dimenze životní spokojenosti

Tabulka č.16: Vliv věku na EE, DP a PA

Tabulka č. 17: Vliv délky praxe na celkovou životní spokojenost

Tabulka č. 18: Vliv délky praxe na jednotlivé oblasti životní spokojenost

Tabulka č. 19: Vliv délky praxe na EE, DP a PA

Tabulka č. 20: Vliv EE na jednotlivé oblasti životní spokojenost

Tabulka č. 21: Vliv EE na celkovou životní spokojenost

## Seznam grafů

Graf č. 1: Rodinný stav respondentů

Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Graf č. 3: Kraj, ve kterém dotazovaný působí

Graf č. 4: Rozdělení odpovědí respondentů podle třídy, kterou vyučují

Graf č. 5: Podíly jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti

Graf č. 6: Zařazení respondentů k jednotlivým stupňům emocionálního vyčerpání

Graf č. 7: Zařazení respondentů k jednotlivým stupňům depersonalizace

Graf č. 8: Zařazení respondentů k jednotlivým stupňům osobního uspokojení

Graf č. 9: Podíly jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti u učitelů vyučujících na vesnických školách

Graf č. 10: Podíly jednotlivých dimenzí celkové životní spokojenosti u učitelů vyučujících na městských školách

Graf č. 11: Procentuální vyjádření stupně EE vzhledem k místu vykonávání praxe

Graf č. 12: Procentuální vyjádření stupně DP vzhledem k místu vykonávání praxe

Graf č. 13: Procentuální vyjádření stupně PA vzhledem k místu vykonávání praxe

## Seznam zkratk

BM	Burnout Measure
DP	depersonalizace
DŽS	Dotazník životní spokojenosti
EE	emocionální vyčerpání
MAX	Maximální hodnota znaku
MBI	Maslach Burnout Inventory
MIN	Minimální hodnota znaku
PA	osobní uspokojení
WHO	World Health Organization

## **Seznam příloh**

Příloha č.1: Sociodemografický dotazník

Příloha č. 2: DŽS-Dotazník Životní spokojenosti

Příloha č. 3: MBI-Maslach Burnout Inventory

## **Příloha č.1: Sociodemografický dotazník**

### **Životní spokojenost a výskyt syndromu vyhoření v učitelské profesi**

Dobrý den,

jsem studentka 5. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, učitelství pro 1. stupeň ZŠ a výsledky tohoto dotazníku budou sloužit jako podklad výzkumné části mé diplomové práce.

Věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujícího dotazníku.

#### 1. Pohlaví

- muž
- žena

#### 2. Váš věk

.....

#### 3. Váš rodinný stav

- svobodná/svobodný
- vdaná/ženatý
- rozvedená/rozvedený
- vdova/vdovec

#### 4. Nejvyšší dosažené vzdělání

- vysoká škola
- SŠ s maturitou
- vyšší odborná škola
- SŠ bez maturity

5. Délka praxe

.....

6. Délka praxe na současné škole

.....

7. Vaše současná funkce na škole

.....

8. Kraj, ve kterém se škola nachází

- Hlavní město Praha
- Středočeský kraj
- Jihočeský kraj
- Plzeňský kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Královéhradecký kraj
- Pardubický kraj
- Kraj Vysočina
- Jihomoravský kraj
- Olomoucký kraj
- Zlínský kraj
- Moravskoslezský kraj

9. Vyučuji na:

- vesnické škole
- městské škole

10. Třída, kterou nyní učíte

- 1. třída
- 2. třída
- 3. třída
- 4. třída
- 5. třída

11. Aktuální počet žáků ve třídě

.....



## Příloha č. 2: DŽS-Dotazník životní spokojenosti

### Dotazník životní spokojenosti

[Autoři: Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E.]

PŘÍKLAD	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen(a)	Nespokojen	Spiše nespokojen(a)	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S počasím jsem...				X			

Pokud tedy, jako v tomto případě, nejste s počasím ani spokojen (a), ani nespokojen (a), zaškrtněte prosím ④

*U každého tvrzení, zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.*

ZDRAVÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na mém pracovišti, jsem...							

<b>FINANČNÍ SITUACE</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým příjmem/platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

<b>VOLNÝ ČAS</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

<b>MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ</b> (vyplňte prosím, pouze pokud máte stálého partnera/partnerku)	① Velmi nespokojen/a	② Nespokojen/a	③ Spíše nespokojen/a	④ Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ Spíše spokojen(a)	⑥ Spokojen(a)	⑦ Velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství/partnerství jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera/partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner/partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner/partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner/partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner/partnerka, jsem...							
<b>VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM</b> (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	① Velmi nespokojen/a	② Nespokojen/a	③ Spíše nespokojen/a	④ Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ Spíše spokojen(a)	⑥ Spokojen(a)	⑦ Velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

<b>VLASTNÍ OSOBA</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

<b>SEXUALITA</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner/má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne) jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

<b>PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

<b>BYDLENÍ</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdajemi za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

**Příloha č. 3: MBI-Maslach Burnout Inventory**

**MBI**

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

**Síla pocitů:            Vůbec    0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7    Velmi silně**

1	Práce mne citově vysává	
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů	
5	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů	
8	Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce	
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalaďují.	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	
12	Mám stále hodně energie	
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	
17	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru	
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty	
19	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	

**Děkuji za váš čas.**