

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

**Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané
profesi**

Ludvíková Pavla

© 2023 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Pavla Ludvíková

Ekonomika a management

Název práce

Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi

Název anglicky

Stress, burn – out and mental hygiene in a selected profession

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je podrobně vymežit oblast stresu, duševní hygieny a syndromu vyhoření. Záměrem práce bude zjistit vliv stresu a míru výskytu syndromu vyhoření u zaměstnanců ve vybrané profesi.

Metodika

Tato práce bude rozdělena do dvou částí. Teoretická část bude věnována představení aktuálního stavu řešené problematiky. V praktické části bude pro sběr dat použit anonymní dotazníkové šetření zaměřené na výskyt stresu a syndromu vyhoření u skupiny sledovaných respondentů. Na základě statistického zpracování získaných dat a vyhodnocení výstupů budou navržena konkrétní doporučení pro případná zlepšení ve sledovaných oblastech a pro co nejlepší případnou prevenci následků stresu a syndromu vyhoření u pracovníků ve vybrané profesi.

Doporučený rozsah práce

50-60 stran

Klíčová slova

duševní hygiena, pedagog, prevence, stres, syndrom vyhoření

Doporučené zdroje informací

- BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- ČÁPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. Učitel a syndrom vyhoření. Praha: Raabe, 2021. Já, učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.
- HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 3. vydání. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 3. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- POSCHKAMP, Thomas. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.
- ŠTIKAR, Jiří. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-0448-0.

Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 9. 6. 2022

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 27. 10. 2022

doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 06. 03. 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci „Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14.03.2023

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí práce PhDr. Haně Chýlové, Ph.D. za vedení práce, neocenitelné rady, podnětné nápady, vstřícnost a pomoc, které mi věnovala při psaní této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi ochotně vyplnili dotazník a podíleli se na výzkumu. V neposlední řadě děkuji přátelům a rodině za podporu a trpělivost.

Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu, duševní hygieny a syndromu vyhoření ve vybrané profesi. Práce je rozdělena na dvě části, část teoretickou a praktickou. Teoretická část práce se zaměřuje na poznatky získané z nastudované odborné literatury. Nejdříve vymezuje základní pojmy stresu, jeho příčiny a následky, dále představuje duševní hygienu a její metody. Třetí kapitola teoretické části obsahuje definici syndromu vyhoření, projevy tohoto onemocnění, jeho příznaků, jednotlivé fáze a prevenci.

Praktická část je zaměřena na samotnou míru výskytu syndromu vyhoření, který byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Součástí druhé části je testování stanovených hypotéz a analýza. Získané výsledky z dotazníkového šetření jsou statisticky vyhodnoceny a na základě toho jsou navržena patřičná doporučení.

Klíčová slova: duševní hygiena, pedagog, prevence, stres, syndrom vyhoření, školství

Stress, burn - out and mental hygiene in a selected profession

Abstract

This study examines the effect of stress, mental health and burnout syndrome in a selected profession. The study is divided into two parts, theoretical and practical.

The theoretical part is aimed at current research and its implications. The first chapter defines stress, its causes and its consequences. Then the second chapter explains mental health and its methods. Finally, the third chapter aims at burnout syndrome, its symptoms, prevention and specific phases.

The practical part looks into the actual practicality of burnout syndrome and its prevalence in the teaching staff. An additional component of this section is the testing of the thesis and analysis. Data for this part were collected via a questionnaire. Those data were then statistically analysed and used to give practical application recommendations for handling those issues in teaching staff.

Keywords: mental health, teaching, prevention, stress, burnout syndrome, education

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	13
3 Teoretická východiska	16
3.1 Stres.....	16
3.1.1 Typy stresu.....	16
3.1.2 Fáze stresu.....	17
3.1.3 Stresory	18
3.2 Příčiny stresu v práci.....	19
3.2.1 Obecné příčiny	19
3.2.2 Konkrétní příčiny	19
3.2.3 Strategie zvládnání stresu	20
3.3 Psychohygiena.....	21
3.3.1 Užší a širší pojetí duševní hygieny	21
3.3.2 Metody duševní hygieny	22
3.4 Syndrom vyhoření	25
3.4.1 Učitel a syndrom vyhoření.....	26
3.4.2 Příznaky	27
3.4.3 Fáze syndromu vyhoření.....	27
3.4.4 Prevence.....	30
4 Vlastní práce.....	33
4.1 Technika sběru dat	33
4.2 Testované hypotézy	33
4.3 Charakteristika respondentů.....	34
4.3.1 Rozdělení respondentů podle pohlaví.....	34
4.3.2 Rozdělení respondentů podle věku	35
4.3.3 Rozdělení respondentů podle délky praxe	36
4.3.4 Rozdělení respondentů podle stupně, na kterém vyučují	36
4.3.5 Rozdělení respondentů podle rodinného stavu	37
4.4 Popisné výsledky.....	38
4.5 Testování hypotéz	48
4.5.1 Testování hypotézy č. 1	48
4.5.2 Testování hypotézy č. 2	52
4.5.3 Testování hypotézy č. 3	56
4.5.4 Testování hypotézy č. 4	58

4.5.5	Testování hypotézy č. 5	59
5	Výsledky a diskuse	63
5.1	Návrh preventivních opatření	65
6	Závěr	67
7	Seznam použitých zdrojů	70
7.1	Literární zdroje	70
8	Seznam obrázků a tabulek	73
8.1	Seznam obrázků	73
8.2	Seznam tabulek	73
9	Přílohy	75
9.1	Příloha č. 1 Dotazník	75
9.2	Příloha č. 2 Doplnění popisných výsledků	82

1 Úvod

Tématy této bakalářské práce jsou stres, duševní hygiena a syndrom vyhoření. Problematika syndromu vyhoření je v dnešním světě stále více diskutovaná a aktuální. Stále se zvyšující nároky společnosti na individuální výkon jedince mohou být někdy neúnosné. Nejohroženější skupinou vyhoření jsou tzv. pomáhající povolání, jejichž hlavní pracovní náplní je dlouhodobý a intenzivní kontakt s lidmi. Těmito profesemi jsou například lékaři, hasiči, zdravotní sestry, sociální pracovníci, učitelé atd.

V posledních letech se stres a syndrom vyhoření stávají stále větším problémem pro mnoho lidí, nejen pro učitele. Důsledky těchto stavů mohou být velmi vážné a mohou mít negativní dopad na kvalitu práce, produktivitu a celkové zdraví jedince. Navíc se v důsledku pandemie covidu-19 změnila nároky na učitele, kteří museli být schopni přizpůsobit se rychle měnícím se podmínkám vzdělávání, čímž se zvýšila míra stresu a únavy.

Učitelská profese je jednou z nejnáročnějších profesí a řadí se mezi jedny z nejvíce stresujících povolání. Toto téma je velmi důležité pro stát, výchovu a vzdělání dětí. Týká se zdraví a blaha jednotlivců, což je klíčové pro celkovou kvalitu života v naší společnosti.

Vyžaduje se, aby učitelé měli kromě odborné kvalifikace řadu kompetencí, znalostí, dovedností a osobností charakter. Učitelé nejen vzdělávají, ale jsou také vzory v životě svých žáků. Toto povolání není společností plně doceněno a finanční ohodnocení mnohdy neodpovídá pracovní zátěži učitele. V důsledku toho jsou učitelé ve značném stresu, který se dlouhodobě projevuje na jejich duševním zdraví.

Na učitele jsou kladeny nároky i z hlediska sociální role. Na jedné straně by měl být učitel spravedlivý, důsledný a přísný, jako ale přátelský, sympatický a laskavý. Problémy, jako jsou špatné chování žáků, přehlcení učitele úkoly, administrativní zátěž, nadměrný počet povinností a příliš vysoká zodpovědnost, vedou k pracovnímu stresu při práci učitele. Pokud se k pracovnímu stresu přidají i jiné osobní stresory a tyto faktory dlouhodobě přetrvávají, mohou vést k syndromu vyhoření. Stres učitelů se každým rokem zvyšuje v důsledku zavádění stále nových programů a používání elektronického systému, s kterým má mnoho pedagogů problém.

Práce ve školním prostředí je velmi náročná a sociální tlaky napomáhají rozvoji syndromu vyhoření. Nespokojenost učitelů se svou prací má za důsledek negativní dopady

nejen na samotné učitelé, ale i na žáky, rodiče, kolegy a společnost. Školy by proto měly vytvářet pro učitele příjemné pracovní podmínky.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je podrobně vymezit oblast stresu, duševní hygieny a syndromu vyhoření, dále pak vymezit duševní pohodu zaměstnanců situovanou ve vybrané profesi. Dále stanovit míru vyhoření u pedagogických pracovníků ve vybraných školách, jaké jsou příznaky onemocnění a jak vyhoření předcházet.

Výzkum má za cíl zjistit nejčastější stresory v pedagogickém prostředí a jejich vliv na fyzické a psychické zdraví dotazovaného. Výzkum má zjistit, zda respondenti využívají některé antistresové techniky, pomocí kterých těmto situacím předchází. Získaná data budou analyzována a pomocí statistických metod vyhodnocena.

Byly stanoveny nulové hypotézy, které byly na základě výsledků přijaty či zamítnuty. Stanovené hypotézy se zabývají oblastí věku, praxe, metod využívání duševní hygieny a míry vyhoření.

Stanovené nulové hypotézy:

H₀₁: Věk pedagoga neovlivňuje míru chronického pracovního stresu.

H₀₂: Délka praxe nemá vliv na rozvoj syndromu vyhoření.

H₀₃: Využívání metod duševní hygieny nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

H₀₄: Sociální vztahy na pracovišti neovlivňují míru stresu.

H₀₅: Rodinný stav neovlivňuje míru syndromu vyhoření.

2.2 Metodika

Praktická část práce bude založena na kvantitativní metodě výzkumu. „Kvantitativní metoda výzkumu se provádí na vzorku, který reprezentuje zvolenou cílovou skupinu. Používají metodu dotazování a lze je provádět formou osobních rozhovorů, anketárním šetřením, telefonickým dotazováním a dotazováním přes internet.“ (Machková, 2009, str. 47). Na základě teoretických znalostí bude pro výzkum zvolena metoda dotazníku, jelikož je schopna získat a zpracovat větší počet dat. Výhodou dotazníkového šetření je zároveň časová nenáročnost a srozumitelnost. Dotazník bude obsahovat otázky uzavřené i otevřené, celkem se bude skládat z 27 otázek a lze ho rozdělit do čtyř částí. První část dotazníku se bude skládat z otázek charakterizující respondenta, jeho pohlaví, věk, rodinný stav, délku praxe a stupeň základní školy, na kterém vyučuje. Druhá část dotazníku bude zkoumat, co dotazovaného nejvíce stresuje a jaký vztah má ke své práci, u toho typu bude zvolena čtyřstupňová intervalová škála s odpověďmi: ano, spíše ano, spíše ne, ne. Třetí část bude mít za cíl zjistit, zda dotazovaný uplatňuje ve svém životě některé antistresové techniky a metody duševní hygieny, které účinně slouží jako prevence proti syndromu vyhoření. U tohoto typu otázek bude použita Likertova škála vyjádřena čísly. Likertova škála je jednou z nejpoužívanějších metod technik měření postojů, obsahující pětibodové ohodnocení. (Urban, 2011). Poslední část dotazníku bude zaměřena na zjišťování konkrétních příznaků syndromu vyhoření.

Výsledky z dotazníkového šetření budou zaznamenány v programu Microsoft Excel a doplněny výsledky pomocí následujících vzorců:

Aritmetický průměr – měří střední hodnotu základního souboru

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Vzorec 1 - Aritmetický průměr (Chráska, 2016, str. 40)

Medián – prostřední číslo v řadě, v níž jdou čísla seřazena za sebou (Walker, 2013, str. 72)

Rozptyl – měří variabilitu číselných znaků, je definován jako aritmetický průměr čtverců odchylek

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Vzorec 2 - Rozptyl (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2012 str. 48)

Směrodatná odchylka – kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru

$$s = \sqrt{s^2} = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Vzorec 3 - Směrodatná odchylka (Neubauer, Sedláček, Kříž,

2012 str. 50)

χ^2 test nezávislosti - základní neparametrický test využívaný pro měření nezávislosti v kontingenční tabulce

Jestliže chceme použít χ^2 test nezávislosti, musí být splněny tyto podmínky:

- 1) Žádná z teoretických četností nesmí být menší než 1.
- 2) 80 % očekávaných četností musí být větší než 5.

Pokud není některá z podmínek splněna, je potřeba logicky sloučit některé řádky a sloupce kontingenční tabulky, tak aby byly podmínky splněny.

Po splnění podmínek je možné přejít k testování.

Místo porovnání hodnoty testového kritéria s kritickými hodnotami lze pro rozhodování o platnosti či neplatnosti nulové hypotézy použít i tzv. p-hodnotu (p-value).

Rozhodnutí o platnosti či neplatnosti nulové hypotézy se provádí porovnáním p-hodnoty se zvolenou hladinou významnosti α , přičemž nulová hypotéza je zamítnuta, pokud p-hodnota testu klesne pod tuto hladinu. P-hodnota bude získána pomocí funkce CHITEST v programu MS Excel.

Ke všem hypotézám bude stanovena hladina významnosti $\alpha = 0,05$, což znamená, že ověřená hypotéza platí s 95 % pravděpodobností.

Pokud mezi znaky existuje závislost bude vypočtena hodnota testového kritéria χ^2 testu podle vzorce:

$$\chi^2 = \sum_{j=1}^r \sum_{k=1}^s \left(\frac{n_{jk} - o_{jk}}{o_{jk}} \right)^2$$

Vzorec 3 - χ^2 test nezávislosti (Neubauer, Sedláček, Kříž,

2012, str. 261)

Kde:

r...počet řádků

c...počet sloupců

n...skutečná četnost

o...teoretická (očekávaná) četnost

Následně bude měřena i síla této závislosti podle Pearsonova koeficientu kontingence:

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2}{n + \chi^2}}$$

(Vzorec 4 – Foret, Melas, 2020, str. 85)

Poté bude následovat zhodnocení shromážděných dat, analýza a interpretace výsledků. Na základě získaných výsledků budou formulovány závěry a navržena praktická doporučení pro praxi.

3 Teoretická východiska

3.1 Stres

Je problematické najít správnou definici stresu. Každý se ve svém životě se stresem setkal, ale chápe jej jinak. Pedagogové jej popíší jinak než například lékaři, ekonomové či laici. Stres na člověka může působit motivačně, úkolově, vyzývá dosahovat lepších výsledků, ale také je to stres, který ničí. Za jeho zakladatele je považován prof. Dr. Hans Selye, který poukazuje na to, že bez stresu by bylo málo pozitivních změn a konstruktivních činností. Tento kanadský lékař použil pojem v souvislosti s tělesnou reakcí (Fontana, 2016). Podle Joshi (2007) je stres charakterizován jako „*události ohrožující jedince a podněcující fyziologické a behaviorální reakce, které jsou součástí alostázy*“ (Joshi, 2007, s. 19). Jednou z nevystižnějších definic stresu je podle Plamínka (2013) stav napětí, kterým tělo reaguje na podněty (stresory). Popisuje, že při vzniku stresu hrají roli různé části mozku, které jsou podobné i u zvířat, například u psa, sovy, a dokonce i ještěrky. S pojmem stres se každý z nás setkává celý život, nejvíc snad v dospělosti, kdy se nese za vše plně zodpovědnost (Plamínek, 2013).

3.1.1 Typy stresu

Je třeba si uvědomit, že se neuvažuje pouze o škodlivém stresu spojeným s nepříjemnými věcmi. Existuje i takový druh napětí, které je pro život potřebné, a dokonce vyhledávané. Toto napětí poskytuje reagovat na nebezpečí, rozmnožovat se nebo zahánět žízeň. Je pro lidské tělo blahodárné a vyvolává v něm příjemný pocit (Plamínek, 2013).

Distres je druh stresu, který na člověka působí negativně a který není člověk schopen zvládat. Subjektivně prožívaný stres, který člověk rozlišuje jako ohrožující, doprovázené negativními emocionálními příznaky. Projevuje se zvýšeným bušením srdce, bolestí, svíráním na hrudní kosti a nechutenstvím. Může být vyvolán jednou příčinou nebo dlouhodobým působením mírnějších stresorů (Křivohlavý, 2009).

Eustres je, na rozdíl od negativně působícího stresu, stres pozitivní a vyvolává citový zážitek způsobující radost a je v životě velmi důležitý. Na rozdíl od distresu, který je nežádoucí, by jej měl člověk vyhledávat. Čím více eustresu na jedince působí, tím více se

stává odolným vůči nájezdu distresu (Plamínek, 2013). Příkladem eustresu může být situace, která přináší radost, avšak je nutné na ni vynaložit určitou námahu. Do této skupiny patří kladné prožitky – svatba, narození dítěte, dokončení ročníku, dobře vykonaná zkouška. Může to být i taková situace, kdy se lidé dobrovolně dostávají do hraničních situací rizik způsobených například při sportovních výkonech, při zkoušení něčeho neznámého (Křivohlavý, 2009).

3.1.2 Fáze stresu

Jak již bylo zmíněno, je třeba si uvědomit, že každého stres provází celým životem, od narození přes pubertu až do dospělosti. Hans Selye studoval fyziologické reakce na laboratorních zvířatech v těžkých situacích a zjistil, že různé typy zátěže při střetu s jakýmkoliv podnětem vyvolávají stejnou nespecifickou reakci organismu. Hovoří se o všeobecném adaptačním syndromu (GAS), který má 3 stupně biologické reakce na stres:

- **První fáze poplachová** – nastává po šokové reakci organismu na vystavený stres a vyvolává obranný mechanismus v organismu jedince. Poplachová reakce nezanesla celou reakci (Selye, 1984). Tato fáze organismus nabudí a tvoří v něm adrenalin-kde je snaha spíše o únik a noradrenalin, kde je snaha bojovat, ne vždy tomu tak ale musí být (Honzák, 2018).
- **Druhá fáze rezistence** – rezistence neboli adaptace je tzv. všeobecný adaptační syndrom. Jestliže člověk stresor překoná, dostává se do druhé fáze, kdy se snaží překážku či problém zvládnout, adaptovat se. Projevuje se stavem pohotovost a vypětím organismu. Cílem je zklidnit organismus a vnímat stres jako přirozenou součást (Bártová, 2011). Honzák (2018) zmiňuje, že v této fázi je narušený celý spánkový cyklus. Jedinec se v noci často budí a to vede k tomu, že ráno nemůže spát a přes den je unavený.
- **Třetí fáze vyčerpání** – ve fázi vyčerpání dochází k selhání fáze adaptační. U jedince se objevují příznaky deprese nebo porucha úzkosti. Dochází ke změnám ve všech oblastech. Tato fáze může skončit i smrtí (Bártová, 2011).

3.1.3 Stresory

Stresovou reakci spouští nějaký podnět (stresor). Za stresor může být považováno všechno, co na náš organismus klade nějaké požadavky, ať už pozitivní, nebo negativní a čemu se člověk musí přizpůsobit. Rozlišujeme tyto stresory:

1. Fyzikální stresory – různý alkohol, drogy, ale také znečištění ovzduší, změny ročních období apod.
2. Emocionální stresory – stavy úzkosti, vztahy na pracovišti, vztek mezi lidmi, podrážděnost a nedostatek spánku.
3. Materiální stresory – nedostatečné bydlení, nedostačující finanční ohodnocení.
4. Sociální stresory – rozpory v rodině či v práci, hádky mezi učiteli a žáky, ale i špatné plánování času a tím nedostatek prostoru na běžné pracovní záležitosti.

Mezi další časté stresory patří vztahy v rodině, které bývají těžko překonatelné a projevují se v jedincova každodenní náladě. Názor na rodinu se v posledních letech velmi změnil. Dříve rodina vedla děti k lepšímu zvládnání stresu a ukazovala jim, jak zvládat těžké životní situace (Bártová, 2011).

Podle Charleyho Cungi můžeme rozlišovat stresory buď akutní, nebo chronické.

Akutní stresory jsou takové situace, kdy člověk neočekává stresovou situaci. Stačí však náhlá situace, při které se projeví poplachová reakce v plné intenzitě. Záleží, jak se daný jedinec vypořádá se situací vnitřně i navenek, a na typu jeho osobnosti. **Chronické** stresory jsou takové, které působí delší dobu. Jsou způsobovány opakujícími se událostmi v životě. Přispívá k tomu ve velké míře dnešní tempo života a náročnější životní styl. Na člověka jsou kladeny velké nároky, jak v soukromí, tak v práci (Bártová, 2011).

3.2 Příčiny stresu v práci

3.2.1 Obecné příčiny

Jednou z příčin jsou organizační problémy, kde „špatná organizace práce obecně znamená, že existují frustrující postoje, než se přijmou rozhodnutí v klíčových otázkách. Nebo není jasné, kdo má v rámci existující hierarchie za tato rozhodnutí zodpovědnost“ (Fontana, 2016, s. 52).

Další příčinou je dlouhá pracovní doba, která způsobuje únavu a je stresující. Tělo má svůj přirozený rytmus, ve kterém si nachází čas na spaní i na práci, čas, kdy jsme nejvýkonnější a kdy je mysl nejjasnější. Zahrnuje ale i čas, kdy tělo odpočívá a nabírá síly. Každé tělo má své cyklické rytmy, které jsou částečně dané od přírody a částečně dané společností. Pokusy o narušování vnitřního rytmu těla nebo nepředvídatelné posuny ze dne na den (například u zaměstnanců nemocnic) způsobují fyzický i psychický tlak.

Jednou z mnoha dalších příčin je nejistota. Existují lidé, které nejistota pohání, ale většinu lidí spíše stresuje. Nejistota člověku bere známé orientační body, podle nichž se orientuje a které upevňují pocit jistoty. V zaměstnání má nejistota podobu neustálých změn, takže zaměstnanec nikdy přesně neví, jak na tom je. Plánování tedy není snadné a jakmile si člověk zvykne na určité opatření nebo rozhodnutí, musí se přizpůsobit něčemu jinému a vše se zase mění (Fontana, 2016).

3.2.2 Konkrétní příčiny

Stres v práci může mít příčinu v typu osobnosti daného jedince. Může být zmíněno nejasně definované role v práci. Často jedinci chybí jasné informace o tom, co se od něj čeká, kde končí jeho zodpovědnost. Hlavní potíž nejasnosti je, že na člověka často padá vina za věci, které nejsou v jeho kompetenci. Nejasné vymezení pracovních rolí ho činí zranitelným.

Dalším nebezpečným pracovním stresorem jsou nerealistická očekávání od sebe sama neboli perfekcionismus. Jestliže od sebe člověk očekává příliš, zažívá silné zklamání. Nerealistická očekávání často souvisí s nejasným definováním rolí, protože není jasné, co se od člověka očekává. Jedinec se nachází v pasti emocí a otázek „co by měl vlastně správně dělat“. Důsledkem toho je, že člověk nikdy není spokojen se svým výkonem a nikdy si neodpočine s pocitem dobře odvedené práce.

Přepřacovanost a časová tíseň je jednou z dalších konkrétních příčin. Nejlepší výkon zvládne jen zřídka pod neustálým tlakem. Každý potřebuje nejen dovolenkové a pracovní pauzy, ale i krátké pauzy mezi jednotlivými úkoly, které pomáhají uvolnit se. Někdy je potřeba mít i klidnější a pomalejší dny, aby se vyřídili všechny nevyřešené záležitosti a mysl mohla vypnout. (Fontana, 2016).

3.2.3 Strategie zvládnání stresu

Před započítím zkoumání možností zvládnutí stresu, je důležité si uvědomit, že stres není způsoben vnějšími událostmi, ale spíše pohledem na ně a způsobem, jak je k nim stavěno. Stres je přítomen v každém jedinci a jeho intenzita závisí na tom, jak mu dovolíme se projevit. Každý vnímá a přiřazuje situaci pozitivní či negativní význam individuálně (Bártová, 2011). Kontrolovat a zvládat stres je klíčovým prvkem pro šťastný a naplněný život, ale také pro dosažení úspěšné kariéry. Stres není pouze stav, ale spíše reakce na určité situace. To znamená, že často závisí na lidské odolnosti a připravenosti (Štikar, 2003).

Cílem je naučit se své hlavní stresory. Stres mnohdy nesouvisí s přísným nadřízeným, zákazníky nebo tím, že by den potřeboval 25 hodin. Úspěšné strategie zvládnání stresu jsou takové, které poskytují předvídatelnost, porozumění souvislostem, vědomí a pocit kontrolovatelnosti a zvládnutelnosti situace. Každá situace, která vyvolává pocitovou reakci může způsobit stres, protože nastává tělesná aktivace bez tělesné činnosti a člověk zůstává v napětí (Morschitzky, 2014). Nyní může být zmíněno, co pomáhá stres zvládat.

- Je dobré analyzovat svůj soukromý i pracovní stres, zaznamenávat si své stresory a do jaké míry člověka zatěžují;
- rozlišení stres, který je dán životní situací, a stres, který je dán způsobem myšlení nezávislým na životní situaci;
- rozlišit stres vyvolaný námi a stres způsobeným druhými;
- zaměřit se na relaxaci a věnovat dostatek času na uklidnění a zotavení (Morschitzky, 2014).

3.3 Psychohygienu

Původ slova pochází z řeckého slova „hygie“. U nás se běžně rozumí význam tělesná hygiena. Míček nám podává definici: „*duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, s. 9).

Švamberg Šauerová (2018) udává, že hodnota zdraví má v životě každého jedince své místo. Je nezbytnou podmínkou kvalitního výkonu v každé profesi. Duševní zdraví lze definovat jako soubor principů a technik. Jejich dodržování může snížit dopad stresorů, připravit se na tyto situace, zvýšit svou odolnost a případně těmto situacím předcházet. V souvislosti s tímto pojmem se často setkává s označením psychohygienu nebo mentální zdraví. Je důležité si uvědomit, že duševní hygienu lze chápat v širším i užším slova smyslu. Bedrnová a kol. (2009, s. 15) duševní hygienu zobrazují jako: „*interdisciplinární předmět zahrnující praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací.*“

Duševní hygiena se nezaměřuje pouze na zdravé jedince, ale také na jedince, kteří se ocitají na hranici svého zdraví. Jeho účelem je chránit, podporovat a zlepšovat duševní zdraví duševně zdravých lidí. Duševní zdraví znamená stav naprostého duševního klidu a schopnosti ovládat se, vedoucí k plnohodnotnému životu. Zdraví je velmi důležité, umožňující snížení a prevenci onemocnění. Lze ho chápat jako stav duševní (Křivohlavý, 2009).

M. Švamberg Šauerová (2018) udává tyto vlivy na duševní zdraví:

- faktory tělesné
- faktory rodinné
- faktory sociální

3.3.1 Užší a širší pojetí duševní hygieny

„*V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí*“ (Křivohlavý, 2001, s. 143). V širším pojetí lze duševní hygienu chápat jako optimální fungování duševní činnosti a adaptace člověka na lidi ve společnosti, prostředí, ostatní a sebe samotného. Jedinec by měl přirozeně reagovat na běžné podněty a umět řešit důležité záležitosti (Křivohlavý, 2009). V užším slova smyslu se psychohygienu zaměřuje především na prevenci, profylaxii a zamezení výskytu duševních chorob, především prevence neuróz, zamezení přítomnosti stresu a udržení rovnováhy (Bedrnová a kol., 2015).

3.3.2 Metody duševní hygieny

Mezi základní metody psychohygieny patří:

- **Sebepoznání**

Má-li lékař někoho léčit, potřebuje nejprve poznat, co danému člověku je. Má-li někdo, obrazně řečeno, „na sobě pracovat“ – a to jde duševní hygieně a sebevýchově především, měl by věnovat „diagnostickou“ pozornost sám sobě“ (Míček, 1976 in Křivohlavý, 2009, s. 146). Na vývoj našeho sebehodnocení mají vliv okolní faktory již od dětství i dospívání. Jestliže je dítě v období dospívání chváleno za svoje výkony, za svědomitost a pečlivost, je velmi pravděpodobné, že se budeme snažit chovat takto i v dospělosti. Naopak, je-li dítě neustále kritizováno, trestáno a ponižováno, projeví se to kladně či záporně v dospělosti. Jak již bylo zmíněno, první formy sebepoznání se dají zpozorovat již v raném dětství, především názory blízkých lidí v okolí (rodina, učitelé). To, jak sebe jedinec vnímá, je pouze jeho subjektivní pocit a jakmile se začne zabývat sebepoznáním, uvědomí si mnohem více svých vlastností a schopností. Díky tomuto uvědomění je schopen určit vlastní hranice a nedostatky, které je schopen překonávat. Je důležité stanovit si cíle, kterých má být dosaženo, a začít i malými změnami. Člověk sám ovlivňuje do určité míry kvalitu svého života, čím sytí své smysly, jak o ně pečuje, jakou zvolí životosprávu. (Kuneš, 2009). Významnou součástí je i sebedůvěra. *„Nejčastějším důvodem bývá, že jsme v životě v určité věci neuspěli a máme strach, že selžeme znovu“ (Carnegie, 2012, s. 6).*

Existuje několik způsobů sebepoznání:

- pravidelná registrace a úvaha;
- deník – písemný záznam pocitů, postojů a aktivit;
- poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí;
- introspekce – sledování fyziologických a psychických procesů;
- SWOT analýza – rozpoznávání silných a slabých stran jedince (Mikuláščík, 2015)

- **Zdravá životospráva**

Nejenže by se měl každý starat o psychické zdraví, ale také fyzické. Jídlo je zásadní palivo pro organismus, který mu dodává potřebnou energii. To, co naše tělo přijímá, je ovlivněno mnoha faktory: náladou, zvyky, stresem. Především stres a napětí vedou k častým poruchám příjmu potravy. Správná životospráva je důležitá už v dětství, protože následně vede

ke správné duševní hygieně. Součástí správné životosprávy jsou i tekutiny. Je nezbytné, aby tělo přijalo dostatek čisté vody a vyhnulo se nápojům s kofeinem, které stres vyvolávají. Dobré jídlo nemusí vždy znamenat jen další práci a mělo by se brát jako potěšení (Hilton, 2008). Důležité pro zdraví organismu jsou i střeva, proto je podstatné naučit se jíst jídlo pomalu, nepospíchat a brát jídlo jako něco, co jedince uklidní (Petersová, 2019). Na stav fyzického a psychického stavu jedince má vliv, jaké potraviny a tekutiny tělo přijímá. Každý jedinec je výjimečný a zcela individuální, a proto mu vyhovují jiné stravovací návyky (Bedrnová, 2009). Vydržet bez jídla se dlouho nedá, protože je pro organismus palivem, odvíjí se od něj pocit spokojenosti a pomáhá tělu i mysli (Griffeyová, 2018).

- **Odpocinek**

Odpocinek je potřebný k pocitu štěstí, pomáhá uvolnit a regenerovat tělo a mozek (Griffeyová, 2018). „*Mnozí lidé považují odpocinek a spánek za totéž, není to totéž i když jsou oba životně důležité. Spánek probíhá pouze tehdy, ustane-li vědomí. Odpocinek je období nečinnosti, během něhož může tělo obnovit vydanou energii*“ (Diamondovi, 1994, s.171). Rozlišují 4 druhy odpočinku:

- **fyzický**
- **mentální**
- **emoční**
- **smyslový**

Je důležité si uvědomit, že odpocinek nemusí představovat jen zdřímnutí, ležení na gauči, sledování seriálů a jiné, za odpocinek se považuje i fyzická aktivita, která je pro duševní odpocinek mnohem efektivnější (Pang, 2017). Další formou odpočinku je relaxace. „*Relaxace je stav psychického a tělesného uvolnění*“ (Praško, 2001, s. 115). Při relaxaci se tělo i mysl uvolní a odstraní napětí. Jen málokdo dokáže svou mysl uvolnit a stráví velkou část svého života v napětí. Jednou z příčin je, že si člověk nedokáže uvědomit, co ho během dne do stavu napětí dostává (Fontana, 2016). K odpočinku pomáhá si každých 25 minut dělat pětiminutové přestávky, které pomohou zachovat jasnou mysl, bdělost a koncentraci. Při delší práci je potřeba si pauzu udělat větší, aby se mysl dokázala zregenerovat (Cumberland, 2018).

- **Spánek**

Zdravý spánek zabírá téměř jednu třetinu života, proto je důležité, aby byl kvalitní. Přináší regeneraci fyzických a psychických sil. Špatný spánek velmi často způsobuje zhoršení

psychického stavu a psychické poruchy. Průměrná doba spánku u dospělých by se měla pohybovat okolo 8 hodin. Ne vždy tomu tak bývá, každý člověk je individuální a někomu ke spánku stačí pouze pět, šest hodin. S rostoucím věkem se kvalita spánku zhoršuje a člověk je náchylnější ke spánkovým poruchám. Nekvalitní spánek způsobuje snížení výkonnosti, pracovní neschopnost či vyšší frekvenci dopravních nehod (Borzová, 2009). Cimický (1996) uvádí, že existují dva druhy nespavosti. Pokud jedinec dobře usíná, ale brzo se vzbudí, nazývá se depresivní, naopak jestliže špatně usíná a ráno se mu nechce vstávat, nazývá se tento typ nespavosti neurotickým. Rozlišují se dva typy lidí, sovy a skřivani. Sovy jsou vzhůru do noci, později vstávají a aktivními se stávají až v pozdějších odpoledních hodinách, zatímco skřivani jsou aktivní hned z rána, tedy vstávají brzy a s večerem jsou unavení a chodí spát dříve. (Pešek & Praško, 2016).

- **Time management**

Praško uvádí, že v dnešním světě všichni neustále někam pospíchají, nemají čas téměř na nic a jsou pod neustálým tlakem. Pokud jsou pro člověka určité věci opravdu hodnotné, dokáže si na ně chvíli najít vždy. Problém je, že si lidé neumí čas správně plánovat. Správně plánovaný a efektivně využitý čas umožňuje mít zdravou mysl, učí se věnovat pouze podstatným věcem a nemarnit zbytečně čas nad aktivitami, které nemají žádný smysl (Praško, 2001). Slouží jako nástroj k efektivnímu využití plánování času a jak při časově náročné práci žít spokojeně a vyrovnaně. Jedním z mnoha cílů je získat čas na odpočinek, přátele a záliby (Jíra, 2013). Cílem time managementu není udělat z jedince otroka plánování svého času, ale harmonizovat život. Je jednou z důležitých složek sebeřízení. Je třeba rozdělit si věci na podstatné – těm věnovat dostatek času, a nepodstatné – těm věnovat co nejméně svého času (Bischof, 2003). Důležité je plánování času, což umožňuje mít pod kontrolou sebe a své aktivity. Pro správné naplánování času pomůže sestavit si časový rozvrh. „*Rozumně naplánovaný čas vede ke zklidnění mysli, harmonického rozdělení výkonů, příjemné zábavy a odpočinku*“ (Praško, 2012, s. 196).

3.4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je velmi komplikovaný jev a i zde existují různé pohledy, jak jej definovat. Níže je uvedeno několik z nich, v podstatě se všichni autoři shodují na tom, že vyhasnutí postihuje jedince fyzickým a psychickým vyčerpáním doprovázeným zklamáním a očekáváním. *„Druh stresu a emocionální únavy, frustrace, vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky“* (Myron, Rush, 2003, s. 7). Kebza uvádí definici: *„Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres. Jako burnout („vyhoření“, či „vyhasnutí“) bývá popisován stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků“* (Kebza a Šolcová, 2003, str. 8). Termín „vyhoření“ poprvé použil H. Freudenberger, který ho spojuje s pracujícími lidmi, které náhle postihla bezmoc a pocit zoufalství v pracovním a osobním životě (Freudenberger, 1974). Pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření je vysoká u pracovníků s intenzivními sociálními kontakty. Má za následek extrémní vyčerpání vyplývající z emočního a fyzického vyčerpání spojeného s pracovními podmínkami a vysokým očekáváním po prvotním nadšení. K syndromu vyhoření lze dojít i u osob zaměstnaných na částečný úvazek, pracují sice méně, ale to neznamená, že mají menší stresovou zátěž v práci (Poschkamp. 2013). Zátěž lze definovat jako proces, při kterém se jedinec snaží psychicky zpracovat a přizpůsobit se nárokům a vlivům prostředí, v němž žije a pracuje. Toto prostředí zahrnuje všechny sociální vazby, události a požadavky na chování, které jedince obklopují. (Štikar, 2003).

„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem“ (Maslachová, Jacksonová, 1996 in Křivohlavý, 1998, s. 50). K profesnímu vyhoření dochází často u osob, které pracují přesčas, chodí z práce vyčerpaní a jdou se domů jen vyspat. Není to však jediný důvod, jehož následky vedou k syndromu vyhoření, k tomu dochází mimo jiné i v osobním životě a v rodinných vztazích (Stock, 2010). Honzák (2018) uvádí, že práce s lidmi je mnohem náročnější než práce s neživým materiálem, a to především z důvodu soucitu s postiženým kdy projevujeme empatii. *„Vyhoření je konečný výsledek dlouhodobého stresu v pracovním životě“* (Minirith, 2011, s. 14). Každý jedinec, potřebuje vědět, že jeho život má smysl, a nejen ten osobní, burnout se stává velmi často následkem selhání při hledání tohoto smyslu. Je potřeba si uvědomit, že každý člověk nachází smysl života

v něčem jiném. Organismus odpovídá na zátěžovou situaci, která ho dostává do stresového stavu, v jehož důsledku dochází k syndromu vyhoření (Bártová, 2011).

Profese, které postihuje burnout nejvíce:

- Lékaři a zdravotní sestry,
- psychologové a psychiatři,
- sociální pracovníci,
- učitelé,
- pracovníci v nápravných zařízeních,
- policisté,
- manažeři a podnikatelé (Bártová, 2001).

3.4.1 Učitel a syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření postihuje nevíce profese pomáhající. Pomáhající profese jsou takové, ve kterých lidé mají přímý a častý kontakt s jinými lidmi (Poschkamp, 20113). Pomáhající profese vkládají do své práce nejen své znalosti a dovednosti, ale také svou osobnost. Jedním z faktorů, které mohou vést ke vzniku syndromu vyhoření, může být nadhodnocení vlastních sil a nedostatečné uvědomění si skutečnosti, že lidský organismus je stejně zranitelný jako u ostatních. Proto by měl být kladen důraz na uspokojení vlastních potřeb před tím, než se začne starat o potřeby druhých. (Honzák, 2018). I když si to většina lidí neuvědomuje, důležitou součástí života každého jsou učitelé a do jisté míry jedince i ovlivňují. Povolání učitel je v dnešní době velmi podceňováno nejen širokou veřejností, ale i příslušnými institucemi. Je známo, že syndrom vyhoření na pracovišti podporuje špatný vztah s kolegy (Čapek, 2021). Jestliže se na pracovišti člověk necítí dobře, je potřebné rozpoznat situace, které tyto stresové reakce vyvolávají. Může to být například kvalita světla, hluk, kvalita vzduchu a znečištění. Neznamená, že lidem vzniká stres pouze v práci, mohou si ho do práce už přinést z domova (Hilton, 2008). Existuje několik příčin, proč právě učitele postihuje syndrom vyhoření nejvíce. Jednou z příčin je osobnost učitele a jak dokáže zvládat stresovou zátěž (Bártová, 2011). Jedním z nejčastějších zdravotních problémů u učitelů je bolest hlasivek, které používají k vysvětlení látky. Ve většině případů si učitelé nestěžují na vysokou fyzickou náročnost, nicméně stojí celý den na nohou a chodí po třídě, v důsledku toho si stěžují na bolest zad a nohou. Psychickou zátěž lze rozdělit do tří složek – sensorická mentální a emocionální (Průcha, 2002). Učitelé jmenují následující zátěže:

- Chybějící podpora kolegů,
- vysoký počet vyučovacích hodin,

- problémy s disciplínou žáků,
- chybějící výukové prostředky,
- administrativa atd. (Poschkamp, 2013, str. 70).

3.4.2 Příznaky

Podle Stocka (2010) lze řadit mezi základní symptomy vyhoření – vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

Vyčerpání je jedním z hlavních příznaků vyhoření, skládá se z tělesného a emočního vyčerpání. Tělesné si každý dokáže představit (bolesti hlavy, bušení srdce, poruchy spánku) (Stock, 2010). Emoční vyčerpání vychází z pocitů spojených spíše s depresí. Jsou spjaty se strachem, úzkostí, pocitem beznaděje, nedostatkem zájmu a nadšením (Maroon, 2012).

Odcizení se vyznačuje odcizením člověka od své práce a svého okolí, osoba zaujímá téměř lhostejný postoj. Dříve k odcizení docházelo velmi často u zaměstnanců spojených s emoční zátěží – zdravotní sestry, sociální pracovníci (Stock, 2010).

Pokles výkonnosti se vyznačuje ztrátou důvěry ve vlastní schopnosti a člověk si přijde profesně neschopný. Potřebuje mnohem více času na věci, které dříve bez problému zvládal a ubere mu to více energie. Zaujímá negativní vztah k práci. (Maroon, 2012).

Pracovní prostředí a s ním spojené sociálně-psychologické a materiální podmínky jsou hlavním vnějším projevem syndromu vyhoření. Faktory ovlivňující jedince v pracovním prostředí a ovlivňující jeho práci a zdraví mohou být různé, včetně sociálně-psychologických, organizačních, materiálních, fyzikálně-chemických a jiných. Je nutné upravit prostředí tak, aby bylo optimální pro lidské smysly a mohlo tak ovlivňovat člověkovu činnost, myšlení a pocity. Kvalitní pracovní podmínky mohou vést k vysoké produktivitě práce, k pocitu pohody a k rozvoji osobnosti, a také k prevenci syndromu vyhoření. Aby byly faktory pracovního prostředí účinně upravovány, je třeba zohlednit potřeby pracovníků, úroveň a vliv prostředí na práci a zdraví (Štikar, 2003).

3.4.3 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření lze chápat jako dlouhodobý proces, který nepřijde ze dne na den. Stejně jako existuje několik definic syndromu vyhoření, existuje i mnoho pohledů, jaké fáze syndromu vyhoření jsou. Je zapotřebí si uvědomit, že každý jedinec je individuální a doba projevu se u každého jedince liší (Pešek, 2016). Kompletní model se skládá ze dvanácti stádií,

autoři k nim mají jiný přístup a popisují fáze syndromu vyhoření jinak. Stock (2010) uvádí, že nejjednodušší model se skládá ze tří částí a člověk může jednotlivé části procházet postupně a některé de facto přeskočit. Jako příklad popisuje fázový model od autorů Brodského a Edelwiche. Čapek (2021) popisuje pět základních fází, začínající fází iniciační, následuje prozření, poté přichází období první frustrace, apatie a konečná fáze zahrnuje vyčerpání. (Čapek, 2021).

- **První fáze** se nazývá **idealistické nadšení**, vyznačuje se přehnaným očekáváním a nereálnými cíli. Často se stává, že člověk žije pouze svou prací a nakládá s prací neefektivně. (Poschkamp, 2013). Jedinec si představuje ideály moc velké pro sebe i pro své okolí a vkládá příliš mnoho energie do věcí, které nejsou realistické a mnohdy jej není možné uskutečnit (Stock, 2010).
- **Druhá fáze** je označována jako **stagnace**, v této fázi se jedinec setkává s neuspokojivou realitou. Jedinec začíná přehodnocovat své původní cíle, ale snaží se jich stále dosáhnout, i když ví, že z organizační stránky to není možné (Poschkamp, 2013). Pracovník se začíná zajímat o věci, které ho předtím nezajímali. Zajímá se především o svůj plat, pohodlí v práci a kariérní růst (Maroon, 2012). V této fázi ještě jedinec ani jeho okolí nezaznamenává, že by byl nemocný (Stock, 2010).
- **Třetí fáze** je **frustrace**, kde dochází u jedince k pocitu demotivace a únavy. Člověk se dostává do časové tísně a má pochybnosti o významu své práce. (Poschkamp, 2013). Pracovník si myslí, že svému klientovi nedokáže nijak pomoci a díky tomu se cítí frustrovaný. Jedinec často trpí poruchami chování a tělesnými problémy (Maroon, 2012).
- Ve **čtvrté fázi** mluvíme o **apatii**, která vzniká v důsledku obranné reakce proti frustraci a dochází k lhostejnosti. Člověk dělá věci, jen které jsou opravdu nutné, protože ztratil naději dělat nějaké změny, nevidí žádné vyhlídky a je ze své práce vysoce zklamán (Stock, 2010). Člověk má potřebu se izolovat od ostatních a to má negativní dopady na jeho soukromý život (Poschkamp, 2013).

Poslední, **pátá fáze** tohoto modelu, je samotné **vyhoření**. Tento proces bývá doprovázen poruchami spánku, zažívacími problémy a bolestmi hlavy (Poschkamp, 2013). Je to nutný bod, kdy je potřeba změnit povolání, odjet si někam odpočinout nebo zvolit jiný druh práce prospěšný pro daného jedince (Maroon, 2012). Honzák (2018) ve své knize popisuje dvanáctifázový kritický cyklus podle Herberta Freudembergera a Gaila, který nemusí vždy

obsahovat všechny fáze a nemusí jít za sebou v popsaném pořadí. Jednotlivé fáze syndromu jsou:

- **Nutková snaha o sebeprosazení** – nepřiměřené ambice a příliš velká snaha prosadit se.
- **Člověk začíná pracovat více a tvrději** – nastavení vysokých cílů a vkládání zbytečného úsilí do práce, která zabere více času, než je potřeba. Snaží se ukázat, že vše zvládne sám a nepotřebuje pomoc ostatních.
- **Přehlížení potřeb ostatních** – jedinec věnuje všechen svůj čas práci a nezbývá mu tak energie na něco jiného. Nevěnuje se dostatečně rodině, přátelům, jídlu a spánku, protože mu to přijde plýtvání časem, který může investovat do práce.
- **Přesunutí konfliktu** – v této fázi jedinec nedokáže klasifikovat zdroje svých problémů, ale ví, že něco není v pořádku a pociťuje stres.
- **Revize a posunutí hodnot** – člověk ještě více popírá své základní potřeby, izoluje se co nejvíce od ostatních a vyhýbá se řešení svých konfliktů. Už mu nezbyl žádný čas na své zájmy a blízké, protože všechen čas a energii věnuje práci.
- **Popírání vznikajících problémů** – jedinec začíná být netolerantní. Nevyhledává žádné sociální kontakty a pokud se na nich musí podílet, přináší mu to zátěž.
- **Stažení** – člověk se zcela izoluje, objevují se u něj ztráty smyslu života, a to ho vede k užívání alkoholu a uklidňujících léků.
- **Zcela jasně patrné změny chování** – okolí postiženého vidí, že s ním něco není v pořádku a sleduje změnu v jeho chování.
- **Depersonalizace** – jedinec vnímá pouze nepříjemné pocity a přestává vnímat sebe a jiné jako cenné.
- **Vnitřní prázdnota** – cítí se prázdně a bezcenně, tuto situaci se snaží překonat přejídáním, drogami nebo sexem.
- **Deprese** – absolutní pocit vyčerpání a beznaděje. Jedinec se domnívá, že ho v budoucnu nečeká nic pěkného a ztrácí životní smysl.
- **Syndrom vyhoření** – v této poslední fázi nastává celkový psychický, emoční a tělesný kolaps. V určitých případech by se měla vyhledat odborná lékařská pomoc, jedinec může mít deprese a sebevražedné sklony (Honzák, 2018).

3.4.4 Prevence

Návrat k profesi učitele. Je zcela jasné, že jedním z největších zdrojů stresu a zátěže v práci učitele je pracovní prostředí, tedy samotná škola. Na duševní zdraví učitele má velký vliv atmosféra, klima a správná organizace práce. Hlavní je, aby si učitel stále udržoval fyzické i psychické zdraví (Čapek, 2021). Pokud je práce zajímavá, rozmanitá, poskytuje žádoucí sociální status a adekvátní zpětnou vazbu ohledně průběhu a výsledků práce, má to pozitivní vliv na pracovní spokojenost jedince (Štikar, 2003). Před zaměřením na prevenci je potřeba se zamyslet nad vlastní spokojeností, poznáním sebe samého, spokojeností se svým životem, finančním zabezpečením apod., teprve poté je vhodné zvolit vhodnou strategii. Způsob, jakým se člověk se stresovou zátěží vypořádává je u každého jedince zcela individuální a záleží pouze na něm, jaké způsoby si pro překonání situace vybere. (Jeklová, 2006). Vyčerpání vede k vyhoření, a to může být způsobeno pracovní zátěží, které vede ke chronickým a kritickým situacím, proto je důležité, aby byla zvolena vhodná strategie a schopnost se s danou situací vypořádat (Maroon, 2012). Následující techniky nemusí vždy vyjít, záleží na každém, jaký přístup si zvolí a bude mu vyhovovat, nesmí však očekávat, že se vše změní hned a co nejdříve dosáhne úspěchu, to by pak mohlo vést k frustraci. Existují různé nástroje, níže bude vyjmenováno několik z nich (Poschkamp, 2013).

Čapek (2021) uvádí tyto formy prevence:

Příznivé prostředí – je důležité si ho vybudovat, aby bylo možné čerpat energii, která se ztrácí v pracovním životě. Především je podstatné mít toto prostředí v zaměstnání i doma. Podle Štikara (2003) je pracovní prostředí a s ním spojené sociálně-psychologické a materiální podmínky hlavním vnějším projevem syndromu vyhoření. Faktory ovlivňující jedince v pracovním prostředí a ovlivňující jeho práci a zdraví mohou být různé, včetně sociálně-psychologických, organizačních, materiálních, fyzikálně-chemických a jiných. Je nutné upravit prostředí tak, aby bylo optimální pro lidské smysly a mohlo tak ovlivňovat člověkovu činnost, myšlení a pocity. Kvalitní pracovní podmínky mohou vést k vysoké produktivitě práce, k pocitu pohody a k rozvoji osobnosti, a také k prevenci syndromu vyhoření. Aby byly faktory pracovního prostředí účinně upravovány, je třeba zohlednit potřeby pracovníků a úroveň a vliv prostředí na práci a zdraví.

- **Zdravý způsob života** – k udržení spokojeného života pomáhá aktivní přístup ke zdraví, zdravá strava, spánek a vše, co již bylo zmíněno v kapitole výše.

- **Otevřít se** okolí a společnosti vytváří nové příležitosti, jedinec získává nové zkušenosti a zážitky.
- **Nebát se změn**, které jsou přirozené při poznávání něčeho nového a součástí každého člověka. Umožňují osobní rozvoj a je potřeba si uvědomit, že stres je stejně nevyhnutelný a běžný.
- **Rozpoznávání problémů** je jednou z další formy prevence. Je potřeba se je snažit učit zvládat a ovládat. Při výskytu nepodléhat stresu, ale snažit se jej vyřešit.
- **Oddělení pracovní a ostatní** osobní zátěže. Je důležité si neodnášet napětí a stres z práce domů, k rodině, a naopak nepřinášet své osobní problémy do práce.

Jedním z velkých problémů při pracovním vyhoření je fakt, že jedinec nezvládá své každodenní povinnosti a nedokáže se z nich vymanit. Člověk je do práce natolik zabraný, že nevnímá její nedostatky a chyby. Často má zaryté zvyky a návyky, proto si ani neuvědomí, že by mohl začít dělat některé věci jinak. Mnohdy zaregistruje problém, ale nedokáže posoudit, zda se vymyká normálu. Stock (2010) popisuje následující ochranné techniky a nástroje prevence.

- **přiznejte si své slabiny** – uvádí, že jedním z kroků, je si přiznat, že je toho na člověka moc a jako první přiznat si svá slabá místa,
- **zažádejte si o léčebný pobyt** – pokud je syndrom vyhoření již v pokročilém stádiu, jedinec není schopen dopřát si potřebný odpočinek, a to může být důvod, proč je zneschopněn.
- **situační analýza** – dává za úkol se zamyslet a načrtnout, jaké osoby a události člověku energii ubírají a co ji naopak dodává, toto cvičení by mělo přispět k nalezení pořádku a stanovení toho, čeho by chtěl dosáhnout,
- **sestavení časového diagramu** – opět dává za úkol si na papír zakreslit všechny důležité okamžiky, které by mohly souviset se syndromem vyhoření a seřadit je podle důležitosti,
- **určit si cíle** – jakmile je zjištěno, co jedinci energii ubírá a jaké události při vzniku syndromu u něj hrají roli, následuje další část – určení cílů. Při stanovení cílů je hlavní formulovat je pozitivně a nesrovnávat, tyto cíle by měly být jasně formulované a mělo by se vědět, jak se po jejich dosažení bude jedinec cítit,

- **relaxace a cvičení** – tento nástroj je pro jedince, kterému hrozí vyhoření, povinný, bez ohledu na jeho individuální cíle. Jestliže na sebe člověk vyvíjí příliš velké nároky, na které mu nestačí síly, je potřeba, aby se vrátil zpět do reality a zklidnil se. Existuje několik mnoho způsobů metod relaxace. Nejznámější z nich je autogenní trénink podle Schultze;
- **vyřešení pracovní situace** – pokud je vyhoření způsobeno především vnějšími vlivy, nabízí se 3 možnosti, jak tuto situaci vyřešit:
 - Take it – smířit se s tím, jak to je. Stresovou situaci zvážit a rozhodnout se, zda je přijatelná či nikoli.
 - Change it, - pokud si jedinec myslí, že situace není snesitelná, ale je schopen se s ní vypořádat, snaží se ji sám změnit.
 - Leave it – jestliže je situace nepřijatelná a nedokáže ji ani nějakým způsobem změnit či ovlivnit, je lepší to vzdát a situaci opustit.
- **omezení pracovní zátěže** – je jednou z mnoha dalších technik. Tohoto omezení lze dosáhnout například zkrácením pracovní doby, prodloužení pracovních přestávek, zkrácení úvazku a jiné.

Stock ve své publikaci uvádí ještě mnoho dalších nástrojů, jako jsou například kolektiv, uznání, interní změna, externí změna, předčasný důchod nebo změna postoje (Stock, 2010).

V závěru je uvedeno ještě několik možností, jak zabránit syndromu vyhoření, které popisuje Poschkamp. Rozděluje je do tří základních skupin: **opatření na organizační úrovni**, kam je možno zařadit popírání problematiky a bezmoc. Další skupinou jsou **opatření na osobní úrovni**, kam lze zařadit utlumení svých očekávání, která vznikají již v mladém věku a člověk je nucen dělat rozhodnutí, která mají vliv na celý život. Do této skupiny také patří akceptování nekontrolovatelného, osoby mající sklon k vyhoření mají tendenci všechno kontrolovat. Také zde patří udržení nadhledu, vyhnutí se izolaci a přemýšlení o změně. Poslední ze tří základních skupin jsou **opatření na vztahové úrovni**, které zahrnují odrazení neúnosných požadavků a ujasnění si osoby, která má problém a zanechání problému, tam kde je (Poschkamp, 2013).

4 Vlastní práce

Učitelé a vzdělání hrají důležitou roli nejen v životě každého jedince, ale i v ekonomice státu. Kvalitní vzdělání a kompetentní učitelé jsou klíčovými faktory pro rozvoj lidského kapitálu, což je důležitý zdroj produktivity a ekonomického růstu. Praktická část se zaměřuje na jejich duševní pohodu a zvládání stresu. V zimním semestru 2022 bylo provedeno šetření míry syndromu vyhoření pomocí anonymního dotazníku, který byl rozeslán vybrané skupině respondentů na vybraných školách. Předmětem šetření bylo získat základní informace o dotazovaných, jejich psychickém stavu a stresových faktorech, které na ně působí. Výsledky jsou vyhodnoceny v následujících kapitolách.

4.1 Technika sběru dat

Dotazník byl vytvořen pomocí internetové stránky www.click4survey.cz. Pro zjednodušení byl dotazník pedagogům rozeslán do škol elektronicky pomocí e-mailu. Dotazník byl rozeslán ředitelům vybraných základních škol. V úvodu e-mailu bylo vždy seznámení respondentů s autorkou práce, informovanost o anonymitě při vyplňování a prosba pro rozeslání dotazníku k vyplnění pedagogům. Ke zprávě byl přiložen odkaz pro vyplnění dotazníku. Dotazník byl celkem rozeslán do 8 základních škol, které mají první i druhý stupeň vzdělávání. Průměrná doba vyplnění jednoho dotazníku trvala 8 minut. Výzkum probíhal v zimním semestru 2022. Dotazník otevřelo celkem 232 respondentů, z toho ho úspěšně dokončilo 110 pedagogů, návratnost byla 47 %. Konec úvodu obsahoval poděkování respondentům za spolupráci a čas, který věnovali při vyplnění dotazníku pro účely tohoto výzkumu. Byla stanovena minimální požadovaná hranice, 100 plně vrácených dotazníků. Dotazník je k dispozici v přílohách.

4.2 Testované hypotézy

V souladu s cílem práce byly stanoveny tyto alternativní hypotézy:

H₁₁: Věk pedagoga ovlivňuje míru chronického pracovního stresu.

H₁₂: Délka praxe má vliv na rozvoj syndromu vyhoření.

H₁₃: Využívání metod duševní hygieny má vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

H₁₄: Sociální vztahy na pracovišti ovlivňují míru stresu.

H₁₅: Rodinný stav ovlivňuje míru syndromu vyhoření.

Zároveň byly stanoveny hypotézy nulové:

H₀₁: Věk pedagoga neovlivňuje míru chronického pracovního stresu.

H₀₂: Délka praxe nemá vliv na rozvoj syndromu vyhoření.

H₀₃: Využívání metod duševní hygieny nemá vliv na ohrožení syndromem vyhoření.

H₀₄: Sociální vztahy na pracovišti neovlivňují míru stresu.

H₀₅: Rodinný stav neovlivňuje míru syndromu vyhoření.

4.3 Charakteristika respondentů

Jako cílová skupina zkoumaného souboru byli vybráni učitelé základních škol. Tento zkoumaný soubor tvoří 110 anonymních pedagogů, z nichž tvoří 103 dotazovaných ženy a pouze 7 dotazovaných muži. Průměrný věk respondentů je 42 let a průměrná délka praxe činí 16,45 let.

Tabulka 1 - Základní charakteristiky výzkumného vzorku respondentů

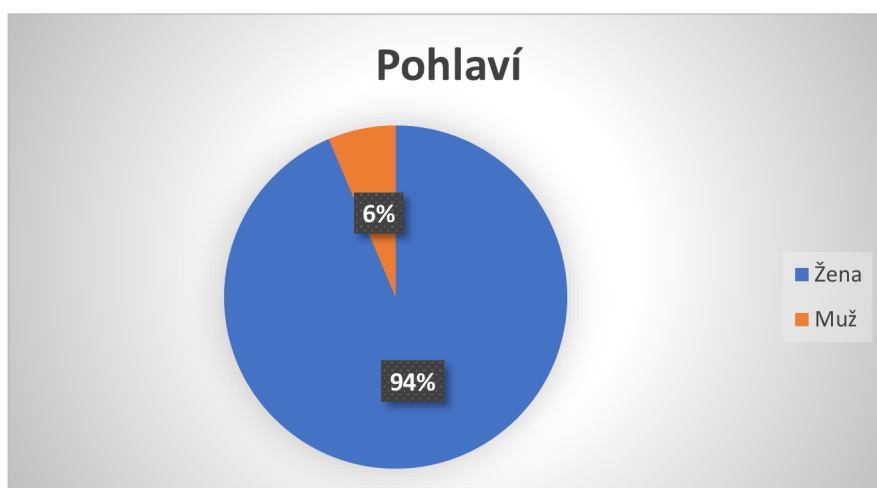
	Věk (v letech)	Délka praxe (v letech)
Průměr	42,01	16,45
Medián	41,5	11
Směrodatná odchylka	11,64	12,86
Minimum	20	0
Maximum	72	50

Zdroj: vlastní zpracování

4.3.1 Rozdělení respondentů podle pohlaví

Z grafu lze vyčíst, že v daném vzorku 110 respondentů ženy představují většinu respondentů (94 %), zatímco muži jsou zastoupeni pouze zřídka (6 %). Jedná se o nerovnoměrné zastoupení, což není překvapivé, jelikož většina zemí světa zaznamenává vysokou účast žen ve školství a vzdělávání, zejména v primárních a sekundárních školách.

Obrázek 1 - Pohlaví respondentů

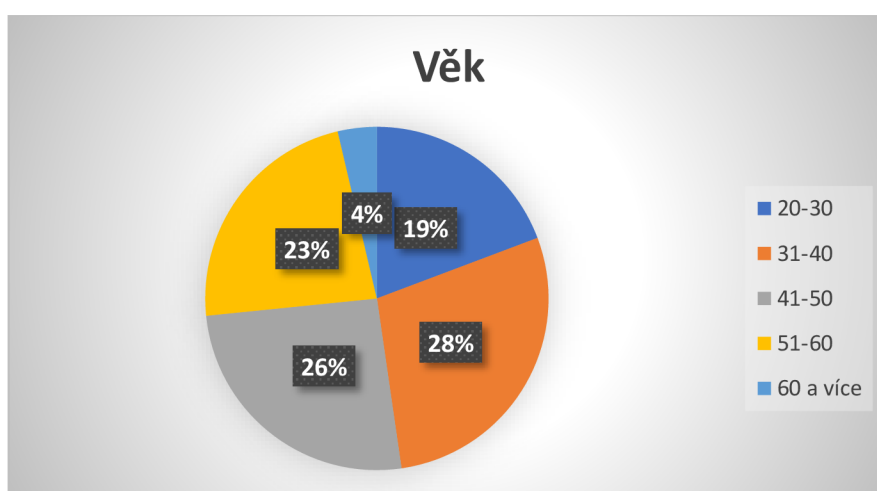


Zdroj: vlastní zpracování

4.3.2 Rozdělení respondentů podle věku

Dalším důležitým kritériem je věk respondenta. Toto kritérium je důležité z hlediska posuzování míry zátěže stresu. Mladý pracovník bude míru zátěže cítit jinak než pracovník ve středním věku anebo pracovník ve vyšším věku odcházející do důchodu. Na základě odpovědí byl věk rozdělen do 5 kategorií. Věkové rozložení v rámci dotazníkového šetření bylo následující, největší zastoupenou skupinou byli respondenti ve věku 31 až 40 let a to v 28 %, dále 26 % byli respondenti ve věku od 41 do 50 let, 23 % byli respondenti ve věku 51 až 60 let, celkem 19 % tvořila skupina nejmladších respondentů ve věku od 20 do 40 let a nejmenší skupinu tvořili respondenti starší 60 let.

Obrázek 2 - Věk respondentů

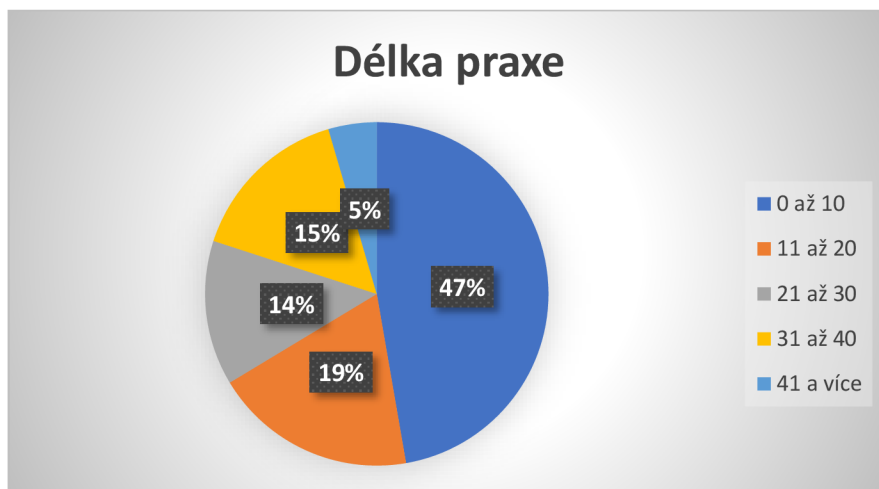


Zdroj: vlastní zpracování

4.3.3 Rozdělení respondentů podle délky praxe

Otázka č. 2 dotazníkového šetření byla věnována délce praxe u jednotlivých respondentů. Největší zastoupenou skupinou byli respondenti s praxí do 10 let a to ve 47 %, dále 11 až 20 v 19 % odpovědí a poté velmi podobně byli zastoupeni respondenti s praxí 31 až 40 let (15 %) a 21 až 30 let (14 %). Nejméně zastoupenou skupinou byli respondenti s praxí delší než 41 let. Průměrná délka praxe u respondentů byla 16,45 let.

Obrázek 3 - Délka praxe



Zdroj: vlastní zpracování

4.3.4 Rozdělení respondentů podle stupně, na kterém vyučují

Jedním z důležitých kritérií, které bylo v dotazníkovém šetření zjišťováno bylo, na jakém stupni základní školy pedagog vyučuje. Z grafu lze vyčíst, že dotazníkového šetření se účastnilo celkem 76 % respondentů z 1. stupně základních škol a 24 % ze stupně druhého.

Obrázek 4 - Stupeň základní školy

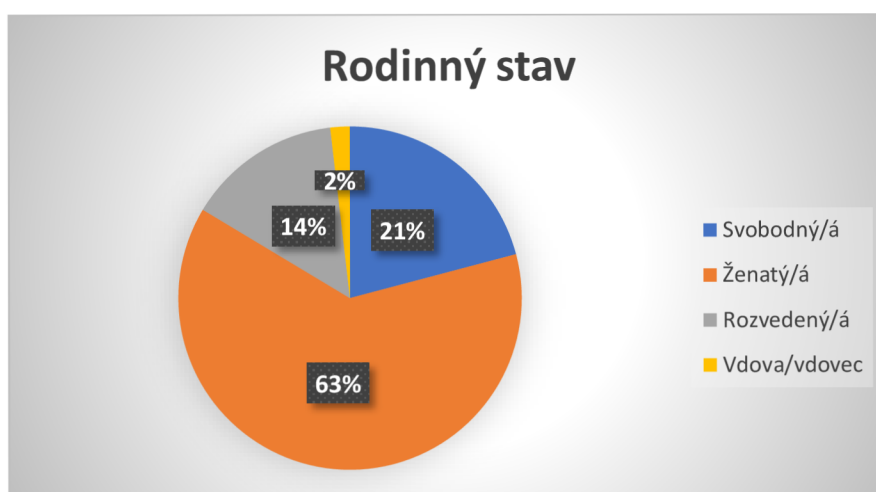


Zdroj: vlastní zpracování

4.3.5 Rozdělení respondentů podle rodinného stavu

Z hlediska rodinného stavu žije více jak polovina respondentů v manželském svazku (63 %, 69 osob). Naproti tomu jsou pouze 2 % respondentů vdovci nebo vdovou. Ve zkoumaném vzorku se dále nachází 21 % dotazovaných svobodných a 14 % rozvedených jedinců.

Obrázek 5 - Rodinný stav



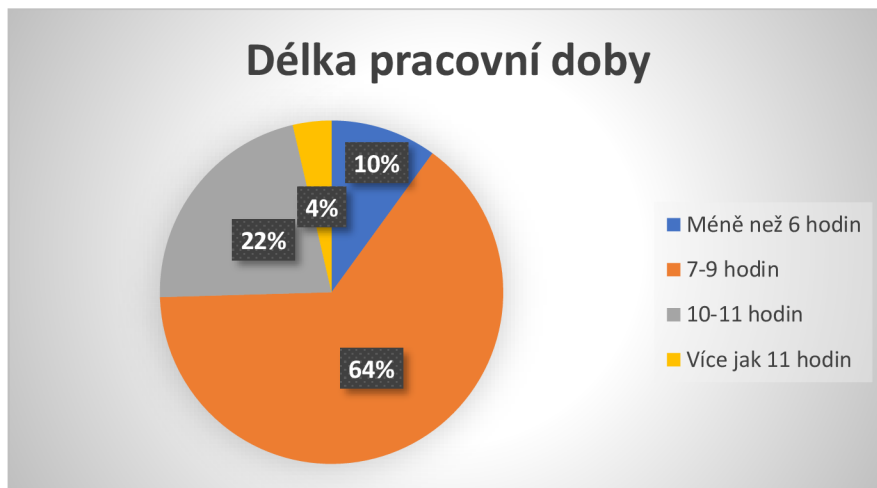
Zdroj: vlastní zpracování

4.4 Popisné výsledky

V této kapitole jsou popsány výsledky získané z dotazníkového šetření. Otázky pomohly zjistit, jak respondenti vnímají stres, co je v zaměstnání stresuje nejvíce a jestli dotazovaní vykazují příznaky spojené s výskytem syndromu vyhoření. Součástí bylo i zjištění, zda respondenti využívají metod duševní hygieny, které tyto dopady snižují.

Délka pracovní doby byla otázkou číslo 6 v dotazníkovém šetření. Nejvíce zastoupenou skupinou respondentů byli ti, kteří pracují v rozmezí 7 až 9 hodin a to v 64 %, dále mezi 10 až 11 hodinami pracuje 22 % respondentů, méně než 6 hodin pracuje 10 % respondentů a pouze 4 % více jak 11 hodin.

Obrázek 6 - Kolik hodin denně obvykle pracujete?



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 7 zjišťovala, zda jsou respondenti spokojeni ve svém zaměstnání. Celkem 48 % respondentů odpovědělo, že je spíše spokojeno se současným zaměstnáním, dále 42 % odpovědělo, že je zcela spokojeno, spíše nespokojeno a zcela nespokojeno je v obou případech celkem 5 % respondentů. Toto zjištění je pozitivní, protože ukazuje, že vzdělávací systém má potenciál nabízet přitažlivé pracovní příležitosti pro učitele, což může vést k lepšímu vzdělávání a rozvoji společnosti. Spokojenost zaměstnanců také může přispět k lepšímu pracovnímu výkonu, zvýšení motivace a snížení fluktuace pracovníků.

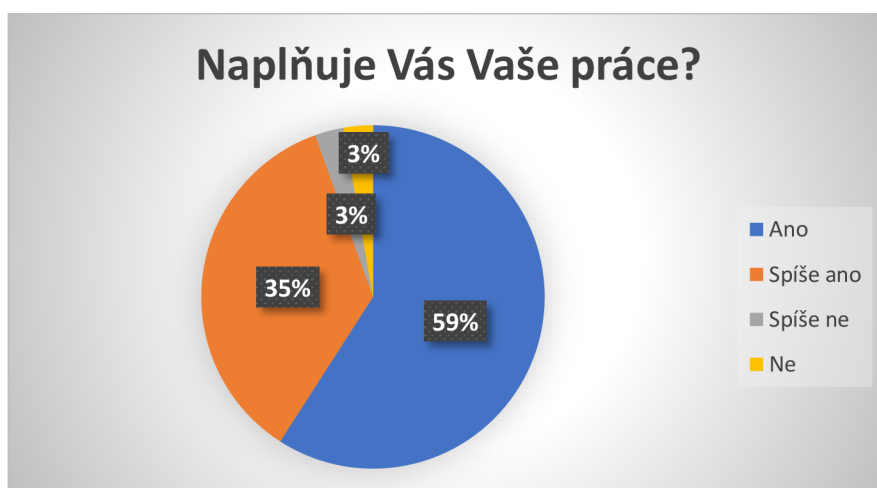
Obrázek 7 - Jste spokojený/á ve svém zaměstnání?



Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku č. 8 „Naplnuje Vás Vaše práce?“ odpovědělo celkem 59 %, že je práce zcela naplňuje, spíše naplňovala celkem 35 % respondentů a shodně po 3 % odpověděli respondenti, že spíše ne nebo zcela ne je nenaplňuje jejich současná práce. Toto zjištění je významné a pozitivní, protože ukazuje, že učitelé si vážící své práce a vidí v ní smysl a význam. Pokud učitelé pociťují, že jejich práce je naplňující a smysluplná, mohou být motivovanější a snažit se více angažovat v procesu vzdělávání, což může vést k lepším výsledkům a kvalitnějšímu vzdělávání.

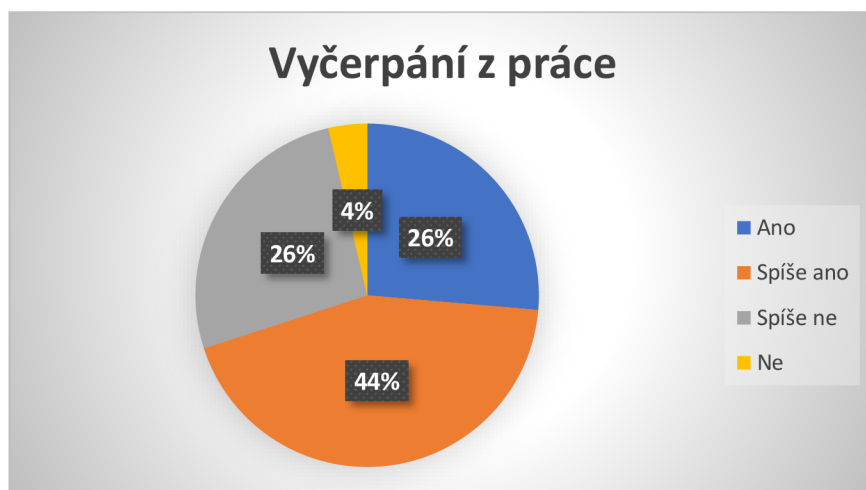
Obrázek 8 - Naplňuje Vás Vaše práce?



Zdroj: vlastní zpracování

Vyčerpanost v rámci výkonu práce označilo za zcela jednoznačnou v 26 % odpovědí respondentů, dále 44 % uvedlo, že jsou spíše vyčerpaní, spíše nevyčerpaných bylo 26 % respondentů a zcela nevyčerpaných 4 %. Vyčerpanost může být způsobena různými faktory, jako jsou například pracovní zátěž, tlak na výsledky, nároční studenti nebo neustálé změny ve vzdělávacích programech a požadavcích.

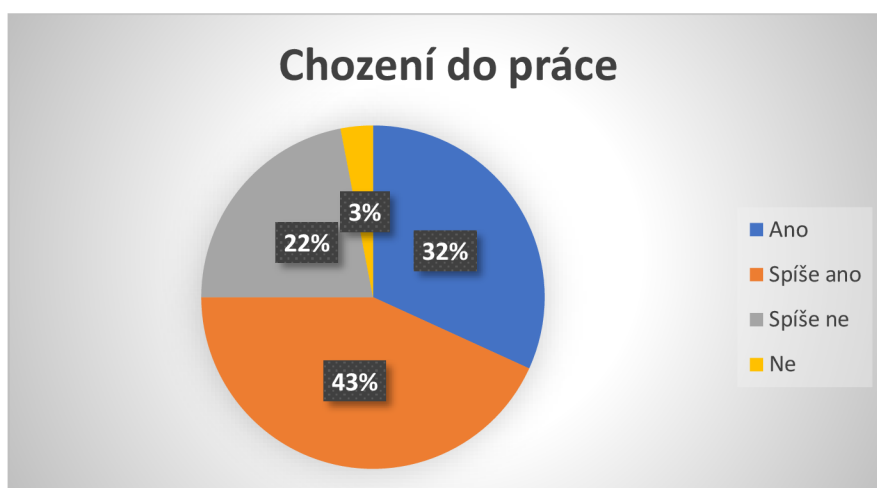
Obrázek 9 - Vyčerpává Vás Vaše práce?



Zdroj: vlastní zpracování

Z výsledků otázky č. 14 „Chodíte do práce rád/a“ bylo zjištěno, že nejpočetnější skupinou respondentů jsou ti, kteří spíše rádi chodí do práce a to celkem 43 % z celkového počtu dotazovaných. Zcela jednoznačně rádo do práce chodí 32 % respondentů, spíše nerado chodí do práce 22 % a zcela nerado chodí do práce pouze 3 % z celkového počtu respondentů. Tyto výsledky ukazují, že většina učitelů je relativně spokojena se svou prací a má pozitivní pohled na svou roli ve vzdělávacím systému. Je však třeba si uvědomit, že i když většina učitelů má pozitivní názor na svou práci, stále existují i ti, kteří mají k práci negativní vztah a mohou mít z různých důvodů potřebu pracovní podmínky zlepšit. Proto je důležité dbát na to, aby byli učitelé motivováni a spokojeni s prací, což může vést k lepšímu výkonu a kvalitě vzdělávání pro studenty.

Obrázek 10 - Chodíte do práce ráda?



Zdroj: vlastní zpracování

V rámci fyzického vyčerpání pocítují respondenti zejména silnou únavu (35 %) dále vyčerpání (28 %) a nedostatek energie (34 %). Naopak respondenti nejméně pocítují bolest svalů (40 %) a hormonální změny (45 %). Tyto výsledky mohou být způsobeny tím, že únavu a vyčerpání lze pozorovat snadněji, protože jsou subjektivní a prožívají se většinou přímo v těle. Na druhou stranu, bolest svalů může být pro některé lidi obtížnější pozorovat, pokud není příliš intenzivní, a hormonální změny mohou být méně nápadné, pokud nezpůsobují výrazné změny v náladě nebo chování. Respondenti si nemusí uvědomovat, že souvisí s fyzickým vyčerpáním.

Tabulka 2 - Fyzické vyčerpání respondentů

	1	2	3	4	5
Silná únava	35 %	23 %	26 %	7 %	8 %
Bolest hlavy	23 %	15 %	25 %	11 %	25 %
Bolest svalů	11 %	10 %	16 %	23 %	40 %
Oslabená imunita	17 %	22 %	25 %	18 %	18 %
Vyčerpání	28 %	21 %	20 %	11 %	20 %
Nedostatek energie	34 %	22 %	24 %	11 %	10 %
Potíže s páteří	18 %	19 %	17 %	19 %	26 %
Hormonální změny	13 %	10 %	17 %	15 %	45 %

Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka se věnovala psychickému vyčerpání. Z tabulky je vidět, že se psychické vyčerpání u dotázaných neobjevuje na vysoké úrovni, je rozloženo rovnoměrně mezi jednotlivé body Likertovy škály. Největší problém pro respondenta představuje ztráta nadšení

(22 %) a vnitřní neklid (19 %). Naopak nejmenší problém spojený s psychickým vyčerpáním je špatná paměť (29 %) a frustrace (27 %).

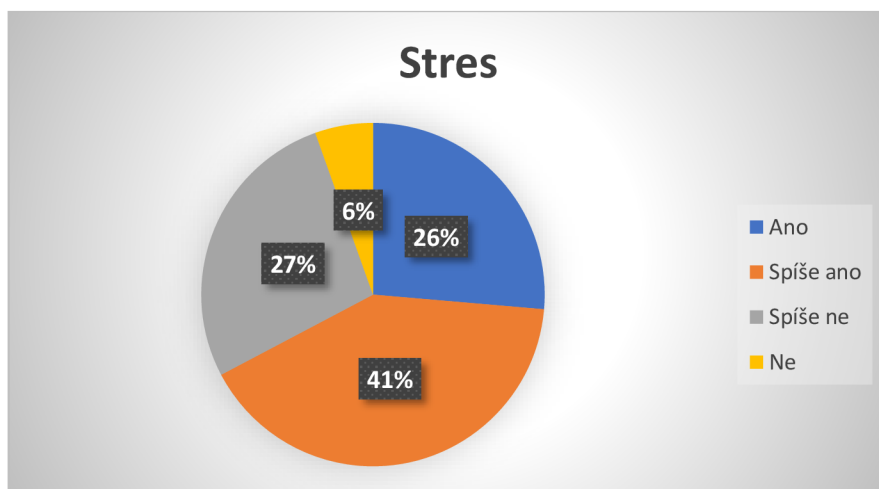
Tabulka 3 - Psychické vyčerpání respondentů

	1	2	3	4	5
Ztráta nadšení	22 %	23 %	22 %	14 %	20 %
Frustrace	15 %	25 %	15 %	18 %	27 %
Špatná paměť	7 %	21 %	23 %	20 %	29 %
Podrážděnost	15 %	28 %	25 %	16 %	15 %
Nesoustředěnost	11 %	25 %	27 %	16 %	21 %
Vnitřní neklid	19 %	27 %	27 %	8 %	18 %

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 9 měla zjistit, zda se dotazovaný cítí být v práci často ve stresu. Celkem 41 % dotazovaných se spíše ve stresu cítí, dále 26 % stres pociťuje zcela a 27 % dotazovaných jej spíše nepociťuje. Zcela stres necítí 6 % dotázaných respondentů.

Obrázek 11 - Cítíte se být v práci často ve stresu?



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č.12 souvisí s otázkou „Cítíte se být v práci často ve stresu“ a měla zjistit co konkrétně respondenty v práci nejvíce stresuje. Nejvíce stresující je pro respondenty na jejich práci nadměrný počet úkolů (30 %), časové napětí (27 %) či rodiče žáků (25 %). Mezi další významné zátěže můžeme zařadit chování žáků (24 %) nebo náhlé změny ve školství (20 %). Naopak nejméně stresující je nepříjemné prostředí (30 %), špatné vztahy s kolegy (33 %) či

špatné pracovní podmínky (23 %). Z výsledků lze říct, že dotazovaní jsou spokojeni s pracovním prostředím v zaměstnání.

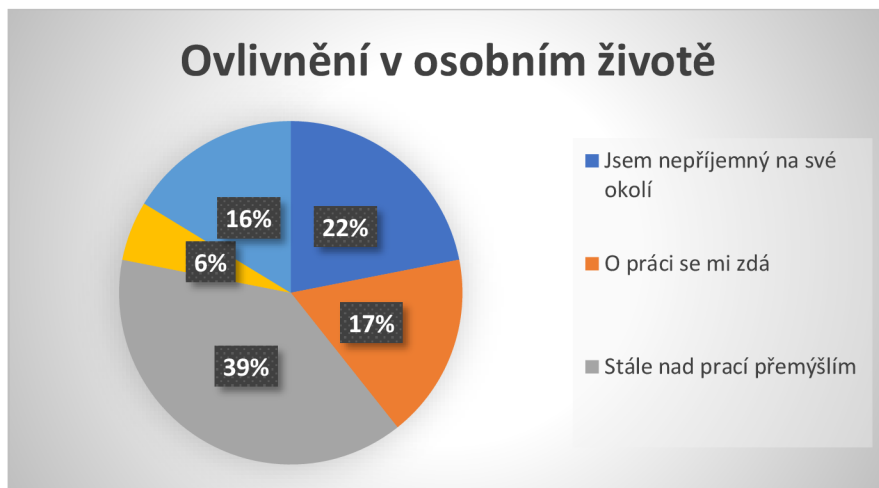
Tabulka 4 - Stresory působící na respondenty

	1	2	3	4	5
Chování žáků	24 %	25 %	32 %	12 %	7 %
Nepříjemné prostředí	14 %	16 %	17 %	23 %	30 %
Špatné vztahy s kolegy	16 %	19 %	15 %	16 %	33 %
Nedostatečné finanční ohodnocení	15 %	25 %	30 %	17 %	14 %
Špatné pracovní podmínky	10 %	23 %	24 %	21 %	23 %
Rodiče žáků	25 %	28 %	23 %	14 %	10 %
Časové napětí	27 %	19 %	33 %	13 %	8 %
Náhlé změny ve školství	20 %	21 %	35 %	13 %	11 %
Nadměrný počet úkolů	30 %	19 %	33 %	14 %	5 %

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 13 se týkala ovlivňování respondentů v rámci jejich osobního života. Celkem 39 % dotazovaných stále nad svojí prací přemýšlí, 22 % je nepříjemných na své okolí, dále 17 % respondentů se o jejich práci zdá a 6 % nevnímá okolí ve svém životě. Naopak 16 % respondentů uvedlo, že je práce v rámci osobního života zcela neovlivňuje.

Obrázek 12 - Ovlivnění v osobním životě



Zdroj: vlastní zpracování

Následující otázka zjišťovala, co respondentům pomáhá udržet si duševní rovnováhu na pracovišti. Duševní rovnováhu na pracovišti pro více než polovinu respondentů pomáhají udržet vztahy na pracovišti (49 %) a atmosféra na pracovišti (48 %). Naopak nejméně pomáhá udržet duševní rovnováhu alkohol (74 %) a kouření (83 %). Je potřeba brát v úvahu, že kouření

a alkohol jsou obecně považovány za nepřijatelné v pracovním prostředí a jsou v rozporu s dobrými mravy a zvyky. Učitelé jsou často považovány za vzory pro své studenty a musí se proto chovat odpovědně a eticky, ale i přesto některým respondentům kouření a alkohol na pracovišti pomáhá.

Tabulka 5 - Co Vám pomáhá udržet si duševní rovnováhu na pracovišti?

	1	2	3	4	5
Jídlo	25 %	21 %	25 %	14 %	15 %
Kouření	7 %	4 %	2 %	5 %	83 %
Alkohol	4 %	4 %	9 %	8 %	74 %
Vztahy na pracovišti	49 %	26 %	15 %	5 %	5 %
Atmosféra na pracovišti	48 %	25 %	16 %	5 %	5 %
Vzdělávání	17 %	27 %	42 %	7 %	6 %

Zdroj: vlastní zpracování

Další trojice otázek se týká příznaků, které jsou spojovány se syndromem vyhoření. V rámci otázky „Trápí Vás poruchy spánku?“, které spadají do tělesných příznaků vyhoření, vnímají respondenti největší problém při usínání anebo dřívějším vstávání a nemožnosti dále pokračovat ve spánku. Z odpovědí na tuto otázku je však možné vyvodit, že poruchy spánku nejsou pro respondenty zcela největším problémem a problém v rámci buzení s nočními můrami nepociťuje více jak polovina respondentů (54 %).

Tabulka 6 - Trápí Vás poruchy spánku?

	1	2	3	4	5
Špatně se mi usíná	18 %	17 %	22 %	16 %	26 %
Často se během noci probouzím	14 %	20 %	23 %	18 %	25 %
Probudí mě noční můra	9 %	6 %	15 %	15 %	54 %
Ráno se budím dříve a už nemohu usnout	15 %	23 %	20 %	8 %	34 %

Zdroj: vlastní zpracování

Stres a syndrom vyhoření mohou být také faktory, které přispívají k náchylnosti k nemocem. Stres může ovlivnit imunitní systém a zvýšit zánětlivé procesy v těle, což může vést k různým onemocněním a následně vyústit v syndrom vyhoření. Otázka týkající se náchylností respondentů k nemocem odhalila, že je spíše malá a příliš se u výzkumného vzorku nevykazuje. Celkem 42 % respondentů uvedlo, že zcela nemá migrény a 44 % uvedlo, že nepociťuje problémy v rámci zvýšení srdečního rytmu. Největší problém je při náchylnosti

k nemocem zaznamenán v rámci nabírání váhy a častého nachlazení, které může být způsobeno působením dlouhodobého stresu.

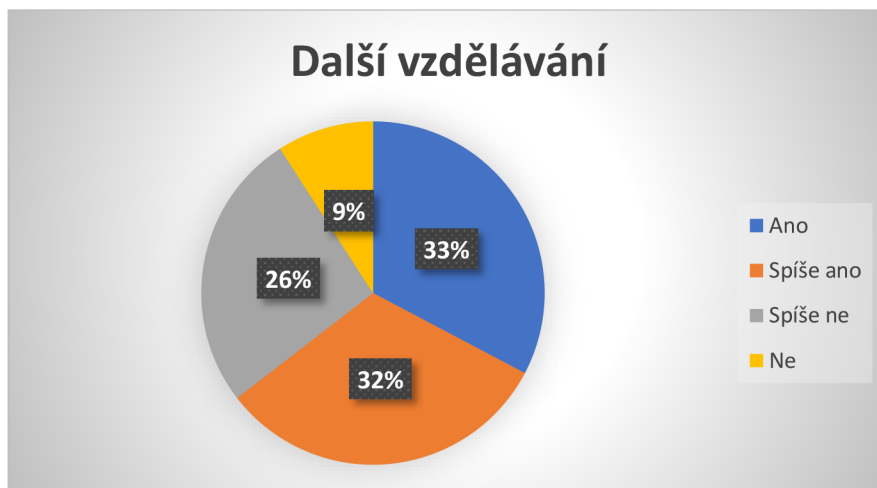
Tabulka 7 - Jste náchylný/á k nemocem?

	1	2	3	4	5
Zaživací problémy	11 %	17 %	15 %	17 %	39 %
Zvýšení srdečního rytmu	13 %	13 %	19 %	12 %	44 %
Časté nachlazení	16 %	19 %	28 %	12 %	25 %
Nabírání na váze	18 %	15 %	25 %	14 %	28 %
Časté migrény	13 %	12 %	18 %	15 %	42 %

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 24 se týkala toho, zda mají učitelé stále chuť k dalšímu vzdělávání. Tato otázka je velmi podstatná vzhledem k tomu, že vzdělávání by mělo být neustále vývojovým procesem, který by měl učitelům pomáhat zdokonalovat a rozšiřovat své znalosti a dovednosti. Další vzdělávání je pro pedagogy v 33 % zcela možné a chtěli by se dále vzdělávat, dále 32 % by se spíše chtělo dále vzdělávat a 26 % spíše nechce provést další vzdělávání v rámci výkonu své práce. Celkem 9 % z dotazovaných o další formu vzdělávání zcela nestojí.

Obrázek 13 - Máte chuť a sílu k dalšímu vzdělávání?



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č.27 zjišťovala, jaké příznaky vyhoření se u respondentů objevují nejvíce a jak jsou zasaženi mírou syndromu vyhoření. Pro každého respondenta byla určena průměrná hodnota ze všech jeho hodnot spojených s příznaky vyhoření. Následně byly vytvořeny tři kategorie. První kategorie s průměry do 2,5. Respondenti v této kategorii mají příznaky syndromu vyhoření. Druhá kategorie s průměry od 2,5-3,5. Třetí kategorie s průměry mezi

hodnotami 3,5-5. U respondentů v této kategorii se příznaky syndromu vyhoření nevyskytují. Respondenti byli podle jejich průměrů do jednotlivých kategorií rozděleni. Z následujících výsledků vyplývá, že v první kategorii je 15 respondentů z celkového počtu 110. V druhé kategorii je dotazovaných 32 a třetí kategorie obsahuje 63 dotazovaných. Největší zastoupení zde má pocit zklamání u respondentů a to v 17 % či nespavost v 15 %. Klesající pracovní motivace, nervozita a ztráta zájmu o práci se pohybují uprostřed. Naopak obviňování žáků z vlastních chyb (63 %) či nepocítění náklonnosti k žákům (56 %) je pro učitele zcela nepředstavitelné.

Tabulka 8 - *Pociťujete ve svém životě, některý z těchto příznaků?*

	1	2	3	4	5
Ztráta zájmu o práci	9 %	12 %	23 %	17 %	39 %
Pocit zklamání	17 %	18 %	31 %	13 %	21 %
Klesající pracovní motivace	9 %	30 %	23 %	18 %	20 %
Obviňování žáků z vlastních chyb	7 %	5 %	5 %	19 %	63 %
Nepocítění náklonnosti ke svěřeným žákům	7 %	5 %	16 %	15 %	56 %
Nervozita	11 %	12 %	29 %	25 %	23 %
Nespavost	15 %	17 %	19 %	15 %	34 %

Zdroj: vlastní zpracování

Další otázky spolu související zjišťovaly, jestli se dotazovaný ve svém volném čase věnuje svým zálibám. Je významné, aby se respondenti věnovali ve svém volném čase svým zálibám. Věnování se zájmům a koníčkům má pozitivní dopad na psychické zdraví a celkovou pohodu jedince. Kromě toho mohou tyto aktivity pomoci rozvíjet nové dovednosti a zlepšovat kvalitu života. Záluby a koníčky také poskytují příležitost k odpočinku a relaxaci, což může pomoci snížit stres a napětí v každodenním životě. Kromě toho mohou být zájmy a koníčky pro mnoho lidí zdrojem radosti, spokojenosti a smyslu života. Proto je důležité, aby se lidé věnovali svým zájmům a koníčkům ve svém volném čase a aby si našli čas na to, co je baví. V rámci volného času respondenti nejvíce věnují čas rodině (60 %) a chození na procházky (33 %). Naopak nejméně věnují čas hraní na hudební nástroj (58 %) a meditaci (57 %).

Tabulka 9 - Věnujete se ve svém volném čase svým zálibám?

	1	2	3	4	5
Sportuji	24 %	15 %	28 %	19 %	14 %
Chodím na procházky	33 %	33 %	25 %	7 %	3 %
Čtu knihy	36 %	17 %	29 %	12 %	5 %
Trávím čas s rodinou	60 %	25 %	11 %	2 %	2 %
Hraji na hudební nástroj	12 %	11 %	14 %	5 %	58 %
Medituji	8 %	7 %	17 %	10 %	57 %
Na své záliby nemám čas	11 %	12 %	25 %	10 %	43 %

Zdroj: vlastní zpracování

Následující tabulka obsahuje, zda dotazovaní využívají metod duševní hygieny. Metody duševní hygieny mohou být pro učitele velmi užitečné při prevenci stresu a syndromu vyhoření. Na otázku „Co z následujícího ve svém životě uplatňujete?“ nejvíce respondentů odpovědělo pravidelný a dostatečný spánek (39 %), dále odpočinek (34 %) anebo také dostatek pohybu (25 %). Naopak nejméně uplatňují relaxační cvičení (29 %) či time management (12 %). Z tabulky je vidět, že respondenti využívají různé metody duševní hygieny a antistresové techniky. Nejvíce odpovědi se pohybuje na předních příčkách oznámkování.

Tabulka 10 - Co z následujícího ve svém životě uplatňujete?

	1	2	3	4	5
Pravidelná a dostatečný spánek	39 %	25 %	19 %	14 %	3 %
Zdravá strava	16 %	35 %	34 %	10 %	5 %
Dostatek pohybu	25 %	22 %	32 %	17 %	5 %
Time management	12 %	16 %	42 %	18 %	12 %
Relaxační cvičení	7 %	15 %	28 %	21 %	29 %
Odpočinek	34 %	31 %	26 %	6 %	3 %
Cestování	22 %	30 %	24 %	15 %	10 %

Zdroj: vlastní zpracování

4.5 Testování hypotéz

Pro testování hypotéz byl použit test nezávislosti chí kvadrát. Ke všem hypotézám byla zvolena hladina významnosti $\alpha = 0,05 = 5 \%$, tj. přesnost testu 95 %. Byly stanoveny nulové hypotézy H_0 a k nim hypotézy alternativní H_1 . Díky zjištění, zda p-hodnota je, nebo není větší než uvedená hladina významnosti bylo zjištěno, zda nulová hypotéza je, nebo není platná. Jelikož se otázky skládají z více frustrací, je vždy otestována jedna proměnná s jednou proměnnou z tabulky. Tam, kde není možné statistickou významnost testovat jsou výsledky vyhodnoceny popisně.

4.5.1 Testování hypotézy č. 1

H_{01} : Věk pedagoga neovlivňuje míru chronického pracovního stresu.

Fyzické a psychické vyčerpání jsou typickými projevy negativního působení stresu (distresu). Pokud se stres nahromadí a nedostatečně se ho daří zvládat, může vyústit v syndrom vyhoření a to může mít negativní dopad na všechny oblasti života, včetně pracovního prostředí, vztahů a zdraví. Hypotéza č. 1 tvrdí, že věk pedagoga nemá vliv na míru pracovního stresu, který dotazovaný pociťuje. Vždy byl do řádku kontingenční tabulky vložen věk v souvislosti s jednotlivými oblastmi fyzického a psychického vyčerpání.

Byly vybrány nejběžnější projevy fyzického a psychického vyčerpání, které byly zachyceny a velmi často se objevují v souvislosti s působením distresu.

Silná únava

Tabulka 11 - Kontingenční tabulka pro testování nulové hypotézy H_{01}

Věk	Silná únava					Celkem
	1	2	3	4	5	
20 - 30 let	5	5	5	4	2	21
31 - 40 let	12	7	9	2	1	31
41 - 50 let	11	5	8	1	3	28
51 - 60 let	9	7	5	1	3	25
61 let a více	2	1	2	0	0	5
Celkem	39	25	29	8	9	110

Zdroj: vlastní zpracování

Žádná z podmínek pro χ^2 není splněna. Je nutné logicky sloučit buňky v kontingenční tabulce, aby bylo možné použít χ^2 test.

Tabulka 12 - Kontingenční tabulka pro testování nulové hypotézy H_0

Věk	Silná únava			Celkem
	1	2	3+4+5	
20 - 30 let	5	5	11	21
31 - 40 let	12	7	12	31
41 - 50 let	11	5	12	28
51 let a více	11	8	11	30
Celkem	39	25	46	110

Zdroj: vlastní zpracování

Po sloučení posledních dvou řádků s věkem a sloučení posledních 3 sloupců s hodnotami byl vypočten podíl teoretických četností, kontingenční tabulka splňuje podmínky pro využití chí kvadrát testu.

$$p = 0,88359$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,88 > 0,05$, tj. přijímá se nulová hypotéza. Ačkoliv se silná únava ve výzkumném vzorku projevuje, statistická významnost nebyla prokázána.

Nedostatek energie

Jako další byl testován věk s nedostatkem energie. Nedostatek energie je dalším z nejčastějších příznaků působení distresu. Během stresových situací se často vyskytuje únava a pocit vyčerpání, což může vést k nedostatku energie a snížení produktivity.

Tabulka 13 - Kontingenční tabulka pro testování nulové hypotézy H_0

Věk	Nedostatek energie					Celkem
	1	2	3	4	5	
20 - 30 let	6	5	3	2	5	21
31 - 40 let	11	4	11	4	1	31
41 - 50 let	12	3	8	3	2	28
51 - 60 let	6	9	4	3	3	25
61 let a více	2	3	0	0	0	5
Celkem	37	24	26	12	11	110

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka nespĺňuje první z podmínek, žádná z teoretických četností nesmí být menší než 1. Tabulka musí být upravena – dochází ke sloučení posledních dvou řádků s věkem a posledních dvou hodnot ve sloupci.

Tabulka 14 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_01

Věk	Nedostatek energie				Celkem
	1	2	3	4+5	
20 - 30 let	6	5	3	7	21
31 - 40 let	11	4	11	5	31
41 - 50 let	12	3	8	5	28
51 let a více	8	12	4	6	30
Celkem	37	24	26	23	110

Zdroj: vlastní zpracování

Takto upravená tabulka splňuje po přepočtení podílu teoretických četností všechny kritéria pro testování. Lze přejít k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,09352$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,09 > 0,05$, tj. výsledky statistické analýzy naznačují, že mezi věkem a nedostatkem energie nebyla prokázána statistická významnost na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. P-hodnota, která vyšla větší než tato hladina významnosti, naznačuje, že rozdíly mezi skupinami nebyly natolik výrazné, aby se daly považovat za statisticky významné. Nicméně, je důležité poznamenat, že skupiny byly početně zastoupeny, což by mohlo naznačovat existenci souvislosti mezi věkem a nedostatkem energie, i když to statisticky nebylo prokázáno.

Bolest hlavy

Jako další byl testován věk respondenta s bolestmi hlavy, které byly ve výzkumném vzorku také významně zastoupeny.

Tabulka 15 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_01

Věk	Bolest hlavy					Celkem
	1	2	3	4	5	
20 - 30 let	5	4	6	1	5	21
31 - 40 let	11	3	8	5	4	31
41 - 50 let	5	7	6	2	8	28
51 - 60 let	3	2	7	3	10	25
61 let a více	1	1	1	1	1	5
Celkem	25	17	28	12	28	110

Zdroj: vlastní zpracování

Kontingenční nesplňuje podmínku pro použití chí kvadrát testu. Podíl teoretických četností menších než 5 přesahuje 20 %. Je nutné tabulku upravit.

Tabulka 16 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_01

Věk	Bolest hlavy			Celkem
	1+2	3	4+5	
20 - 30 let	9	6	6	21
31 - 40 let	14	8	9	31
41 - 50 let	12	6	10	28
51 let a více	7	8	15	30
Celkem	42	28	40	110

Zdroj: vlastní zpracování

Nyní tabulka splňuje podmínky a lze přejít k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,53974$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,54 > 0,05$, tj. p-hodnota je větší než hladina významnosti. Lze tvrdit, že se neprokázala statistická významnost mezi věkem respondenta a bolestmi hlavy.

Vyčerpání

Dále bude testován věk v souvislosti s vyčerpáním. Vyčerpanost z práce je u učitelů jedním z hlavních projevů působení dlouhodobého stresu. Učitelé, kteří se s tímto příznakem potýkají, mohou mít pocit, že pracují velmi tvrdě a přestože dělají maximum, výsledky nejsou uspokojivé.

Tabulka 17 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_01

Věk	Vyčerpání					Celkem
	1	2	3	4	5	
20 - 30 let	7	3	2	1	8	21
31 - 40 let	11	1	11	3	5	31
41 - 50 let	7	7	3	5	6	28
51 - 60 let	5	9	5	3	3	25
61 let a více	1	3	1	0	0	5
Celkem	31	23	22	12	22	110

Zdroj: vlastní zpracování

Na první pohled kontingenční tabulka nesplňuje podmínky pro testování. Musí se sloučit logicky řádky s věkem, aby bylo možné testování provést.

Tabulka 18 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_{01}

Věk	Vyčerpání					Celkem
	1	2	3	4	5	
20 - 40 let	18	4	13	4	13	52
41 let a více	13	19	9	8	9	58
Celkem	31	23	22	12	22	110

Zdroj: vlastní zpracování

Po přepočtu podílu teoretických četností je v tabulce 80 % očekávaných četností větší než 5. Lze přejít k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,010851$$

$$\alpha = 0,05$$

$$0,01 < 0,05$$

V porovnání p-hodnoty s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$ se zamítá nulová hypotéza a přijímá se hypotéza alternativní. Věk respondenta souvisí s vyčerpáním. Nyní bude následovat další statistický výpočet, který zjistí hodnotu testového kritéria a následně bude spočtena síla této závislosti.

$$\chi^2 = 13,08861$$

$C = 0,3260902$, tj. jedná se o slabou závislost mezi znaky.

Vyhodnocení hypotézy č.1

Věk pedagoga může mít vliv na to, jak se dotazovaný s chronickým pracovním stresem vypořádává, ale to neznamená, že věk je jediným faktorem ovlivňující míru pracovního stresu. Testováním jednotlivých oblastí s věkem se prokázala souvislost v oblasti vyčerpání a nedostatek energie se této závislosti velmi blížil. U ostatních oblastí testovaných v souvislosti s věkem se neprokázala žádná statisticky významná závislost. Věk pedagoga může být jedním z faktorů, které ovlivňují jeho míru chronického stresu, ale není to jediný nebo určující faktor.

4.5.2 Testování hypotézy č. 2

Byla stanovena nulová hypotéza, délka praxe nemá vliv na míru syndromu vyhoření. K tomu byly vybrány nejčastěji objevené tělesné příznaky vyhoření ve výzkumném vzorku. Do řádku byla vždy vložena délka praxe a ta byla postupně testována s nejčastějšími příznaky vyhoření. Četnosti odpovědí byly zaznamenány v kontingenční tabulce.

H₀₂: Délka praxe nemá vliv na rozvoj syndromu vyhoření.

Ráno se budím dříve

Tabulka 19 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H₀₂

Délka praxe	Ráno se budím dříve					Celkem
	1	2	3	4	5	
0 - 10 let	8	10	7	5	23	53
11 - 20 let	4	6	4	0	7	21
21 - 30 let	1	3	7	1	2	14
31 - 40 let	2	5	3	3	4	17
41 let a více	2	1	1	0	1	5
Celkem	17	25	22	9	37	110

Zdroj: vlastní zpracování

Kontingenční tabulka nesplňuje podmínky pro použití chí kvadrát testu. Je nutné sloučit poslední dvě kategorie s věkem, které jsou nejméně zastoupeny, první dva sloupce a poslední dva sloupce Likertovy škály.

Tabulka 20 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H₀₂

Délka praxe	Ráno se budím dříve			Celkem
	1+2	3	4+5	
0 - 10 let	18	7	28	53
11 - 30 let	14	11	10	35
31 let a více	10	4	8	22
Celkem	42	22	46	110

Zdroj: vlastní zpracování

Nyní tabulka splňuje všechny podmínky a lze přejít k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,121381$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,12 > 0,05$, tj. p-hodnota je větší než stanovená hladina významnosti, proto se přijímá nulová hypotéza. Statisticky významná závislost nebyla mezi znaky prokázána.

Špatně se mi usíná

Další testování bude zaměřeno na délku praxe se špatným usínáním. Tento projev může být způsoben dlouhodobým stresem, který může vést k syndromu vyhoření. Bylo zaznamenáno, že tento symptom byl hojně zastoupen. Proto se tato oblast stává dalším důležitým faktorem, který bude zkoumán.

Tabulka 21 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02

Délka praxe	Špatně se mi usíná					Celkem
	1	2	3	4	5	
0 - 10 let	10	7	14	10	12	53
11 - 20 let	4	3	5	1	8	21
21 - 30 let	3	3	1	2	5	14
31 - 40 let	3	4	2	4	4	17
41 let a více	0	2	2	1	0	5
Celkem	20	19	24	18	29	110

Zdroj: vlastní zpracování

V kontingenční tabulce je nutné sloučit řádky nebo sloupce, aby bylo možné použít chí kvadrát test. Budou se slučovat řádky s délkou praxe a hodnoty na Likertově škále.

Tabulka 22 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02

Délka praxe	Špatně se mi usíná			Celkem
	1+2	3	4+5	
0 - 10 let	17	14	22	53
11 - 20 let	7	5	9	21
21 let a více	15	5	16	36
Celkem	39	24	47	110

Zdroj: vlastní zpracování

Po přepočtení podílu teoretických četností v kontingenční tabulce není více než 20 % očekávaných četností menší než 5. Lze přejít k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,695111795$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,7 > 0,05$, tj. přijímá se nulová hypotézu a alternativní se zamítá. Délka praxe nesouvisí se špatným usínáním. Špatné usínání je jedním z příznaků syndromů vyhoření, je ale potřeba si uvědomit, že může být obvykle způsobeno různými faktory, jako jsou napětí, stres, nedostatek pohybu a cvičení, nevhodná strava nebo životní styl a další. Tyto faktory mohou mít vliv na kvalitu spánku a mohou vést k problémům s usínáním.

Časté migrény

Jako další se bude testovat délka praxe s častými migrénami. Výzkumný vzorek ukázal, že časté migrény byly dostatečně zastoupeny a vztahují se k nim určité faktory. Časté migrény mohou být jedním z příznaků syndromu vyhoření, který se vyskytuje u lidí, kteří jsou

vystavení dlouhodobému stresu a napětí. Dále bude tedy zkoumáno, zda délka praxe koreluje s častými migrénami a jaký je mezi nimi vztah.

Tabulka 23 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_0

Délka praxe	Časté migrény					Celkem
	1	2	3	4	5	
0 - 10 let	7	8	14	8	16	53
11 - 20 let	3	3	4	1	10	21
21 - 30 let	1	1	0	3	9	14
31 - 40 let	2	1	1	3	10	17
41 let a více	1	0	1	2	1	5
Celkem	14	13	20	17	46	110

Zdroj: vlastní zpracování

Jelikož jsou některé četnosti v tabulce menší než 1, musí se logicky sloučit sloupce nebo řádky tak, aby bylo možné použít chí kvadrát test.

Tabulka 24 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_0

Délka praxe	Časté migrény				Celkem
	1+2	3	4	5	
0 - 10 let	15	14	8	16	53
11 - 20 let	6	4	1	10	21
21 let a více	6	2	8	20	36
Celkem	27	20	17	46	110

Zdroj: vlastní zpracování

V tabulce byly sloučeny řádky s délkou praxe a první dva sloupce. Po výpočtu podílu teoretických četností lze přistoupit k testování.

$$p = 0,049346$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,049 < 0,05$, tj. nulová hypotéza se zamítá. Přijímá se hypotéza alternativní, byla potvrzena závislost mezi délkou praxe a častými migrénami. Bude spočtena hodnota testového kritéria následně bude spočten korelační koeficient, aby byla zjištěna síla této závislosti.

$$\chi^2 = 12,62760$$

$C = 0,3208975$, tj. mezi znaky je slabá závislost.

Vyhodnocení H2:

Na základě provedených testů se ve výzkumném vzorku 110 respondentů potvrdila závislost mezi délkou praxe a tělesnými příznaky syndromu vyhoření, konkrétně délka praxe souvisí s častými migrénami. Problém, který se u respondentů objevoval nejméně je zvýšení srdečního rytmu a zažívací potíže. I přestože se u ostatních symptomů neprokázala statistická významnost, nelze tvrdit, že spolu znaky nesouvisí. Tyto testované symptomy byly hojně zastoupeny v tabulce a mohou mít důležitý vztah s délkou praxe a mírou vyhoření.

4.5.3 Testování hypotézy č. 3

Metody duševní hygieny jsou strategie a techniky, které pomáhají udržovat psychickou pohodu a zlepšují celkové duševní zdraví. Hypotéza č. 3 zkoumá, zda souvisí míra vyhoření s používáním metod duševní hygieny. Pro každého respondenta byla určena průměrná hodnota ze všech jeho hodnot spojených s příznaky vyhoření. Následně byly vytvořeny tři kategorie. První kategorie s průměry do 2,5. Respondenti v této kategorii mají příznaky syndromu vyhoření. Druhá kategorie s průměry od 2,5-3,5. V této kategorii se nachází respondenti, u kterých se projevují nějaké příznaky vyhoření. Třetí kategorie s průměry mezi hodnotami 3,5-5. U respondentů v této kategorii se příznaky syndromu vyhoření nevyskytují. Respondenti byli podle jejich průměrů do jednotlivých kategorií rozděleny.

Byly vybrány metody, které se u respondentů vyskytovaly s největším procentuálním zastoupením, byly vloženy do kontingenční tabulky spolu s mírou vyhoření. Četnosti byly zaznamenány do kontingenční tabulky. Výsledky budou interpretovány popisně.

Ze 110 respondentů odpověděla více než polovina, že nejvíce tráví čas s rodinou (60 %). Níže uvedená tabulka nám říká, že nejvíce respondentů (39), kteří tráví čas s rodinou, je v kategorii s velmi nízkým až nulovým výskytem vyhoření.

Trávím čas s rodinou

Tabulka 25 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3

Míra vyhoření	Trávím čas s rodinou					Celkem
	1	2	3	4	5	
do 2,5	6	6	3	0	0	15
2,5-3,5	21	6	3	1	1	32
3,5-5	39	16	6	1	1	63
Celkem	66	28	12	2	2	110

Zdroj: vlastní zpracování

Na své záliby nemám čas

Proti tomu byla vybrána tabulka s odpověďmi respondentů, kteří na své záliby čas nemají. Nejvíce respondentů, kteří nemají na své záliby čas, jsou v kategorii netrpící příznaky syndromu vyhoření. Stejně tak je nejvíce respondentů, kteří nemají čas na své záliby v kategorii, kde se nevyskytuje míra syndromu vyhoření.

Tabulka 26 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3

Míra vyhoření	Na své záliby nemám čas					Celkem
	1	2	3	4	5	
do 2,5	0	3	4	3	5	15
2,5-3,5	4	1	10	3	14	32
3,5-5	8	9	13	5	28	63
Celkem	12	13	27	11	47	110

Zdroj: vlastní zpracování

Pravidelný spánek

Jako další zajímavá příčina syndromu vyhoření, která se ve výzkumné vzorku vyskytovala častěji je pravidelný spánek. Nedostatek spánku a narušení spánkového cyklu jsou faktory, které mohou přispět ke vzniku syndromu vyhoření. Pravidelný spánek pomáhá udržovat správnou funkci těla a mysli, což umožňuje zvládat stresové situace. Lidé, kteří dostatečně nespí, mohou být více náchylní k únavě, podrážděnosti a zhoršenému výkonu. Z výzkumného vzorku je patrné, že téměř polovina (43) dostatečný a pravidelná spánek má. Nejvíce respondentů, kteří ohodnotili známkou 1 a 2 jsou v kategorii s velmi nízkým výskytem syndromu vyhoření. Dotazovaní zařazení do první skupiny s vysokým výskytem syndromu vyhoření odpověděli stejně se známkou 1 a známkou 4.

Tabulka 27 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3

Míra vyhoření	Pravidelný spánek					Celkem
	1	2	3	4	5	
do 2,5	5	4	0	5	1	15
2,5-3,5	14	8	6	4	0	32
3,5-5	24	16	15	6	2	63
Celkem	43	28	21	15	3	110

Zdroj: vlastní zpracování

Dostatek pohybu

Dalším faktorem je dostatek pohybu, který se ve zkoumaném vzorku vyskytoval ze 25 %. Dostatek pohybu a cvičení mohou pomoci snížit stres, zlepšit náladu a zvýšit energii. Nedostatek pohybu a přemíra pracovního stresu mohou vést k vyčerpání a vyhoření. Největší zastoupení v kategorii s vysokým výskytem vyhoření byla s hodnotama známky 3, přesně 5 dotazovaných (33 %). V kategorii druhé a třetí nejvíce dotazovaných ohodnotilo známkou 1 a 2, tudíž dostatek pohybu mají.

Tabulka 28 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3

Míra vyhoření	Dostatek pohybu					Celkem
	1	2	3	4	5	
do 2,5	3	3	5	3	1	15
2,5-3,5	10	9	8	4	1	32
3,5-5	14	12	22	12	3	63
Celkem	27	24	35	19	5	110

Zdroj: vlastní zpracování

4.5.4 Testování hypotézy č. 4

Sociální vztahy učitelů mohou hrát důležitou roli v míře stresu, kterou učitelé zažívají. Vztahy mezi učiteli mohou ovlivnit kvalitu jejich pracovního prostředí, pocit podpory a spolupráce, a také mohou ovlivnit to, jak dobře se učitelé v práci cítí.

Pokud jsou vztahy mezi učiteli pozitivní a podpůrné, může to vést k lepšímu zvládnání stresu a vyššímu pocitu spokojenosti v práci. Na druhé straně konfliktní nebo negativní vztahy mohou zhoršit stresové situace a způsobit větší míru stresu u učitelů. Byla stanovena hypotéza č. 4.

H₀₄: Sociální vztahy na pracovišti neovlivňují míru stresu.

Tabulka 29 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H₀₄

Vztahy s kolegy	Cítíte se být v práci často ve stresu?				Celkem
	Spíše ano	Ano	Spíše ne	Ne	
Výborné	22	14	14	3	53
Dobré	17	8	13	3	41
Neutrální	6	5	1	0	12
Špatné	0	2	2	0	4
Celkem	45	29	30	6	110

Zdroj: vlastní zpracování

Kontingenční tabulka nesplňuje podmínky pro použití testu. Je nutné sloučit pozitivní odpovědi respondentů dohromady a taktéž sloučit odpovědi negativní.

Tabulka 30 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H₀₄

Vztahy s kolegy	Cítíte se být v práci často ve stresu?		Celkem
	Ano	Ne	
Výborné	36	17	53
Dobré	25	16	41
Neutrální	11	1	12
Špatné	2	2	4
Celkem	74	36	110

Zdroj: vlastní zpracování

Nyní není žádná z teoretických četností menší než 1 a podíly teoretických četností jsou z 80 % větší než 5. Lze přejít k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,2092702$$

$$\alpha = 0,05$$

0,21 > 0,05, tj. alternativní hypotéza se zamítá ve prospěch nulové. Ve výzkumném vzorku nebyla prokázána statistická významnost mezi vztahy na pracovišti a mírou stresu. Nicméně, existuje možnost, že tyto faktory spolu souvisejí, a to navzdory absenci statistické významnosti. Tabulka byla čteně zastoupena, což naznačuje, že by mohlo být užitečné provést další podrobný výzkum, který by se zaměřil na tento vztah.

4.5.5 Testování hypotézy č. 5

Rodinný stav může být jedním z mnoha faktorů, které ovlivňují celkovou kvalitu života a mohou ovlivnit výskyt syndromu vyhoření. Hypotéza č. 5 se zaměřuje na souvislost rodinného stavu a míry syndromu vyhoření. Získaná data jsou převedena do kontingenční

tabulky, kde se spočítá jejich očekávaná hodnota, následně se vypočte p-hodnota, která je porovnána se stanovenou hladinou významnosti. Rodinný stav je vždy testován s každým příznakem zvlášť.

H_{05} : Rodinný stav neovlivňuje míru syndromu vyhoření.

Učení Vám nedělá radost jako dřív

Tabulka 31 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_{05}

Rodinný stav	Učení Vám nedělá radost jako dřív				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Svobodný/á	2	8	10	3	23
Ženatý/vdaná	19	28	17	5	69
Rozvedený/á	6	5	3	2	16
Vdovec/vdova	0	1	0	1	2
Celkem	27	42	30	11	110

Zdroj: vlastní zpracování

Teoretické četnosti jsou v kontingenční tabulce příliš nízké, není splněna ani jedna z podmínek, aby mohl být proveden chí kvadrát test, musí se sloučit logicky sloupce tak, že se vytvoří dva sloupce. Spojí se sloupce s pozitivními odpověďmi a sloupce s odpověďmi negativními.

Tabulka 32 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_{05}

Rodinný stav	Učení Vám nedělá radost jako dřív		Celkem
	Ano	Ne	
Svobodný/á	10	13	23
Ženatý/vdaná	47	22	69
Rozvedený/á	11	5	16
Vdovec/vdova	1	1	2
Celkem	69	41	110

Zdroj: vlastní zpracování

Takto upravená tabulka splňuje podmínky pro použití chí kvadrát testu. Bude vypočtena p-hodnota.

$$p = 0,180126112$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,18 > 0,05$, tj. mezi znaky se neprokázala statisticky významná závislost.

Bezmocnost v konfliktních situacích

Dále byl otestován rodinný stav s bezmocností v konfliktních situacích. Konfliktní situace mohou být jedním z faktorů, které přispívají k rozvoji syndromu vyhoření u učitelů. Opakované stresující situace mohou vést k pocitu bezmocnosti a frustrace, což může vést k chronickému vyčerpání a sníženému zájmu o práci.

Tabulka 33 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_{05}

Rodinný stav	Bezmocnost v konfliktních situacích				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Svobodný/á	3	8	2	10	23
Ženatý/vdaná	10	17	7	35	69
Rozvedený/á	3	7	3	3	16
Vdovec/vdova	0	1	0	1	2
Celkem	16	33	12	49	110

Zdroj: vlastní zpracování

Na první pohled je vidět, že není možné provést testování, protože je v tabulce několik teoretických četností menší než 1. Tabulka bude logicky upravena tak, aby splňovala podmínky pro využití chí kvadrát testu.

Tabulka 34 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H_{05}

Rodinný stav	Bezmocnost v konfliktních situacích		Celkem
	Ano	Ne	
Svobodný/á	11	12	23
Ženatý/vdaná	27	42	69
Rozvedený/á	10	6	16
Vdovec/vdova	1	1	2
Celkem	49	61	110

Zdroj: vlastní zpracování

Po ověření četností v tabulce je možné přistoupit k výpočtu p-hodnoty.

$$p = 0,386819538$$

$$\alpha = 0,05$$

$0,39 > 0,05$, tj. nulová hypotéza se přijímá. Nebyla zjištěna závislost mezi testovanými znaky. Rodinný stav nemá vliv na bezmocnost v konfliktních situacích. Ve výzkumné vzorku nebyla prokázána statisticky významná závislost ani v hypotéze č. 5.

Vyhodnocení hypotézy č.5

Zkoumáním vztahu mezi rodinným stavem a mírou vyhoření respondentů bylo zjištěno, že se neprokázala statistická významnost mezi těmito dvěma proměnnými. Nicméně, absence statistické významnosti neznámá, že mezi těmito dvěma proměnnými není žádná souvislost. Z popisných výsledků je zřetelné, že příznaky vyhoření se u respondentů objevují.

5 Výsledky a diskuse

První sada otázek (otázky č. 1-5) v dotazníku poskytla základní demografické informace o respondentech.

Otázky č. 7, 8, 14 a 15 umožnily získat informace o vztahu respondentů ke své práci. Téměř polovina (48 %) dotázaných se vyjádřila, že je v práci spíše spokojena, a více než polovina (59 %) z nich cítí naplnění v práci. Celkem 38 % respondentů odpovědělo, že rádi chodí do práce. S ohledem na vztahy s kolegy, nejčastější odpovědi byly výborné (48 %) a dobré vztahy (37 %). Na druhé straně 44 % respondentů uvedlo, že je pro ně práce spíše vyčerpávající, a co se týče stresu v práci, 41 % dotázaných uvádí, že se cítí v práci spíše ve stresu. Největším zdrojem stresu v zaměstnání bylo zjištěno velké množství administrativních úkolů a tlak na výkon. Naopak pro 33 % respondentů jsou na pracovišti nejméně stresující špatné vztahy s kolegy a nepříjemné prostředí (30 %).

Otázky 10, 16-27 se zabývaly duševní hygienou a zkoumaly, jaké metody respondenti uplatňují nejvíce a jaký vliv mají na jejich pracovní výkon, celkovou duševní pohodu a kvalitu života. Také se věnovaly fenoménu syndromu vyhoření. Bylo zjištěno, že respondenti využívají metody duševní hygieny a pro téměř polovinu respondentů (49 %) jsou důležité vztahy a atmosféra na pracovišti (48 %). Ve svém volném čase tráví více jak polovina respondentů, 60 %, čas s rodinou. Ve svém životě uplatňuje 39 % kvalitní a dostatečný spánek. U respondentů se vyskytuje nejvíce silná únava (35 %), dále ztráta energie (34 %) a ztráta nadšení (22 %). Dále bylo zjištěno, že se chtějí respondenti dále vzdělávat a učení jim do života přináší stále radost. Z výzkumného vzorku se 69 % dotazovaných nevyhýbá rozhovoru se žáky ani odborným rozhovorům s kolegy (56 %). Velmi významným zjištěním je, že 32 dotazovaných na sobě pozoruje příznaky syndromu vyhoření, 15 z nich je dokonce ve stádiu pokročilého vyhoření. Více v kapitole 4.5 Popisné výsledky. Tyto výsledky ukazují na nutnost věnovat větší pozornost duševní hygieně učitelů a prevenci syndromu vyhoření v tomto povolání.

Výsledky studie naznačují, že věk pedagoga má statisticky významnou souvislost s vyčerpáním. Zároveň výzkum prokázal, že věk pedagoga může být spojen s nedostatkem energie. To poskytuje důkazy o tom, že starší pedagogové jsou většinou náchylnější k projevům vyčerpání a nedostatku energie v důsledku dlouhodobého vystavení pracovnímu stresu. Délka praxe v souvislosti s tělesnými příznaky syndromu vyhoření prokázala závislost spojenou s častými migrénami. Využívání metod duševní hygieny neprokázalo statistickou významnost ohrožením syndromem vyhoření. Sociální vztahy na pracovišti a rodinný stav také

neovlivňovaly míru stresu a vyhoření. Z výsledků testovaných hypotéz lze tedy vyvodit, že není možné statisticky prokázat významnou souvislost mezi využíváním metod duševní hygieny, sociálními vztahy na pracovišti a rodinným stavem s výskytem syndromu vyhoření u pedagogů. Nicméně, tato absence statistické významnosti neznámá, že mezi těmito znaky neexistuje žádná souvislost. Tyto výsledky mohou být užitečné pro pedagogické instituce a organizace, které chtějí optimalizovat podmínky pro své pracovníky a minimalizovat riziko výskytu stresu a syndromu vyhoření.

Popisné výsledky studie naznačují, že příznaky syndromu vyhoření a stresu jsou mezi respondenty přítomny, i když nejsou statisticky významné. Nicméně, pokud by byl vzorek větší, bylo by možné pozorovat větší zastoupení symptomů a provést podrobnější zkoumání vztahu mezi stresovými faktory a syndromem vyhoření. Pokud by byla zkoumána větší část respondentů, bylo by možné podrobněji zkoumat vztahy mezi těmito proměnnými a přesněji určit jejich vliv na subjektivní zkušenost jednotlivců, byly by naplněny kategorie, které byly málo zastoupeny. Přestože v této studii nebyla zjištěna statistická významnost u některých hypotéz, je třeba věnovat pozornost výskytu těchto příznaků a přemýšlet o způsobech, jak předcházet jejich negativnímu dopadu na pracovní výkon a kvalitu života jednotlivců.

5.1 Návrh preventivních opatření

Na základě identifikace nejčastějších rizikových faktorů spojených se syndromem vyhoření, mohou být navržena účinná opatření, která pomohou minimalizovat výskyt těchto faktorů a snížit riziko vzniku vyhoření u jednotlivců. Zde jsou některá opatření, která by mohla pomoci snížit riziko stresu, syndromu vyhoření a podobných duševních problémů u pedagogů poskytované ze strany školy:

Poskytnout pedagogům více podpory – škola by měla vytvořit programy, které pomohou pedagogům zvládat stres a vyhoření. Může to být například tréninkový program zaměřený na zvládání stresu, nebo nabídka profesionálního koučování.

Vytvořit místo pro relaxaci – škola by měla poskytnout prostor pro odpočinek a relaxaci pedagogům během školního dne. To může zahrnovat zelené zahrady, odpočinkové místnosti, relaxační pokoje nebo místnosti pro meditaci. Odpočinkové a relaxační místnosti pro učitele ve škole by měly být prostorné, klidné a příjemné, aby si mohli učitelé plně odpočinout a načerpat novou energii během přestávek mezi výukou a po ukončení vyučování. Místnost by měla zahrnovat pohodlná křesla nebo sedací soupravy, kde je možnost si odpočinout a relaxovat. Relaxační prvky, jako jsou vonné svíčky, aromaterapie, meditační podložky a jiné jsou důležitou součástí této místnosti. Místnost by měla mít i nějakou zábavnou činnost, jako jsou knihy, časopisy nebo puzzle.

Podporovat osobní rozvoj – škola by měla podporovat osobní rozvoj pedagogů a poskytovat příležitosti k rozvoji jejich dovedností a schopností. Může to být například nabídka kurzu na řízení stresu, kurzy na komunikaci nebo na týmovou spolupráci.

Zlepšit pracovní podmínky – škola by měla zajistit vhodné pracovní podmínky, jako jsou dostatečné množství pracovního prostoru, vhodné světlo, přiměřený hluk a podobně. To může pomoci pedagogům snížit stres a vyhýbat se syndromu vyhoření. Důležité je, aby i sám jedinec pečoval o své duševní zdraví a předcházel těmto situacím. Učitelé čelí mnoha výzvám a je nutné, aby pečovali o svou duševní i tělesnou schránku. Je důležité vyhradit si čas a najít činnost, která přináší radost a uvolnění, jako je například čtení, sportování, meditace nebo cestování. Plánování času je další způsob, jak předejít stresu, pomáhá rozložit pracovní úkoly na menší kousky a zamezit tím přetížení. Dbát o své tělo a duševní zdraví je klíčové pro prevenci syndromu vyhoření. Zdravá strava, pravidelný pohyb a dostatek spánku jsou základními kameny pro udržení fyzického a duševního zdraví.

Pokud se u učitelů projeví syndrom vyhoření, je nezbytné jednat co nejdříve, aby se situace nezhoršila. Je důležité přistupovat k syndromu vyhoření s porozuměním a podporou.

Pokud se učitel dostane do této situace, může to mít negativní dopad nejen na jeho zdraví, ale také na kvalitu výuky, vztahy se žáky a celou společnost.

6 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou stresu, duševní hygieny a syndromu vyhoření ve vybrané profesi. Pomáhající profese jsou více náchylné k prožívání stresu a syndromu vyhoření, proto je nezbytné věnovat větší pozornost prevenci a duševnímu zdraví. Mezi takové profese patří zdravotníci a lékaři, sociální pracovníci, hasiči, policisté a učitelé. Tito lidé se snaží pomáhat ostatním, ale často si nevšimnou, že se stávají obětí stresu a syndromu vyhoření. Je důležité, aby tito pracovníci měli podporu a možnost využít služby profesionálního poradenství, aby se vyrovnali se svými emocionálními a mentálními nároky. Stres, duševní hygiena a syndrom vyhoření jsou závažné problémy, které ovlivňují pracovní prostředí učitelů a jejich celkové zdraví a výkon. Je zřejmé, že nároky na učitele stále rostou a očekávání společnosti jsou vysoká. Proto je důležité, aby byla učitelům poskytnuta podpora a zdroje, aby mohli úspěšně splnit své pracovní povinnosti a zároveň udržet své zdraví a pohodu. Učitelé často čelí mnoha náročným situacím, jako jsou nároční žáci, nedostatečné zdroje a náročné pracovní podmínky, což může vést k přetížení, emocionálnímu vyčerpání a následnému syndromu vyhoření.

Teoretická část práce je zaměřena na zpracování témat pomocí odborné literatury. V první části byl charakterizován stres, druhy stresu, jeho příčiny a protistresová opatření. Další část je věnována duševní hygieně. Výzkum ukazuje, že existuje mnoho strategií a technik, které mohou učitelé použít k tomu, aby minimalizovali vliv stresu a syndromu vyhoření, jako jsou meditace, relaxační cvičení a odpočinek. Kromě toho mohou učitelé také praktikovat zdravé návyky, jako je dostatek spánku, pravidelná fyzická aktivita a správná výživa, což může pomoci k udržení jejich duševní pohody. Na základě teoretických poznatků bylo stanoveno několik hypotéz, které byly ověřeny. Dotazník měl za úkol zjistit, jak se učitelé potýkají se stresem, jaké metody používají pro zvládání stresu a zda vykazují příznaky syndromu vyhoření. Ve výzkumném vzorku se projevila statistická významnost mezi věkem a mírou chronického pracovního stresu a délkou praxe v souvislosti s mírou vyhoření.

V rámci práce byly navrženy konkrétní doporučení pro prevenci stresu a syndromu vyhoření u učitelů, i pro zlepšení jejich duševní hygieny. Tyto doporučení by měly být zahrnuty do vzdělávacích programů a školských politik, aby mohly být účinně aplikovány na všech úrovních vzdělávacího systému.

Je důležité, aby učitelé měli přístup ke zdrojům a podpoře, které jim pomohou překonat stres a vyhoření, a aby se na tuto problematiku zaměřilo více pozornosti a zdrojů, zejména

v oblasti vzdělávání a prevence. Pokud budou učitelé schopni udržovat své zdraví a duševní hygienu, mohou lépe plnit svou roli vzdělávat a vést další generace k úspěšnému a naplňujícímu životu. Pokud se učitelé ocitnou ve stavu vyhoření, mohou být nuceni k absenci z práce a častějším návštěvám lékařů. To zvyšuje náklady na vzdělání a může vést k problémům s rozpočtem škol a školských institucí. Je tedy důležité, aby byla věnována pozornost duševnímu zdraví učitelů a aby byly uplatňovány strategie pro prevenci stresu a syndromu vyhoření. Školské instituce by měly zvážit poskytování podpůrných programů pro své učitele, včetně možnosti školení v oblasti duševní hygieny a podpory pro zvládání stresu. Tímto způsobem lze snížit riziko vzniku vyhoření u učitelů a zlepšit kvalitu vzdělání, což může mít pozitivní dopad na ekonomiku vzdělávání.

Z poznatků, které byly získány z odborné literatury se očekávalo, že výskyt syndromu vyhoření u učitelů bude znepokojivý, ale zjištěné poznatky byly překvapivé. Výzkumná skupina používá metody duševní hygieny a zvýšené riziko syndromu vyhoření hrozí 15 učitelům. Učitelé jsou svému zaměstnání spokojeni a stále se do práce těší, tudíž lze konstatovat, že mají pozitivní vztah ke své práci. Jestliže učitel nemá radost z výuky a práce ho přestává bavit, může se dostat do situace, kterou nazýváme syndromem vyhoření. To může mít negativní dopad na kvalitu výuky, na motivaci žáků a na celkovou atmosféru ve třídě. To, že se učitel do práce těší a je s ní spokojen může být způsobeno dobrými vztahy s kolegy a příjemným pracovním prostředím.

Lze konstatovat, že výsledky analýzy ukázaly příznivý obraz. Ve výzkumném vzorku se z celkového hlediska jeví být učitelé na dobré úrovni, což je pozitivní zpráva pro celou školu a vzdělávání. Tyto výsledky by mohly sloužit jako základ pro další výzkumy a zlepšování vzdělávacích procesů. Je důležité si však uvědomit, že vzdělávání je dynamický proces a výsledky by mohly být ovlivněny mnoha faktory.

V závěru nemůže být opomenuto, že má každý jedinec svůj vlastní individuální přístup ke stresovým situacím a své vlastní strategie pro zvládání stresu. Některé strategie mohou být účinné pro jednoho člověka, ale ne pro druhého. Podobně má každý člověk své vlastní potřeby ohledně duševní hygieny a zvládání syndromu vyhoření. Je důležité, aby se každý o své zdraví staral a to zvláště učitelé, kteří jsou klíčovou součástí života každého jednotlivce. Učitelé nejen vzdělávají další generace, ale také hrají významnou roli v rozvoji ekonomiky a prosperitě státu. Učitelé mají klíčovou roli při přípravě na různé kariéry a přispívají k rozvoji lidského kapitálu v zemi, který je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují ekonomický růst a konkurenceschopnost země. Navíc, když jsou studenti dobře vzdělaní a mají silné dovednosti,

mají vyšší šanci na získání vyšších platů a příjmů, což může vést ke zvýšení spotřeby a hospodářského růstu.

7 Seznam použitých zdrojů

7.1 Literární zdroje

- 1) BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.
- 2) BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- 3) BISCHOF, Anita a Klaus BISCHOF. *Aktivní sebeřízení: jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada, c2003. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-0647-4.
- 4) BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.
- 5) CARNEIGE, Dále. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. Praha: Práh, 2012. ISBN 978-80-7252-379-5.
- 6) CIMICKÝ, Jan. *Minimum proti stresu*. Ilustroval Vladimír KOMÁREK. Praha: Olympia, 1996. Minimum (Olympia). ISBN 80-7033-415-0.
- 7) ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, 2021. Já učitel. ISBN 978-80-7496-472-5.
- 8) DIAMOND, Harvey a Marilyn DIAMOND, *Fit pro život II.: Jak žít zdravě*. Praha: Pragma 1994. ISBN 80-85213-42-7.
- 9) FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- 10) FORET, Miroslav a Dávid MELAS. *Marketingový výzkum v udržitelném marketingovém managementu*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1723-9.
- 11) FREUDENBERGER, Herbert J. *Staff Burn-Out*. Journal of Social Issues. Volume 30, Issue 1. 1974.
- 12) GRIFFEY, Harriet. *Chci žít šťastně: jak být zdravější, výkonnější a spokojenější*. Přeložil Kateřina KNIŠOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-742-0.
- 13) HILTON, Jonathan. *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách: praktický obrazový průvodce*. Praha: Svojtka & Co., c2008. ISBN 978-80-256-0092-4.
- 14) HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

- 15) CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- 16) JÍRA, Stanislav a Veronika HUMLEROVÁ. *Time-management*. České Budějovice: Chance in Nature - Local Action Group, 2013. ISBN 978-80-7394-408-7.
- 17) JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
- 18) JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
- 19) 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.
- 20) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- 21) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512.
- 22) KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- 23) KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675417.
- 24) MACHKOVÁ, Hana. *Mezinárodní marketing: nové trendy a reflexe změn ve světě*. 3., aktualiz. a přeprac. vyd. Praha: Grada, c2009. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2986-2.
- 25) MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.
- 26) MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.
- 27) MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. 3., přepracované vydání. Praha: Grada, 2015. Manažer. ISBN 978-80-247-4221-2.
- 28) MINIRTH, Frank B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů, 2011. ISBN 978-80-7255-252-8.
- 29) MORSCHITZKY, Hans a Sigrid SATOR. *Deset tváří úzkosti: svépomocný program v sedmi krocích*. Praha: Portál, 2014. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0688-0.
- 30) NEUBAUER, Jiří, Marek SEDLAČÍK a Oldřich KŘÍŽ. *Základy statistiky: aplikace v technických a ekonomických oborech*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4273-1.

- 31) PANG, Alex Soojung-Kim. *Odpočinek: tajná zbraň vítězů*. Přeložil Jakub GONER. Praha: Management Press, 2017. ISBN 978-80-7261-511-7.
- 32) PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 9788088163008.
- 33) PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- 34) POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.
- 35) PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
- 36) PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-986-6.
- 37) PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
- 38) RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.
- 39) SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložila Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.
- 40) STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- 41) ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
- 42) ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
- 43) URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3562-7.
- 44) WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.

8 Seznam obrázků a tabulek

8.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Pohlaví respondentů.....	35
Obrázek 2 - Věk respondentů	35
Obrázek 3 - Délka praxe	36
Obrázek 4 - Stupeň základní školy	36
Obrázek 5 - Rodinný stav	37
Obrázek 6 - Kolik hodin denně obvykle pracujete?	38
Obrázek 7 - Jste spokojený/á ve svém zaměstnání?	39
Obrázek 8 - Naplňuje Vás Vaše práce?	39
Obrázek 9 - Vyčerpává Vás Vaše práce?	40
Obrázek 10 - Chodíte do práce rád/a?	41
Obrázek 11 - Cítíte se být v práci často ve stresu?	42
Obrázek 12 - Ovlivnění v osobním životě	43
Obrázek 13 - Máte chuť a sílu k dalšímu vzdělávání?	45

8.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Základní charakteristiky výzkumného vzorku respondentů.....	34
Tabulka 2 - Fyzické vyčerpání respondentů	41
Tabulka 3 - Psychické vyčerpání respondentů	42
Tabulka 4 - Stresory působící na respondenty	43
Tabulka 5 - Co Vám pomáhá udržet si duševní rovnováhu na pracovišti?	44
Tabulka 6 - Trápí Vás poruchy spánku?	44
Tabulka 7 - Jste náchylný/á k nemocem?	45
Tabulka 8 - Pociťujete ve svém životě, některý z těchto příznaků?	46
Tabulka 9 - Věnujete se ve svém volném čase svým zálibám?	47
Tabulka 10 - Co z následujícího ve svém životě uplatňujete?	47
Tabulka 11 - Kontingenční tabulka pro testování nulové hypotézy H ₀₁	48
Tabulka 12 - Kontingenční tabulka pro testování nulové hypotézy H ₀₁	49
Tabulka 13 - Kontingenční tabulka pro testování nulové hypotézy H ₀₁	49

Tabulka 14 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H01	50
Tabulka 15 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H01	50
Tabulka 16 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H01	51
Tabulka 17 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H01	51
Tabulka 18 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H01	52
Tabulka 19 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02	53
Tabulka 20 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02	53
Tabulka 21 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02	54
Tabulka 22 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02	54
Tabulka 23 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02	55
Tabulka 24 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H02	55
Tabulka 25 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3	57
Tabulka 26 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3	57
Tabulka 27 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3	58
Tabulka 28 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy č.3	58
Tabulka 29 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H04	59
Tabulka 30 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H04	59
Tabulka 31 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H05	60
Tabulka 32 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H05	60
Tabulka 33 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H05	61
Tabulka 34 - Kontingenční tabulka pro testování hypotézy H05	61

9 Přílohy

9.1 Příloha č. 1 Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Pavla Ludvíková a jsem studentkou třetího ročníku bakalářského studia České zemědělské univerzity v Praze. Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou stresu, duševní hygieny a syndromu vyhoření. Věnujte prosím několik minut svého volného času na vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky budou použity výhradně pro účely získání dat pro mou bakalářskou práci.

Děkuji za Váš čas a spolupráci při vyplnění dotazníku.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2. Kolik je Vám let? (v letech)

3. Jaká je délka Vaší praxe? (v letech)

4. Na jakém stupni základní školy vyučujete?

- a) 1. stupeň
- b) 2. stupeň

5. Jaká je Váš rodinný stav?

- a) Svobodný/á
- b) Ženatý/vdaná
- c) Rozvedený/á
- d) Vdovec/vdova

6. Kolik hodin denně obvykle pracujete?

- a) Méně než 6 hodin
- b) 7-9 hodin
- c) 10-11 hodin
- d) Více jak 11 hodin

7. Jste spokojený/á ve svém (nynějším) zaměstnání?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

8. Naplňuje Vás Vaše práce?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

9. Cítíte se být v práci často ve stresu?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

10. Co Vám pomáhá udržet si duševní rovnováhu na pracoviště? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| • Jídlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Kouření | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vztahy na pracovišti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Atmosféra na pracovišti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vzdělávání | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

11. Vyčerpává Vás Vaše práce?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

12. Co Vás v práci nejvíce stresuje? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| • Chování žáka | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nepříjemné prostředí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Špatné vztahy s kolegy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nedostatečné finanční ohodnocení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Špatné pracovní podmínky | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Rodiče žáků | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Časové napětí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Náhlé změny ve školství | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nadměrný počet úkolu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

13. Ovlivňuje Vás pracovní stres i v osobním životě? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Jsem nepříjemný/á na své okolí
- O práci se mi zdá
- Stále nad prací přemýšlím
- Nevnímám okolní dění
- Pracovní stres mě nijak v osobním životě neovlivňuje

14. Chodíte do práce rád/a?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

15. Jaké vztahy máte se svými kolegy?

- a) Výborné
- b) Dobré
- c) Neutrální
- d) Špatné

16. Věnujete se ve svém volném čase svým zálibám? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| • Sportuji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Chodím na procházky | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Čtu knihy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Trávím čas s rodinou | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Hraji na hudební nástroj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Medituji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Na své záliby nemám čas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

17. Co z následujícího ve svém životě uplatňujete? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| • Pravidelný a dostatečná spánek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Zdravá strava | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Dostatek pohybu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Time management | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Relaxační cvičení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Odpočinek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Cestování | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

18. Trápí Vás poruchy spánku (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| • Špatně se mi usíná | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Často se během noci budím | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Probudí mě noční můra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Ráno se budím dříve a už nemohu usnout | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

19. Jste náchylný/á k nemocem? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| • Zažívací problémy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Zvýšení srdečního rytmu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Časté nachlazení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nabírání na váze | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Časté migrény | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

20. Cítíte se být v konfliktních situacích ve škole bezmocný?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

21. Pokud je to možné, vyhýbáte se rozhovoru se žáky?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

22. Vyhýbáte se odborným rozhovorům s kolegy?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

23. Domníváte se, že Vám učení nedělá takovou radost, jako dřív?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

24. Myslíte si, že máte chuť a sílu k dalšímu vzdělávání?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

25. Jaké fyzické vyčerpání se u Vás projevuje? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| • Silná únava | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Bolest hlavy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Bolest svalů | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Oslabená imunita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vyčerpání | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nedostatek energie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Potíže s páteří | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Hormonální změny | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

26. Jaké psychické vyčerpání se u Vás projevuje?

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

- | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| • Ztráta nadšení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Frustrace | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Špatná paměť | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Podrážděnost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nesoustředěnost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Vnitřní neklid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

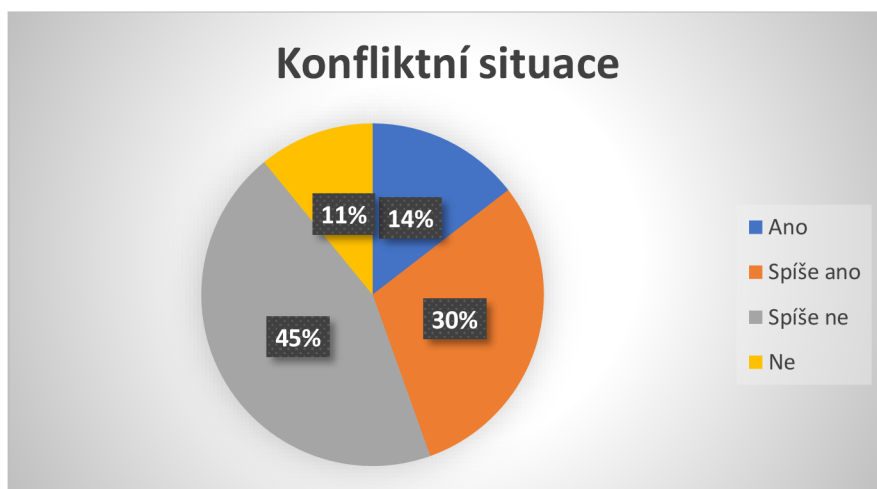
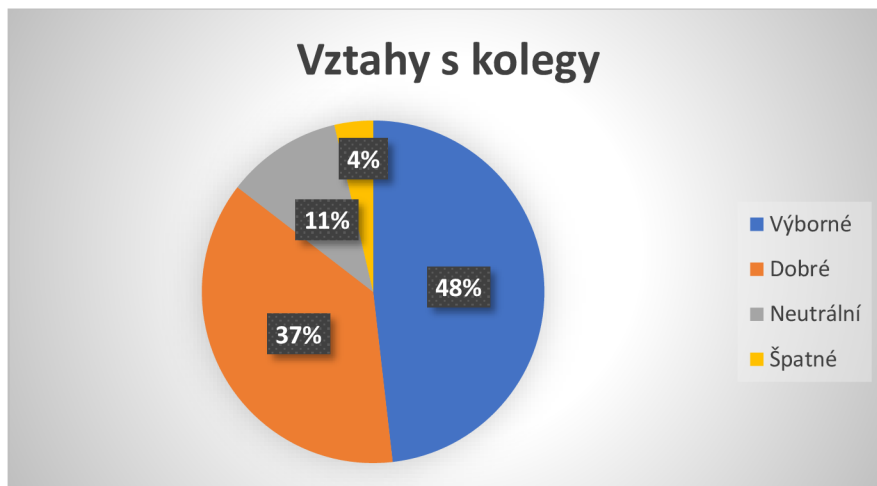
27. Pociťujete ve svém životě, některý z těchto příznaků? (oznámkujte jako ve škole)

1=zcela souhlasím, 5=zcela nesouhlasím

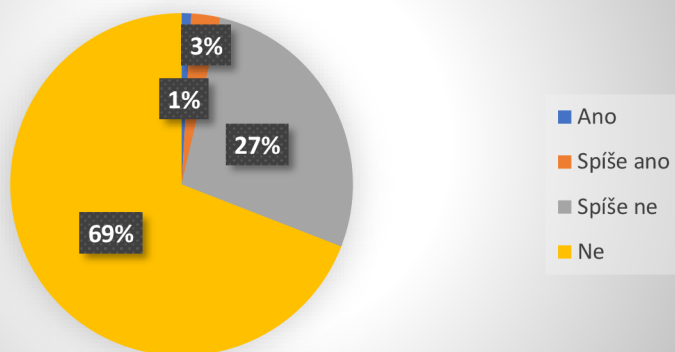
- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| • Ztráta zájmu o práci | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Pocit zklamání | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Klesající pracovní motivace | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Obvinění žáků z vlastních chyb | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nepocítění náklonnosti ke svěřeným žákům | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nervozita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • Nespavost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

9.2 Příloha č. 2 Doplnění popisných výsledků

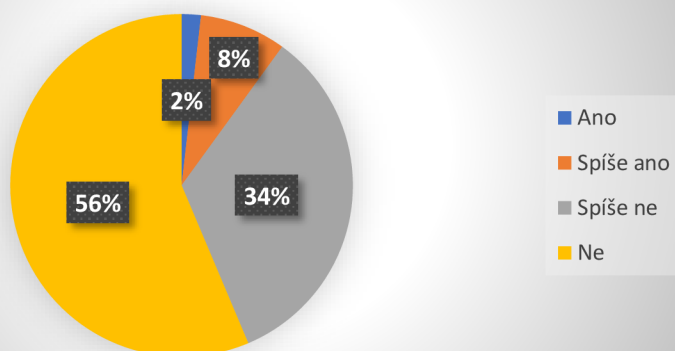
Níže uvádím doplněné výsledky položek dotazníku, které nebyly přímo uvedeny v textu, včetně grafického znázornění.



Rozhovory se žáky



Rozhovory s kolegy



Učení

