

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie



**Životní spokojenost a syndrom vyhoření u učitelů na
základní škole**

Bakalářská práce

Barbora Bednářová

Vedoucí práce Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu, Ph.D.

OLOMOUC 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Simony Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D., a že jsem v seznamu literatury uvedla všechny literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne 3. 6. 2021

.....

Bednářová Barbora

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí práce Mgr. Simoně Dobešové Cakirpaloglu, Ph. D. za její odborné vedení, cenné rady a připomínky. Poděkování patří rovněž mé rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu podporovali, i všem pedagogům, kteří se zapojili do dotazníkového šetření, díky nimž mohla tato práce vzniknout.

Obsah

Úvod	6
1. Učitelská profese	7
1.1 Povinnosti učitele	7
1.2 Důležitost naplňujících situací v učitelské profesi	8
2. Stres	8
2.1 Druhy stresorů	9
2.2 Příznaky stresu	9
2.3 Vliv stresu na zdravotní stav	9
2.4 Stres v učitelské profesi	10
2.5 Zhodnocení a zvládání stresu	11
3. Životní spokojenost	12
3.1 Strukturální model životní spokojenosti	13
3.1.1 Profesní spokojenost	14
3.1.2 Spokojenost s financemi	14
3.1.3 Spokojenost s bydlením	14
3.1.4 Spokojenost se zdravím	15
3.1.5 Spokojenost s volnočasovými aktivitami	15
3.1.6 Spokojenost s okolním prostředím	15
4. Syndrom vyhoření (burnout syndrom)	16
4.1 Syndrom vyhoření v pracovních oblastech	17
4.2 Vyhoření jako diagnóza	17
4.2 Rizikové faktory	17
4.3 Symptomy	18
4.4 Fáze vyhoření	19

4.5	Prevence	21
4.5.1	Prevence vyhoření u pedagogů	22
5.	Empirická část	24
5.1	Výzkumné cíle a otázky	24
5.1.1	Výzkumné cíle:	24
5.1.2	Výzkumné otázky:	24
5.2	Metodologie	25
5.3	Metoda výzkumného šetření	25
5.3.1	Maslach Burnout Inventory (MBI)	25
5.3.2	Dotazník životní spokojenosti (DŽS).....	26
5.4	Sběr dat a analýza dat.....	29
5.5	Popis výzkumného vzorku	29
6.	Výsledky dotazníkového šetření	31
6.1	Interpretace dotazníku Maslach Burnout Inventory (MBI).....	31
6.2	Interpretace dotazníku životní spokojenosti (DŽS)	42
	Diskuze	48
	Limity a omezení ve výzkumu	50
	Závěr.....	51
	Seznam použitých zdrojů	53
	Seznam schémat, grafů a tabulek	56
	Seznam zkratk	58
	Seznam příloh.....	59

Úvod

S pojmem syndrom vyhoření se v oboru pedagogiky setkal už snad každý, ať už z doslechu nebo na vlastní kůži. Syndrom vyhoření jde ruku v ruce s životní spokojeností, která v našem životě hraje důležitou roli. Vše, čím se obklopujeme, nás společně s genetickými předpoklady utváří a formuje. V dnešní zrychlené době, kdy tříleté děti mají svůj vlastní tablet, kdy rodiče mají problém s výchovou svých dětí, kdy se z učitelů stávají mnohdy úředníci, se nemůžeme divit, že se syndrom vyhoření objevuje čím dál častěji. Učitelé jsou právě jedni z těch, které tento syndrom postihuje nejčastěji. Příčin může být mnoho – zejména jde o téměř neustálý kontakt s lidmi, ustavičný společenský dohled, finanční podhodnocení a nízkou společenskou prestiž učitelské profese.

Termín syndrom vyhoření byl poprvé použit v roce 1974 Herbertem Freudenbergerem v časopise *Journal of Social Issues*, kde byl podrobně tento pojem popsán. V dalších letech byl tento problém rozebírán a zkoumán velkým množstvím autorů, jejichž názory na problematiku se v některých bodech rozcházejí, avšak v hlavních bodech zůstávají shodné.

Tato práce se zabývá životní spokojeností a syndromem vyhoření u učitelů. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a empirickou. Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole je popisována učitelská profese. V druhé kapitole pak stres a jeho vliv na člověka. Třetí kapitola je věnována životní spokojenosti a jejímu strukturálnímu modelu. Samotný syndrom vyhoření je pak popisován ve čtvrté kapitole. Empirickou část tvoří, kromě výsledků dotazníkového šetření, které proběhlo na skupině pedagogů na základních školách v Olomouckém kraji, také popis použitých dotazníků a jejich dimenzí.

Hlavním cílem bylo zjistit míru ohrožení syndromem vyhoření a také úroveň životní spokojenosti u této vybrané skupiny pedagogů. Je velmi nezbytné se touto problematikou zabývat a zkoumat ji, aby bylo možné na těchto základech vytvářet účinné preventivní opatření, které pak budou nápomocné k předcházení syndromu vyhoření a ke zlepšení životní spokojenosti.

1. Učitelská profese

Pedagogický pracovník je definován v zákoně 563/2004 Sb. jako ten, kdo koná přímou vyučovací a výchovnou činnost přímým působením na vzdělávaného, čímž uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě právního předpisu (školský zákon), který vykonává tuto činnost jako zaměstnanec školského zařízení nebo zařízení sociálních služeb. Pedagogickým pracovníkem je kromě pedagoga (učitele) i asistent pedagoga, speciální pedagog, psycholog, vychovatel, trenér nebo vedoucí pedagogický pracovník (Sagit, 2004).

Smetáčková, Štech a kol. (2020) uvádí, že v posledních letech se o českých pedagogických pracovnících mluví především v souvislosti s pravidelným nárůstem platů, nedostatkem kvalitních a kvalifikovaných učitelů a v neposlední řadě také s nárůstem požadavků v oblasti administrativy. Mnozí učitelé tyto popisované skutečnosti považují za příčiny jejich nespokojenosti v profesi. Z některých výzkumů veřejného mínění vyplývá, že společnost považuje učitelskou profesi za velmi prestižní povolání. Tuto skutečnost však valná většina učitelů nepociťuje a spíše se setkává s různými formami opovržení a dehonestace jejich profese (a její náročnosti) jak ze strany některých rodičů, tak médií. Veřejná kritika spolu s mnohdy s nízkým platovým ohodnocením často vedou k útlumu pracovního výkonu a ke zvyšování pracovního stresu.

Dlouhodobé negativní působení těchto faktorů pak nemůže pozitivně působit na vzdělávání budoucích generací, neboť pouze psychicky zdraví učitelé mohou poskytnout vysokou kvalitu výuky (Schaarschmidt in Hagemann, 2012).

1.1 Povinnosti učitele

Podle Holečka (2014) jsou základními povinnostmi učitele vychovávání a vzdělávání žáků. Svou pedagogickou činností se podílí na utváření správných hodnot a postojů žáků, formuje jejich osobnost a charakter. Takový pedagog však musí velmi dobře znát psychiku svých žáků a musí být kvalitně vzdělán v pedagogicko-psychologické oblasti. V rámci vzdělávání pak pedagog u žáků utváří klíčové kompetence a řídí u nich osvojování dovedností, vědomostí a návyků. Pedagog svou činností ovlivňuje žáky v širokém spektru - působí na ně svým chováním (pozitivně i negativně), svými postoji a názory, formou výuky a mnohdy se stává pro své žáky celoživotním vzorem. Aby učitel mohl naplňovat tyto výše zmíněné povinnosti, musí být jednak kvalitně vzdělán po odborné a didaktické stránce, avšak musí mít k výkonu této profese určité osobnostní předpoklady.

1.2 Důležitost naplňujících situací v učitelské profesi

Pro pedagogy je velmi důležité, aby se v jejich profesi vyskytovaly situace, které jim poskytují osobní uspokojení, posilují jejich odhodlání a motivují k další činnosti – takzvané naplňující situace. Pokud se takové situace v životě pedagoga nevyskytují nebo se přestanou vyskytovat, může docházet k projevům symptomů tzv. *burnout syndromu* (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Mezi momenty, které naplňují život pedagogů v jejich profesi, patří zejména:

- smysluplnost jejich profese – žáci vykazují uspokojující výsledky jejich snažení
- dobrý vztah s žáky – společná důvěra, společné radostné chvíle
- přínos pro společnost - podíl na výchově a vzdělávání další generace
- dobrý pocit ze sebe sama – pedagog je se svou profesí spokojený, chvíle, kdy se pro ni rozhodl, nelituje (Smetáčková, Štech a kol., 2020)

2. Stres

Tento pojem vychází z latinského slova *string*, *-ére*, které v překladu znamená poškodit, škrábnout či otrhat (Křivohlavý, 1997). Původně byl pojmem stres označován soubor všech nespecifických jevů ohrožujících psychický i fyzický stav jedince, jenž alarmují organismus a vedou k jeho obranné reakci (Selye in Geist, 2000). Dle definice, která byla přijata na mezinárodním kongresu o stresu, je stres „*nespecifická reakce organismu na jakýkoli vliv, který na organismus působí*“ (Geist, 2000). Běžně je tento termín používán pro označení něčeho, co nás nepříjemně ovlivňuje, zatěžuje a obtěžuje. Stres je tedy odpovědí organismu na nějakou zátěžovou situaci. Tyto nepříjemné, zatěžující situace, označujeme jako stresory. Tyto stresory mohou při působení na člověka spouštět stresovou reakci. Malá míra stresu je však pro život člověka v určitých situacích potřebná, jelikož jej nutí k překonávání překážek a pomáhá k dosažení stanoveného cíle.

Z výše zmíněné definice stresu pak vyplývá, že existují dva typy stresů – *distres* a *eustres*. *Distres* působí na člověka negativně, vzniká při situacích, které jedinec nemá pod kontrolou a nedokáže je zvládnout. *Eustres* je naopak pozitivní forma stresu, která člověku napomáhá ke zvládnání překážek, stimuluje jej k dosažení cílů, po jejichž splnění přichází pocit uspokojení (Praško, Prašková, 2007).

2.1 Druhy stresorů

Stres tedy vzniká v důsledku působení stresorů. Stock (2010) rozlišuje 3 roviny stresorů:

1. fyzické stresory – patří zde např. pocit hladu, hluk, velké množství různých podnětů
2. psychické stresory – např. časový tlak, velké množství změn za velmi krátký časový úsek, velké nebo naopak velmi malé pracovní vytížení
3. sociální stresory – např. úmrtí blízké osoby, neshody s kolegy

Společné působení těchto stresorů pak může u jedince vyvolat chronický stres. Záleží však na tom, jak si jedinec se vzniklou situací umí poradit, jak ji umí zhodnotit a také jak dlouho a s jakou intenzitou na něj působí (Stock, 2010).

2.2 Příznaky stresu

Podle Křivohlavého (1994) se příznaky stresu projevují ve třech rovinách:

Fyziologické příznaky – např. zrychlení srdečního rytmu (mnohdy i nepravidelné), nechutenství, nadýmaní, bolesti na hrudi, bolesti břicha, průjmové onemocnění, migrény, utlumení sexuální touhy, ekzémy v obličeji, svalové napětí, špatné soustředění na jeden bod, svíravý pocit v krku, u žen pak změny v pravidelnosti periody.

Emocionální příznaky – např. rychlé změny nálad, nepřiměřené trápení banálními věcmi, potíže s empatií vůči jiným osobám, pocity vyčerpání, problémy se soustředěním, podrážděnost, úzkost a vyhýbání se sociálnímu kontaktu.

Chování a jednání jedinců ve stresu – např. častá nemocnost a pomalé uzdravování, vyhýbání se úkolům, zhoršená kvalita práce, velká míra konzumace alkoholu či projevy jiné látkové (nelátkové) závislosti, hladovění nebo naopak přejídání, nerozhodnost, změny v denním rytmu.

2.3 Vliv stresu na zdravotní stav

Stres je jedním z faktorů podílejících se na vzniku různých onemocnění. Působí negativně na lidský organismus a to buď přímo – má vliv na imunitu, endokrinní nebo nervový systém jedince, nebo nepřímo – má vliv na jeho změny v chování či ve způsobu

života (Křivohlavý, 2001). Dlouhodobé působení chronického stresu a neúměrnost mezi zátěží a fází klidu má za následek rozvoj burnout syndromu (Stock, 2010).

2.4 Stres v učitelské profesi

Ze zahraničních průzkumů Fontany a Aberouserie z roku 1989, které se zabývaly stresem u učitelské profese, byly zjištěny tyto stavy: mírným stresem trpělo téměř 73 % učitelů a zbylých 23 % trpělo silným stresem (In Kohoutek a Řehulka, 2011).

Ze studie Státního zdravotního ústavu (SZÚ) z roku 2002 vyplývá, že 25 % pedagogů vykazuje pouze sníženou odolnost vůči stresu, dalších 60 % zažívá nadměrný stres. Dále výzkum uvádí, že 80 % pedagogů je vystaveno nadměrné pracovní zátěži (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Paulík (1998) poukazuje na existenci 14 významných stresorů v učitelské profesi:

- nedocení učitelské profese ze strany společnosti
- nízké finanční ohodnocení
- velké množství administrace
- nedostatek času pro odpočinek
- vyučování ve skupinách či třídách, ve kterých je značný rozdíl v dovednostech a znalostech žáků
- nežádoucí postoje žáků k učivu
- špatná spolupráce s rodiči
- nedostatek vhodných didaktických pomůcek
- problémové chování žáků
- vyučování ve třídách s maximálním a výjimečným počtem žáků
- časový tlak
- nedůsledná příprava žáků k vyučování
- problémy s motivací žáků
- nevyhovující prostory pro kolektivní práce z hlediska prostoru

2.5 Zhodnocení a zvládání stresu

Lazarusova definice: „*Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje*“ (In Křivohlavý, 2001). Každý člověk posuzuje stresující událost jinak a jinak se s ní vypořádává – reakce člověka na stres je individuální. Jestliže jedinec vyhodnotí zátěžovou situaci jako ohrožující a bude-li přesvědčen, že ji nezvládne vůbec nebo případně jen s obtížemi, pak se v něm spustí zátěžová reakce, která má za následek vznik stresu. Z toho tedy vyplývá, že různí lidé nereagují ve stejných nebo podobných situacích stejně, vždy záleží na tom, zda v nich daná situace spouští stres nebo nikoliv (Stock, 2010).

Klíčem ke zvládání stresových situací je snaha o řízení vnitřních a vnějších požadavků, které negativně působí na jedince, o jejich monitorování, ovládnutí, minimalizování, zmenšení a toleranci. Dalším faktorem, který napomáhá při zvládání stresových situací a lze jej oddělit od těchto „snah“, je tzv. zvládací reakce. Zvládací reakce je přirozená a probíhá automaticky bez našeho vědomí (Křivohlavý, 2001).

3. Životní spokojenost

Studiem životní spokojenosti a okolnostmi, které s ní souvisejí, se zabývá psychologické odvětví pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012). Při snaze definovat tento pojem narazíme na dva na první pohled různé pojmy - kvalita života a subjektivní pohoda. Přestože je každý z pojmů vymezený odlišným způsobem, poukazují na aspekty stejného jevu a je tedy možné považovat je za synonyma. Životní spokojenost představuje subjektivní zhodnocení života jedince, které v sobě zahrnuje různé oblasti – zdraví, příbuzné, sociální vztahy, volnočasové aktivity jedince, emocionální stabilitu atp. Spokojenost v jednotlivých oblastech posuzuje jedinec sám na základě vlastní představy o normálu, což pak utváří jeho subjektivní pohodu (Kravcová, 2015). Jedinec si tedy sám určuje to, co považuje za spokojenost, pohodu a kvalitní život (Blatný, 2010). Totéž uvádí i Diener a kol. (1999), který tvrdí, že životní spokojenost vychází z globálního hodnocení vlastního života jako celku, přičemž toto hodnocení závisí na cílech jedince a situaci, v níž se nachází.

Životní spokojenost je pojem úzce spojený se syndromem vyhoření. Jedinci, kteří nedosahují své subjektivní pohody v konkrétních oblastech života, mohou být touto situací vystaveni nadměrnému stresu, jenž vede k projevům vyhoření. Pedagogové, kteří již prokazatelně trpí syndromem vyhoření, jsou také méně spokojeni v životní či pracovní sféře a platí to i naopak (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Osobní pohoda

Podle Blatného (2010) je osobní pohoda definována jako dlouhodobě trvající emoční stav, při kterém je jedinec celkově životně spokojen. Osobní pohodu tvoří dvě složky – emoční a kognitivní. Kognitivní složku tvoří osobní hodnocení života jedince jako celku, jenž probíhá vědomě. Emoční složka je tvořena souborem nálad a emocí a není jedincem vědomě hodnocena.

Kvalita života

Na kvalitu života je třeba pohlížet jak subjektivně, tak objektivně. Objektivní aspekty kvality života jsou spojeny s životními podmínkami daného člověka – jeho zdravotním stavem, socioekonomickým postavením atd. Z pohledu subjektivní kvality života se pak jedná o jeho osobní pohodu a životní spokojenost (Slezáčková, 2012).

Podle WHO (1997) je kvalita lidského života ovlivněna šesti hlavními faktory:

1. Zdravím po fyzické stránce (únava a energie, bolest a nepohodlí, spánek a odpočinek).

2. Zdravím po mentální stránce (vnímání vlastního těla a vzhledu, negativní a pozitivní pocity, sebevědomí, schopnost učení a koncentrace).
3. Úrovní nezávislosti (možnost cestovat, aktivity každodenního života, závislost na lécích, zaměstnání).
4. Sociálními vztahy (osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita).
5. Okolním prostředím (finanční zdroje, pocit svobody a fyzického bezpečí, zdravotní a sociální péče, domácí prostředí, možnost získat nové informace a schopnosti, možnost účastnit se rekreačních aktivit, množstvím znečištění/hluku/dopravy v okolí).
6. Vírou, duchovnem a náboženstvím.

3.1 Strukturální model životní spokojenosti

Ke stanovení kritérií určujících subjektivní pohodu (kvalitu života) stanovil Praag a kol. (2003) strukturální model životní spokojenosti. Z tohoto modelu vyplývá, že existují objektivně měřitelné proměnné X (věk, finanční příjem, pohlaví atd.), dle kterých je možné popsat různé oblasti utvářející životní spokojenost. Tyto proměnné ovlivňují jednotlivé domény (zaměstnání, finance, bydlení, zdraví, volný čas, prostředí) a celková životní spokojenost je pak popisována a vysvětlována na základě spokojenosti jedince v těchto jednotlivých doménách (Praag a kol., 2003).



Schéma č. 1 – Strukturální model životní spokojenosti (Praag a kol., 2003)

Uvedené schéma je vzhledem k potřebám značně zjednodušené. Bylo by totiž mylné domnívat se, že se jednotlivé dimenze vzájemně neovlivňují. Například spokojenost

v zaměstnání či domácnosti je jednoznačně ovlivněna spokojeností v oblasti zdraví (jedinec se závažnými zdravotními komplikacemi – rakovina nebo amputace končetiny – pocítí jednoznačně projevy tohoto stavu v zaměstnání i domácnosti). Subjektivní pohoda v dané dimenzi je také ovlivněna osobností jedince, která se může postupem času měnit (Praag a kol., 2003). Tyto faktory nejsou v této práci dále zohledňovány.

Následující dimenze spokojenosti jsou popsány na základě výzkumu provedeného v Německu v letech 1992-1997, jenž vyhodnocoval data od cca 20 000 respondentů.

3.1.1 Profesní spokojenost

Praag a kol. (2003) uvádí, že míra spokojenosti v zaměstnání úzce souvisí s věkem. Podle výzkumu bylo zjištěno, že nejnižší úroveň spokojenosti prokazují jedinci ve věku 48 až 53 let. Dále bylo zjištěno, že ženy jsou v oblasti profese spokojenější než muži. Spokojenost s úrovní platu tvoří další faktor, který ovlivňuje míru spokojenosti v této dimenzi. Nejde pouze o úroveň příjmů vycházejících z pracovního poměru, ale také o úroveň příjmů celé domácnosti. S rostoucím příjmem domácnosti se úměrně zvyšuje i úroveň profesní spokojenosti, protože členové této domácnosti si mohou vybírat profesi nejen z hlediska velikosti platu, ale i z hlediska svých vlastních preferencí.

3.1.2 Spokojenost s financemi

U pracujících jedinců je nejnižší finanční spokojenost v rozmezí 38 až 39 let, u nepracujících pak v rozmezí 45 až 54 let. Život jedince v partnerském vztahu má na tuto dimenzi pozitivní vliv, naopak rostoucí počet dětí v rodině ovlivňuje úroveň spokojenosti s financemi negativně. S rostoucími úsporami jedince roste i jeho míra finanční spokojenosti. Muži jsou i v této oblasti méně spokojeni oproti ženám (Praag a kol., 2003).

3.1.3 Spokojenost s bydlením

Nejnižší míry spokojenosti v této dimenzi dosahují jedinci ve věku 29 let. Nejvyšší míry spokojenosti s bydlením pak dosahují jedinci s vyššími příjmy a vyššími náklady na bydlení, s čímž je logicky spojen vyšší standard bydlení. Počet členů domácnosti (a také dosažené vzdělání) mají na tuto dimenzi negativní vliv. U počtu členů domácnosti je tento jev zřejmý, vliv dosaženého vzdělání jedince a s ním spojenou nižší spokojeností s bydlením pak Praag a kol. (2003) vysvětlují zvýšenými nároky a standardy zmíněného jedince k bydlení. Rozdíly ve spokojenosti mezi pohlavími byly v této oblasti zanedbatelné.

3.1.4 Spokojenost se zdravím

Praag a kol. (2003) zjistili, že s rostoucím věkem klesá míra spokojenosti se zdravím jedinců. S vyšším dosaženým vzděláním pak roste i úroveň spokojenosti s vlastním zdravím, což je podloženo myšlenkou, že vzdělanější člověk více dbá o své zdraví a více dodržuje zásady zdravého životního stylu a života. Dle průzkumu jsou pak pracující muži se svým zdravím spokojenější než pracující ženy.

3.1.5 Spokojenost s volnočasovými aktivitami

Tato dimenze byla zkoumána na základě času strávenému v práci, času věnovanému rodině a domácnosti a době pro volnočasové aktivity. Dle průzkumu byl zjištěn vztah nepřímé úměry mezi množstvím času stráveného v zaměstnání a spokojeností jedince, tedy čím více času v zaměstnání, tím nižší spokojenost jedince. Naopak vztah přímé úměry byl prokázán mezi množstvím času věnovaného volnočasovým aktivitám a úrovni spokojenosti, tedy více volného času znamená vyšší spokojenost. Dále bylo zjištěno, že jedinci žijící v partnerském vztahu jsou obecně méně spokojeni s množstvím svého volného času, což je dále negativně ovlivněno i počtem jedinců žijících ve společné domácnosti. Co se věku týče, nejméně spokojeni byli v této dimenzi jedinci ve věku 31-35 let. Muži byli pak spokojenější než ženy (Praag a kol., 2003).

3.1.6 Spokojenost s okolním prostředím

Podobně jako dimenze spokojenosti s bydlením je i úroveň této dimenze negativně ovlivňována úrovní dosaženého vzdělání jedince. Dle průzkumů byla nejnižší úroveň spokojenosti této dimenze u jedinců ve věku 20 let (Praag a kol., 2003).

4. Syndrom vyhoření (burnout syndrom)

V odborné psychologické literatuře se můžeme setkat spíše s termínem „burnout“, což v českém překladu znamená „vyhořet“ či „vyhoření“. Syndromem vyhoření se potom rozumí úplné vyčerpání ve všech sférách – jak po emocionální, tak psychické či fyzické stránce jedince (Křivohlavý, 2011). Poprvé byl tento termín použit H. Freudenbergerem v 70. letech 20. století. V pozdějších letech byl pak tento jev podrobně zkoumán řadou dalších odborníků (Křivohlavý, 1998).

Křivohlavý (1998) ve své knize také uvádí několik výroků od významných psychologů, kteří tento jev podrobně a dlouhodobě zkoumali. Uvedeme zde některé z nich.

„Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží pomoci druhým lidem s jejich těžkostmi a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).“

Henrich Freudenberger

„Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů (energií), k vyplenění celého nitra, k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání, nebo že se snaží uspokojit takováto nerealistická očekávání, která mu někdo jiný stanoví.“

Edelwich a Richelson

„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“

Maslach a Jackson

Podle Kebzy a Šolcové (2003) lze chápat burnout dvěma způsoby – zaprvé jako stav, který vznikl negativním působením okolních podmínek, zejména dlouhotrvajícím stresem, zadruhé také jako stále se vyvíjející proces.

4.1 Syndrom vyhoření v pracovních oblastech

Křivohlavý (1998) uvádí, že nejvíce jsou postiženy burnout syndromem následující profesní oblasti – zdravotnictví, školství, hospodářství a administrativa, sociální a paliativní péče. Ve zdravotnictví jsou ohroženy především sestry, které působí v tzv. hospicích, kde se poskytuje péče umírajícím lidem, dále na onkologických odděleních, jednotkách intenzivní péče, psychiatriích atd. Školství zaujímá hned za zdravotnictvím druhé místo z hlediska množství výskytu vyhoření u pedagogických zaměstnanců. Zvláště u učitelů, kteří pracují s žáky postiženými demencí nebo jinými závažnými poruchami. Že se jedná o velmi namáhavou profesi, na to poukazuje i výzkum z USA, který zjistil, že 20 % učitelů každoročně tuto profesi opouští.

4.2 Vyhoření jako diagnóza

Světová zdravotnická organizace (WHO) syndrom vyhoření neřadí mezi nemoci, považuje jej pouze za doplňkovou kategorii diagnóz. Lidé potýkající se s tímto problémem tedy nejsou považováni za nemocné, což v praxi znamená, že jim není hrazena léčba od zdravotních pojišťoven. Burnout syndrom pravděpodobně existoval v jisté míře odjakživa, avšak v důsledku globalizace a rozvoje společnosti, rozpadu rodinných struktur a změnám v pracovních oblastech dochází k jeho masivnímu příbytku ve společnosti (Stock, 2010).

4.2 Rizikové faktory

Vznikem „burnoutu“ je zejména ohrožený člověk, který je z počátku příliš „nadšený“ ve své profesi. Klade na sebe vyšší požadavky, než jsou jeho síly a schopnosti, je přespříliš pečlivý, nikdy není se svou prací spokojený a má tendence dělat vše sám. Také osoby označované jako „perfekcionisté“ a „workoholici“ jsou velmi ohroženou skupinou, jelikož neumí řádně relaxovat a neúspěch berou jako svou osobní porážku (Křivohlavý, 1998). Za další kritický faktor je pak považována nadměrná míra empatie (Kebza a Šolcová, 2003).

Jeklová (2006) rozděluje rizikové faktory pro vznik burnout syndromu do dvou oblastí – vnitřní a vnější. Mezi **vnější faktory**, které na jedince působí, řadíme např. intenzivní komunikaci a jednání s lidmi, velmi náročné pracovní podmínky, nedoceníení ze strany nadřízených, problémy v partnerských vztazích či v rodině. Mezi **vnitřní faktory** patří např. nadměrná soutěživost, přílišné pracovní nadšení, špatná kondice, špatné snášení neúspěchu, snaha mít vše pod kontrolou, potřeba udělat vše sám a neschopnost odpočívat.

Riziko vzniku syndromu vyhoření u jedince úměrně roste s počtem výskytu rizikových faktorů.

4.3 Symptomy

Podle Křivohlavého (2001) lze příznaky (symptomy) syndromu vyhoření rozdělit do dvou kategorií: subjektivní a objektivní.

Mezi **subjektivní** příznaky patří zejména nadměrná únava, pocity profesionální nekompetence, nízké sebehodnocení, poruchy koncentrace, negativismus, stavy rychlého a snadného podráždění. Z těchto stavů pak vyplývá, že jedinec má o sobě nevalné mínění, prožívá pocit ztráty energie, nadšení pro práci a jakoukoli činnost. Mnohdy si neví rady se zadanými úkoly nebo je okamžitě považuje za neřešitelné. Každá činnost jej nadměrně zatěžuje, ztrácí naději, plány do budoucna, žije pod neustálým napětím, přestože aktuálně nepracuje.

Objektivní příznaky jsou dobře pozorovatelné okolím jedince (rodina, kolegové), jedná se především o dlouhodobě sníženou celkovou výkonnost, která nemá tendence odeznít.

Stock (2010) řadí mezi ty nejzákladnější symptomy sníženou výkonnost, odcizení a vyčerpání. Snížená výkonnost vzniká v důsledku vlastního podhodnocení jedince, který ztratil důvěru ve vlastní schopnosti a dovednosti. Jedná se o jeho subjektivní pocity, avšak k nižší efektivitě opravdu dochází. Úkoly, které dříve s přehledem zvládal, mu činí velké obtíže a potřebuje na jejich realizaci o dost více energie a času než dříve. Dochází k odcizení, člověk ztrácí zájem o práci i blízké okolí.

Příznaky syndromu vyhoření lze pozorovat také jak v emocionální, tak i ve fyzické a sociální rovině. Popis příznaků v jednotlivých rovinách podle Kebzy a Šolcové (2003):

Emocionální rovina

- jedinec pociťuje, že jeho dlouhodobě nadměrná snaha nemá očekávané výsledky
- převládá negativní chování
- pocity smutku, beznaděje, sebelítosti, frustrace, deprese, úzkost
- jedinec má pocit, že je postradatelný, nepotřebný
- dochází k omezení aktivity jedince
- pokles výkonnosti, kreativity, iniciativy

Fyzická rovina

- celková tělesná slabost
- rychlá unavitelnost organismu
- výskyt dýchacích, srdečních či zažívacích poruch
- časté bolesti hlavy a svalů
- nespavost

Sociální rovina

- celkové snížení sociálního kontaktu
- pokles empatie (většinou u osob s původně velmi vysokou mírou empatie)
- roste míra nechuti k práci i k činnostem, které s ní souvisí
- nárůst konfliktů (spíše však v důsledku lhostejnosti a nezájmu k okolním věcem, než jejich aktivní zapříčinění)

4.4 Fáze vyhoření

Burnout syndrom je vnímán jako permanentně se rozvíjející proces a lze jej rozdělit do několika fází. Modelů, které popisují jednotlivé fáze, existuje více. Ten nejsložitěji popsán se skládá z dvanácti fází, ten nejjednodušší pak pouze ze tří (Stock, 2010).

Radkin Honzák (2018) uvádí existenci 12 kritických fází podle Herberta Freudenbergra a Gaila Northa. Jednotlivé fáze však u dané osoby nemusí proběhnout v přesném pořadí a ani se nemusí projevit všechny:

1. Nadměrná snaha po sebeprosazení – Zde je charakteristická značná snaha prosadit se, jedinec má přílišné ambice a klade si na sebe nároky, které není schopen zvládnout.
2. Člověk začíná pracovat více a tvrději – Pro dosažení svých vytyčených cílů ze sebe jedinec vydává maximum. Snaží se být nenahraditelný, dělá proto vše potřebné i nepotřebné a to hlavně sám a bez pomoci.
3. Přehlížení potřeb druhých – Je své práci plně oddán a věnuje jí veškerý svůj čas, přestává žít svůj život. Odpočinek, zábava a přátelé jsou pro něj v této fázi druhořadé a pouze mu ubírají čas a energii, kterou by raději poskytl své práci.
4. Přesunutí konfliktu – Zde se začínají objevovat první příznaky stresu, u jedince dochází k uvědomění si, že není vše v pořádku, ale sám není schopný rozpoznat zdroj svých problémů. Jedinec zde může pociťovat ohrožení a vnitřní krizi.

5. Revize a posunutí hodnot – V této fázi se jedinec snaží izolovat od ostatních, snaží se vyhnout všem sociálním kontaktům. Práce mu pohlcuje veškerou energii, na přátele a blízké, zábavu nebo zájmy mu již žádná nezbyvá. Přestává se ohlížet na své základní potřeby. Je zde patrná emoční otupělost.

6. Popírání vznikajících problémů – V této fázi bere jedinec sociální kontakt jako nesnesitelnou zátěž a snaží se mu co nejvíce vyhýbat. Stává se netolerantním, agresivním či sarkastickým. Má pocit, že za jeho vzrůstající problémy může časová tíseň a není schopný si uvědomit, že jediná cesta ven je ve vlastní změně přístupu.

7. Stažení – Sociální kontakty jedince jsou v této fázi omezené na nejmenší možnou míru. Za odvedenou práci může vyhledávat úlevu v podobě nejrůznějších drog či stimulantů. Jsou běžné projevy beznaděje.

8. Zcela jasně patrné změny chování – Této změny v chování jedince si začne všimnout okolí. Přátelé, známí, kolegové a další lidé vidí, že se něco změnilo.

9. Depersonalizace – Jelikož dochází ke ztrátě kontaktu s vlastními potřebami, může nastat situace, že jedinec ztrácí pojem o své vlastní osobnosti. Svůj život pak vnímá jen jako každodenní sérii mechanických činností.

10. Vnitřní prázdnota – V této fázi se jedinec snaží svou vnitřní prázdnotu překonat (naplnit) různými aktivitami a činnostmi a to v nadměrné míře – jídlo, drogy, sex apod.

11. Deprese – Objevují se zde jak tělesné, tak psychické příznaky deprese. Charakteristická je zde ztráta chuti do života, vyčerpanost, beznaděj.

12. Syndrom vyhoření – V této poslední fázi dochází k celkovému psychickému i tělesnému kolapsu, u kterého může být i nezbytná lékařská pomoc. V extrémních případech se mohou objevit myšlenky na sebevraždu, jakožto možnost uniknout z nastalé situace. K tomuto drastickému řešení problému však dochází jen výjimečně.

Edelwiche a Brodský uvádí pouze čtyřfázový model vyhoření – idealistické myšlení, stagnace, frustrace, apatie.

I. Idealistické nadšení – V této začínající, počáteční fázi, je uváděna přílišná zapálenost ve stávající profesi. Jedinec si neúměrně k sobě samému klade vysoké požadavky, které není schopen zvládat. Přestává žít svůj život a oddává se pouze své práci. V případě, že je osoba schopna si nastavit přijatelné požadavky, nemusí dojít k pracovnímu vyhasnutí.

II. Stagnace – Jedinec přehodnocuje své počáteční ideály, byl již několikrát zklamán. Stále se snaží dělat svou práci, ale už pro něj není tak vzrušující jako na začátku.

III. Frustrace – V této fázi dochází k uvědomění, že není v jeho silách vše zvládnout. Má pocit, že jeho vynaložená snaha je k ničemu a jeho zklamání narůstá. Vše se mu zdá komplikované a neřešitelné. Za jeho vynaložené úsilí se mu nedostává dostatečné uznání.

IV. Apatie – Zde dochází ke ztrátě chuti do práce a ztrácí o ni zájem, nemá z ní již žádné uspokojení a vykonává ji pouze pro obživu. K práci přistupuje velmi pasivně a vykonává jen to, co musí. (Edelwich a Brodský in Honzák 2018)

4.5 Prevence

Jelikož příčinou burnout syndromu jsou stres a stresující situace, bylo by nejlepší prevencí se takovýmto situacím zcela vyhnout, což je však prakticky nemožné. Můžeme se ale na tyto situace vhodně připravit např. tím, že se je naučíme zvládat, že si stanovíme priority a budeme na sebe klást přiměřené nároky, naučíme se relaxovat a pozitivně myslet, dokážeme vyjadřovat své pocity a říkat „ne“. V krajních případech bychom pak měli být schopni nechat ostatní, aby nám pomohli (Pešek a Praško, 2016).

Stanovení priorit

Jestliže si utřídíme každodenní činnosti dle důležitosti, máme možnost se rozhodnout, na které z nich vynaložíme větší úsilí a energii, kterou pak nebudeme plýtvat na méně důležité činnosti a nebudeme se případně těmito činnostmi stresovat (Jeklová, 2006).

Odpočinek a relaxace

Často se syndromem vyhoření setkáváme u lidí, kteří velmi intenzivně pracují a neumí dostatečně odpočívat. Přestože pro každého jedince může pojem odpočinek představovat něco jiného, platí, že odpočinek je činnost, která se liší od činnosti, jež je vykonávána v zaměstnání (Jeklová, 2006). Cílem relaxace je snížení nebo odstranění tenze (napětí), která je u jedince vyvolána stresujícími situacemi. Jde tedy o aktivní obranu proti stresu cestou záměrně navozeného uvolnění (Kebza a Šolcová, 2004). Možnými metodami relaxace jsou pak např. autogenní trénink, který využívá sugesce k navození určitých tělesných stavů (pocit tepla v končetinách apod.), řízená imaginace nebo vizualizace (představa bezpečného místa). Dalším vhodným způsobem relaxace může být obyčejné pozorování přírody nebo poslech

určitých zvuků (déšť, šumění moře), na jiné jedince působí relaxačně naopak fyzická aktivita, např. běh nebo pár minut strávených s boxovacím pytlím (Langer, 2018).

Pohyb a cvičení

Z výzkumů, které se zabývaly depresí, vyplynulo, že pravidelný pohyb výrazně napomáhá ke zlepšení nálady. Při vykonávání různých pohybových aktivit totiž dochází k uvolňování endorfinů, tzv. hormonů štěstí, a také ke změně produkce neurotransmiterů (látky, které přenášejí signály v mozku). Dochází také k produkci serotoninu (neurotransmiteru), jehož hodnoty v těle jsou při depresi a stresu velmi nízké, při vykonávání fyzické aktivity se však jeho produkce zvyšuje. Kromě toho, že pravidelný pohyb přispívá k lepší náladě, má také pozitivní vliv na výdrž, zdraví a celkovou délku života (Stock, 2010).

Sociální opora a budování nových vztahů

Rodina, přátelé, případně kolegové nám mohou poskytovat podporu v těžkých situacích. Mimo to nám také poskytují zpětnou vazbu, jež je důležitá pro uvědomění si a korekci našeho vlastního chování a jednání. Odstranění takovýchto nevhodných způsobů chování povede k redukci nepříjemných situací, které mohou být zdrojem stresu (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Vyhýbání se stresu

Některým stresujícím situacím se můžeme pokusit vyhnout, podaří-li se nám vůbec takové řešení nalézt. Např. stres způsobený postáváním v ranní dopravní zácpě můžeme zkusit redukovat dřívějším odjezdem do zaměstnání (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Zdravá a vyvážená strava

Jídelníček má pozitivní vliv na naše tělo, což může vést ke zvýšení sebevědomí. Kromě toho, že budeme lépe vypadat, se budeme i lépe cítit, což povede ke zkvalitnění života a k redukci stresujících situací (Kebza, Šolcová, 2004).

4.5.1 Prevence vyhoření u pedagogů

Učitelství je sice povolání, které přináší spoustu pěkných a pozitivních chvil, avšak je značně náročné a plné stresu. Stres je v této profesi všudypřítomný a je tedy pouze na nás jak k němu budeme přistupovat, zda se jím necháme pronásledovat anebo provázet (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Prevence:

- Sebereflexe (sebehodnocení) – Tato schopnost pomáhá jedinci přemýšlet o sobě a o svém jednání, adekvátně jej posoudit a reagovat na něj. Pomocí sebereflexe si jedinec uvědomuje svůj vztah k okolí, ke kolegům, dále své schopnosti a možnosti, zhodnocuje pozitivní i negativní pracovní výsledky.
- Nastavení profesních hranic – Takové hranice ochraňují jedince před nepotřebným stresem plynoucím jak ze strany žáků a jejich rodičů, tak kolegů a celého školského systému. Učitelé, kteří takové hranice nemají buď vůbec, nebo je mají široce otevřené, jsou k vyhoření mnohem náchylnější. Takovými hranicemi může být např. komunikace s rodiči pouze v pracovní době a stanovenými prostředky (pouze email, nebo schůzky ve škole, neposkytnutí osobního tel. čísla).
- Organizace práce a pracovní podmínky – Aby mohl člověk svou práci vykonávat v co největší psychické i fyzické pohodě, potřebuje k tomu vhodně přizpůsobené pracovní podmínky (např. vlastní pracovní místo pro práci i odpočinek, dostatečný klid k práci, vhodné osvětlení a ideální teplotu místa, vyhovující nábytek...). Potřebné fyzické pohody vedoucí k redukci stresu je pak možné dosáhnout během dne jednoduchými úkony jako je chůze se vztyčenou hlavou, protahování se, zívání, broukání ... a úsměv na tváři.
- Vztahy s kolegy – Dobré a kvalitní vztahy s kolegy jsou významným faktorem pro redukci pracovního napětí a stresu. Kvalita kolegiálních vztahů je však značnou měrou ovlivněna kvalitou vedení školy (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Co dělat pokud už došlo k vyhoření

V takovém případě je prvním krokem uvědomit a přiznat si, že něco není v pořádku. Aby byla nastalá situace řešitelná, musí však člověk sám chtít se svým stavem něco dělat. Pokud jsou tyto podmínky splněny, je vhodné požádat kolegy a případně vedení školy o pomoc s řešením problému a přizpůsobením pracovních podmínek tak, aby mohlo dojít ke zlepšení situace. Kromě pracovní podpory je nutné i kvalitní domácí (rodinné) zázemí jedince, které mu poskytne dostatečnou pomoc a podporu v osobním životě. Nedojde-li k viditelnému zlepšení, je vhodné vyhledat pomoc odborníka (psychologa či terapeuta) a případně zvážit, zda není vhodný čas ke změně povolání (Smetáčková, Štech a kol., 2020).

5. Empirická část

Učitelská profese patří mezi povolání se značnou psychickou zátěží. Důsledkem této psychicky náročné práce pak může docházet nejen k pracovnímu vyhoření a poklesu životní spokojenosti, ale také k rozvoji duševních poruch.

5.1 Výzkumné cíle a otázky

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjištění celkové míry životní spokojenosti a náchylnost k syndromu vyhoření u učitelů na základních školách v rámci Olomouckého kraje. Dílčími cíli je zjistit rozdíly v míře spokojenosti či náchylnosti k projevu burnout syndromu mezi učiteli ZŠ podle vybraných aspektů.

5.1.1 Výzkumné cíle:

Hlavní cíle:

1. Zjistit v jaké míře jsou učitelé ohroženi burnout syndromem.
2. Zjistit, jaká je celková životní spokojenost v učitelské profesi.

Dílčí cíle:

1. Zjistit míru vyhoření dle vybraných ovlivňujících faktorů (pohlaví, délka praxe).
2. Zjistit v jaké míře jsou učitelé životně spokojeni v jednotlivých dimenzích.
3. Analyzovat životní spokojenost pedagogů dle vybraných ovlivňujících faktorů (pohlaví, stupeň ZŠ, místo výkonu práce).

5.1.2 Výzkumné otázky:

V1: V jaké míře jsou učitelé ZŠ ve vybraném vzorku emocionálně vyčerpaní?

V2: Jakou míru depersonalizace učitelé ZŠ ve vybraném vzorku vykazují?

V3: V jaké míře jsou učitelé ZŠ daného vzorku osobně spokojeni s prací?

V4: Existuje výrazný rozdíl ve výskytu vyhoření mezi pohlavími?

V5: Má na projev vyhoření vliv rostoucí délka praxe?

V6: Jaká je úroveň celkové životní spokojenosti u dotazovaných?

V7: Jakou míru životní spokojenosti vykazují učitelé v jednotlivých dimenzích dotazníku?

V8: Jaký je rozdíl v životní spokojenosti mezi pohlavím v jednotlivých dimenzích?

V9: Existuje výrazný rozdíl v životní spokojenosti mezi pedagogy působících na prvním a druhém stupni ZŠ?

V10: Jaký je rozdíl v životní spokojenosti mezi učiteli působících ve městech a na vesnici?

5.2 Metodologie

Zatímco první, teoretická část, této práce je postavena na odborných studiích a rešerši odborné literatury, praktická část je zpracována kvantitativní formou sběru dat pomocí dotazníkového šetření.

5.3 Metoda výzkumného šetření

Šetření probíhalo pomocí dotazníků MBI a DŽS (viz níže). Na úvod obou dotazníků byl uveden cíl práce společně s žádostí o vyplnění a zaručením anonymity odevzdaných dat. Součástí bylo dále poděkování za čas, který by případný respondent nad vyplněním dotazníku strávil. Ještě před standardizovanými dotazníky byl pro dotazované připraven osobní dotazník, ve kterém byly zjišťovány osobní údaje (věk, pohlaví, třídnictví, délka praxe, atd.), které byly potřebné pro vyhodnocení dotazníku a následné porovnání zjištěných výsledků napříč těmito kategoriemi.

5.3.1 Maslach Burnout Inventory (MBI)

Jedná se zde o velmi známý a používaný dotazník, který pomocí správně naformulovaných otázek napomáhá k určení míry náchylnosti k syndromu vyhoření nejen u učitelské profese, ale i u dalších „pomáhajících“ profesí. Byl vytvořen Christinou Maslach a Susan E. Jackson v roce 1981 (Křivohlavý, 1998).

Skládá se ze tří částí – emocionální vyčerpání (EE), depersonalizace (DP) a osobní uspokojení z práce (PA), přičemž první dvě části jsou orientované negativně a třetí je orientována pozitivně. Leiter a Maslach (1988) dále uvedli, že dochází k postupnému vyhoření v těchto 3 dimenzích. Nejprve dochází k projevům burnout syndromu v dimenzi emocionálního vyčerpání jako následek nadměrné, neúnosné zátěže na jedince. Tato neúnosná zátěž je velmi vyčerpávající a následně tedy vede k depersonalizaci. Obě tyto dimenze se poté

spojují a mají vliv na výkonnost jedince. Jako poslední se tedy objevují příznaky vyhoření v dimenzi osobního uspokojení z práce. (Křivohlavý, 1998).

Dotazník sestává z 22 otázek, které jsou orientované na již zmíněné oblasti. Na emocionální vyčerpání se zaměřuje 9 otázek, na depersonalizaci 5 a na osobní uspokojení 8 otázek (Křivohlavý 1998). Odpovědi na položené otázky jsou v dotazníku vyplňovány dvěma způsoby:

- na škále frekvence – kdy tazající osoba hodnotí položenou otázku na škále četnosti – od 0 do 6. Při čemž 0 = nikdy, 1 = několikrát za rok nebo méně, 2 = jednou měsíčně nebo méně, 3 = několikrát za měsíc, 4 = jednou týdně, 5 = několikrát týdně, 6 = každý den.
- na škále intenzity – kdy tazající osoba hodnotí položenou otázku na škále síly pocitů – od 0 do 7. Přičemž 0 = vůbec, 7 = velmi silně.

Vyhodnocení odpovědí pak spočívá v součtech hodnot v jednotlivých dimenzích (Židková, 2016).

Tabulka č. 1 – Vyhodnocení jednotlivých dimenzí dotazníku MBI

Dimenze	Nízký st.	Mírný st.	Vysoký st.
Emocionální vyčerpání	0-16	17-26	27 a více = vyhoření
Depersonalizace	0-6	7-12	13 a více = vyhoření
Osobní uspokojení z práce	0-31 = vyhoření	32-38	39 a více

(Micklevitz, 2001)

5.3.2 Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

V 80. letech 20. století byl německými autory J. Fahrenbergem, M. Myrtekem, J. Schumacherem a E. Brählerem sestaven standardizovaný dotazník životní spokojenosti. V roce 2001 byl přeložen z originálu do českého jazyka K. Rodnou a T. Rodným, který posléze vydalo Testecentrum, Praha 2001.

Dotazník slouží k objektivnímu posouzení celkové životní spokojenosti jedince. Jeho obsah je rozdělen do deseti kategorií – zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, bydlení, přátelé a příbuzní. Každá z těchto kategorií obsahuje 7 otázek, které jsou hodnoceny na stupnici pocitů od 1 – 7, přičemž 1 = velmi nespokojen, 2 = nespokojen, 3 = spíše nespokojen, 4 = ani spokojen, ani nespokojen, 5 = spíše spokojen, 6 = spokojen, 7 = velmi spokojen.

Fahrenberg a kol (2001) udávají, že do celkového výpočtu životní spokojenosti se započítává pouze 7 oblastí. Manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem či práce a zaměstnání je v celkovém výpočtu vyloučeno z důvodu, že některé osoby tyto oblasti nenaplnují.

Zdraví (ZDR): Bodové ohodnocení vyjadřuje, jak moc je jedinec spokojený se svým celkovým zdravotním stavem, duševní a tělesnou kondicí, duševní výkonností a imunitou.

Práce a zaměstnání (PAZ): V této oblasti je zjišťována úroveň spokojenosti dotázaného v zaměstnání, s pracovní pozicí a povinnostmi s ní spojené. Hodnotí se zde i atmosféra na pracovišti a také míra úspěchu a neúspěchu v zaměstnání, dále pak pestrost, kterou nabízí pracovní pozice.

Finanční situace (FIN): Tato oblast zjišťuje u respondenta jeho spokojenost s platem (příjmem), jeho životním standardem, hmotným zajištěním a případnými finančními výhledy do budoucna.

Volný čas (VLC): V oblasti VLC je zjišťována úroveň spokojenosti s délkou každoroční dovolené a kvalitou odpočinku, kterou tato dovolená přináší, s množstvím volného času pro rodinu a blízké osoby, dále pak na další volnočasové aktivity.

Manželství a partnerství (MAN): Tato kategorie je vyplňována pouze v případě, že respondent má partnera či partnerku. Jsou zde kladeny otázky na společné soužití partnerů, upřímnost a otevřenost vztahu, něžnost a náklonnost a vzájemné pochopení.

Vztah k vlastním dětem (DET): Tato část je určena pouze pro respondenty, kteří mají vlastní děti. Vyhodnocuje vzájemné vztahy mezi respondentem a dítětem (dětmi), spokojenost s jejich úspěchy, se společně tráveným časem a radostmi a strastmi, které mu přinášejí.

Vlastní osoba (VLO): V této škále je posuzována spokojenost se sebe samým. Jak je respondent spokojený s vlastním vnějším vzhledem, charakterem, životním stylem.

Sexualita (SEX): V této kategorii jedinec hodnotí do jaké míry je spokojen se svou fyzickou přitažlivostí, frekvencí a kvalitou sexu. Dále hodnotí spokojenost se svým partnerem, co se týče otevřenosti komunikace v sexuální oblasti.

Přátelé, známí a příbuzní (PZP): Zde se hodnotí míra spokojenosti respondenta s jeho nejbližšími. Je zde zjišťováno, jestli je respondent spokojený s frekvencí kontaktu, zda je mu poskytovaná dostatečná podpora a pomoc a také jak se svými blízkými vychází.

Bydlení (BYD): Tato kategorie pojednává o míře spokojenosti s bydlením jedince. Zda je spokojený nejen se standardem a velikostí svého bytu, ale také jeho polohou a případnými výdaji za něj.

5.4 Sběr dat a analýza dat

Sběr potřebných dat pro tuto bakalářskou práci probíhal od listopadu 2019 do konce února roku 2020. Prostřednictvím emailu bylo osloveno 310 základních škol nacházejících se v Olomouckém kraji. Ředitelkám a ředitelům těchto škol byl zaslán odkaz na již standardizované dva dotazníky - Maslach Bournout Inventory (MBI) a dotazník životní spokojenosti (DŽS), které byly převedeny s využitím Google Forms do podoby elektronického dotazníku - společně s prosbou o jejich rozeslání mezi pedagogický sbor. Vyplnění dotazníku probíhalo zcela anonymně, po respondentech nebyla vyžadována emailová adresa ani jiná data, která by mohla vést k jejich identifikaci (název obce, školy atd.).

Data byla analyzována prostřednictvím metod popisné (deskriptivní) statistiky a zpracování probíhalo v tabulkovém procesoru Excel. Vzhledem k funkcím formulářů Google Forms, kde je možné nastavit povinnost vyplnění otázky, nedocházelo v kategoriích spadající do celkové životní spokojenosti k nekompletně či chybně vyplněným dotazníkům. Pouze v kategoriích vlastní děti, manželství a partnerství a práce a zaměstnání, byly celkem 2 dotazníky neúplné, byly proto tyto dva vzorky vyjmuty z celkového souboru analyzovaných dat.

5.5 Popis výzkumného vzorku

Výzkumného šetření se účastnilo 210 učitelů základních škol, přičemž ženy tvořily většinou část – 81 % (170 respondentů), muži pouze 19 % (40 respondentů). Tento „nepoměr“ mužů a žen ve školství (4:17) se velmi přibližuje k získaným údajům ministerstva školství z roku 2019, ve kterém pedagogové mužského pohlaví zastupují 20,1 %.

Průměrný věk respondentů dosahoval 47,4 let. Nejmladšímu respondentu bylo 24 let a nejstaršímu 70 let. Největší zastoupení respondentů se nacházelo v rozmezí 46-55 let a to v počtu 69. Z tabulky č. 2 je patrné, že určité menší množství pedagogů stále pracuje i v důchodovém věku.

Tabulka č. 2 - Intervalové rozdělení počtu dotázaných dle věku

Věkové rozmezí	do 25	25-35	36-45	46-55	56-65	65-75	
Absolutní četnost	3	33	49	69	53	3	= 210
Relativní četnost v %	1,43	15,71	23,33	32,86	25,24	1,43	= 100 %

(Zdroj vlastní, 2020)

Průměrná délka praxe činila 22,5 let. Nejdelší praxe dosahovala 50 let, nejkratší praxe pak pouze 3 měsíce. Největší zastoupení respondentů se nachází v rozmezí 26-35 let praxe.

Tabulka č. 3 - Intervalové rozdělení počtu dotázaných dle délky jejich praxe

Délka praxe	0-5	6-15	16-25	26-35	35-50	
Absolutní četnost	28	28	61	66	27	= 210
Relativní četnost v %	13,33	13,33	29,05	31,43	12,86	= 100 %

(Zdroj vlastní, 2020)

Rozdělení respondentů dle dalších charakteristických znaků - místo působení (vesnice 38 %, město 62 %), stupeň ZŠ (první stupeň 46,7 %, druhý stupeň 53,3 %).

6. Výsledky dotazníkového šetření

Tato část se věnuje prezentaci a vyhodnocení samotných dat získaných v rámci dotazníkového šetření včetně jejich interpretace, která je součástí diskuze. Postupně jsou zde zmiňovány dané výzkumné otázky, které byly stanoveny již v předvýzkumu. Hlavním cílem je zjistit míru náchylnosti k syndromu vyhoření a úroveň životní spokojenosti jak u výzkumného vzorku jako celku, tak dle některých jejich charakteristických znaků. Pro lepší přehled výsledků v daných oblastech byly vytvořeny tabulky a grafy.

6.1 Interpretace dotazníku Maslach Burnout Inventory (MBI)

Míra emocionálního vyčerpání (EE) u učitelů na ZŠ

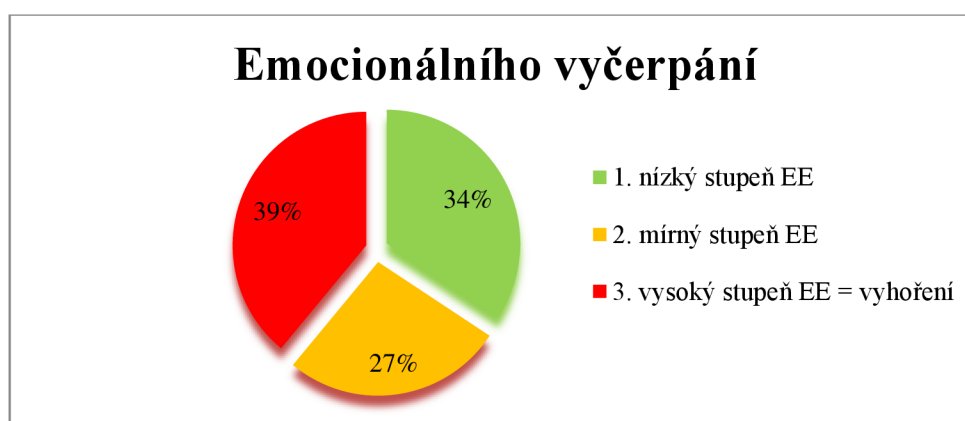
V1: V jaké míře jsou učitelé ZŠ ve vybraném vzorku emocionálně vyčerpáni?

Tabulka č. 4 - Stupeň EE

Dimenze	n	Min	Max	Průměr
Emocionální vyčerpání	210	0	63	23,93

(Zdroj vlastní, 2020) Vysvětlivky: n = celkový počet respondentů, Min = minimální hodnota znaku, Max = maximální hodnota znaku, Průměr = aritmetický průměr

V dimenzi emocionálního vyčerpání byla nejmenší zjištěná hodnota ve zkoumaném vzorku 0, což znamená, že respondent vyhodnotil všech 9 otázek zaměřující se na EE jako 0 = vůbec. Nejvyšší zjištěná hodnota byla 63, což je maximální možný počet bodů v této dimenzi, respondent tedy všech 9 otázek hodnotil číslem 7 = velmi silně. Aritmetický průměr výzkumného souboru činí 23,93, což je řazeno do mírného stupně emocionálního vyčerpání.



Graf č. 1 - Procentuální zastoupení učitelů ve stupních EE (Zdroj vlastní, 2020)

Vyhodnocení výsledných hodnot probíhalo na základě již stanovených subškál, které dotazník MBI poskytuje. Vysoké emocionální vyčerpání bylo zjištěno u 82 učitelů, což činí 39 % z celkového počtu respondentů. S mírným stupněm se potýká 56 respondentů (27 %) a zbylých 72 učitelů (34 %) vykazují nízký stupeň emocionálního vyčerpání.

Míra depersonalizace (DP) u učitelů ZŠ

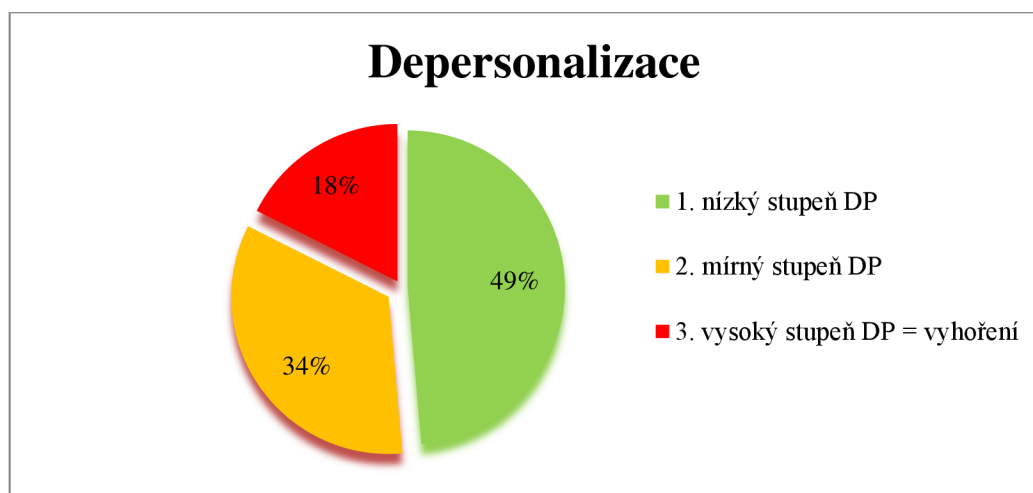
V2: Jakou míru depersonalizace učitelé ZŠ ve vybraném vzorku vykazují?

Tabulka č. 5 - Stupeň DP

Dimenze	n	Min	Max	Průměr
Depersonalizace	210	0	35	7,25

(Zdroj vlastní, 2020)

V této dimenzi DP byla nejmenší naměřená hodnota 0, nejvyšší a současně maximálně dosažitelná hodnota činila 35. Aritmetický průměr s hodnotou 7,25 spadá do kategorie mírného stupně depersonalizace.



Graf č. 2 - Procentuální zastoupení učitelů ve stupních DP (Zdroj vlastní, 2020)

Jak lze vidět z výše uvedeného grafu, největší procentuální zastoupení tvoří v počtu 102 respondentů učitelé s nízkým stupněm depersonalizace. Mírný stupeň depersonalizace postihuje 71 učitelů (34 %) a v poslední řadě jsou učitelé, kteří trpí vysokým stupněm DP a to v počtu 37 (18 %).

Míra osobního uspokojení z práce (PA) u učitelů ZŠ

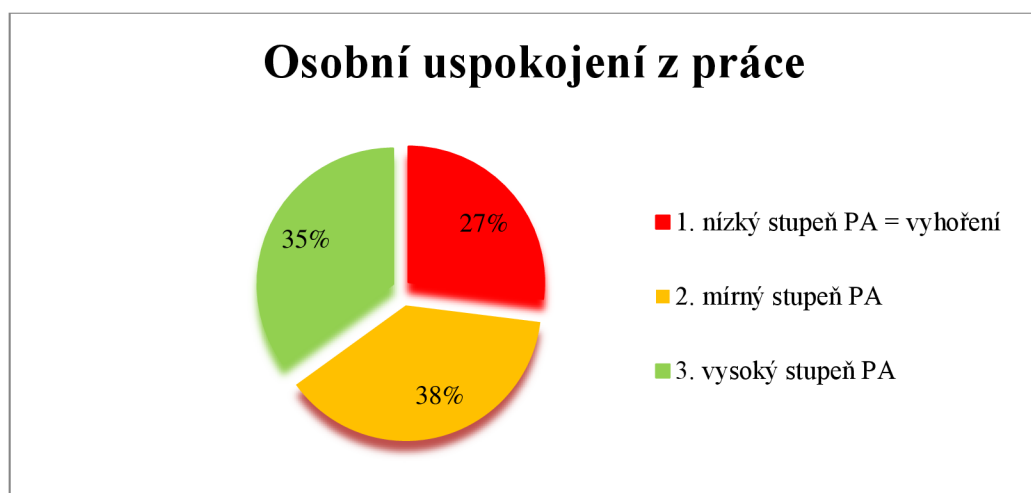
V3: V jaké míře jsou učitelé ZŠ daného vzorku osobně spokojeni z práce?

Tabulka č. 6 - Stupeň PA

Dimenze	n	Min	Max	Průměr
Osobní uspokojení z práce	210	7	56	35,44

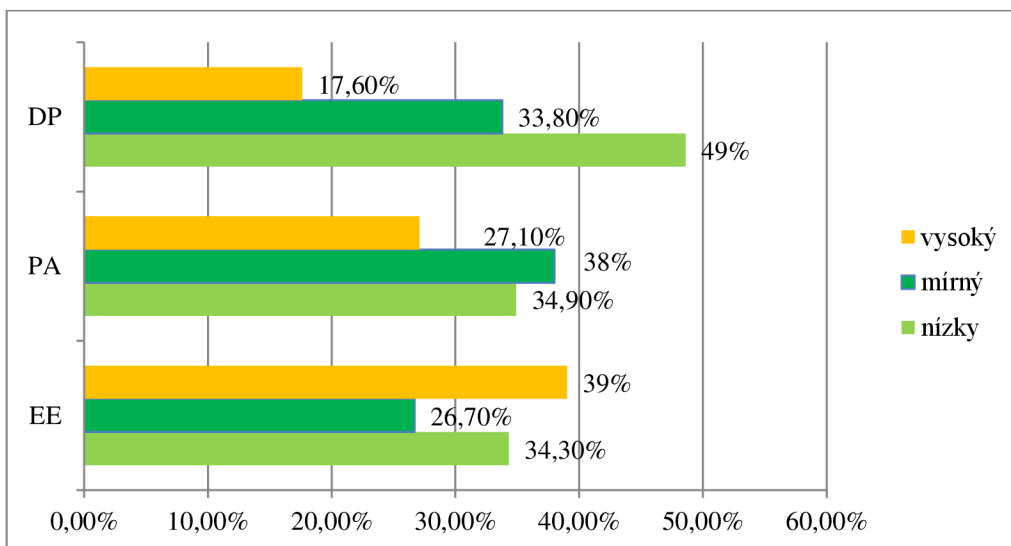
(Zdroj vlastní, 2020)

V oblasti PA byla nejmenší naměřená hodnota 7, nejvyšší a současně maximálně dosažitelná hodnota v dané dimenzi 56. Průměrný počet bodů 35,44 odpovídá mírnému stupni uspokojení z práce.



Graf č. 3 - Procentuální zastoupení učitelů ve stupních PA (Zdroj vlastní, 2020)

Nízkým stupněm osobního uspokojení z práce trpí z celkového souboru 57 učitelů (27 %). Mírné uspokojení z práce pociťuje 80 respondentů (38 %). U zbylých 73 (35 %) je zaznamenán vysoký stupeň PA.



Graf č. 4 - Porovnání zastoupení respondentů ve stupních DP, PA, EE (Zdroj vlastní, 2020)

Pro lepší představu rozdílnosti mezi dimenzemi dotazníku MBI slouží graf č. 4. Jak už je ve výše zmíněném podrobném popisu dotazníku MBI zmíněno, emocionální vyčerpání a depersonalizace jsou hodnoceny negativně, zatímco osobní uspokojení z práce je hodnoceno pozitivně. Čím vyšší hodnoty byly v EE a DP zjištěny, tím více rostla náchylnost k vyhoření. U PA naopak platí, že čím vyšší byly zjištěné hodnoty, tím klesala míra náchylnosti k vyhoření.

Porovnání dimenzí EE, DP a PA mezi pohlavím

V4: Existuje výrazný rozdíl ve výskytu vyhoření mezi pohlavími?

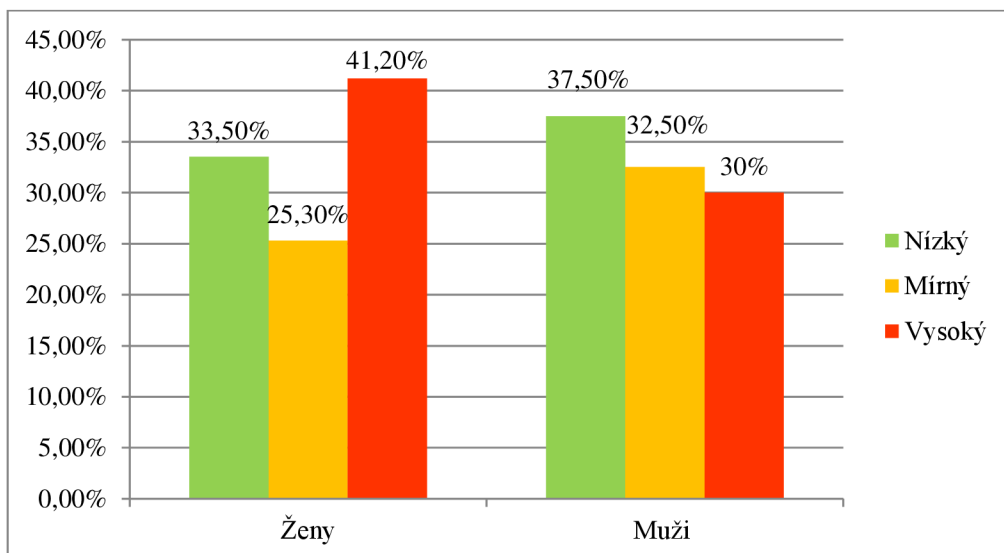
Tabulka č. 7 – Životní spokojenost mezi ženami a muži

	Ženy n = 170				Muži n = 40			
	Počet resp. ve stupních MBI			Průměrný hrubý skór	počet resp. ve stupních MBI			Průměrný hrubý skór
Dimenze MBI	nízký	mírný	vysoký		nízký	mírný	vysoký	
EE	57	43	70	24,38	15	13	12	22,08
DP	86	59	25	7,00	16	12	12	8,33
PA	52	61	57	34,86	5	19	16	37,93

(Zdroj vlastní, 2020)

Emocionální vyčerpání (EE)

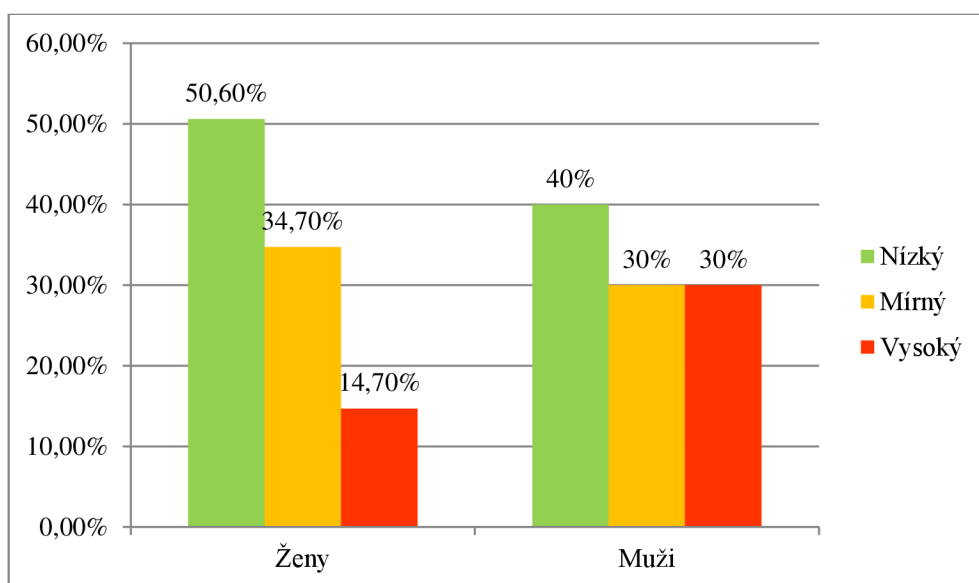
V této dimenzi MBI dotazníku si vedou lépe muži s průměrným hrubým skóre 22,08. Ženy mají průměrné hrubé skóre 24,38. Tyto průměrné hrubé skóre odpovídají mírnému stupni vyhoření, který v je v rozmezí 17-26 bodů. Jak lze z tabulky vypožorovat, ve vysokém stupni se nachází 70 žen (41,2 %) a 12 mužů (30 %). Vysoký stupeň v dimenzi EE znamená vyhoření. V mírném stupni této dimenze jsou ženy zastoupeny v počtu 43 (25 %), muži v počtu 13 (32,5 %). Nízký stupeň náchylnosti k vyhoření nacházíme u 57 žen (33,5 %) a u 15 mužů (37,5 %). Pro lepší přehled rozdílu mezi ženami a muži v jednotlivých stupních dimenze EE slouží graf č. 5.



Graf č. 5 – Procentuální zastoupení žen a mužů v kategoriích dimenze EE (Zdroj vlastní, 2020)

Depersonalizace (DP)

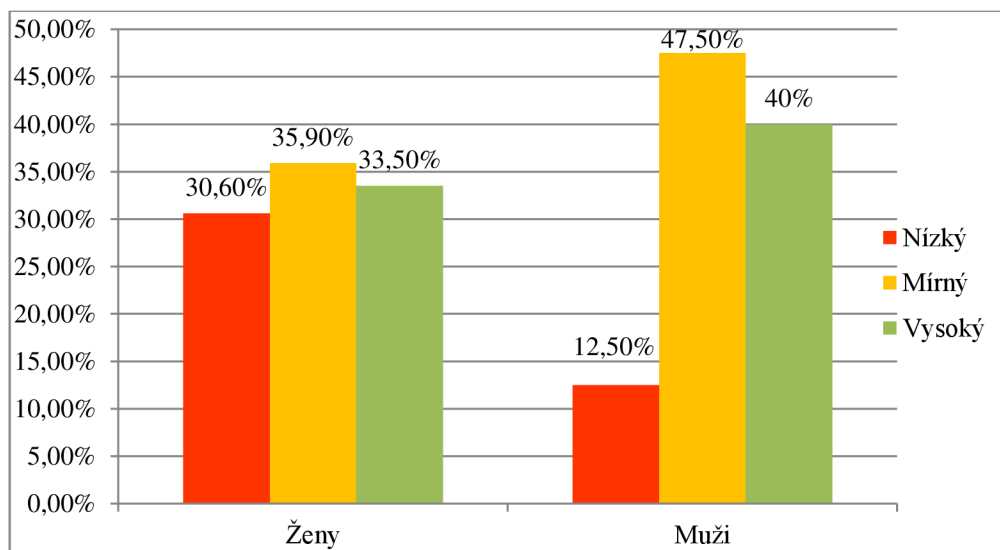
Nižší průměrný hrubý skór (z celkového součtu bodů) s hodnotou 7 byl v této kategorii zaznamenán u žen. Muži zde získali 8,33. Obě tyto hodnoty spadají do mírného stupně vyhoření. Největší zastoupení žen (86) bylo v nízkém stupni, v mírném stupni pak bylo 59 žen (34,7 %) a zbylých 25 žen (14,7 %) ve vysokém stupni. Mužský soubor byl v DP rozdělen následovně – 16 mužů (40 %) spadá do oblasti nízkého stupně, stupeň mírný a vysoký je tvořen stejným počtem 12 mužů (30 %). Viz graf č. 6.



Graf č. 6 – Procentuální zastoupení žen a mužů v kategoriích dimenze DP (Zdroj vlastní, 2020)

Osobní uspokojení z práce (PA)

V této oblasti si vedli lépe muži s průměrnou hodnotou 37,93 bodů, ženy dosahovaly průměru 34,86. Obě tyto hodnoty spadají do mírného stupně vyhoření. Do nízkého stupně zde spadá 52 žen (30,6 %), mužů pak 5 (12,5 %). Nízký stupeň pak v této dimenzi dotazníku MBI znamená vyhoření. Mírný stupeň v této oblasti byl dosažen u 61 žen (35,9 %) a 19 mužů (47,5 %). Vysoký stupeň naznačuje vysokou míru spokojenosti v této oblasti a malou náchylnost k vyhoření. Vysoký stupeň PA se zde týká 57 žen (33,5 %) a 16 mužů (40 %). Viz graf č. 7.



Graf č. 7 - Procentuální zastoupení žen a mužů v kategoriích dimenze PA (Zdroj vlastní, 2020)

Porovnání délky praxe u respondentů

V5: Má na projev vyhoření vliv rostoucí délka praxe?

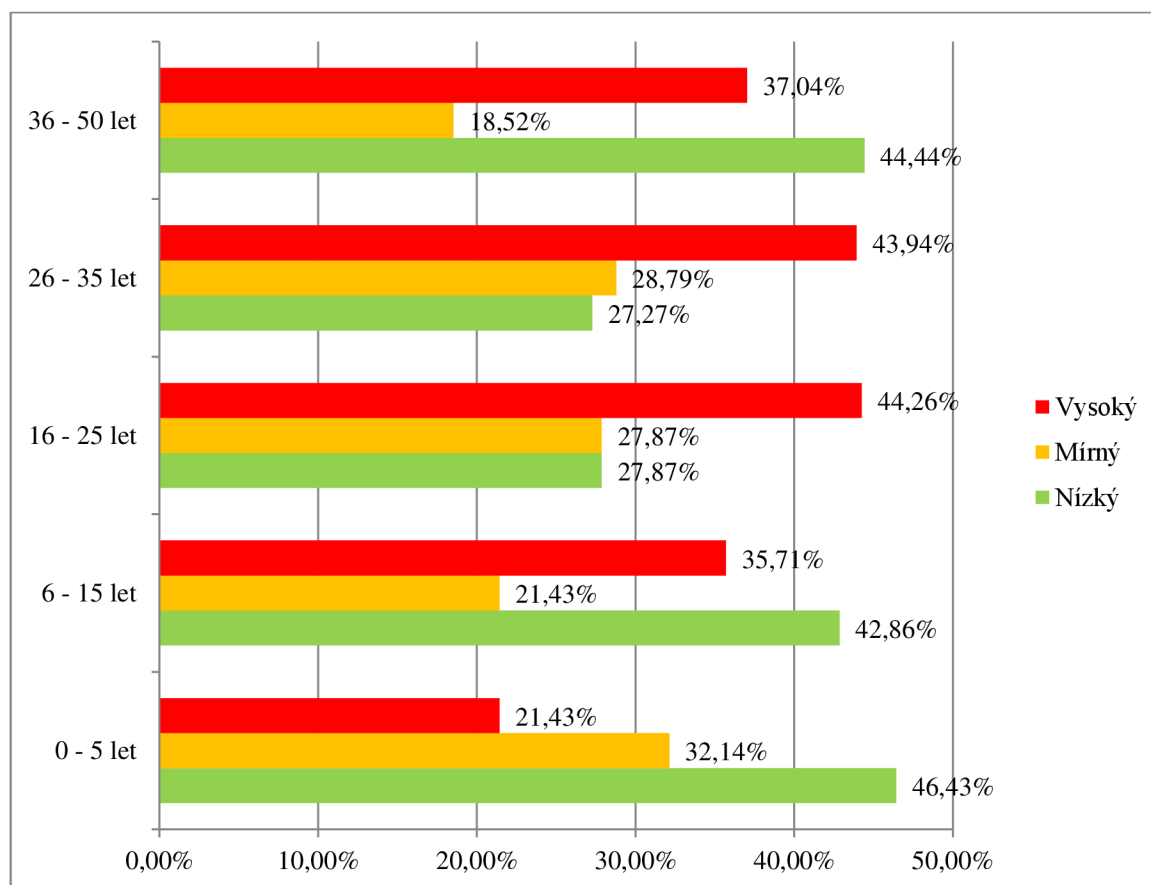
Tabulka č. 8 – Porovnání délky praxe u respondentů

Dimenze MBI		Délka praxe u respondentů				
		0-5 n = 28	6-15 n = 28	16-25 n = 61	26-35 n = 66	36-50 n = 27
EE	Nízký st.	13	12	17	18	12
	Mírný st.	9	6	17	19	5
	Vysoký st.	6	10	27	29	10
	Průměrný HS	19,04	22,57	24,26	27,26	21,59
DP	Nízký st.	5	7	19	18	8
	Mírný st.	9	10	26	25	10
	Vysoký st.	14	11	16	23	9
	Průměrný HS	36,93	36,14	34,9	35,33	34,67
PA	Nízký st.	14	15	31	27	15
	Mírný st.	11	8	19	25	8
	Vysoký st.	3	5	11	14	4
	Průměrný HS	6,07	7,14	7,15	8,2	6,52

(Zdroj vlastní, 2020)

Délka praxe respondentů v dimenzi EE

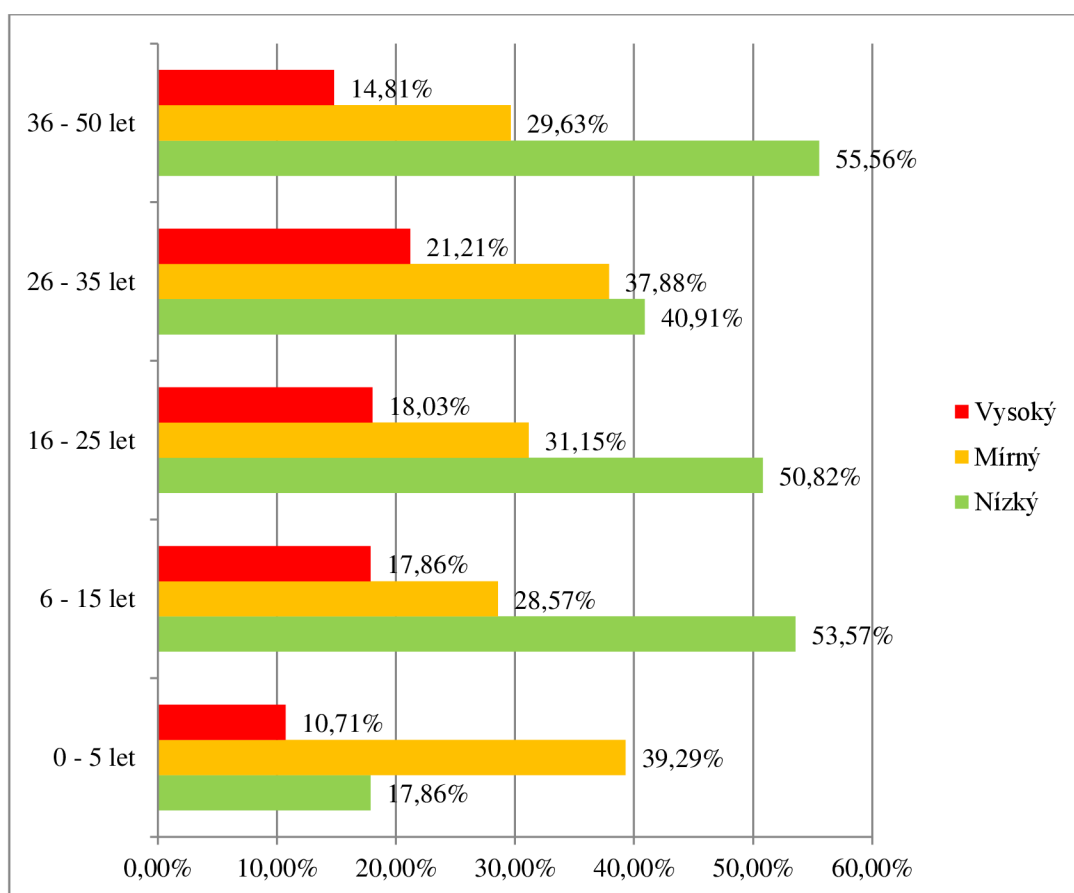
Při porovnávání délky praxe mezi respondenty bylo zjištěno, že největší zastoupení v nízkém stupni této kategorie měli respondenti s délkou praxe 0-5 let (46,48 %). Druhé místo s nízkým stupněm EE získali respondenti s praxí 36-50 let (44,44 %). Na třetím místě jsou dotázaní učitelé s praxí 6-15 let (42,86 %). Z respondentů, kteří spadají do mírného stupně, jsou nejvíce zastoupeni učitelé s praxí 0-5 let (32,14 %), po nich následují pedagogové s délkou praxe 26-35 let (28,79 %) a 16-25 let (27,87 %). Největší počet učitelů s vysokým stupněm EE, což značí vyhoření, je zastoupen u praxe v délce 16-25 let (44,26%), za nimi následuje délka praxe 26-35 let (43,94 %) a 36-50 let (37,04 %). Viz graf č. 8.



Graf č. 8 - Porovnání délky praxe mezi respondenty v dimenzi EE (Zdroj vlastní, 2020)

Délka praxe respondentů v dimenzi DP

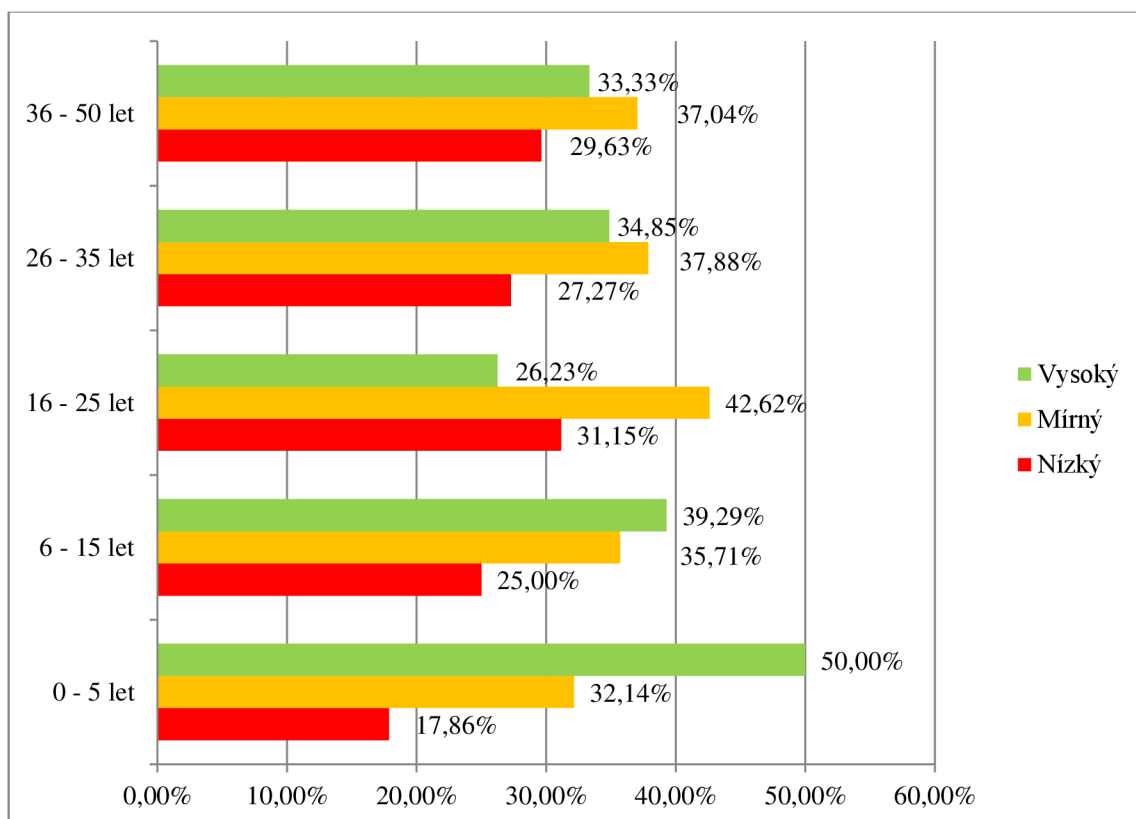
V oblasti DP byli v nízkém stupni vyhoření nejvíce zastoupeni učitelé s praxí v rozmezí 36-50 let (55,56 %), po nich učitelé s praxí 6-15 let (53,57 %) a poté 16-25 let (50,82 %). S mírnou náchylností k vyhoření se potýkají nejčastěji učitelé s praxí v délce 0-5 let (39,29 %), po nich ti s praxí 26-35 let (37,88 %) a za nimi 16-25 let (31,15 %). Největší zastoupení pedagogů u vysokého stupně DP (=vyhoření) je v rozmezí 26-35 let (21,21 %), poté 16-25 let (18,03 %) a jako třetí 6-15 let praxe (17,86 %). Viz graf č. 9.



Graf č. 9 - Porovnání délky praxe mezi respondenty v dimenzi DP (Zdroj vlastní, 2020)

Délka praxe respondentů v dimenzi PA

V této oblasti jsou v nízkém stupni osobního uspokojení z práce (=vyhoření) nejvíce zastoupeni učitelé s praxí v délce 16-25 let (31,15 %), po nich následují jedinci s praxí 36-50 let (29,63 %) a poté 26-35 let (27,27 %). Mírný stupeň PA je nejvíce zastoupen u skupiny s praxí 16-25 let (42,62 %), poté praxe 26-35 let (37,88 %) a za nimi 36-50 let (37,04 %). Vysoký stupeň osobního uspokojení z práce nalezneme především u pedagogů s délkou praxe 0-5 (50%) po nich je délka praxe 6-15 let (39,29 %) a 26-35 let (34,85 %). Viz graf č. 10.



Graf č. 10 - Porovnání délky praxe mezi respondenty v dimenzi PA (Zdroj vlastní, 2020)

6.2 Interpretace dotazníku životní spokojenosti (DŽS)

V6: Jaká je úroveň celkové životní spokojenosti u dotazovaných?

V7: Jakou míru životní spokojenosti vykazují učitelé v jednotlivých dimenzích dotazníku?

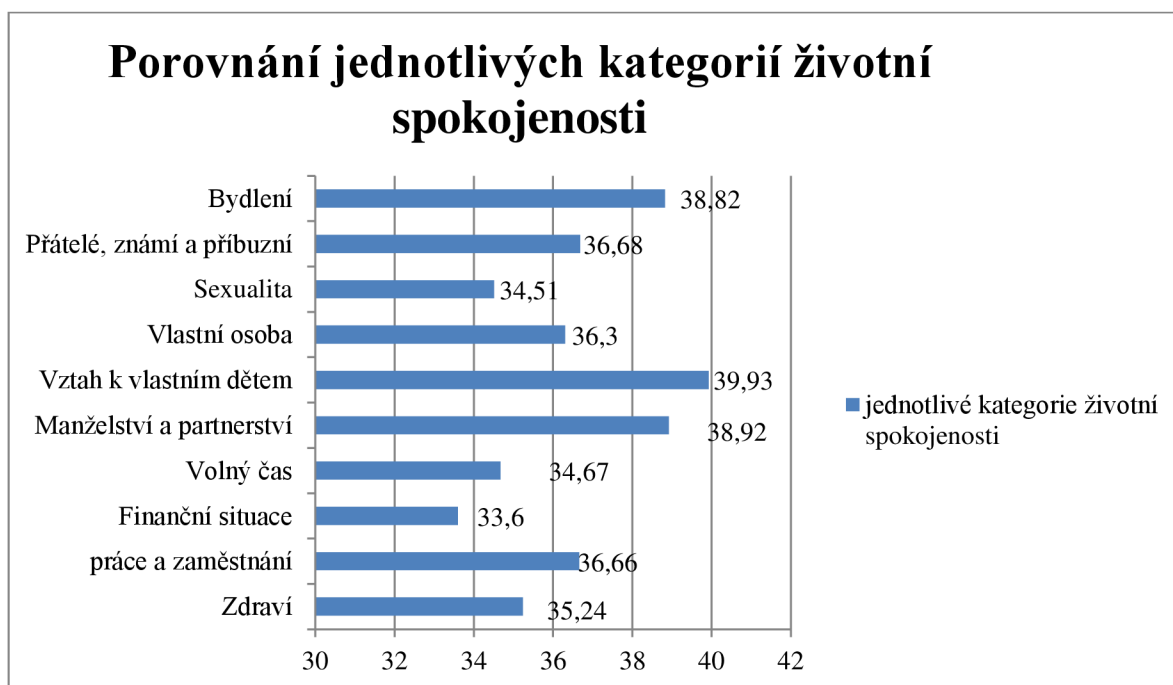
Tabulka č. 9 – Celková míra životní spokojenosti

Dimenze dotazníku	Celkový počet	Min	Max	Průměr	Medián	Modus	Směr.od.	Stanin
ZDR	210	7	49	35,25	36,5	40	7,31	5
FIN	210	7	49	33,61	35	42	7,85	4
VLC	210	11	49	34,67	36	42	7,66	5
VLO	210	16	49	36,30	37	42	10,83	5
SEX	210	8	49	34,51	36	42	8,29	5
PZP	210	8	49	36,68	38	42	6,07	5
BYD	210	7	49	38,82	40	41	6,91	5
CŽS	210	71	343	249,86				5
PAZ	210	7	49	36,66	37	40	6,69	5
DET	181	8	49	39,72	42	44	6,96	6
MAN	194	13	49	38,90	40	41	12,98	5

(Zdroj vlastní, 2020)

Celková životní spokojenost (HS 249,86, stanin 5 – střední spokojenost). Z porovnání celkové životní spokojenosti zkoumaného vzorku v jednotlivých dimenzích vyplývá, že respondenti jsou nejvíce spokojeni v oblasti *vztahů k vlastním dětem*, kdy průměrná hodnota dosahuje 39,72. Druhé místo zaujímá oblast *manželství a partnerství* s průměrem 38,90, v těsné blízkosti pak následuje spokojenost s oblastí *bydlení* – 38,82. Čtvrté místo patří dimenzi *přátelé, známí a příbuzní* s průměrem 36,68. Na páté příčce se umístila *práce*

a *zaměstnání* s průměrnou hodnotou 36,66, spokojenost s *vlastní osobou* zaujímá v hodnocení šesté místo s průměrem 36,30, na sedmé pak oblast *zdraví* s hodnotou 35,24. Na osmé příčce nacházíme oblast *volného času* s průměrem 34,67, deváté místo zaujímá *sexualita* s průměrem 34,51 a jako nejhůře hodnocenou oblast v souvislosti se spokojeností respondentů je oblast *finanční*, kdy průměrná hodnota dosahuje pouhých 33,6. Průměrné hodnoty v jednotlivých dimenzích jsou dle norem, které vydefinoval Fahrenberg et al. (2001), přiřazeny k odpovídajícím staninům, kdy hodnoty odpovídající staninu 7-9 znamenají spokojenost, staninu 4-6 odpovídá střední spokojenost respondentů a nespokojenosti odpovídají hodnoty se staninem 1-3.



Graf č. 11 - Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích (Zdroj vlastní, 2020)

Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích podle genderového rozdělení.

V8: Jaký je rozdíl v životní spokojenosti mezi pohlavím v jednotlivých dimenzích?

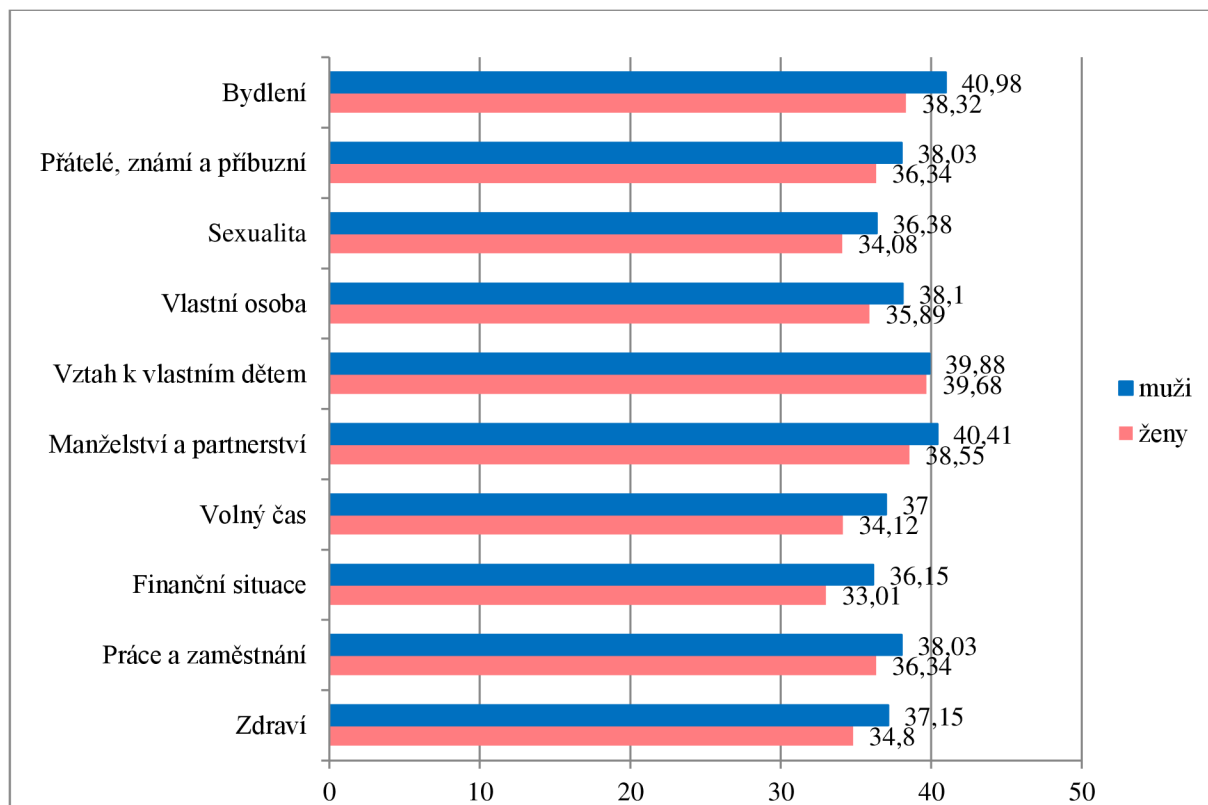
Tabulka č. 10 - Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích mezi muži a ženami

Dimenze dotazníku	Ženy n = 170 HS	Pořadí	Min	Max	Muži n = 40 HS	Pořadí	Min	Max
ZDR	34,80	7.	7	47	37,15	7.	19	49
FIN	33,01	10.	7	49	36,15	10.	22	48
VLC	34,12	8.	11	49	37,00	8.	26	49
VLO	35,89	6.	16	48	38,10	5.	24	49
SEX	34,08	9.	8	49	36,38	9.	22	49
PZP	36,29	5.	8	48	38,38	4.	24	49
BYD	38,32	3.	7	49	40,98	2.	32	49
CŽS	246,51		110	313	264,12		205	325
DET	39,68	1.	16	49	39,88	3.	8	49
MAN	38,55	2.	13	49	40,41	1.	17	49
PAZ	36,34	4.	7	48	38,03	6.	20	49

(Zdroj vlastní, 2020)

Z tabulky č. 10 vyplývá, že celková životní spokojenost je vyšší u mužů a to s průměrnou hodnotou 264,13 bodů. Ženy dosahují průměrné hodnoty 246,51 bodů. Učitelé jsou tedy, dle výsledků, celkově v životě spokojenější než učitelky. V porovnání mezi jednotlivými dimenzemi dotazníku lze taktéž vypožorovat, že muži dosahují vyšších průměrných hrubých skóre ve všech škálách dotazníku s výjimkou oblasti *vlastní děti*. Pro

lepší představu rozdílu mezi muži a ženami v jednotlivých škálách dotazníku je vytvořen graf č. 12.



Graf č. 12 - Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích mezi muži a ženami (Zdroj vlastní, 2020)

Porovnání životní spokojenosti mezi učiteli prvního a druhého stupně ZŠ

V9: Existuje výrazný rozdíl v životní spokojenosti mezi pedagogy působících na prvním a druhém stupni ZŠ?

Tabulka č. 11 - Porovnání jednotlivých dimenzí mezi učiteli prvního a druhého stupně

Dimenze dotazníku	1. Stupeň				2. Stupeň			
	n = 98 HS	Pořadí	Min	Max	n = 112 HS	Pořadí	Min	Max
ZDR	34,81	7.	7	47	35,63	7.	13	49
FIN	33,02	10.	7	48	34,13	10.	7	49
VLC	34,03	9.	11	46	35,23	9.	13	49
VLO	36,37	5.	22	48	36,26	6.	16	49
SEX	34,22	8.	8	49	34,77	8.	10	49
PZP	36,63	4.	8	47	36,73	5.	21	49
BYD	38,92	2.	7	49	38,74	3.	17	49
CŽS	248,00		124	308	251,49		110	325
DET	39,33	1.	21	49	40,09	1.	8	49
MAN	37,87	3.	13	49	39,87	2.	16	49
PAZ	36,31	6.	7	48	36,97	4.	16	49

(Zdroj vlastní 2020)

Jak lze z výše uvedené tabulky č. 11 pozorovat, učitelé druhého stupně si vedou v celkově životní spokojenosti lépe než učitelé na prvním stupni. Avšak žádný výrazný rozdíl mezi životní spokojeností mezi učiteli prvního a druhého stupně není. Ve všech dimenzích jsou hodnoty téměř vyrovnané, největší rozdíl lze nalézt v oblasti *vlastní děti*, kdy učitelé prvního stupně mají průměrný počet bodů 35,32 a učitelé druhého stupně 33,29 bodů.

Srovnání životní spokojenosti z hlediska místa působení učitele – vesnice/město

V10: Jaký je rozdíl v životní spokojenosti mezi učiteli působících ve městech a na vesnicích?

Tabulka č. 12 - Porovnání jednotlivých dimenzí mezi učiteli na vesnici a městem

Dimenze DŽS	Vesnice (n=80) HS	Pořadí	Min	Max	Město (n=130) HS	Pořadí	Min	Max
ZDR	35,71	6.	11	49	34,96	7.	7	48
FIN	34,66	8.	8	49	32,96	10.	7	48
VLC	34,40	9.	11	49	34,84	8.	13	49
VLO	36,34	5.	22	49	36,29	4.	16	49
SEX	35,16	7.	8	49	34,12	9.	10	47
PZP	37,46	4.	8	49	36,21	5.	21	48
BYD	39,96	2.	7	49	38,12	3.	7	49
CŽS	253,69		124	325	247,50		110	313
DET	40,76	1.	8	49	39,06	1.	19	49
MAN	39,50	3.	13	49	38,52	2.	19	49
PAZ	37,46	4.	12	49	36,17	6.	7	48

(Zdroj vlastní 2020)

Při porovnávání získaných dat od učitelů z hlediska místa výkonu povolání (tab. č. 12) jsme zjistili vyšší míru celkové životní spokojenosti, ale také vyšší počty bodů v rámci jednotlivých dimenzí dotazníku u učitelů působících na vesnických školách. Nejlepšího hodnocení v obou případech získala dimenze *vlastní děti*. Nejhůře, v případě městského učitele, dopadla oblast *finanční* s průměrnou hodnotou 32,96 bodů. Nejhůře hodnocenou oblastí vesnického učitele je *volný čas* s průměrnou hodnotou 34,40 bodů.

Diskuze

Jednou z hlavních částí této bakalářské práce bylo zjistit, v jaké míře je vyhoření zastoupeno u učitelů základních škol a tyto výsledky následně porovnat a analyzovat na základě vybraných ovlivňujících faktorů. K tomuto zjištění byl využit dotazník MBI od Ch. Maslach a S. Jackson, který se zaměřuje na tři dimenze – emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení z práce.

Ze zkoumaného vzorku, který tvořilo 210 učitelů základních škol v Olomouckém kraji, bylo zjištěno, že největší zastoupení vyhořelých jedinců se vyskytuje v oblasti emocionálního vyčerpání a to v počtu 82 (39 %), u dalších 56 (26,7 %) bylo zjištěno, že jsou ohroženi jeho vznikem. V dimenzi depersonalizace byli vyhořelí respondenti zastoupeni v počtu 37 (17,6 %), ohroženi vznikem vyhoření pak v počtu 71 (33,8 %). V poslední oblasti osobního uspokojení z práce byl syndrom vyhoření zaznamenán u 73 (27 %) učitelů a riziko jeho vzniku u 80 (38 %). Při vyhodnocení bylo zjištěno, že někteří respondenti prokázali vyhoření ve všech třech zmíněných dimenzích současně – konkrétně 14 respondentů (6,7 %), což znamená, že trpí syndromem vyhoření. Židková a Martinková (2003) uvádějí podobné výsledky svého šetření, kdy 10 % dotázaných pedagogů vykazovalo projev syndromu vyhoření (Židková a Martinková, 2003, in Smetáčková, Štech a kol., 2020).

Valná většina však prokazovala vyhoření pouze v jedné nebo ve dvou oblastech. Pokud se tedy budeme zaměřovat i na dílčí dimenze, zjistíme, že 54 % z celkového počtu respondentů jsou vyhořelí alespoň v jedné dimenzi. Ptáček a kol. (2018) ve svých výzkumných studiích zaměřených na české učitele zjistili, že 53,2 % učitelů na sobě pociťuje známky syndromu vyhoření. Smetáčková, Štech a kol. (2020) ze svých výzkumů získal taktéž podobné výsledky – 48% dotázaných učitelů se cítila syndromem vyhoření ohrožena, dalších 43% se ohrožení necítili a posledních 9 % si nebylo jistých významem tohoto pojmu.

Získané výsledky z dotazníku MBI byly dále analyzovány na základě pohlaví respondentů a délky jejich praxe, což představovalo 2 dílčí cíle. Při analýze založené na rozdílnosti pohlaví bylo zjištěno, že v oblasti EE se potýká s vyhořením 41,2 % žen a 30 % mužů. V oblasti DP je vyhořením postihnuto 14 % žen a 30 % mužů. V oblasti PA bylo vyhoření prokázáno u 30,6 % žen a 12 % mužů. Purvanova a Muros (2010) uvádějí velmi podobné výsledky, kdy ženy se potýkají s emocionálním vyčerpáním více než muži, zatímco muži trpí více depersonalizací než ženy.

Při analýze výsledků z hlediska délky praxe respondentů bylo zjištěno, že nízký stupeň emocionálního vyčerpání se vyskytuje především u respondentů s délkou praxe 0-5 let, poté 6-15 let a po nich 36-50 let. Naopak vyhoření se v této oblasti prokázalo především u jedinců s délkou praxe 16-25 let, poté 26-35 let a po nich 36-50let. V oblasti DP prokazovali vyhoření pedagogové především s délkou praxe 26-35 let, poté 16-25 let a po nich 6-15 let. Naopak nízký stupeň DP byl u délky praxe 36-50 let, poté 6-15let, a po nich praxe 16-25 let. V dimenzi PA vycházelo, že respondenti s délkou praxe 0-5 let prokazují vysoké pracovní uspokojení, za nimi následuje praxe délky 6-15 let a poté praxe 26-35 let. Naopak nízké pracovní uspokojení (=vyhoření) nalezneme nejvíce u jedinců s praxí 16-25 let, dále 36-50let a 26-35 let. Tyto data tedy vyvrací tvrzení, že by délka praxe přímo úměrně souvisela s mírou vyhoření. Tento fakt potvrdili i Smetáčková, Štech (2020), kterým výzkum zaměřený na souvislost syndromu vyhoření s věkem či délkou praxe vykreslil následující obrázek. Nejmenší projevy vyhoření se u jejich práce prokázalo u skupiny pedagogů s délkou praxe 0-5 let, poté množství výskytu vyhoření narůstal, ale u starších pedagogů opět klesal. Toto odůvodňují tak, že pedagogové s délkou praxe nad 25 let, mají už dostatečné kompetence, díky nimž se méně dostávají do zátěžových situací a také využívají efektivní copingové strategie, kterými stres dokážou lépe zvládat.

Další z hlavních částí této práce bylo zjistit celkovou úroveň životní spokojenosti a úrovně jednotlivých dimenzí. K tomuto zjištění sloužil dotazník DŽS.

Celková životní úroveň u celého souboru dotazovaných dosáhla hrubého skóre 249,86, což odpovídá stanin 5, tedy střední míra spokojenosti. Střední spokojenost je vymezena 4-6 staninu, což vydefinoval Fahrenberg a kol. (2001) a do této úrovně spadá 54% populace.

Při podrobnějším zkoumání jednotlivých dimenzí, které tvoří celkovou životní spokojenost, bylo zjištěno, že pedagogové jsou nejvíce spokojeni v oblasti bydlení a nejméně spokojeni se svou finanční situací. Podle Praaga (2003) je spokojenost s oblastí bydlení do jisté míry ovlivněna úrovní dosaženého vzdělání což by tedy mohlo odůvodnit zjištěnou vysokou míru spokojenosti u zkoumaného vzorku pedagogů.

Získané výsledky z dotazníku DŽS byly dále analyzovány na základě pohlaví, stupně ZŠ (první a druhý stupeň) a z hlediska místa výkonu povolání (město/vesnice). Přičemž bylo zjištěno, že muži dosahují většího hrubého skóru v celkové životní spokojenosti a to 264,12 bodů oproti ženám, které v CŽS dosáhly hrubého skóru 246,51 bodů. Ze všech dimenzí tvořících celkovou životní spokojenost byla nejlépe hodnocena oblast bydlení (u žen byl

zjištěn HS 38,2 a u mužů 40,98), nejhůře pak oblast týkající se financí (u žen byl HS 33,1 a u mužů pak 36,15). Praag a kol (2003) uvedl, že rozdíly ve spokojenosti s bydlením jsou mezi ženami a muži zanedbatelné. Dále uvedl, že v oblasti financí jsou více spokojeny ženy než muži, což se nám v našem výzkumu neprokázalo. Mimo dimenze CŽS byla u žen nejlépe hodnocena dimenze vlastní děti a u mužů dimenze manželství a partnerství.

V hodnocení CŽS z hlediska stupňů ZŠ dopadl lépe 2. stupeň s hrubým skóre 251,49 bodů, 1. stupeň dosáhl hrubého skóru 248 bodů. U prvního i druhého stupně byla nejlépe ohodnocena dimenze bydlení, nejhůře opět oblast finanční situace. Žádný zásadní rozdíl ve spokojenosti mezi těmito skupinami učitelů nebyl shledán.

Při srovnání CŽS podle místa působení pak pedagogové, kteří působí na vesnické škole, vykazovali vyšší CŽS s hrubým skóre 253,69 bodů a učitelé z městských škol pak 247,5 bodů. Rovněž byl první a druhý stupeň nejvíce spokojen v oblasti bydlení. Nejhůře u prvního stupně dopadla oblast s volnočasovými aktivitami a u druhého stupně oblast financí. Rozdíl ve spokojenosti z hlediska tohoto ovlivňujícího faktoru je opět velmi zanedbatelný.

Limity a omezení ve výzkumu

Mezi hlavní limity v této práci patří především nerovnoměrné zastoupení v pohlaví či věkových kategoriích respondentů. Dále zde bereme v potaz nespolehlivost odpovědí v některých kategoriích – respondent mohl být v době vyplnění dotazníku např. pod vlivem náhlé tíživé životní situace, která výsledné hodnoty mohla zkreslit, nebo se mohl záměrně vyhýbat odpovědím na konkrétní otázky, případně si odpovědi vymyslet nehledě na reálný stav.

Závěr

V této práci jsem se věnovala výskytu syndromu vyhoření a úrovni životní spokojenosti u učitelů na ZŠ v Olomouckém kraji. Před sepsáním této práce jsem netušila, do jaké míry spolu souvisí životní spokojenost a stále častěji ve společnosti zmiňovaný pojem „vyhoření“. Současné školství klade na pedagogy značné nároky a požadavky, mnohdy splnitelné jen „na papíře“ a často je staví do svízelných situací. Společně s četnými problémy dnešní společnosti se učitelé potýkají i se situacemi, kdy vzdělávají a vychovávají děti „nevychovaných rodičů“. Ruku v ruce s neadekvátním ohodnocením za vykonanou práci a úsilí věnovanému této profesi, se mnohým pedagogům hroubí pomyslná trojnožka (profesní, osobní a sociální oblast) a zároveň dochází ke snížení celkové spokojenosti a případnému rozvoji vyhoření.

Díky rešerším jsem zjistila, že se tomuto tématu v posledních letech věnuje více pozornosti jak ze strany odborníků, tak laické veřejnosti, jenž se snaží různou osvětou preventivně předcházet rozvoji vyhoření ve společnosti. Je důležité preventivně působit jak v profesní oblasti, tak v osobní i sociální, neboť je-li jedna z nich nefunkční, případně postižena vyhořením, dochází k narušení i těch zbývajících.

Hlavním záměrem teoretické části této práce bylo popsat stěžejní pojmy týkající se učitelské profese, životní spokojenosti a jednotlivé dimenze. Dále jsem na základě rešerší popisovala syndrom vyhoření, jeho příčiny, projevy, důsledky a také vhodnou prevenci.

V praktické části jsem pak vyhodnocovala získaná data a vzájemně je porovnávala ve vybraných oblastech. K vyhodnocení dat byl použit tabulkový procesor Excel, který má předdefinováno značné množství statistických funkcí. Získané údaje pak byly popsány v jednotlivých tabulkách a grafech. Součástí byl i popis použitých dotazníků a také výsledků průzkumů a šetření z předchozích let, jenž se zabývaly stejnou problematikou. Mnou vyhodnocené údaje jsem pak dále porovnávala s údaji jiných šetření zaměřených na životní spokojenost a burnout syndrom.

Stanovených výzkumných cílů bylo dosaženo. Většina výsledků se do jisté míry shodovala s výsledky jiných šetření, ať už na souborech menšího či většího rozsahu, než byl soubor použitý v této práci. Výsledky mé práce ukazují, že životní spokojenost učitelů v Olomouckém kraji není na nikterak špatné úrovni, avšak je zde spousta prostoru pro zlepšení této situace, zejména pak v oblasti pracovní pohody a finančního ohodnocení.

Vybrané téma by si do budoucna zasloužilo dalšího zpracování, zejména pak celorepublikového rozsahu, čemuž bych se ráda věnovala při navazujícím studiu. Vzhledem k aktuálním dopadům koronavirové krize, by výsledky takového výzkumu byly pravděpodobně velmi zajímavé a značně rozdílné oproti výsledkům z výzkumů, které v posledních letech probíhaly za takřka „normálního života“.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje:

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

FAHRENBERG, J., MYRTEK, M., SCHUMACHER, J., a BRÄHLER, E. *Dotazník životní spokojenosti*. (K. Rodná a T. Rodný, Trans.). Praha: Testcentrum (2001).

GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.

HAGEMANN, Wolfgang. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2012. ISBN 978-80-7414-364-9.

HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

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

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5.

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. *Jak zvládat depresi*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-349-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

PAULÍK, K. Co obtěžuje učitele různých typů škol. In *Učitelé a zdraví*. Brno, 1998, s. 35-40.

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.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

SMETÁČKOVÁ, Irena, Stanislav ŠTECH, Ida VIKTOROVÁ, Veronika MARTANOVÁ, Anna PÁCHOVÁ a Veronika FRANCOVÁ. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668-1.

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

VAN PRAAG, et al. *The anatomy of subjective well-being*. Journal of Economic Behavior & Organization, 2003, vol. 51

WORLD HEALTH ORGANIZATION, et al. *WHOQOL: Measuring quality of life World health organization: Division of mental health and prevention of substance abuse*. Geneva: WHO, 1997.

Elektronické zdroje:

KRAVCOVÁ, Michaela. Vybrané osobnostné charakteristiky a zvládanie záťaže ako prediktory životnej spokojnosti seniorov. *E-psychologie* [online]. 2015 [cit. 2021-3-6]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/kravcova.pdf>

LANGER, Lukas. Relaxační techniky. *Nevypust' duši z.s.* 2018. [2021-3-6] Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>

Zákon č.563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících. *Sagit, a.s.* 2004. [cit. 2021-3-2]. Dostupné z <https://www.sagit.cz/info/sb04563>

Professional Burnout. *Illinois Periodicals Online at Northern Illinois University - (Main Page)* [online]. Copyright © Dostupné z: <https://www.lib.niu.edu/2001/ip010725.html>

KOHOUTEK, Rudolf, ŘEHULKA Evžen. Pedagogická fakulta MU [online]. Copyright © [cit. 04.06.2021]. Dostupné z https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/37/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf

PURVANOVÁ, R. K., A MUROS, J.P. Gender differences in burnout: A meta-analysis. [online]. *PsycNet*. 2010[cit. 1-6-2021]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/2010-19056-002>

ŽÍDKOVÁ, Zdeňka. Dotazník MBI [online]. 2003 [cit. 2021-3-2]. Dostupné z: <https://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>

Seznam schémat, grafů a tabulek

Schéma č.1 – Strukturální model životní spokojenosti (Praag a kol., 2003)	13
Graf č. 1 – Procentuální zastoupení učitelů ve stupních EE (Zdroj vlastní, 2020)	31
Graf č. 2 - Procentuální zastoupení učitelů ve stupních DP (Zdroj vlastní, 2020)	32
Graf č. 3 - Procentuální zastoupení učitelů ve stupních PA (Zdroj vlastní, 2020)	33
Graf č. 4 - Porovnání v zastoupení respondentů ve stupních DP, PA. EE (Zdroj vlastní, 2020)	34
Graf č. 5 – Procentuální zastoupení žen a mužů v kategoriích EE (Zdroj vlastní, 2020)	36
Graf č. 6 – Procentuální zastoupení žen a mužů v kategoriích DP (Zdroj vlastní, 2020)	36
Graf č. 7 - Procentuální zastoupení žen a mužů v kategoriích PA (Zdroj vlastní, 2020)	37
Graf č. 8 - Porovnání délky praxe mezi respondenty v dimenzi EE (Zdroj vlastní, 2020)	39
Graf č. 9 - Porovnání délky praxe mezi respondenty v dimenzi DP (Zdroj vlastní, 2020)	40
Graf č. 10 - Porovnání délky praxe mezi respondenty v dimenzi PA (Zdroj vlastní, 2020)	41
Graf č. 11 - Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích (Zdroj vlastní, 2020)	43
Graf č. 12 - Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích mezi muži a ženami (Zdroj vlastní, 2020)	45
Tabulka č. 1 – Vyhodnocení jednotlivých dimenzí dotazníku MBI (Micklevitz, 2001)	26
Tabulka č. 2 - Intervalové rozdělení počtu dotázaných dle věku (Zdroj vlastní, 2020)	30
Tabulka č. 3 - Intervalové rozdělení počtu dotázaných dle délky jejich praxe (Zdroj vlastní, 2020)	30
Tabulka č. 4 - Stupeň EE (Zdroj vlastní, 2020)	31
Tabulka č. 5 - Stupeň DP (Zdroj vlastní, 2020)	32

Tabulka č. 6 - Stupeň PA (Zdroj vlastní, 2020)	33
Tabulka č. 7 – Životní spokojenost mezi ženami a muži (Zdroj vlastní, 2020)	35
Tabulka č. 8 – Porovnání délky praxe u respondentů (Zdroj vlastní, 2020)	38
Tabulka č. 9 – Celková míra životní spokojenosti (Zdroj vlastní, 2020)	42
Tabulka č. 10 - Porovnání životní spokojenosti v jednotlivých dimenzích mezi muži a ženami (Zdroj vlastní, 2020)	44
Tabulka č. 11 - Porovnání jednotlivých dimenzí mezi učiteli prvního a druhého stupně (zdroj vlastní 2020)	46
Tabulka č. 12 - Porovnání jednotlivých dimenzí mezi učiteli na vesnici a městem (Zdroj vlastní 2020)	47

Seznam zkratk

MBI = Maslach Burnout Inventory

DŽS = Dotazník životní spokojenosti

PA = osobní uspokojení

EE = emocionální vyčerpání

DP = depersonalizace

SZÚ = Státní zdravotní ústav

ZDR = zdraví

FIN = finanční situace

VLC = volnočasové aktivity

SEX = sexualita

PZP = přátelé, známí a příbuzní

BYD = bydlení

PAZ = práce a zaměstnání

DET = vztah k vlastním dětem

MAN = manželství a partnerství

CŽS = celková životní spokojenost

WHO = Světová zdravotnická organizace

Seznam příloh

Příloha 1: Osobní dotazník

Odpovězte, prosím, na následující otázky, tak, že zaškrtnete hodící se odpověď:

1. Vaše pohlaví:

žena

muž

2. Věk:

3. Rodinný stav:

svobodný (á)

ženatý/ vdaná

vdovec/vdova

rozvedený (á)

4. Jste učitelem:

na první stupni

na druhém stupni

5. Škola, na které pracujete, se nachází:

ve městě

na vesnici

6. Jste třídním učitelem?

ano

ne

7. Délka vaší praxe (v celých letech):

Příloha 2: Maslach Burnout Inventory (MBI)

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

Příloha 3: Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

U každé otázky označte právě jednu odpověď.

ZDRAVÍ	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše 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: hodnotěte své bývalé zaměstnání)	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše 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 svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, které mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

FINANČNÍ SITUACE	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆
				Ani			

	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	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 výdělků jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	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 pestrosti svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (vyplňte prosím, pouze pokud máte stálého partnera/partnerku)	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	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 něžnosti a náklonnosti, 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...							
VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	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 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...							

VLASTNÍ OSOBA	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše 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...							

SEXUALITA	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše 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...							

PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	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...							

BYDLENÍ	┌	┐	┐	┐	┐	┐	┐
	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 výdaji 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...							

Anotace

Jméno a příjmení:	Barbora Bednářová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Životní spokojenost a syndrom vyhoření u učitelů na základní škole
Název v angličtině:	Life satisfaction and burn out syndrom among teachers in elementary school
Anotace práce:	<p>Tato bakalářská práce se zabývá životní spokojeností a syndromem vyhoření u učitelů na základních školách Olomouckého kraje. Cílem bylo zjistit aktuální úroveň životní spokojenosti a výskyt burnout syndromu u vybraného vzorku pedagogů. Teoretická část je rozdělena na 4 hlavní kapitoly. První kapitola je věnována učitelské profesi. V druhé kapitole je popisován stres a jeho vliv na život. Třetí kapitola se zaměřuje na životní spokojenost a její strukturální model. Ve čtvrté kapitole je popisován syndrom vyhoření, jeho příčiny, důsledky a vhodná prevence. K výzkumu v empirické části bylo využito dotazníkového šetření pomocí dotazníku Maslach Burnout Inventory a Dotazníku životní spokojenosti.</p>
Klíčová slova:	Učitelská profese, stres, syndrom vyhoření, životní spokojenost
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis deals with life satisfaction and burnout syndrome among teachers in elementary schools in the Olomouc region. The main goal of this thesis was to find the

	<p>actual level of life satisfaction and appearance of burnout syndrome for a selected sample of teachers. The theoretical part of this thesis is divided into 4 main chapters. The first chapter is dedicated to pedagogical profession. The second chapter describes different stressors and their impact on life. The third chapter is focused on life satisfaction and its structural model. Finally, in the fourth chapter, there is a description of burnout syndrome, namely its causes, consequences and appropriate prevention. For research, at empirical part there were used both Maslach Burnout Inventory questionnaire and Life Satisfaction Questionare</p>
Klíčová slova v angličtině:	Teaching profession, stress, burnout syndrome, life satisfaction
Přílohy vázané k práci:	
Rozsah práce:	67 stran
Jazyk práce:	Český