

# **Syndrom vyhoření a jeho prevence u učitelů**

Eva Pospíšilová

---

Bakalářská práce  
2019



**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**  
Fakulta logistiky a krizového řízení

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení  
Ústav krizového řízení  
akademický rok: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva Pospíšilová**  
Osobní číslo: **L16141**  
Studijní program: **B3909 Procesní inženýrství**  
Studijní obor: **Ovládání rizik**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Syndrom vyhoření a jeho prevence u učitelů**

Zásady pro vypracování:

1. Provedte rešerši literatury z oblasti syndromu vyhoření a jeho prevence.
2. Popište metodu dotazníkového šetření.
3. Vyberte respondenty z různých typů škol.
4. Provedte administraci dotazníku.
5. Vyhodnoťte a porovnejte jednotlivé typy škol.
6. Na základě zjištění provedte návrh opatření.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. 1. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

[2] PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit. 1. Praha: PASPARTA, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

[3] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.**  
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. května 2019**

V Uherském Hradišti dne 30. listopadu 2018

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.  
*děkanka*



Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.  
*ředitel ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 15.5.2019

Jméno a příjmení studenta: Eva Pospíšilová

.....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce je zaměřena na syndrom vyhoření u učitelů. V teoretické části je samostatně rozebrána profese učitele, jaká jsou pozitiva a negativa tohoto oboru. Dále je popsána pracovní zátěž učitelů a její vliv na zdraví. V návaznosti jsem se zabývala problematikou obecně, jaké jsou příčiny syndromu vyhoření, projevy a samotná prevence. V praktické části je za pomoci dotazníků proveden výzkum na základních školách, středních odborných učilištích a gymnáziích. Cílem bylo zjistit, kde se syndrom vyhoření nejčastěji vyskytuje a jak jej poznat.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, stres, time management, supervize

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis is focused on burnout syndrome in teachers. In the theoretical part the profession of teacher is analyzed separately, what are the positives and negatives of this field. Furthermore, the workload of teachers and its impact on health is described. As a follow-up I dealt with issues in general, what are the causes of burnout, manifestations and prevention itself. In the practical part, the questionnaires are used for research at primary schools, secondary vocational schools and grammar schools. The aim was to find out where the burnout syndrome is most common and how to recognize it.

Keywords: burnout syndrome, stress, time management, supervision

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Veronice Kavkové, PhD. za odborné vedení této práce a cenné připomínky, ale také za trpělivost a čas při jejím zpracování. Dále bych chtěla poděkovat rodině a přátelům, kteří mě podporovali během mého studia. V poslední řadě děkuji i všem respondentům za ochotu a spolupráci při vyplňování dotazníků.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

**OBSAH**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 PROFESE UČITELE.....</b>	<b>11</b>
1.1 VÝVOJ PROFESNÍ DRÁHY .....	12
1.1.1 Vývojové etapy profese: .....	12
1.1.2 Utváření osobnosti učitele.....	13
1.2 POZITIVA A NEGATIVA PROFESE .....	13
<b>2 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ .....</b>	<b>15</b>
2.1 STRES JAKO SPOUŠTĚČ .....	15
2.1.1 Resilience .....	16
2.1.2 Coping .....	17
2.2 PRACOVNÍ ZÁTĚŽ A ZDRAVÍ UČITELŮ .....	17
2.2.1 Zdraví v současné učitelské profesi .....	18
2.2.2 Zdroje a příčiny .....	19
2.2.3 Zvládání zátěže.....	19
<b>3 SYNDROM VYHOŘENÍ .....</b>	<b>22</b>
3.1 VYHOŘENÍ JAKO NEMOC.....	23
3.2 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	23
A. Subjektivní .....	24
B. Objektivní.....	24
3.3 VÝVOJ A PRŮBĚH SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	25
3.3.1 Vnitřní a vnější stresové faktory .....	28
3.3.2 Příčiny .....	28
3.4 RIZIKOVÉ FAKTORY .....	29
3.4.1 Pracovní.....	29
3.4.2 Osobnostní.....	30
3.5 PŘEDCHÁZENÍ A ZVLÁDÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	31
3.5.1 Interní individuální možnosti prevence.....	31
3.5.2 Externí vlivy v prevenci a zvládání.....	31
3.5.2.1 Reakce na působení stresorů.....	32
3.5.2.2 Time management.....	32
3.5.3 Supervize.....	33
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>35</b>
<b>4 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>36</b>
<b>5 METODIKA .....</b>	<b>37</b>
5.1 METODA MBI .....	38
5.2 VÝZKUMNÝ DOTAZNÍK.....	38
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	39
5.3.1 Dotazník MBI.....	39

5.3.1.1	Výzkumný soubor ze základních škol .....	41
5.3.1.2	Výzkumný soubor ze středních odborných učilišť .....	41
5.3.1.3	Výzkumný soubor z gymnázií .....	42
5.3.2	Výzkumný dotazník .....	42
5.3.2.1	Výzkumný soubor ze základních škol .....	44
5.3.2.2	Výzkumný soubor ze středních odborných učilišť .....	44
5.3.2.3	Výzkumný soubor z gymnázií .....	45
5.4	PRŮBĚH VÝZKUMU .....	45
5.5	ZPŮSOB ANALÝZY DAT .....	45
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUZE .....</b>	<b>47</b>
6.1	VÝSLEDKY MBI .....	47
6.1.1	Průměrné celkové výsledky .....	47
6.1.2	Průměrné výsledky podle typu školy .....	48
6.1.3	Průměrné výsledky podle pohlaví .....	49
6.1.4	Průměrné výsledky podle věku .....	49
6.1.5	Průměrné výsledky podle délky praxe .....	50
6.2	VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO DOTAZNÍKU .....	50
6.3	VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	53
6.3.1	Vyhodnocení VO1 .....	53
6.3.2	Vyhodnocení VO2 .....	54
6.3.3	Vyhodnocení VO3 .....	56
6.3.4	Vyhodnocení VO4 .....	57
6.3.5	Vyhodnocení VO5 .....	58
<b>7</b>	<b>OPATŘENÍ .....</b>	<b>59</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>64</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>69</b>



## ÚVOD

Zaměstnání je pojem, který většina z nás nechápe pouze jako práci, ale také jako osobní růst, který nás posouvá dále. Lidé si volí svou budoucí profesi a většina z nich by v ní chtěla přetrvat delší dobu. Bohužel je každé povolání jiné a nese určitá úskalí. Někdy se to však dostane až do bodu, kdy to člověka přestane naplňovat a náhle se pro něj profese stane stavem ohrožujícím jeho duševní zdraví.

Syndrom vyhoření (dále i jako burnout syndrom) můžeme označit jako problém současnosti, neboť mnoho lidí se v dnešní době potýká s jistou nerovnováhou. Stav vyhoření může ohrozit kohokoliv, nicméně největší šance se přisuzuje lidem, kteří mají více stresující práci. Takovým typickým příkladem jsou sociální služby či učitelství. Tito pracovníci se musí zavděčit spoustě lidem, přičemž vynakládají velké množství svých vnitřních sil. V bakalářské práci jsem se zaměřila právě na pedagogické pracovníky a jejich náchylnost ke zmiňovanému onemocnění. Můžeme o syndromu vyhoření mluvit jako o nemoci, či je to spíše forma psychického stavu? Pokud bychom mluvili zjednodušeně, zřejmě bychom to nazvali mentálním vyčerpáním.

Příčin, které se podílí na syndromu vyhoření, je spousta. Každou z nich však můžeme více či méně ovlivnit svým přístupem a prevencí. Nutno říci, že ne u všech jsou symptomy stejné a rozpoznatelné. Průběh a intenzita se liší stejně tak jako je odlišný každý z nás. V praktické části jsem zjišťovala situaci u učitelů nejen základních škol a gymnázií, ale také na učilištích, kde je syndrom vyhoření údajně velmi častý. Pravdu odhalíme až v závěru mé práce, kde se nachází dotazník s výsledky a celkovým vyhodnocením.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 PROFESE UČITELE

Každý z nás má pravděpodobně trochu jinou představu o tom, co profese učitele obnáší. Vycházejme ale ze základní myšlenky, že se jedná o osobu, která nás vzdělává, ale i určitým způsobem vychovává.

Obecně se profesí rozumí soustava společensky prospěšných pracovních činností, historicky vzniklých a podmíněných ekonomicko-technickou úrovní společnosti. Pro každou profesi je rozhodující její společenský statut neboli postavení ve společnosti, které vychází z morálních a ekonomických hodnot. Zjednodušeně řečeno je profese vymezena tím, co člověk dělá, jak to dělá, proč to dělá a za jakých podmínek. [1]

V sociologickém výkladu společnosti zaujímá pojem profese podstatné místo v rozvrstvení společnosti. Profese znamená povolání spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění. [2] Ornstein a Levin (1989) tvrdí, že učitelé nespĺňujú všechna kritéria, kterými se profese musí vyznačovat, a proto by jejich práce měla být považována za semiprofesi neboli vyvíjející se profesi. [3]

Výraz učitel se jeví natolik zřejmý, že v odborných pracích ani v pedagogických slovnících a encyklopediích se s jeho definicí téměř nesetkáme. Avšak tam, kde definice uvedeny jsou, se definice výrazu různí – zejména ve srovnání se zahraniční literaturou. [2]

Učitel zastává klíčovou úlohu ve výchovně vzdělávací soustavě, čímž se podílí nejen na motivaci žáků k učení, ale i několika dalších úkonech, které jsou stěžejní pro jejich budoucí postoj a životní způsob. Pokusy nahradit kompletně celou funkci učitele jsou neúspěšné. I když je významnost učitele ve vzdělávání důležitá, nelze tvrdit, že proto může všechno nebo že může za všechno. Pro profesi učitele neexistuje přesný popis, protože jeho práce je rozmanitá a má proměnlivý průběh. Takový učitel vykonává celou řadu různých úkolů, přičemž jeho hlavní úkol vyučovat je spojen s vedlejšími povinnostmi s tím související. Předpokládané činnosti mají za následek zvýšené nároky na učitelovy vědomosti, dovednosti, schopnosti, charakterové i další vlastnosti. [1] Dle sociologického třídění profesí, konkrétně podle složitosti práce a úrovně samostatnosti, jsou učitelé zařazeni do kategorií na vyšších příčkách. Tato kategorie se přesněji uvádí jako Práce vysoce složitá a kvalifikovaná, mnohostranná a samostatná. [3]

## 1.1 Vývoj profesní dráhy

V učitelství, podobně jako v jiných profesích, existují určité vývojové etapy a typické životní dráhy. V tomto povolání se reprodukuje ustálené cykly profesního vývoje, které se objevují u všech jedinců dané skupiny. Obecně se usuzuje, že čím je etapa profesní dráhy učitelů vyšší, tím je učitelova práce kvalitnější. Profesní zkušenost učitele neboli vývoj profesní dráhy je možné dále rozčlenit a identifikovat jednotlivé etapy. [2]

### 1.1.1 Vývojové etapy profese [3]:

- Volba učitelské profese (motivace ke studiu učitelství)
- Profesní start (učitel – začátečník)
- Profesní adaptace (první roky ve výkonu povolání)
- Profesní vzestup (kariéra)
- Profesní stabilizace (zkušený učitel, učitel – expert)
- Profesní vyhasínání (vyhoření)

S výše uvedenými etapami souvisejí i další procesy vyskytující se ve vývoji učitelské profese. Zejména se jedná o profesní kontinuitu, kdy učitelé setrvávají v průběhu života u svého povolání, a profesní migrace, kdy učitelé naopak mění své povolání. [2]

Utváření profesní identity má postupný průběh, přičemž předpokladem pro naplnění je poznání sebe sama v porovnání s tím, kým chci být. [4]

Profesní start se považuje za rozhodující období pro utváření profesních dovedností a celkově pro adaptaci na úkoly a podmínky. [2] Ve smyslu startovací identity jsou učitelé vedeni k poznání své vlastní profesní motivace. [4] Přitom se však projevuje šok z reality či profesní náraz, kdy začínající učitelé s překvapením zjišťují, že nejsou náležitě připraveni na vše, co od nich práce vyžaduje. Mimo hlavní, určující nástupní podmínky se stále za největší obtíž začínajících učitelů považuje práce s neprospívajícími žáky, udržení kázně a pozornosti žáků při výuce. [2]

Jako závěrečná fáze profesní dráhy je často uváděn syndrom vyhasínání či vyhoření, který je pro tuto profesi typický. Jedná se o stav, kdy zkušený učitel ztrácí zájem o svou práci, považuje ji za rutinu a provádí ji bez nadšení. Vykonávání profese jej nenaplnuje a vyčerpává. U učitelů je tento jev často spojován s únavou z vyučování, obavami a zklamáním ze sebe samého, a především nezájmem druhých o sebevzdělávání. [2] Němečtí autoři C.

Hennig a G. Keller (1996) uvádějí ve své knize Antistresový program pro učitele, že burnout syndrom vzniká důsledkem dlouhodobého stresu a proces, jehož zakončením bývá vyhoření, většinou trvá několik let. [3]

### 1.1.2 Utváření osobnosti učitele

Osobnost učitele bychom měli chápat jako nějaký obecný model osobnosti člověka, který se vyznačuje zejména psychickým předurčením. Tento model je determinován dynamickými vztahy vnitřních předpokladů a vnějších podmínek utváření a projevu osobnosti jako učitele. [4] S tím také souvisí proces sebepoznávání, kdy můžeme poznat kromě svého vlastního já jednak své schopnosti a dovednosti, jednak obtíže a rezervy. [5]

Při zkoumání učitelovy osobnosti je přihlíženo k normativnímu a analytickému přístupu. Normativní přístup stanovuje, jaký by učitel měl být, pokud chce být úspěšný. Analytický zase zkoumá skutečné vlastnosti konkrétního učitele. Nejjednodušším způsobem poznání jeho reálné osobnosti je pozorování v praxi. Sledovanými jsou především: psychická odolnost, adaptabilita, schopnost osvojovat si nové poznatky, sociální empatie a komunikativnost. [4]

Utváření profesní osobnosti probíhá nejen během přípravy na učitelskou profesi, ale také v průběhu získávání pedagogických zkušeností. Avšak osobnost se neustále vyvíjí a v souvislosti s délkou praxe, která ovlivňuje kvalitu výkonu, může nastat návykové myšlení a chování. [4] Osobnostní rozvoj je tedy úzce spjat s celoživotním vzděláváním, které nás vede k sebeuvědomění, seberealizaci a k maximálnímu rozvoji schopností člověka včetně jejich uplatnění. [5]

## 1.2 Pozitiva a negativa profese

Učitelská profese má podobně jako jiná zaměstnání jistá pozitiva a negativa. Pozitiva, která jsou níže uvedena, mohou současně působit jako antistresové faktory zamezující či snižující vznik stresu a zdravotních problémů. Naopak zmíněná negativa mohou působit jako stresové faktory, které způsobují, vyvolávají nebo zvyšují stres a zdravotní potíže. [6]

Příčiny stresu u učitelů jsou dány právě negativními aspekty této profese. Jedná se mimo jiné i o institucionální příčiny, jež vyplývají z nedostatečného řízení a mají tak nepříznivé dopady na pohled ze strany učitele. [5]

**Pozitiva** [6]:

- Pohodové psychosociální klima školy
- Pocit rozmanité, zajímavé a smysluplné práce
- Řízení školy kompetentními a psychicky normálními osobami
- Zážitky úspěchu v práci
- Ukáznění žáci s aktivním zájmem o vyučování a učení se
- Přiměřený počet žáků ve třídě
- Dobré sociální vztahy
- Dobrá organizační a řídicí práce na škole
- Přiměřená administrativa
- Adekvátní materiální, architektonické, technické i estetické vybavení školy
- Adekvátní finanční i morální hodnocení za pedagogickou práci

**Negativa** [6]:

- Nepříznivé psychosociální klima a kultura školy
- Problémoví žáci s poruchami chování, atd.
- Nevyjasněné povinnosti a pravomoci na škole
- Příliš vysoký počet žáků ve třídách, neomluvené absence žáků
- Časový stres, špatný rozvrh
- Šikana mezi žáky
- Časté změny v pokynech, směrnicích a normách
- Vysoká nekázeň a agresivita žáků
- Nezájem žáků o vzdělání, intelektuální pasivita
- Mobbing i bossing na pracovišti
- Nedocnění práce učitelů ze strany veřejnosti

## 2 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Psychologie zdraví je speciální psychologická vědní disciplína, která se zabývá psychologickými faktory, jež hrají roli v udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemocí, při zvládání emocí a dalších. Pro dosažení spokojenosti a naplnění životních tužeb je zdraví podstatným určujícím jevem. V psychické oblasti může dojít kvůli přehnanému úsilí k újmě na zdraví nejen z psychického, ale i fyzického hlediska, tedy k vyhoření. [7]

Duševní zdraví je ohroženo zejména stresem a následným vznikem syndromu vyhoření, jehož výskyt je nejrizikovější právě v učitelské profesi. Učitel by měl tedy dbát na zdraví jak po tělesné, tak po psychické stránce. K psychickému zdraví výrazně pomáhají techniky duševní hygieny, při jejichž dodržování přispívají k omezení dopadů působení stresorů. Osvojení si principů, na nichž je duševní hygiena založena, podstatně přispívá k osobnostnímu i profesnímu rozvoji. [5]

Pozornost je soustředěna na to, jak lidská mysl dokáže ovlivnit to, co lidé dělají, jak se chovají a jednají. Je tedy důležité vědět, s kterými stresory je potřeba bojovat a proč. [7]

### 2.1 Stres jako spouštěč

Velká část populace se nyní potýká s problémy souvisejícími převážně se stresem. Stres je obecně považován za spouštěče mnoha nemocí. Jinak tomu není ani v případě syndromu vyhoření, jehož hlavní hybnou sílu tvoří právě napětí a tlak okolních subjektů. Asi každý někdy zažil stresovou situaci, jenže dlouhodobé přetrvávání v neustálé nepohodě neprospívá nikomu z nás.

Stres je jevem, který se v současnosti velmi často objevuje mezi lidmi a stává se tak hlavním příznakem většiny nemocí. Je zcela jisté, že má negativní vliv na náš zdravotní stav, a to nejen psychický, ale i na stav duševní a duchovní. [8]

Lidé trpící vyhořením jsou přetížení, není to však jediný spouštěč. Hlavním důvodem jsou negativní či chybějící pozitivní vztahy k okolí a neporozumění sobě samému. Některé výzkumy ukazují, že pracovní přetížení při vzniku a průběhu burnout syndromu je pouze vedlejším faktorem. [9]

Pro ty, kteří syndromem vyhoření trpí, je vše stresující, avšak stres není totéž, co syndrom vyhoření. [10] Stres je definován jako vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně. Na jedné straně stojí stresory představující soubor zatěžujících faktorů, na straně druhé je

soubor salutorů, což jsou obranné schopnosti reagující na zvládnání zátěže. Vyrovnaná životní situace nastává v okamžiku, kdy je tato dvojice sil vyrovnaná nebo pokud salutory převažují nad stresory. Je-li však celková síla stresorů vyšší, pak dochází ke stresu. Hlubší formou je distres neboli patologicky působící stres, který již přesahuje určitou zvládnutelnou hranici. Pokud se člověk dlouhodobě ocitá ve stresové situaci, zvláště tam, kde se dostává do distresové situace, číhá na něj s poměrně vysokou pravděpodobností nebezpečí psychického vyhoření. [8]

Stres znázorňuje skutečnou či hrozící ztrátu zdrojů anebo situace, kdy investování zdrojů nepřináší přiměřený zisk. Při dlouhodobějším stresu se objevuje takzvaná spirála ztrát, jež se stává čím dál více nesnesitelnou s postupně ubývajícím zdroji. Následné zvládnání stresových situací označujeme pojmem coping. [11]

V učitelství, podobně jako v jiných profesích, po určitém čase může začít panovat nuda, což přechází v depresi nebo přímo syndrom vyhoření. Tudíž se nejedná pouze o stres, ale i další takzvané spouštěče, které nás vedou na scesti.

Syndrom vyhoření nevede pouze ke ztrátě nadšení z práce, ale také k útlumu empatie, vstřícnosti a zájmu o druhé. Postupně dochází k narůstání konfliktů, což pramení z lhostejnosti a nezájmu o své okolí. [12]

### 2.1.1 Resilience

Termín „resiliency“ znamená v překladu pružnost (elastičnost, houževnatost, nezlomnost, schopnost se rychle vzpamatovávat). [7] Pojem resilience tedy představuje odolnost či nezdolnost člověka zejména vůči stresu. Odolní lidé si navzdory neúspěchům zachovávají duševní rovnováhu a dále se rozvíjejí. I přes to, že také mají určité pochybnosti, tak jim tolik nepodléhají. V tomto ohledu jim pomáhá i vědomí souvztažnosti, díky němuž přistupují k životním situacím pozitivně a vždy dokážou najít nějaké řešení. Vědomí souvztažnosti přispívá k uchování našeho zdraví. Celkově tedy vyrovnaná osobnost a vysoká resilience jsou nejúčinnější ochranou před vznikem syndromu vyhoření. [13]

Při rozvíjení resilience jako dílčí složky pro prevenci duševního zdraví bychom se měli zaměřit na její hlavní atributy. Patří mezi ně například přijímání sociální podpory, porozumění, hmotná či osobní podpora. [5]

Podle vědeckých zjištění mají odolní lidé tyto schopnosti [13]:



- Úsudek – umění klást věcné otázky a dávat upřímné odpovědi
- Nezávislost – právo na vytvoření pevných hranic mezi sebou a ostatními
- Vztahy – hledání a udržení blízkých a plnohodnotných vztahů
- Kreativita – schopnost vyjádřit frustraci či bolest uměleckými prostředky
- Smysl pro humor – umění zasmát se sám sobě
- Morálka – schopnost rozlišit dobro a zlo

### 2.1.2 Coping

Coping chápeme jako souhrn všech způsobů chování, které člověk uplatňuje při zvládnutí mimořádně těžkých životních situací. Nesprávné strategie zvládnutí stresu mohou být jedním z rizikových faktorů pro vznik syndromu vyhoření. [13] Člověk dokáže využívat vyšší stupně přizpůsobení se stresu ve formě strategií, které zahrnují vědomé i nevědomé reakce. [5]

Rozlišujeme 3 druhy copingu [13]:

- Strategie orientované na problém (př. otevřený rozhovor s nadřízeným v případě nesouhlasu s nějakým rozhodnutím)
- Strategie orientované na emoce (př. procházka jako zdroj rozptýlení či uklidnění)
- Neefektivní postupy – jedinec se vyhýbá zátěžové situaci, nepřipouští si ji anebo ji vědomě potlačuje. V danou chvíli se problému sice vyhneme, ale pravá příčina zůstává dlouhodobě nevyřešená.

## 2.2 Pracovní zátěž a zdraví učitelů

Oblast práce se během několika let vyvíjela a docházelo ke změnám, což zapříčinilo rostoucí produktivitu. Dochází k tomu, že méně lidí vykonává stále více pracovních povinností. Také moderní technologie s sebou přinášejí nové druhy činností a úsporná personální opatření následně vedou ke zhušťování pracovní náplně. [13]

Jedna z hypotéz tvrdí, že požadavky na jednotlivá zaměstnání souvisejí se špatným zdravotním stavem způsobeným vyhořením, jenž zprostředkovává vztah mezi vysokými nároky na práci a špatným zdravotním stavem. [14]

Zvýšená pracovní zátěž rozhodně patří mezi stresové faktory. Stres přichází ve chvíli, kdy nároky na sebe samého překračují únosnou mez, tedy co dokážeme zvládnout. U každého

jedince se tato míra různí, avšak nadměrné zatížení může vést k syndromu vyhoření. [13] Člověk, který je ve stresu se obvykle dostává až do depresí nebo může mít i sebevražedné myšlenky. [15] Vyčerpání je jednak důsledkem vyhoření, jednak jeho zesilovačem. [13] Mezi další varovné signály patří izolovanost, znuděnost a cynismus, narůstající netrpělivost a podrážděnost. [15] Člověk trpící burnout syndromem musí vynaložit větší úsilí i množství energie, aby provedl ty samé úkony, což celý proces vyhasínání jen urychluje. [13]

Existuje eustres a distres, přičemž eustres přináší prospěšné napětí, kdežto distres nás zatěžuje. Pokud mluvíme o stresu, tak to obvykle souvisí se světem práce. Hlavní roli však při vytváření stresu nehraje množství práce, ale spíše požadavky. Tyto požadavky, jež na nás život klade, způsobují zátěžové situace – chronická nemoc, únava, psychická zátěž a podobně. [10]

Je všeobecně známo a uznáváno, že učitelská profese nepatří k snadným, co se týče pracovní zátěže. Většina veřejnosti připouští, že se jedná o povolání mimořádně psychicky namáhavé a že může nepříznivě působit na zdravotní stav učitelů. Ačkoli mnoho laiků poukazuje na kratší pracovní dobu a dva měsíce prázdnin, málokdo z nich by to chtěl dělat. Nicméně tuto významnou stránku učitelské profese, jako je pracovní spokojenost a zdraví učitelů, stresové a jiné rizikové faktory včetně odolnosti k jejich zvládnutí, téměř pedagogické teorie a výzkumy nerozebírají. O problematiku se zajímají spíše psychologové a lékaři. [2]

Průzkumy ukazují, že mladší učitelská generace je emočně méně adaptovaná a připravená na svoji psychicky náročnou profesi než starší učitelská generace. Vykazuje tak i nižší odolnost vůči stresu, kterého v této profesi přibývá. [2]

### **2.2.1 Zdraví v současné učitelské profesi**

V psychohygieně a psychologii práce se zátěž chápe jako nesoulad mezi požadavky pracovníka a jeho možnostmi. V podstatě se jedná o nesoulad mezi tím, čemu je vystaven, a jaké jsou jeho předpoklady ke zvládnutí nároků. [2] Učitelé se postupně propracují k tomu, že chtějí mít vše pod kontrolou, později tak i ztrácí perspektivu. [15]

I přes to, že učitelé často svou profesi nepovažují za nadprůměrně fyzicky náročnou, mnoho z nich pociťuje po vyučování fyzickou únavu. Stížnosti jsou nejen na bolení nohou, ale specifickým problémem se stává hlasová zátěž, která je považována za nemoc z povolání. [2]

Důsledky profesního vyčerpání můžeme rozpoznat nejen z fyzických příznaků, ale i z příznaků na psychické úrovni nebo úrovni sociálních vztahů. Fyzické příznaky se projevují stavem celkové únavy organismu, bolestmi hlavy a nespavostí, bolestí svalů a dalších. [12]

Negativní důsledky na zdraví učitelů nese také zátěž psychická, která je ještě významnější. Je možné rozlišovat tři složky zátěže, a to sensorickou, mentální a emocionální. Se sensorickou zátěží se v učitelské profesi setkáváme poměrně často kvůli vysokým nárokům na zrak, sluch a podobně. Mentální zátěží se rozumí psychologické problémy, které vyvstávají při práci s žáky, s řízením třídy, s poznáváním a formováním osobnosti žáků. Učitel je velmi často emocionálně angažován na sociálních vztazích, což se odráží afektivní odezvou veškeré pedagogické práce. [2]

### 2.2.2 Zdroje a příčiny

Běžně se tvrdí, že učitelé jsou ve škole vystaveni stresu, nicméně je to jen zjednodušující konstatování. Ve skutečnosti nejde jen o stres, ale o výskyt dalších příčin a projevů zátěže, jako je například pracovní nespokojenost. Zdroj zátěže u učitelů spočívá také ve vztazích s ostatními učiteli, rodiči žáků nebo i školskými úřady. Častou příčinou bývá právě vztah mezi zaměstnancem a nadřízeným. [15] Jako silně působící stresor se po roce 1989 ukazuje celková změna v chování žáků vůči učitelům. [2]

Novinkou v zátěži učitelů je přibývající nepozornost, nekázeň, vulgární vyjadřování a drzé chování dospívající populace. Nejvýznamnějším stresovým faktorem zůstává riziko nedostatečného řádu a pořádku v soudobém učitelství. Nově také vstupuje do pracovní zátěže učitelů i konfliktnost role a nejistota role učitelů. Konfliktnost role je zde dána kladením rozporuplných požadavků v učitelské profesi. Na jedné straně se od učitele vyžaduje, aby byl přítelem a získal si žakovu důvěru, na straně druhé musí zajišťovat jejich kázeň a vyžaduje se od nich tvrdý přístup. Nejistota role je určena mírou přesnosti, tedy mírou toho, co se od pracovníka očekává. Na učitele se totiž apeluje, aby byl při hodnocení výkonu žáků objektivní, i když nemá k dispozici přesná kritéria pro hodnocení. [2]

### 2.2.3 Zvládání zátěže

Zvládání zátěže a zátěžových situací obecně je ovlivněno především vrozenými vlastnostmi jedince, přičemž nejčastější způsoby obrany jsou následující [16]:

- Útok – aktivní způsob obrany, kdy má jedinec tendenci se situací bojovat

- Agrese – verbální a neverbální agrese nejen vůči ostatním, ale i sobě
- Únik – tendence ze situace utéct či přenést zodpovědnost na jinou osobu

Ve většině případů se všeobecné pracovní podmínky dají změnit jen minimálně. Proto zbývá naučit se vyrovnat se zátěží, a to následovně [13]:

- Naučit se zvládat vyšší míru zátěže
- Snížit pracovní zátěž prostřednictvím technik time managementu
- Naučit se na vysokou míru zátěže v zaměstnání poukazovat a přicházet s konstruktivními nápady na její snížení

Pro vysokou pracovní zátěž je vhodné především zvyšovat schopnost nést zátěž prostřednictvím kondičního cvičení, vyvážeností a využitím podpory okolí. Zmírnění zátěže dosáhneme především po rozhovoru s nadřízenými a za použití zavedených modelů pracovní doby. Pokud nedojde ke zlepšení, měli bychom změnit pracovní pozici či podat výpověď. [13] Co se týče předvídání vyhoření u zaměstnance, tak nadřízený by měl rozpoznat ono riziko a zamezit tomu změnami v organizační struktuře, uspořádání kanceláře anebo zapojení zaměstnanců do hledání cesty, jak dosáhnout nějakého cíle. [15]

Zásadním krokem je získání odstupů, neboť při zahlcení každodenními pracovními povinnostmi je člověk do práce natolik ponořený, že už nevnímá její případné chyby či nedostatky. Lidé zkrátka snadno podléhají svým zvykům a návykům, že je ani nenapadne dělat některé věci poněkud jinak. Někdy je však důležitý i fyzický odstup a uniknout z daného prostředí. Výhodiskem je i získání odstupů od ohniska konfliktu, abychom mohli nad současnou situací přemýšlet a rozmyslet se, co dál. [13]

Stres považujeme také za jistou formu zátěže, se kterou bychom se měli naučit pracovat. U stresu tedy rozlišujeme 3 oblasti jeho zvládnání, které se navzájem ovlivňují. Patří sem [11]:

- Zvládnání stresu pomocí pozitivních myšlenek, hodnocení, představ a postojů
- Zvládnání stresu pomocí cíleného jednání
- Zvládnání stresu pomocí tělesného a psychického uvolnění

### **Jak učitelé řeší své potíže v povolání?**

Zdravotní potíže učitelů mají různé symptomy, které se projevují zejména psychickou zátěží způsobenou zejména každodenní prací ve třídě. Brání se však proti tomu samotní učitelé? Jaké prostředky a způsoby používají proti těmto nepříznivým vlivům? [2]

Pocit bezmoci představuje pro jedince pravděpodobně největší stres, ale ne každý kvůli němu vyhoří. Bohužel toto zdání bezmoci nevyvolává u lidí potřebu situaci řešit, nýbrž ji kompenzovat. [9]

Bylo zjištěno, že většina učitelů své problémy řeší užíváním léků, ať už na uklidnění či jiné. Hodně rozšířené je mezi učiteli také kouření anebo jako jednorázový prostředek k zvládnutí stresu i alkohol. I přes to, že zmíněné prostředky lze považovat spíše za nevhodné, existuje část učitelů, která stále aplikuje užitečnější způsoby vyrovnávání se s pracovní zátěží, jako jsou sportovní, zájmové a rekreační činnosti či úprava režimu práce a odpočinku. Značně méně je využívána odborná psychologická pomoc. [2]

### 3 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je někdy považován za současný fenomén a nemoc dnešní doby. Je to snad způsobeno tím, že si klademe vyšší cíle a nároky? Anebo je to čistě jen stres, který v nás přetrvává odjakživa a který má za následek naše vyhasínání? Čím dál častěji se potýkáme s lidmi, kteří mají pocit, že už dál nedokážou zvládat obtížné situace v běžném životě nebo dokonce my sami jsme jedním z nich.

Tak či tak se setkáváme se syndromem vyhoření velmi často u učitelů. Zejména se jedná o ty učitele, kteří vstupovali do zaměstnání s ideou pomáhání žákům na jejich cestě za vzděláním. Bohužel je ale čekala realita v podobě nezájmu a nedostatku kázeňských prostředků na straně učitele. [8]

Burnout syndrom je jev celkového vyčerpání neboli vyčerpání tělesné, psychické i duchovní energie. Termín byl původně používán pro označení stavu lidí, kteří zcela propadli alkoholu a ztratili zájem o vše ostatní. Později se pod tímto označením objevoval i stav lidí, kteří byli tak opojeni svou prací, že je nic jiného nezajímalo. Avšak posléze se pro ně uplatnil spíše výraz workoholik. V souvislosti s výskytem termínu burnout se zjistilo, že se jedná o něco, co se v životě běžně vyskytuje a mnoho lidí trápí. [17]

Autorem termínu burnout čili syndrom vyhoření je Herbert J. Freudenberger, který prosazoval, že zásadní význam tvoří osobnostní faktory a postoje, jež jsou příčinou špatných rozhodnutí a nesprávných postupů. [18] Podle Maslachové byl tento pojem definován jako syndrom vyčerpání, cynismu a snížené profesionální účinnosti. Vyčerpání se týká pocitu napětí, zejména chronické únavy způsobené přetížením z práce. Cynismus se vztahuje na lhostejný nebo vzdálený přístup k práci obecně a lidé, s nimiž člověk pracuje, ztrácejí zájem o práci, ale i význam pro práci. Následně nedostatek profesionální účinnosti se týká sníženého pocitu kompetence a úspěchů v práci. [14]

Během uplynulého desetiletí je však prokázáno, že nedostatek profesionální účinnosti má odlišnou roli ve srovnání s vyčerpáním a cynismem. Právě proto se odhaduje, že podstatu či jádro syndromu vyhoření pravděpodobně tvoří vyčerpání a cynismus. [14]

Hartl a Hartlová (2015) uvádí, že syndrom vyhoření je ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí, nejčastěji je spojeno se ztrátou činnosti a poslání. [19]

Pokud se zaměříme na některé z definic burnout, lze si všimnout jisté podobnosti. Ve výkladech je uváděna řada negativních emocionálních příznaků charakteristických například pro

stav emocionálního vyčerpání, únavy či deprese. Důraz je více než na fyzické příznaky kladen na chování lidí, přičemž příznaky se objevují u jinak psychicky zdravých lidí. Burnout je uváděn vždy v souvislosti s výkonem nějakého povolání, ve kterém nastává nižší efektivita práce úzce související s negativními postoji a z nich vyplývajícím chováním. [17]

### 3.1 Vyhoření jako nemoc

Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc. V seznamu diagnóz je však zařazena i neurastenie, jež se vyznačuje právě stavy únavy a vyčerpáním, ovšem symptomy typické pro syndrom vyhoření pokrývá jen částečně. To znamená, že jsou lidé trpící syndromem v nevýhodě, neboť jejich zdravotní potíže nejsou považovány za nemoc a nemají tak nárok na hrazení léčby. [13]

V oblasti medicíny je syndrom vyhoření popisován jako syndrom psychopatologický, jedná se o proces či stav nebo poruchu osobnosti. O syndromu mluvíme tehdy, když jsou vlivy vyvolávající symptomy známy jen částečně. [20]

Vyhoření sice není totéž, co stres, ale dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory jako spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli. Výsledkem chronického stresu je takzvaný adaptační syndrom, který v mnoha směrech odpovídá fyzickým příznakům syndromu vyhasnutí. Nutné je si ujasnit, že stres je příčina a vyhoření důsledek. [13]

### 3.2 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky mnohdy poukazují na jiné duševní poruchy. Ten, kdo si nevšímá a ignoruje varovné signály, dostává se čím dál hlouběji a do dalších fází burnout syndromu. [21]

Symptomy syndromu vyhoření jsou podobné jako u jiných psychických poruch. Celkový proces se může projevat různými příznaky a potížemi. Symptomy se přiřazují do 4 úrovní prožívání, přičemž se jejich pravděpodobnost výskytu vzájemně ovlivňuje. Mezi tyto úrovně tedy patří fyzická úroveň, kognitivní, emoční a úroveň chování. [20]

Příznaky burnout syndromu se někdy rozdělují na dvě skupiny, a to subjektivní příznaky a objektivní příznaky.

### A. Subjektivní

Subjektivní příznaky se projevují mimořádně velkou únavou, sníženým sebehodnocením, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence. Spadají sem i problémy špatné koncentrace, snadného podráždění či negativismu. [17]

Vyhořelý člověk si neví rady s problémy ani se sebou samým. I sebemenší činnost mu připadá velice náročná – ztratil všechny iluze, naděje, plány a žije v neustálém napětí, i když vlastně nic nedělá. [7]

### B. Objektivní

Objektivním příznakem je trvajících snížená výkonnost, která zůstává po řadu měsíců.

Z burnout se vylučují případy, kdy některý z příznaků je způsoben psychiatrickým onemocněním, nedostatečnou kvalifikací pro danou práci nebo do zaměstnání promítnutými rodinnými problémy. Stejně tak sem nepatří únava z monotónní práce, protože není spojována s pocitem neschopnosti. [8]

Častěji ale bývají uváděny tři základní symptomy vyhoření v podobě vyčerpání, odcizení a poklesu výkonnosti.

- **Vyčerpání**

Postižený člověk se cítí emočně i fyzicky vysílený. Jedná se hlavně o pocity, které bývají spojovány s depresí. Emočními znaky jsou například sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, pocity strachu a prázdnoty. Fyzické znaky představují kromě nedostatku energie také svalové napětí, náchylnost k infekčním onemocněním, poruchy spánku, funkční poruchy a poruchy paměti. [13] Dochází k výraznému poklesu motivace. [5]

- **Odcizení**

Člověk trpící syndromem vyhoření má ke své práci a okolí odosobněný, téměř lhostejný postoj. Pojem odcizení znamená postupná ztráta idealismu, cílevědomosti a zájmu. Počáteční pracovní nadšení pomalu slábne a mění se v cynismus. Pracovní povinnosti a studenti jsou vnímány jako přítěž, nadřizení jako zdroj ohrožení a spolupracovníci jsou na obtíž. Na jednu stranu pocituje jedinec zklamání a frustraci, na druhou stranu je opravdu tak vyčerpáný, že nemůže dál. [13]

Projevem odcizení je celkový útlum společenskosti, omezení kontaktů s druhými, pokles empatie a nepřiměřený přístup ke svému okolí. [5]



- **Pokles výkonnosti**

Pokles výkonnosti nebo taky nízká efektivita spočívá v tom, že jedinec ztratil důvěru ve vlastní schopnosti. Snížení produktivity se ukazuje především v mnohonásobně větším čase a energii, který potřebuje na zvládnání úkolů. Typickými projevy jsou nespokojenost s vlastním výkonem, ztráta nadšení, nerozhodnost, ztráta motivace, pocit selhání. [13]

### **3.3 Vývoj a průběh syndromu vyhoření**

Vyhoření je chápáno jako stav, který je utvářen v souvislosti s různými okolnostmi. Proto je také burnout syndrom známý jako vyvíjející a dlouhodobý proces obsahující různý počet fází jeho vzniku. [12]

Freudenberger vytvořil tzv. Freudenbergerův postup znázorňující cestu aneb jak se dopracovat k vyhoření: [20]

Stádium 1: Nutkání prosadit se

Stádium 2: Intenzivní nasazení

Stádium 3: Drobné zanedbávání vlastních potřeb

Stádium 4: Potlačení konfliktů a potřeb

Stádium 5: Nová interpretace hodnot

Stádium 6: Intenzivní popírání vyskytujících se problémů

Stádium 7: Stažení se

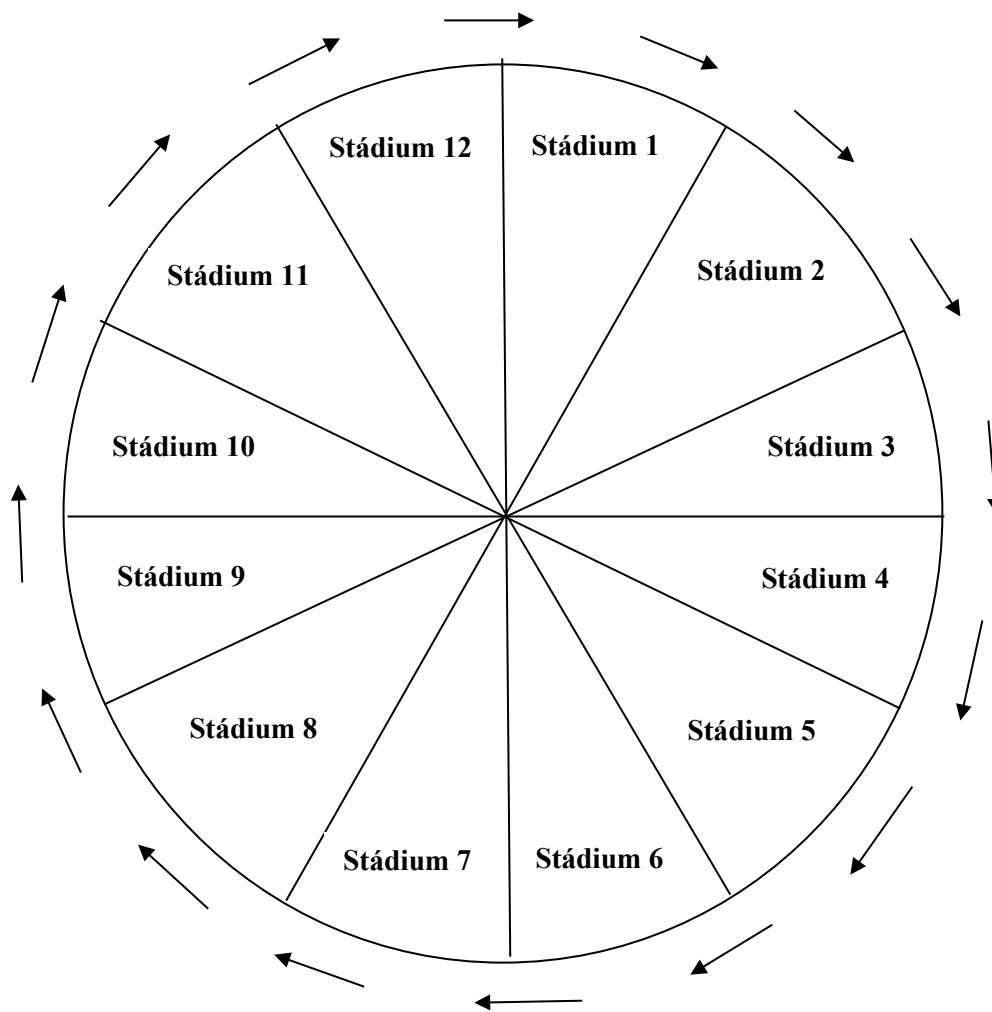
Stádium 8: Pozorovatelné změny chování

Stádium 9: Depersonalizace / ztráta citu pro vlastní osobnost

Stádium 10: Vnitřní prázdnota

Stádium 11: Deprese

Stádium 12: Úplné vyčerpání z vyhoření



Obr. 1 – Cyklus vyhoření [20]

Průběh vyhoření byl specifikován větším množstvím odborníků a profesorů, avšak většina z členění je obdobná. Jelikož burnout syndrom není osamoceným jevem, ale v podstatě konečným stadiem procesu, obsahuje určité fáze. Jedním z profesorů, který je zároveň zakladatel soudobého studia stresu, Hans Selye nazval ono konečné stadium zkratkou GAS mající tři fáze [17]:

- I. Působení stresoru
- II. Zvýšená resistance
- III. Vyčerpání rezerv sil a obranných možností
  - do této fáze se obvykle zařazuje průběh burnout syndromu [17]

Počet fází, které psychologové v procesu vyhoření vyčlenili, je různý. Za nejjednodušší model je považován čtyřfázový proces burnout Christiny Maslach. Fáze [8]:

1. Idealistické nadšení a přetěžování
2. Emocionální a fyzické vyčerpání
3. Dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. Terminální stadium
  - stavění se proti všem a proti všemu a objevení syndromu burnout v celé jeho pestrosti [8]

V roce 1982 publikoval John W. James ve své knize relativně nejčlenitější model, který rozlišuje celkem dvanáct po sobě následujících fází vyhoření. [17]

1. Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu
2. Snaha udělat vše sám
3. Zapomínání na sebe a vlastní potřeby
4. Práce a věci s ní související se stává jediným, oč danému člověku jde
5. Zmatení v hodnotovém žebříčku
6. Nutkavé popírání všech příznaků napětí
7. Dezorientace a ztráta naděje
8. Změny v chování
9. Depersonalizace
10. Prázdnota
11. Stísněnost
12. Totální vyčerpání

Asi nejznámější průběh syndromu vyhoření vytvořila dvojice autorů Edelwiche a Brodského. Jejich fázový model se skládá ze 4 kroků [13]:

1. Idealistické nadšení
2. Stagnace
3. Frustrace
4. Apatie

**Idealistické nadšení** – Vstup do nové profese je spojen s nadšením a často nereálným očekáváním. Člověk se do práce vrhá s pocitem, že pro něj může znamenat nejdůležitější aktivitu v životě. [22]

**Stagnace** – V této fázi je již pracovník dostatečně seznámen s realitou a začíná přehodnocovat počáteční ideály. Práce pro něj není tak vzrušující jako na začátku, protože zažil několik

zklamání. Ještě se u něj výrazně neprojevují příznaky onemocnění. [13] Někdy je tato fáze uváděna jako šok z praxe, kdy vlastní ideály jsou v rozporu s profesní praxí. [20]

**Frustrace** – Po setkání s překážkami si jedinec uvědomuje, že ne každému může pomoci, a ne každý o pomoc stojí. Práce se mu zevšedňuje a hledá její smysl. [22] Klesá pracovní výkon a rostou pocity únavy a demotivace. [20]

**Apatie** – Nastává vnitřní rezignace jako obranná reakce proti frustraci. Práce se stává trvalým zdrojem zklamání a postižený dělá jen to, co je nezbytně nutné. Vyhýbá se náročným úkolům a vše se snaží vyřídit co nejrychleji. Počátek nadšení se zcela vytrácí, navíc se přidávají pocity zoufalství, atd. [13]

**Vyhoření** – Jako poslední stadium je období emocionálního vyčerpání, depersonalizace a dalších projevů. Pracovník buď odchází ze zaměstnání, přechází na jinou pozici nebo dokonce vyhořelý zůstává. [23] Celý burnout proces obvykle doprovází psychosomatické obtíže, které se postupně přidávají k psychickým omezením. Součet těchto problémů spolu s hrozící ztrátou emocionální podpory může vést až k existenciálnímu zoufalství. [20]

### 3.3.1 Vnitřní a vnější stresové faktory

Vznik syndromu vyhoření je vždy souhrou charakterových vlastností jedince a vnějších podmínek. Každého člověka dané faktory ovlivňují jiným způsobem a do jiné míry. Je-li někdo vystaven tlaku výhradně v důsledku působení vnějších rámcových podmínek a svého okolí, tedy bez výraznějšího vlastního přičinění, pak se hovoří o tzv. „opotřebení“. Naopak člověka chorobně závislého na práci (workoholika) pohánějí kupředu převážně nebo pouze jeho povahové vlastnosti. [13]

### 3.3.2 Příčiny

Nízká míra asertivity je také jednou z významných charakteristik lidí náchylných k vyhoření. Lidé s nízkou asertivitou se více stresují, protože neumějí přiměřeně reagovat v různých situacích a komunikaci s druhými. [23]

Anselm Grün ve své knize uvádí 5 příčin či příkladů syndromu vyhoření [10]:

- Perfekcionismus a tlak, jehož jsme původci
- Kdo se řídí ostatními, onemocní
- Stavění fasád nás stojí energii

- Kdo přechází vlastní únavu, žije v nebezpečí
- Příčiny nemocí v systému

### 3.4 Rizikové faktory

Pracovní oblast je zdrojem nejčastějších příčin vzniku burnout syndromu. Náročné podmínky, soutěživé prostředí nebo strach o pozici mohou vést ke stresu. [13] Rizikové faktory je v souvislosti s varovnými signály, které je zapotřebí včas rozpoznat a odvrátit, velmi důležité identifikovat. [15]

#### 3.4.1 Pracovní

Za obecné rizikové faktory v pracovní oblasti, které se podílí na tvorbě stresu, se uvádí dle prohlášení agentury OSHA z roku 2007 následující [13]:

- Nejistota pracovních poměrů spojená s nestabilitou na trhu práce, obavy ze ztráty pracovního místa
- Rostoucí náchylnost ke stresu v souvislosti s globalizací
- Úbytek jistot v důsledku nových forem pracovních smluv
- Dlouhá pracovní doba a rostoucí intenzita práce
- „Zeštíhlení“ společností a outsourcing (rušení pracovních míst a oddělení)
- Rostoucí emocionální náročnost práce
- Neslučitelnost zaměstnání a soukromého života

Pracovní přetížení pramení z neustále se zvyšujících požadavků na učitele, zejména nárůst administrativy, realizace programů a opatření proti šikaně, drogám a rasismu. [5]

Mezi další, některé již zmiňované, pracovní rizikové faktory patří [13]:

- Zvýšená pracovní zátěž (vyšší nároky, působení rušivých vlivů)
- Nedostatek samostatnosti
- Nedostatek uznání
- Špatný kolektiv
- Nespravedlnost
- Konflikt hodnot

### 3.4.2 Osobnostní

Při vzniku syndromu vyhoření většinou nehrají roli jen situační faktory, neboť záleží i na tom, jak se člověk s vnějšími stresory dokáže vyrovnat. Z toho plyne, že spouštěče vyhoření se mohou ukrývat i v charakterových vlastnostech postiženého. Burnout syndrom tedy může být zapříčiněn či zesilován povahovými faktory, které ve většině případů působí spolu s vnějšími stresovými faktory. [13]

- Vzorce chování
- Poháněcí mechanismy (náš vnitřní hlas)
- Nízká odolnost

**Vzorce chování** – Každý člověk má své charakteristické rysy, avšak u některých osobnostních typů je větší sklon k syndromu vyhoření. Rozlišujeme dva typy, a to typ chování A a typ chování B. Jako typ A jsou považováni lidé, kteří jsou vysoce soutěživí, netrpěliví, perfekcionista a mají sklony k agresivitě. [8] Někdy je chování typu A známé jako komplex nadměrné aktivity. [7] Naopak typem B jsou označováni lidé s nižší mírou těchto povahových vlastností. Docházíme tedy k závěru, že typ chování A podporuje vznik vyhoření, neboť se vyznačuje vysokým pracovním nasazením a hlavní zdravotní riziko pak spočívá v jeho sklonech k sebezpřetěžování. [8] Často také bývá uváděn ještě typ chování C, kdy lidé dobře spolupracují s druhými, jsou psychicky vyrovnaní, přátelští a trpěliví. Potlačují negativní pocity a jsou u nich výraznější pocity bezmoci a beznaděje. [7]

**Poháněcí mechanismy** – Existuje 5 poháněcích mechanismů, které fungují bez našeho vědomí (jsou v nás hluboko zakořeněné, že už je nevnímáme). Jsou to vnitřní motivátory, mezi něž patří: Buď silný!, Buď dokonalý!, Buď se všemi zadobře!, Buď rychlý!, Zaber! [13]

Opakem motivátorů jsou dovolení, které působí jako obranný prostředek. Mezi ně patří: Buď otevřený a mluv o svých přáních!, Jsi skvělý takový, jaký jsi!, Zaměř se sám na sebe!, Nepospíchej!, Zůstaň v klidu! [13]

**Nízká odolnost** – Jednotliví lidé se liší v náchylnosti ke stresu a každý unese různou míru zátěže. [13]

### 3.5 Předcházení a zvládnání syndromu vyhoření

K vyhoření dochází z nejrůznějších příčin, přičemž základem je vědět, že vůbec něco jako totální psychické vyčerpání existuje. Je důležité, jak onomu jevu předcházet a jak zvládat situaci, kdy se příznaky syndromu vyhoření někde objeví. [8]

Již v počáteční fázi syndromu vyhoření se uplatňují preventivní opatření začínající rozborem situace: analýza rozvržení sil, nároků vůči sobě, iluzí o vztazích a o zaměstnání. Následně se provádí úpravy a pomocí psychohygieny se zahájí péče o sebe sama. [21]

Studie ukazují, že předcházení a léčení je třeba zaměřit na dvě oblasti. První z oblastí je oblast individuální, která se týká jednotlivých lidí, kteří jsou potenciálními či skutečnými oběťmi psychického vyhoření. Druhá oblast představuje soubor negativních vlivů prostředí, v němž lidé postižení burnout syndromem žijí a pracují (vliv okolností, životních či pracovních podmínek). [8]

#### 3.5.1 Interní individuální možnosti prevence

Interní postupy, někdy označované jako kognitivní přístupy, ukazují, že k vyhoření dochází tehdy, kdy se člověk až příliš úzce soustředí na jeden definovaný cíl. Tací lidé nejčastěji vykazují následující charakteristiky: přiměřené riskování, velký zájem o dobře fungující zpětnou vazbu, stanovení nejen cílů snažení, ale také pomocné nástroje k dosažení cílů, dopředu rozplánovaná práce, úspěch jim není cílem, nýbrž pouhým vedlejším produktem činnosti. [7]

Vnitřní individuální možnosti prevence [8]:

- Smysluplnost žití
- Stresory a salutory
- Osobnostní charakteristiky

#### 3.5.2 Externí vlivy v prevenci a zvládnání

Externí prevence znamená především úpravu vnějších podmínek zaměstnance, kterým může do jisté míry předcházet sám zaměstnavatel. [5]

Mezi vnější možnosti prevence patří [8]:

- Sociální opora
- Dobré vztahy mezi lidmi

- Kladné hodnocení druhých lidí
- Pracovní podmínky

### 3.5.2.1 *Reakce na působení stresorů*

Pokud je vyhoření zapříčiněno především vnějšími (externími) vlivy, pak se uplatňují tři alternativy, které jsou zároveň třemi základními typy reakce na působení stresorů. [13]

Typy reakce na působení stresorů [13]:

- Take it (Smiř se s tím tak, jak to je!)
- Change it (Změň to!)
- Leave it (Vzdej to!)

### 3.5.2.2 *Time management*

S časem bychom měli zacházet efektivně, abychom dosáhli pocitu spokojenosti z dobře využitého času. [23] Většině lidí postižených syndromem vyhoření dělá problém to, že den má „pouze“ 24 hodin. Buď nemají vůbec čas, nebo si to alespoň myslí. [13] K tomu potřebujeme správnou osobní organizaci, která spočívá v níže uvedených zásadách [24]:

- Trávit méně času řešením naléhavých krizových situací
- Více se soustředit na věci, které mají při vykazování výsledků největší význam
- Schopnost nalézat vlastní způsoby řešení složitých problémů a úkolů
- Mít více času na rodinu, přátele a zábavu
- Nebýt ve stresu a nepodléhat únavě
- Udělat si jméno díky vlastní kompetentnosti
- Mít větší povědomí o cílech, kterých je třeba dosáhnout
- Mít možnost ohlédnout se a pocítit hrdost na dobře odvedené dílo

Time management je důkazem, že dosahování cílů a jiné činnosti vykonávané s profesionální koncentrací jsou zvládnuty přesněji, s menším počtem chyb, při menší únavě, a především za kratší čas. [25]

Při rozhodování a plánování činností můžeme jednotlivé činnosti a úkoly rozdělit do 4 kategorií: důležité naléhavé, důležité nenaléhavé, nedůležité naléhavé a nedůležité nenaléhavé. [23]



Tab. 1 – Určování priorit [24]

DŮLEŽITÉ			
NALÉHAVÉ	A	B	NENALÉHAVÉ
	C	D	
NEDŮLEŽITÉ			

Tab. 2 – Sledování úloh [24]

A. důležité a naléhavé	B. důležité, nenaléhavé
C. naléhavé, nedůležité	D. nenaléhavé a nedůležité

### 3.5.3 Supervize

Supervize lze chápat jako metodu rozhovoru, který podněcuje k tomu, aby učitel efektivněji ukazoval své postoje k určitým situacím i k vlastní práci. [5]

Nejpoužívanější definice supervize uvádí, že se jedná o intenzivní, mezilidsky zaměřený individuální vztah, v němž je úkolem jedné z osob usnadňovat rozvoj terapeutické kompetence druhé osoby. Supervize tedy představuje formu podpory, přičemž je pozornost zaměřena na problémy v práci a slouží jako prevence vyhoření. [26]

Supervizí se rozumí systematická pomoc, ať už individuální či skupinovou, při řešení profesionálních problémů a slouží k osobnímu i profesionálnímu rozvoji. [16]

### **Vývojová stádia**

Vývojová stádia supervidovaného tvoří 4 stupně [26]:

1. Zaměření na sebe (Uspěji v této práci?)
2. Zaměření na klienta (Pomůžu klientovi, aby uspěl?)
3. Zaměření na proces (Jaký spolu máme vztah a jak komunikujeme?)
4. Zaměření na proces v kontextu (Jak se procesy navzájem prolínají?)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Jak již bylo zmiňováno v úvodu, cílem praktické části je analyzovat situaci výskytu syndromu vyhoření na školách. Konkrétně se jedná o zjištění míry ohrožení tímto syndromem u učitelů.

Záměrem je zjistit, zda syndrom vyhoření ovlivňují i faktory jako je pohlaví, věk, délka praxe a typ školy. Proto byly stanoveny výzkumné otázky, které budou následně na základě odpovědí v dotazníku MBI zodpovězeny.

### **Stanovení výzkumných otázek**

Otázky byly vymezeny tak, aby bylo možné je za pomoci dotazníků ověřit a zjistit, jaká je situace v praxi.

#### **Výzkumná otázka č. 1 (VO1):**

Je syndrom vyhoření častější u žen či u mužů (učitelek, učitelů)?

#### **Výzkumná otázka č. 2 (VO2):**

Postihuje syndrom vyhoření spíše mladé nebo starší učitele?

#### **Výzkumná otázka č. 3 (VO3):**

Vyskytuje se syndrom vyhoření nejvíce u učitelů základních škol, odborných učilišť anebo gymnázií?

#### **Výzkumná otázka č. 4 (VO4):**

Která z oblastí vyhoření (dle MBI – EE, DP, PA) je u učitelů nejvíce zasažená?

#### **Výzkumná otázka č. 5 (VO5):**

Jsou učitelé více vyhořelí z hlediska četnosti nebo intenzity pocitů?

## 5 METODIKA

V praktické části je pro zjišťování údajů využito dotazníků, jednak dotazník MBI neboli Maslach Burnout Inventory a mnou vytvořený výzkumný dotazník, jehož hlavním cílem je přiblížit atributy, jež mohou vést k syndromu vyhoření.

V sociologických vědách zahrnujících člověka se vyskytuje řada výzkumných otázek, na které je velmi těžké se dotazovat osobně, tváří v tvář. Proto existují dotazníky, které představují standardizovaný rozhovor v písemné podobě. Dotazník nám šetří nejen čas, ale výsledná data lze většinou i lépe kvantifikovat. K nevýhodám dotazníku však patří menší pružnost, formulace otázek nemusí být pro všechny dostatečně srozumitelná a často je u nich nižší věrohodnost dat. [27]

Pedagogický výzkum zahrnuje všechny systematicky prováděné úkony, které vedou k získání nových poznatků a kterými se potvrzují či vyvracejí názory. Vědeckým výzkumem se v pedagogice rozumí činnost, při níž zkoumáme a ověřujeme za pomoci empirických metod platnost hypotéz ve vztahu k pedagogickým jevům. [28] Je zde tedy uplatněn kvantitativní přístup, jež má základ ve filozofickém proudu pozitivismu, který přímo pobízí ke kvantifikaci a manipulaci s předmětem výzkumu. [27]

**Fáze vědeckého výzkumu v pedagogice [28]:**

- Stanovení problému
- Formulace hypotézy
- Testování (ověřování) hypotézy
- Vyvození závěrů a jejich prezentace

V této práci jsou místo hypotéz použity výzkumné otázky, jejichž pomocí se výzkum prováděl.

### **Grafická prezentace dat**

Získaná data jsou graficky znázorněna mimo jiné za pomoci koláčových diagramů, kde celý koláč reprezentuje úplnou množinu údajů a jednotlivé výseky míru, v jaké se daná úroveň sledované proměnné nachází. Koláčový diagram se využívá nejvíce pro rozdílné kategorie (př. muži – ženy). [27]

## 5.1 Metoda MBI

Metoda MBI, Maslach Burnout Inventory, patří mezi nejčastěji používané metody pro odborné vyšetření burnout syndromu. Metodika MBI byla publikována v roce 1981 Christinou Maslachovou a Susan E. Jacksonovou. Došlo k analyzování této dotazníkové metody a k závěru, že se pomocí ní dají zjistit 3 faktory [8]:

EE – emotional exhaustion (emocionální vyčerpání)

DP – depersonalizace (ztráta úcty k druhým lidem jako k lidským bytostem)

PA – personal accomplishment (snížení výkonnosti, osobního uspokojení)

Emocionální vyčerpání, ztráta chuti k životu, nedostatek sil či nulová motivace k veškeré činnosti jsou považovány za hlavní příznaky syndromu vyhoření. EE je nejvíce směrodatným ukazatelem přítomnosti burnout syndromu. [17]

Depersonalizace jako další projev psychického vyčerpání se projevuje u lidí, kteří mají velkou potřebu kladné odezvy od těch, s kým pracují. Když se jim nedostane, začínají se chovat cynicky a ztrácejí k nim povinný respekt a bezpodmínečnou úctu. [17]

Snížený pracovní výkon se vyskytuje zejména u lidí s nízkou mírou zdravé sebedůvěry. Tím, že si neváží sami sebe, nemají dost energie ke zvládnutí stresových situací, konfliktů a podobně. [17]

V dotazníku je položeno celkem 22 výroků tak, aby zjišťovaly tři výše uvedené složky syndromu vyhoření. Respondenti přiřazují četnost výskytu na bodové škále 0 – 6 (0 – nikdy, 6 – každý den) a intenzitu na škále 0 – 7 (0 – vůbec, 7 – velmi silně). [5]

Přesná podoba tohoto dotazníku je součástí přílohy I.

## 5.2 Výzkumný dotazník

Mnou vytvořený dotazník zaměřený na problematiku syndromu vyhoření je vytvořen především za účelem získání doplňujících poznatků, které mohou mít vliv na větší náchylnost k vyhoření. Výzkumný dotazník tvořící 11 otázek je rozdělen do dvou sekcí, přičemž první sekce zahrnuje otázky směřující k získání obecných informací o respondentech a druhá konkrétní otázky.

Přesná podoba a struktura tohoto dotazníku je součástí přílohy II.

### 5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen učiteli základních škol, středních odborných učilišť a gymnázií. Výzkum je konkrétně aplikován na dvou základních školách, dvou odborných učilištích a třech gymnáziích. Pro zachování anonymity jednotlivých škol jsou níže uvedeny pouze obecné informace.

#### Základní školy

První základní škola se nachází ve městě o rozloze 50 – 60 km<sup>2</sup> s počtem obyvatel okolo 40 000. Druhá základní škola se nachází ve městě o rozloze 50 km<sup>2</sup> do 30 000 obyvatel.

#### Střední odborná učiliště

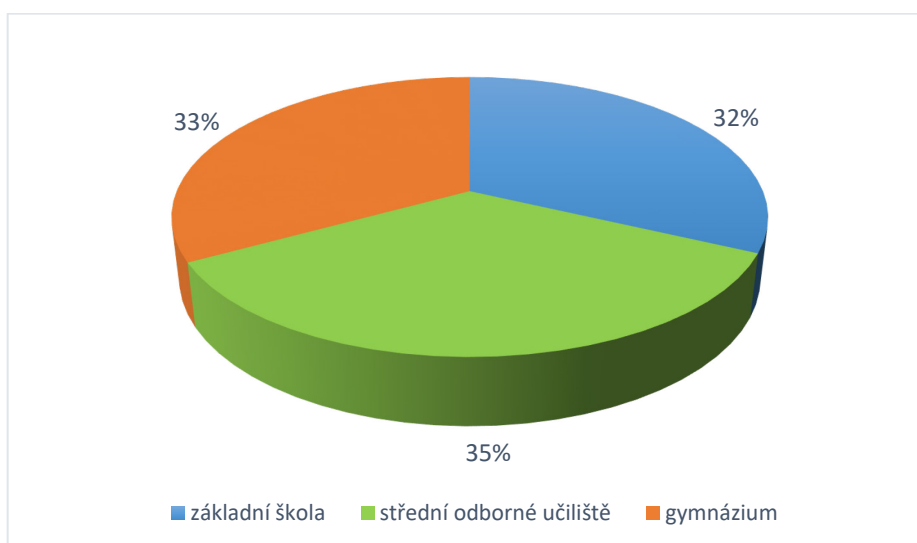
Střední odborná učiliště leží ve městech s rozlohou 50 km<sup>2</sup> a s počtem obyvatel do 30 000 a s rozlohou 51 km<sup>2</sup> s počtem obyvatel přes 55 000.

#### Gymnázia

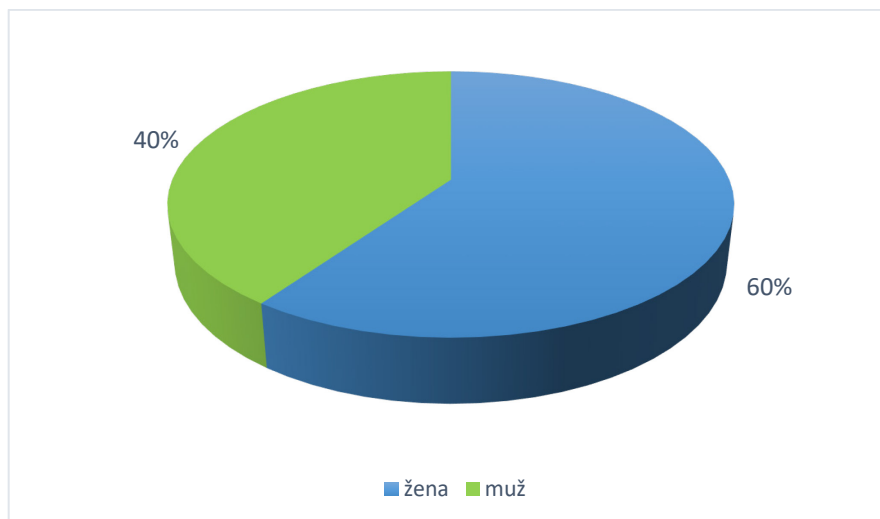
Gymnázia jsou umístěna ve městech s rozlohou 50 km<sup>2</sup>, 51 km<sup>2</sup> a 52 km<sup>2</sup> s počty obyvatel do 30 000, přes 55 000 a 16 000.

#### 5.3.1 Dotazník MBI

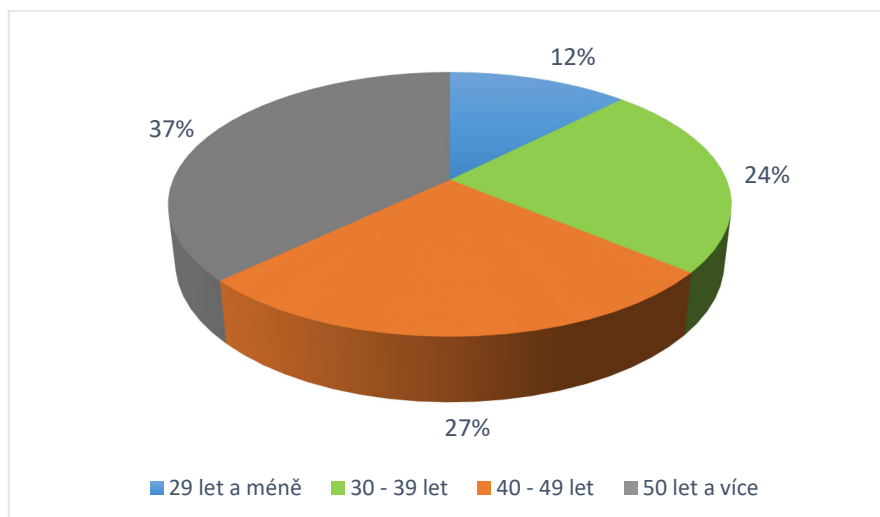
Dotazník MBI vyplnilo celkem 97 učitelů. Prostřednictvím koláčových grafů bylo zaznamenáno procentuální celkové zastoupení v závislosti na typu školy, pohlaví, věku a délky praxe.



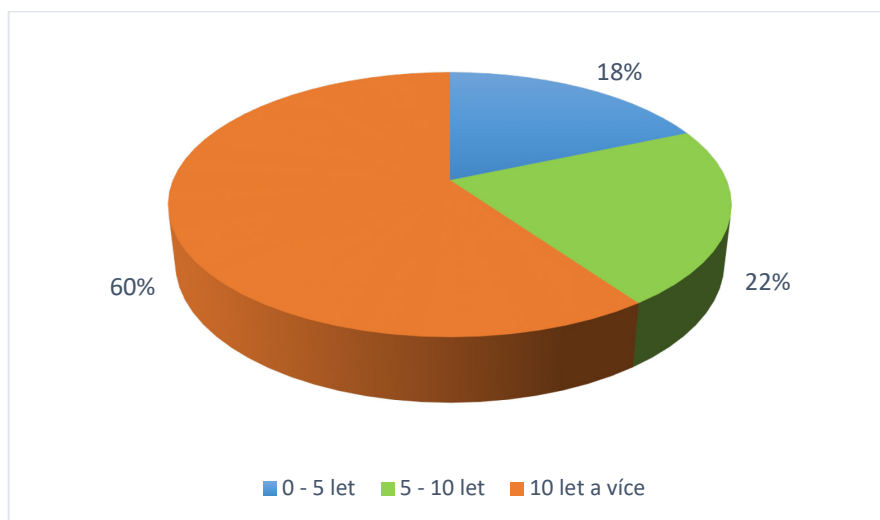
Graf 1 – Procentuální zastoupení škol (MBI)



Graf 2 – Procentuální zastoupení dle pohlaví (MBI)



Graf 3 – Procentuální zastoupení dle věku (MBI)



Graf 4 – Procentuální zastoupení dle délky praxe (MBI)



V následujících podkapitolách je výzkumný soubor rozdělen podle druhu školy, na které učí a pomocí tabulek jsou rozřazeni dle kritérií (pohlaví, věk, délka praxe).

### 5.3.1.1 Výzkumný soubor ze základních škol

Tab. 3 – Pohlaví respondentů ZŠ (MBI)

Pohlaví	žena	muž
Počet respondentů	31	0

Tab. 4 – Věk respondentů ZŠ (MBI)

Věk	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Počet respondentů	6	10	10	5

Tab. 5 – Délka praxe ZŠ (MBI)

Délka praxe	0 – 5 let	5 – 10 let	10 let a více
Počet respondentů	10	9	12

### 5.3.1.2 Výzkumný soubor ze středních odborných učilišť

Tab. 6 – Pohlaví respondentů SOÚ (MBI)

Pohlaví	žena	muž
Počet respondentů	8	26

Tab. 7 – Věk respondentů SOÚ (MBI)

Věk	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Počet respondentů	1	6	9	18

Tab. 8 – Délka praxe SOÚ (MBI)

Délka praxe	0 – 5 let	5 – 10 let	10 let a více
Počet respondentů	4	5	25

### 5.3.1.3 Výzkumný soubor z gymnázií

Tab. 9 – Pohlaví respondentů G (MBI)

Pohlaví	žena	muž
Počet respondentů	19	13

Tab. 10 – Věk respondentů G (MBI)

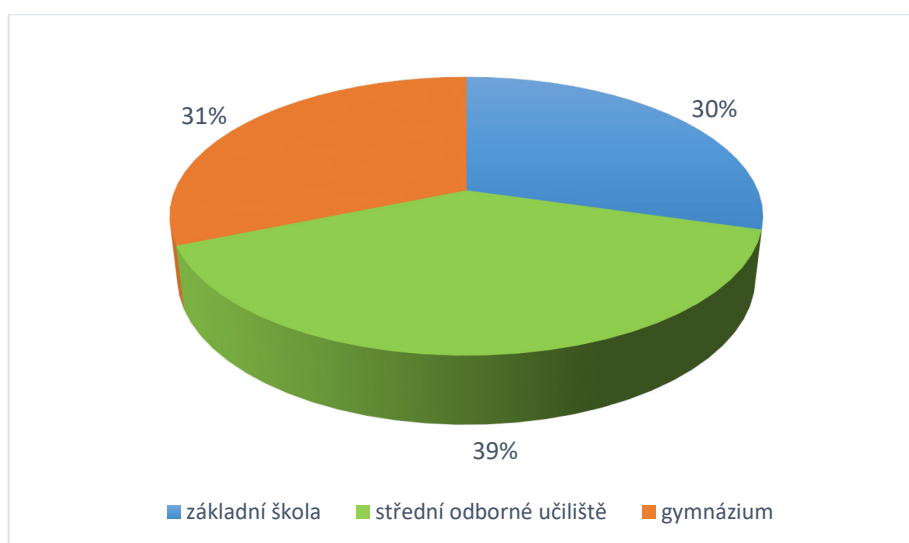
Věk	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Počet respondentů	5	7	7	13

Tab. 11 – Délka praxe G (MBI)

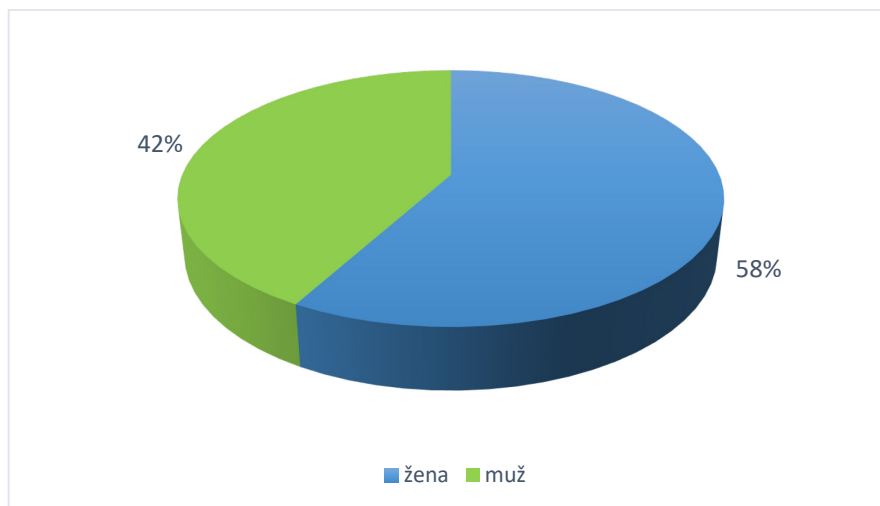
Délka praxe	0 – 5 let	5 – 10 let	10 let a více
Počet respondentů	4	7	21

### 5.3.2 Výzkumný dotazník

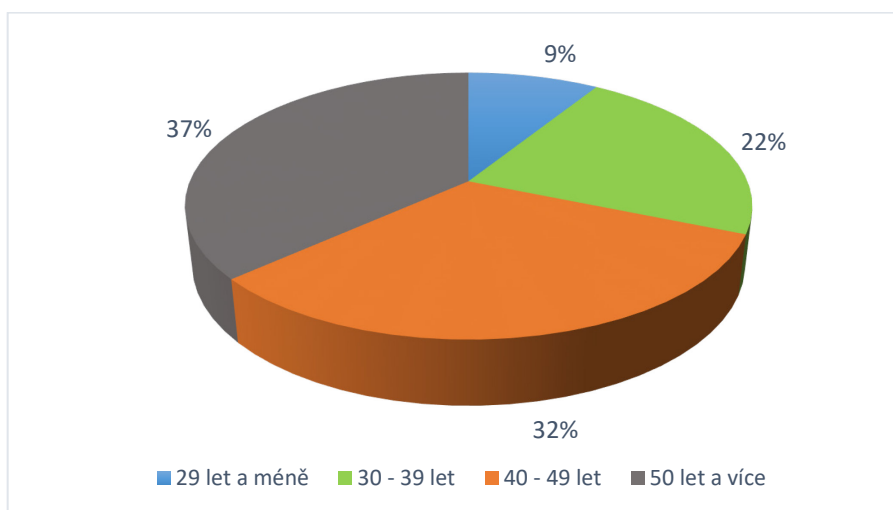
Výzkumný dotazník vyplnilo celkem 112 respondentů. Obdobně jako u dotazníku MBI je prostřednictvím koláčových grafů zaznamenána procentuální celková účast v závislosti na typu školy, pohlaví, věku a délky praxe.



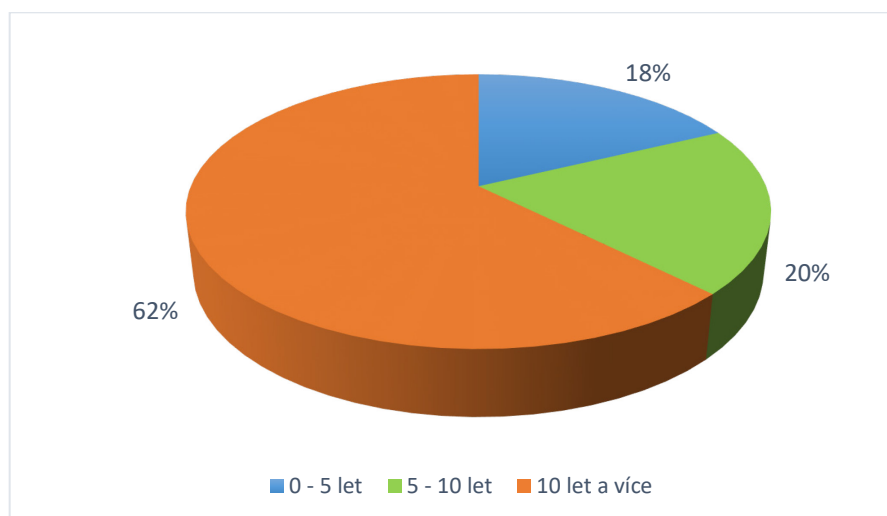
Graf 5 – Procentuální zastoupení škol (VD)



Graf 6 – Procentuální zastoupení dle pohlaví (VD)



Graf 7 – Procentuální zastoupení dle věku (VD)



Graf 8 – Procentuální zastoupení dle délky praxe (VD)

## 5.3.2.1 Výzkumný soubor ze základních škol

Tab. 12 – Pohlaví respondentů ZŠ (VD)

Pohlaví	žena	muž
Počet respondentů	31	2

Tab. 13 – Věk respondentů ZŠ (VD)

Věk	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Počet respondentů	4	9	13	7

Tab. 14 – Délka praxe respondentů ZŠ (VD)

Délka praxe	0 – 5 let	5 – 10 let	10 let a více
Počet respondentů	11	9	13

## 5.3.2.2 Výzkumný soubor ze středních odborných učilišť

Tab. 15 – Pohlaví respondentů SOÚ (VD)

Pohlaví	žena	muž
Počet respondentů	10	34

Tab. 16 – Věk respondentů SOÚ (VD)

Věk	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Počet respondentů	1	9	14	20

Tab. 17 – Délka praxe respondentů SOÚ (VD)

Délka praxe	0 – 5 let	5 – 10 let	10 let a více
Počet respondentů	5	6	33

### 5.3.2.3 Výzkumný soubor z gymnázií

Tab. 18 – Pohlaví respondentů G (VD)

Pohlaví	žena	muž
Počet respondentů	24	11

Tab. 19 – Věk respondentů G (VD)

Věk	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Počet respondentů	5	7	9	14

Tab. 20 – Délka praxe respondentů G (VD)

Délka praxe	0 – 5 let	5 – 10 let	10 let a více
Počet respondentů	4	7	24

## 5.4 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal ve více etapách, přičemž první etapa dotazníků byla započata na konci února roku 2019, kdy obdrželi dotazníky učitelé dvou základních škol. Ve druhé etapě přišli na řadu učitelé ze středního odborného učiliště a v poslední řadě učitelé třech gymnázií.

Zástupcům jednotlivých škol byly zaslány online sestavené dotazníky, které byly následně rozeslány mezi učitelský sbor. Některým školám byla věnována i osobní účast a konzultace.

Dotazníky tedy byly dva, avšak počty respondentů se liší, i přes to, že byly zasílány oba i s pokyny pro vyplnění. Největší rozdíl způsobilo střední odborné učiliště, ze kterého většina učitelů vyplnila pouze dotazník výzkumný. Mohlo to být způsobeno tím, že výzkumný dotazník byl kratší a pro mnohé i srozumitelnější a tím i méně náročný. I přes snahu přimět respondenty pro vyplnění i druhého dotazníku se nedostalo příliš kladné odezvy.

## 5.5 Způsob analýzy dat

Způsob analýzy dat se váže k vyplněným dotazníkům, které byly průběžně vyhodnocovány a výsledné hodnoty zapisovány do tabulek v Excelu, což mělo funkci podkladu při celkovém vyhodnocování jednotlivých výsledků. Data jsou tříděna kromě typu školy také podle

pohlaví, věku a délky praxe, abychom získali lepší náhled na aspekty ovlivňující syndrom vyhoření. Získané informace jsou následně demonstrovány za pomoci grafů a tabulek.

S využitím deskriptivní statistiky jsou zhodnoceny výsledky jednotlivých respondentů. Respondenti jsou zařazeni do některé z kategorií podle EE, DP a PA, jež se váže k dotazníku MBI a jeho vyhodnocení. Jedná se o tyto stupně:

- Nízký stupeň (0)
- Mírný stupeň (1)
- Vysoký stupeň (2)

### **EE**

Nízký (N) 0 – 16

Mírný (M) 17 – 26

Vysoký (V) 27 a více = VYHOŘENÍ

### **DP**

Nízký (N) 0 – 6

Mírný (M) 7 – 12

Vysoký (V) 13 a více = VYHOŘENÍ

### **PA**

Nízký (N) 0 – 31 = VYHOŘENÍ

Mírný (M) 32 – 38

Vysoký (V) 39 a více

## 6 VÝSLEDKY A DISKUZE

Pro výsledky výskytu a intenzity syndromu vyhoření je nejprve vyhodnocen dotazník MBI, následně výzkumný dotazník a v poslední řadě jsou zodpovězeny výzkumné otázky vyplývající z těchto dotazníků.

### 6.1 Výsledky MBI

Výsledné hodnoty MBI jsou zkoumány v závislosti na četnosti a intenzitě pro 3 typy kategorií, jak je již zmiňováno dříve (EE, DP, PA).

Jako první je vyhodnocen celkový výsledek MBI všech respondentů, jak z hlediska četnosti, tak intenzity pro každou kategorii zvlášť. Následně jsou analyzována data pro porovnání typů škol – základní, střední odborné, gymnázia. V poslední řadě jsou data a jednotlivé výsledky tříděny podle pohlaví, věku a délky praxe.

#### 6.1.1 Průměrné celkové výsledky

Pro každou oblast (EE, DP, PA) jsou vypočítány průměrné hodnoty výsledků všech respondentů za pomoci vzorce statistické veličiny, aritmetického průměru. Na základě této hodnoty je také stanoven celkový stupeň vyhoření z hlediska četnosti i intenzity.

Tab. 21 – Průměrné celkové výsledky

	Celková průměrná hodnota		Míra vyhoření	
	četnost	intenzita	četnost	intenzita
EE	16, 5	17, 9	nízká – mírná 0 (N) – 1 (M)	mírná 1 (M)
DP	5, 8	6, 8	nízká 0 (N)	mírná 1 (M)
PA	34, 6	37, 8	mírná 1 (M)	mírná 1 (M)

Průměrné celkové hodnoty a míra, spočítány z výsledků dotazníku MBI, poukazují na nízký nebo mírný stupeň vyhoření. Vysoký stupeň – vyhoření tedy nevykazuje žádná z oblastí.

### 6.1.2 Průměrné výsledky podle typu školy

Tab. 22 – Průměrné výsledky podle typu školy

	Základní školy		Střední odborná učiliště		Gymnázia	
	četnost	intenzita	četnost	intenzita	četnost	intenzita
EE	19	22, 6	16, 7	20, 4	13, 9	17, 8
DP	5, 7	5, 9	7, 1	8, 5	4, 5	5, 9
PA	34, 4	36, 8	32, 5	36	37	40, 8

Z celkových průměrných výsledků bylo zjištěno, že v žádné kategorii (EE, DP, PA) nejsou hraniční hodnoty pro vyhoření.

Co se týče emocionálního vyčerpání (EE) u jednotlivých škol, tak nejnižší hodnoty z hlediska četnosti i intenzity mají gymnázia. Nejvyšší hodnoty pak mají základní školy. Příčinou může být fakt, že na základních školách musí učitelé vynakládat více emocionálních sil k výuce než na gymnáziích, kde dokáží být studenti více samostatní.

Stupeň depersonalizace (DP) je nejnižší na základních školách a gymnáziích, pravděpodobně proto, že učitelé musí více komunikovat a udržovat dobrý vztah se studenty. Kdežto na středních odborných učilištích je tento zájem i ze strany studentů nižší. A proto je zde nejvyšší stupeň depersonalizace.

Stupeň vysokého osobního uspokojení (PA) je opět nejvíce znatelný u gymnázií. Nejmenší osobní uspokojení bylo zaznamenáno u středních odborných učilišť. Může to být způsobeno tím, že na gymnáziích mají studenti větší zájem o studium a samotní učitelé mají vyšší prestiž.



### 6.1.3 Průměrné výsledky podle pohlaví

Tab. 23 – Průměrné výsledky podle pohlaví

	ženy		muži	
	četnost	intenzita	četnost	intenzita
EE	16, 9	20, 6	15, 9	19, 7
DP	5	5, 5	7	8, 8
PA	35	37, 7	34, 1	38

Z tabulky je vidno, že z hlediska emocionálního vyčerpání (EE) jsou na tom lépe muži, neboť existují jistá tvrzení, že muži jsou vůči stresu a emocím více odolní. Stupeň depersonalizace (DP) je naopak nižší u žen, což může vypovídat o tom, že muži jsou obvykle méně empatictí a získávají si tím odstup. Co se týče osobního uspokojení (PA), tak zde jsou pouze nepatrné rozdíly.

### 6.1.4 Průměrné výsledky podle věku

Tab. 24 – Průměrné výsledky podle věku

	29 let a méně		30 – 39 let		40 – 49 let		50 let a více	
	četnost	intenzita	četnost	intenzita	četnost	intenzita	četnost	intenzita
EE	16, 5	22, 5	15, 4	20, 7	18, 5	22, 9	15, 8	17, 6
DP	7, 1	8, 1	5, 3	6, 7	6, 4	7, 6	5, 3	5, 9
PA	32	35, 5	33, 6	38, 7	35, 7	39, 4	35, 4	36, 9

Emocionální vyčerpání (EE) a depersonalizace (DP) se nejvíce prokázala u učitelů s věkovou hranicí 29 let a méně a 40 – 49 let. U mladších učitelů je to pravděpodobně zapříčiněno tím, že ještě nemají tolik zkušeností a práce je náročnější, než si mysleli. U starších učitelů to zase naopak může znamenat vyčerpání z profese vlivem delšího období, kdy ještě nemají dostatečný náhled na situaci jako je to u vyšší věkové kategorie.

Nejnižší stupeň osobního uspokojení (PA) se objevil u nejmladších učitelů, což je poměrně zajímavé. Příčinou může být nedostatečné ohodnocení a uznání jakožto začínajícího učitele.

Celkově nejlepší hodnoty jsou přisuzovány učitelům 50 let a více, neboť mají nejvíce zkušeností a existuje pádný důvod, proč dokázali v této profesi tak dlouho setrvat.

### 6.1.5 Průměrné výsledky podle délky praxe

Tab. 25 – Průměrné výsledky podle délky praxe

	0 – 5 let		5 – 10 let		10 let a více	
	četnost	intenzita	četnost	intenzita	četnost	intenzita
EE	12, 9	19, 7	15, 4	18, 5	17, 4	20
DP	4, 8	6, 4	3, 6	4, 2	6, 1	7, 1
PA	33, 9	38, 3	36, 5	40	35, 1	38, 1

Nejlepší hodnoty jsou prokázány u učitelů s délkou praxe 5 – 10 let, což je předpokládané, když vezmeme v úvahu, že uspokojení vzniká po určité době, po větším začlenění a osvojení si profese.

Po 10 letech praxe je možné, že nadšení opadá a učitelé začínají práci vnímat stereotypně a pociťovat únavu.

## 6.2 Výsledky výzkumného dotazníku

Tab. 26 – Výsledky výzkumného dotazníku (ano/ne)

	ANO	NE
1. Využíváte nějaké techniky pro organizaci času?	81	31
2. Přenášíte si stres ze soukromého života na pracoviště?	22	90

3. Domníváte se, že máte vrozené či charakterové predispozice pro syndrom vyhoření? Pokud ano, které?	6	106
4. Začínal/a jste práci s větším nadšením, než máte nyní?	59	53
5. Uvažujete o změně zaměstnání?	15	97

Výsledky výzkumného dotazníku, kde respondenti odpovídali pouze ano-ne jsou víceméně uspokojivé. Pouze u otázky, zda začínali práci s větším nadšením, mírná většina odpověděla ano, což nebylo překvapením. Co se týče vrozených či charakterových predispozic, tak se našlo pár zajímavých odpovědí jako například empatie, deprese či smysl pro zodpovědnost.

Tab. 27 – Výsledky výzkumného dotazníku (míra souhlasu)

	souhla- sím	spíše souhla- sím	spíše ne- souhlasím	nesouhla- sím
6. Zastáváte názor, že vyšší výskyt syndromu vyhoření je způsoben změnami chování žáků?	35	57	15	5
7. Myslíte si, že by se syndromu vyhoření dalo předejít zlepšením komunikace jak mezi učiteli, tak mezi učiteli a vedením školy?	38	48	22	4
8. Myslíte si, že snížení administrativy kladené na učitele by zlepšilo situaci?	71	26	11	4
9. Smýšlíte o své práci pouze jako o zdroji příjmu?	6	20	40	46

Výsledky výzkumného dotazníku, kde respondenti vyjadřovali míru souhlasu potvrzují, že k syndromu vyhoření významně přispívá chování žáků, nedostatečná komunikace a nadměrná administrativa.

Poměrně příjemným překvapením byly odpovědi na otázku, zda učitelé smýšlí o své práci pouze jako o zdroji příjmu. Nadměrná většina se s tímto výrokiem úplně neztotožňovala.

Tab. 28 – Výsledky výzkumného dotazníku (četnost)

	velmi často	často	občas	zřídka	nikdy
10. Jak často pociťujete únavu?	7	30	48	24	3

Z výsledků výzkumného dotazníku, jak často respondenti pociťují únavu, bylo zjištěno, že převládá občasná až častá únava. V průměru to není až tak špatný stav, spíše by se to dalo charakterizovat jako střední únava (vyčerpání).

Tab. 29 – Výsledky výzkumného dotazníku (výběr)

	problémoví žáci a nezájem o vzdělání	konflikty na pracovišti	časový stres a špatný rozvrh	jiné
11. Co považujete za největší negativa profese?	75	13	7	17

Odpovědi na dotazníkovou otázku, co učitelé považují za největší negativa profese, bylo poměrně dost. Bylo přidáváno mnoho vlastních názorů respondenty, jelikož se pravděpodobně nedá specifikovat pouze jeden atribut. I přes to, že nejvíce dotazovaných odpovědělo jednou z nabízených možností – problémoví žáci a nezájem o vzdělání, tak hodně odpovědí se týkalo také finančního zajištění a rodičů dětí. V současnosti je právě konzultace s rodiči jedno z velkých negativ profese učitele.

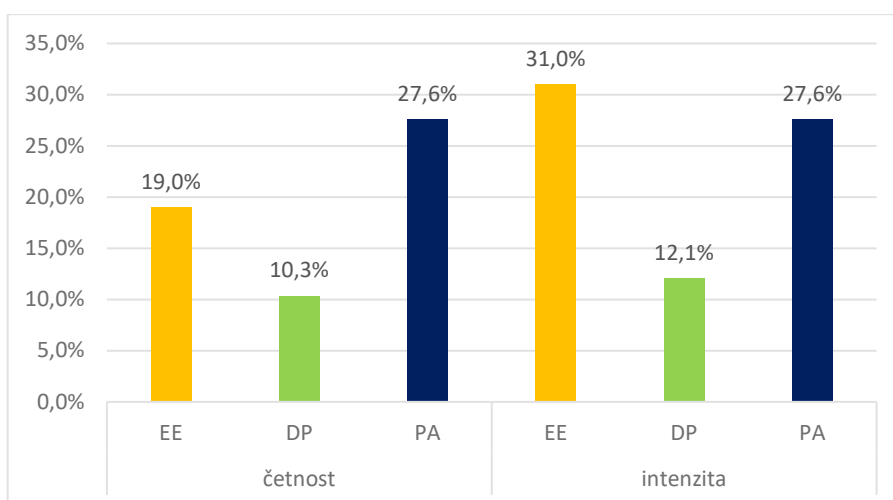
### 6.3 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumné otázky stanovené ve 4. kapitole jsou vyhodnoceny na základě odpovědí z dotazníků, a to především dotazníku MBI. Použity jsou celkové výsledky, nikoli průměrné, z důvodu přesnějšího vyhodnocení, které se zaměřuje především na jednotlivé počty (př. počet vyhořelých jedinců) spadajících do výzkumného souboru.

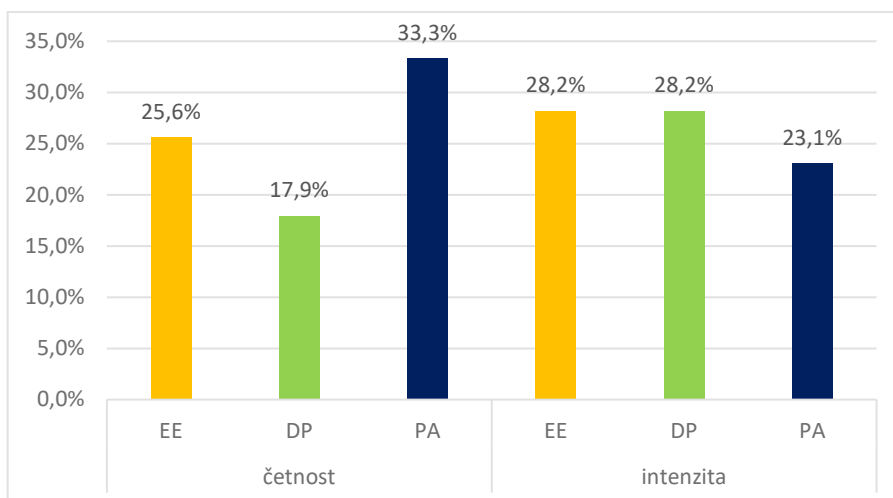
U některých otázek je nutné k porovnání procentuální vyjádření z důvodu rozdílného počtu respondentů v jednotlivých kategoriích.

#### 6.3.1 Vyhodnocení VO1

**Výzkumná otázka č. 1 (VO1):** Je syndrom vyhoření častější u žen či u mužů (učitelek, učitelů)?



Graf 9 – Syndrom vyhoření u žen



Graf 10 – Syndrom vyhoření u mužů

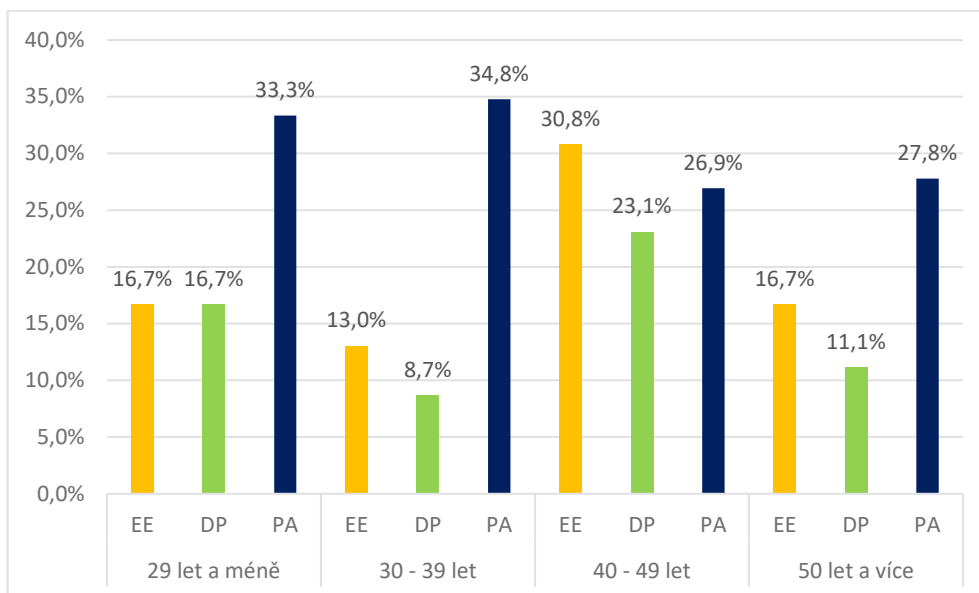
Tab. 30 – Celkové procentuální vyhoření dle pohlaví

	ženy	muži		ženy	muži
	četnost			intenzita	
Míra vyhoření (%)	56,9	76,9	Míra vyhoření (%)	70,7	79,5

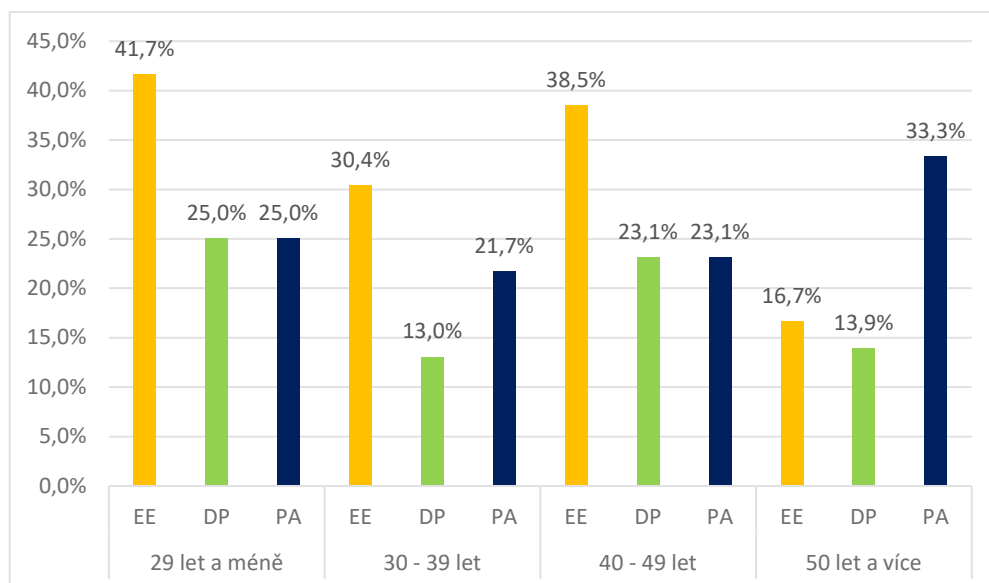
Celkově je v mém průzkumu zaznamenán častější syndrom vyhoření u mužů. Není možné, aby byl specifikován obecně závazný výsledek, u kterého pohlaví syndrom vyhoření převládá. Nicméně tento konkrétní výzkumný soubor je zjevně tvořen více muži trpící syndromem vyhoření. Může to být zapříčiněno tím, že dotazník vyplnilo větší počet žen, čímž se vyhoření rozložilo anebo bylo více žen se sklonem k vyhoření, které ovšem nemusely zmínit pravdivé informace z důvodu větší citlivosti této problematiky.

### 6.3.2 Vyhodnocení VO2

**Výzkumná otázka č. 2 (VO2):** Postihuje syndrom vyhoření spíše mladé nebo starší učitele?



Graf 11 – Syndrom vyhoření dle věku (četnost)



Graf 12 – Syndrom vyhoření dle věku (intenzita)

Tab. 31 – Celkové procentuální vyhoření dle věku (četnost)

	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Míra vyhoření (%)	66,6	56,5	80,8	55,5

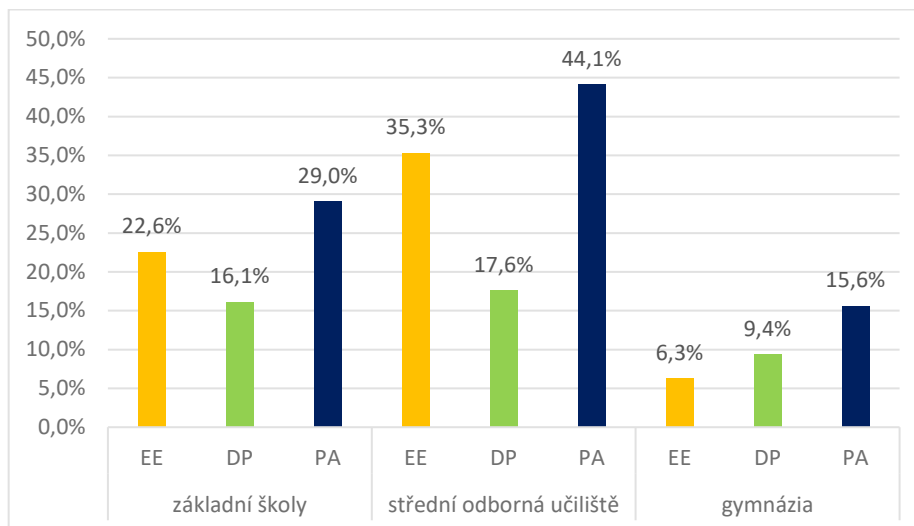
Tab. 32 – Celkové procentuální vyhoření dle věku (intenzita)

	29 let a méně	30 – 39 let	40 – 49 let	50 let a více
Míra vyhoření (%)	91,6	65,2	84,6	63,9

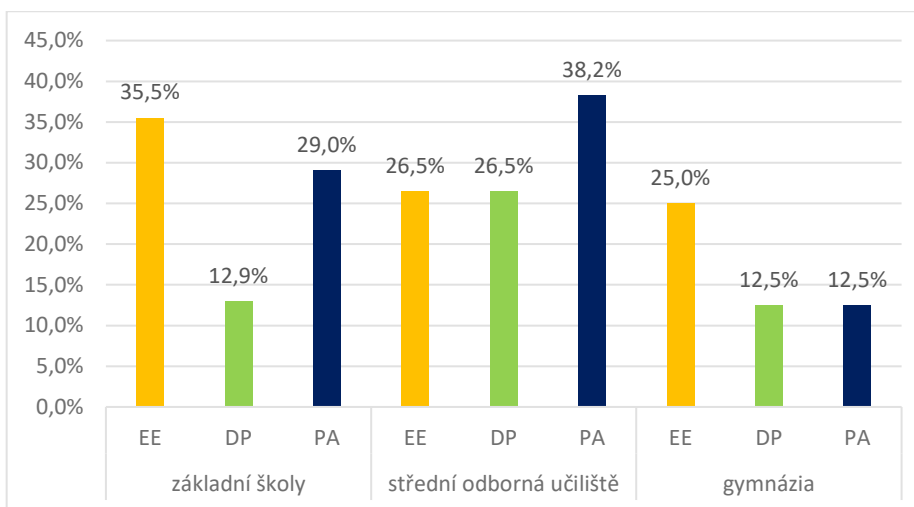
Z hlediska četnosti i intenzity jsou na tom nejhůře učitelé ve věku 29 let a méně a poté ve věku 40 – 49 let. Nejmladší učitelé na tuto práci ještě nejsou zpravidla plně připraveni a mnohdy u nich po prvních problémech začínají převažovat negativní pohledy na profesi. Tím se pak dostávají do emocionálního vyčerpání a dalších příznaků evokujících, že jejich vize nebyla naplněna. Naopak učitelé s příchodem čtyřicátého roku věku prožívají hodně změn. Jednou z nich může být i změna spojená se zaměstnáním zahrnující rozdílné nároky na osobní uspokojení či intenzivnější vnímání únavy.

### 6.3.3 Vyhodnocení VO3

**Výzkumná otázka č. 3 (VO3):** Vyskytuje se syndrom vyhoření nejvíce u učitelů základních škol, odborných učilišť anebo gymnázií?



Graf 13 – Syndrom vyhoření dle typu školy (četnost)



Graf 14 – Syndrom vyhoření dle typu školy (intenzita)

Tab. 33 – Celkové procentuální vyhoření dle typu školy (četnost)

	Základní školy	Střední odborná učiliště	Gymnázia
Míra vyhoření (%)	67,7	97	31,3



Tab. 34 – Celkové procentuální vyhoření dle typu školy (intenzita)

	Základní školy	Střední odborná učiliště	Gymnázia
Míra vyhoření (%)	77,4	91,2	50

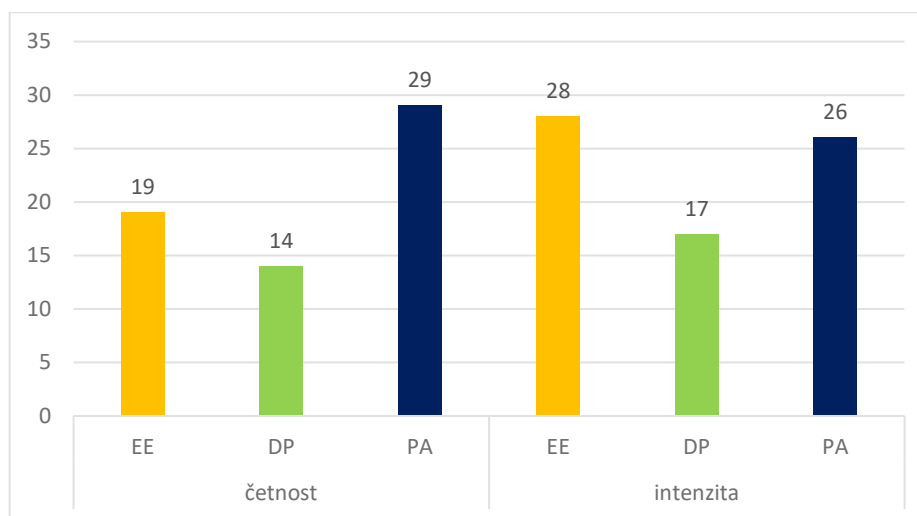
Z procentuálních hodnot v grafu a tabulky je vidět, že syndrom vyhoření se nejvíce projevil u středních odborných učilišť, a to jak u četnosti, tak intenzity. Za středními odbornými učilišti stojí základní školy s o něco nižším skóre. Nejlépe dopadla gymnázia, která jsou na tom, zejména co se týče četnosti, velice dobře.

Střední odborná učiliště jsou považována za méně prestižní školy, které se často potýkají s problémovějšími žáky. Především osobní uspokojení je u těchto učitelů nižší, neboť nemají na studenty tak pozitivní vliv, jak by si pravděpodobně přáli. Není zde tolik motivace, kam by mohli své studenty dále směřovat.

Na základních školách zase panuje emocionální vyčerpání kvůli neukázněnosti žáků mladší věkové kategorie. Velká část dětí již při nástupu do školy vykazuje příznaky hyperaktivity, poruchy pozornosti či jiné.

#### 6.3.4 Vyhodnocení VO4

**Výzkumná otázka č. 4 (VO4):** Která z oblastí vyhoření (dle MBI – EE, DP, PA) je u učitelů nejvíce zasažená?

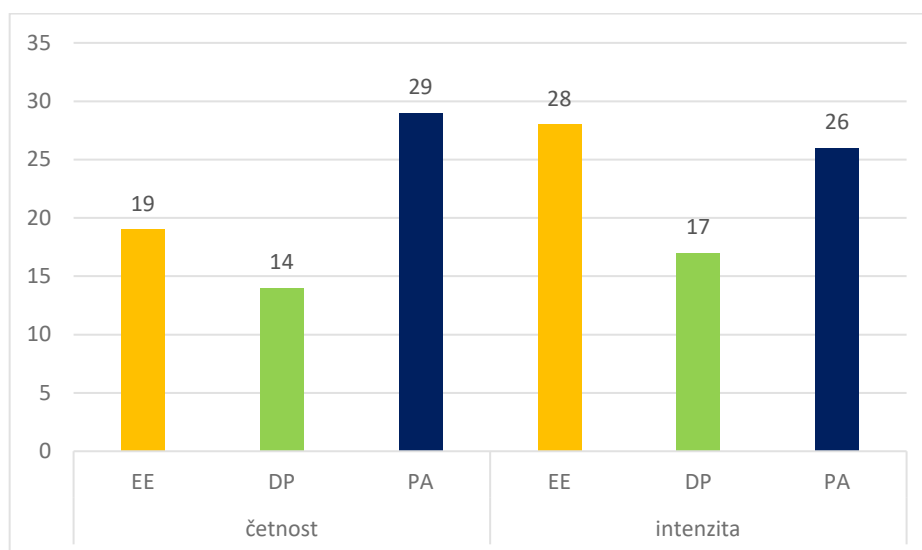


Graf 15 – Syndrom vyhoření dle MBI (EE, DP, PA)

Učitelé z mého výzkumu se podle četnosti nejvíce potýkají s nedostatkem osobního uspokojení (PA), avšak podle intenzity bylo nejvíce vyhořené v emocionální oblasti (EE). Nízké osobní uspokojení je spojeno s velkou četností, protože není moc proměnlivé. Tedy buď jsme anebo nejsme spokojeni a má to dlouhodobější dobu trvání. Nejintenzivnější jsou lidské emoce, a proto zde bylo pravděpodobně nejvíce vyhořelých.

### 6.3.5 Vyhodnocení VO5

**Výzkumná otázka č. 5 (VO5):** Jsou učitelé více vyhořeli z hlediska četnosti nebo intenzity pocitů?



Graf 16 – Syndrom vyhoření dle četnosti a intenzity

Pokud je srovnán počet respondentů, u kterých bylo zjištěno vyhoření, v jednotlivých kategoriích v závislosti na četnosti a intenzitě, tak vyhoření z emocionálního vyčerpání (EE) i depersonalizace (DP) je vyšší intenzitou. Více respondentů ale zase trpí vyhořením osobního uspokojení (PA) z četnosti.

Lze dojít k závěru, že učitelé jsou vyhořelí více z intenzity pocitů. Logicky vzato se jedná o očekávané zjištění, neboť síla (intenzita) pocitů je důležitější než kvantum.

## 7 OPATŘENÍ

I přes fakt, že podle průměrných výsledků nebylo zaznamenáno vyhoření v žádné z oblastí, tak se vyhoření objevilo u poměrně velkého počtu učitelů. Proto je vhodné navrhnout preventivní opatření pro předejití syndromu vyhoření.

V první řadě je zásadní udržovat dobré vztahy na pracovišti, jak s kolegy, tak i s vedením. Dobré vztahy a komunikace přispívá k pozitivní energii a lépe se posléze vypořádává s negativními vlivy v pracovní sféře. Zaměřit se na klady, které práce přináší a motivovat sebe i ostatní. Nestačí však pouze zaměření na aspekty práce, ale i na své pozitivní i negativní vlastnosti, přijmout je a naučit se s nimi pracovat.

Vhodné je také využívat nějaké techniky pro organizaci času, tedy naučit se správný time management. Time management pomáhá zvýšit efektivnost využití času, a díky tomu se předejde časovému stresu, špatně rozvržené práci a podobně. Jednou z možností je využívat kromě běžných upomínek v PC a mobilním telefonu, také kalendář nebo diář. Velmi oblíbeným je To do list, z novějších se zase používá například aplikace Trello.

Věnovat volný čas aktivitám, které nezahrnují pracovní záležitosti. Nejlepším řešením je najít si nějaký koníček nebo zálibu a trávit čas s rodinou. Sport a celkově pohyb je účinnou metodou odbourávající stres, například i menší procházka na čerstvém vzduchu dokáže vyčistit hlavu a umožnit mozku na chvíli vypnout. Naučit se odpočívat prostřednictvím různých činností, například čtením knih a poslechem hudby, případně návštěva rozmanitých forem relaxačních center. Hlavní je oddělit pracovní život od soukromého (rodinného).

Při závažnějších problémech lze situaci probrat s nadřízeným a najít vhodné řešení v podobě dovolené, zkráceného úvazku, a podobně. V případě nedostatečného osobního uspokojení z práce a nedocenení zkusit požádat o zvýšení platu, přejít učit na jinou školu anebo v krajním případě změnit práci.

## ZÁVĚR

Pro bakalářskou práci bylo zpracované téma syndromu vyhoření u učitelů, neboť v současnosti se o problematice vyhoření v souvislosti s touto profesí hodně hovoří. Účelem bylo analyzovat situaci v českém školství, jak se kantoři vypořádávají s čím dál více negativními stránkami tohoto oboru.

Teoretická část představuje ucelený pohled na profesi učitele, jejich pracovní zátěž a jak ji většina z nich řeší. Dále je zde popsáno, jak se pravděpodobně k syndromu vyhoření může učitel dopracovat, co všechno ho ovlivňuje a jak se mění jeho osobnost. Obsahem je také posouzení syndromu vyhoření jako nemoci. Zmíněny jsou časté příznaky k včasnému rozpoznání ohrožení, vývoj a průběh a rizikové faktory, které mohou vést právě k vyhoření. Existují určité zásady, jak se burnout syndromu vyvarovat, což vyplývá z celkového předcházení pomocí různých forem prevence a jeho zvládnání za použití známých či odborných technik.

Praktická část obsahuje využití kvantitativní metody v podobě dotazníkového šetření, jehož cílem bylo zjistit, kolik respondentů vyhořením trpí. Z průměrných celkových výsledků bylo zjištěno, že vyhoření se nenachází v žádné z kategorií, což znamená, že podle tohoto výzkumného souboru dopadli učitelé nad očekávání dobře. Většina učitelů ve své práci stále vidí smysl a nemají potřebu měnit zaměstnání. Předmětem zkoumání následně bylo, zda se vyhoření odvíjí od typu školy, pohlaví, věku a délky praxe a byla nalezena určitá souvislost. Kromě dotazníků byly stanoveny výzkumné otázky, díky kterým byly více přiblíženy rozdíly mezi muži a ženami, věkem a mezi jednotlivými školami. Z výsledků vyšlo, že největší vyhoření je znatelné u učitelů ze středních odborných učilišť. Závěrem bylo doloženo, že u učitelů převládá vyhoření z nedostatku osobního uspokojení a nejvíce prožívají emocionální vyčerpání. V návaznosti na to bylo odhaleno, že syndrom vyhoření postihuje učitele více z hlediska intenzity než četnosti pocitů.

Učitelé by neměli podceňovat prevenci syndromu vyhoření, který může být příčinou nejen pracovního přetížení jako takového, ale i dlouhodobého stresu. Na základě zjištění byla doporučena možná opatření odvíjející se dle závažnosti situace.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] PAŘÍZEK, Vlastimil. Učitel a jeho povolání. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, 124 s. ISBN 14-563-88.
- [2] PRŮCHA, Jan. Učitel. 1. Praha: Portál, 2002, 154s. ISBN 80-7178-621-7.
- [3] PRŮCHA, Jan. Moderní pedagogika. 3. Praha: Portál, 2005, 481 s. ISBN 80-7367-047-X.
- [4] DYTRTOVÁ, Radmila, Učitel: příprava na profesi. 1. Praha: Grada, 2009. 121 s. ISBN 978-80-247-2863-6.
- [5] ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny. 1. Praha: Grada, 2018. 276 s. ISBN 978-80-271-0470-3.
- [6] KOHOUTEK, Rudolf a kol. Základy pedagogické psychologie. 1. Brno: CERM, 1996, 184 s. ISBN 80-85867-94-X.
- [7] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. 1. Praha: Grada, 1998, 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
- [9] PRIESS, Mirriam. Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě. Praha, Grada, 2015, 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
- [10] GRÜN, Anselm. Vyhoření: Jak rozproudít vlastní energii. 1. Praha: Portál, 2014, 163 s. ISBN 978-80-262-0587-6.
- [11] BUCHWALD, Petra. Stres ve škole a jak ho zvládnout. 1. Brno: Edika, 2013, 104 s. ISBN 978-80-266-0159-3
- [12] KEBZA a ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření: Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu [online]. 2. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003 [cit. 2018-11-25]. ISBN 80-7071-231-7. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne\\_znani/brozury/syndrom\\_20vyhoreni.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/syndrom_20vyhoreni.pdf)
- [13] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. Praha: Grada, 2010, 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

- [14] Burnout Research: Maslach Burnout Inventory – General Survey: Factorial validity and invariance among Romanian healthcare professionals [online]. ELSEVIER, 2014, 103-111 [cit. 2018-11-25]. ISSN 2213-0586. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058614000436>
- [15] MINIRTH, Frank. Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres. 1. Praha: Návrat domů, 2011. 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8.
- [16] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. Syndrom vyhoření. 1. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 34 s. ISBN 80-86991-74-1.
- [17] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. 2. Praha: Grada, 2012, 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
- [18] HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 1. Praha: Vyšehrad, 2013, 229 s. ISBN 978-80-7429-331-3.
- [19] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. 3. Praha: Portál, 2015, 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.
- [20] POSCHKAMP, Thomas. Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence. 1. Brno: Edika, 2013, 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.
- [21] KALWASS, Angelika. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. Praha: Portál, 2007, 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [22] Odborný časopis Sociální služby. *Sociální služby: Syndrom vyhoření* [online]. Tábor, 2010, XII(10), 40 [cit. 2018-11-25]. ISSN 1803-7348. Dostupné z: [http://www.socialnisluzby.eu/images/obr/1357573402\\_socialni-sluzby-rijen2010-final.pdf](http://www.socialnisluzby.eu/images/obr/1357573402_socialni-sluzby-rijen2010-final.pdf)
- [23] PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření: Jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie. Praha: Pasparta, 2016, 179 s. ISBN 978-80-88163-00-8.
- [24] CAUNT, John. Time management: Jak hospodařit s časem. Praha: Computer Press, 2001, x, 125 s. ISBN 80-7226-441-9.
- [25] GRUBER, David. Time management: prokrastinace, konflikty, porady, vyjednávání, emaily, mobily, angličtina. 4. aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Management Press, 2017, 268 s. ISBN 978-80-7261-480-6.

- [26] HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. Supervize v pomáhajících profesích. 1. Praha: Portál, 2004, 202 s. ISBN 80-7178-715-9.
- [27] FERJENČÍK, Ján. Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši. 1. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
- [28] CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

ICD	Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace
WHO	Světová zdravotnická organizace
GAS	General Adaptation Syndrome (obecný soubor příznaků procesu vyrovnávání se s těžkostmi)
OSHA	Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci
MBI	Maslach Burnout Inventory
EE	Emocionální vyčerpání
DP	Depersonalizace
PA	Osobní uspokojení
ZŠ	Základní škola
SOÚ	Střední odborné učiliště
G	Gymnázium
VD	Výzkumný dotazník



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 – Cyklus vyhoření.....	26
-------------------------------	----

**SEZNAM TABULEK**

Tab. 1 – Určování priorit .....	33
Tab. 2 – Sledování úloh .....	33
Tab. 3 – Pohlaví respondentů ZŠ (MBI).....	41
Tab. 4 – Věk respondentů ZŠ (MBI) .....	41
Tab. 5 – Délka praxe ZŠ (MBI).....	41
Tab. 6 – Pohlaví respondentů SOÚ (MBI) .....	41
Tab. 7 – Věk respondentů SOÚ (MBI).....	41
Tab. 8 – Délka praxe SOÚ (MBI).....	41
Tab. 9 – Pohlaví respondentů G (MBI) .....	42
Tab. 10 – Věk respondentů G (MBI).....	42
Tab. 11 – Délka praxe G (MBI).....	42
Tab. 12 – Pohlaví respondentů ZŠ (VD) .....	44
Tab. 13 – Věk respondentů ZŠ (VD).....	44
Tab. 14 – Délka praxe respondentů ZŠ (VD) .....	44
Tab. 15 – Pohlaví respondentů SOÚ (VD).....	44
Tab. 16 – Věk respondentů SOÚ (VD).....	44
Tab. 17 – Délka praxe respondentů SOÚ (VD).....	44
Tab. 18 – Pohlaví respondentů G (VD) .....	45
Tab. 19 – Věk respondentů G (VD).....	45
Tab. 20 – Délka praxe respondentů G (VD).....	45
Tab. 21 – Průměrné celkové výsledky.....	47
Tab. 22 – Průměrné výsledky podle typu školy.....	48
Tab. 23 – Průměrné výsledky podle pohlaví .....	49
Tab. 24 – Průměrné výsledky podle věku.....	49
Tab. 25 – Průměrné výsledky podle délky praxe.....	50
Tab. 26 – Výsledky výzkumného dotazníku (ano/ne) .....	50
Tab. 27 – Výsledky výzkumného dotazníku (míra souhlasu) .....	51
Tab. 28 – Výsledky výzkumného dotazníku (četnost) .....	52
Tab. 29 – Výsledky výzkumného dotazníku (výběr).....	52
Tab. 30 – Celkové procentuální vyhoření dle pohlaví.....	54
Tab. 31 – Celkové procentuální vyhoření dle věku (četnost).....	55
Tab. 32 – Celkové procentuální vyhoření dle věku (intenzita).....	55

Tab. 33 – Celkové procentuální vyhoření dle typu školy (četnost) .....56  
Tab. 34 – Celkové procentuální vyhoření dle typu školy (intenzita).....57

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 – Procentuální zastoupení škol (MBI).....	39
Graf 2 – Procentuální zastoupení dle pohlaví (MBI).....	40
Graf 3 – Procentuální zastoupení dle věku (MBI).....	40
Graf 4 – Procentuální zastoupení dle délky praxe (MBI).....	40
Graf 5 – Procentuální zastoupení škol (VD).....	42
Graf 6 – Procentuální zastoupení dle pohlaví (VD).....	43
Graf 7 – Procentuální zastoupení dle věku (VD).....	43
Graf 8 – Procentuální zastoupení dle délky praxe (VD).....	43
Graf 9 – Syndrom vyhoření u žen.....	53
Graf 10 – Syndrom vyhoření u mužů.....	53
Graf 11 – Syndrom vyhoření dle věku (četnost).....	54
Graf 12 – Syndrom vyhoření dle věku (intenzita).....	55
Graf 13 – Syndrom vyhoření dle typu školy (četnost).....	56
Graf 14 – Syndrom vyhoření dle typu školy (intenzita).....	56
Graf 15 – Syndrom vyhoření dle MBI (EE, DP, PA).....	57
Graf 16 – Syndrom vyhoření dle četnosti a intenzity.....	58

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník MBI

Příloha P II: Výzkumný dotazník

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK MBI

### METODA MBI - MASLACH BURNOUT INVENTORY

Ch. Maslach, S. Jackson, W. Schaufeli, M. Leiter

Otázky a jejich zařazení:

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

Stupnice četnosti pocitů:

- 0 - nikdy
- 1 - několikrát za rok nebo méně
- 2 - jednou měsíčně nebo méně
- 3 - několikrát za měsíc
- 4 - jednou týdně
- 5 - několikrát týdně
- 6 - každý den

Stupnice intenzity pocitů:

Vůbec 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Velmi silně

Vyhodnocují se zvláště výsledky v každé oblasti a nezjišťuje se celkové skóre. MBI měří na každé škále úroveň ve třech stupních – vysoký, mírný, nízký. Pro emocionální vyhoření a depersonalizaci korespondují vysoké hodnoty s vysokým stupněm vyhoření, naopak u PA odpovídají vysoké hodnoty a nízkým stupněm. Vyhodnocení spočívá v součtu všech hodnot v jednotlivých složkách.

EE – Stupeň emocionálního vyčerpání

Nízký 0 - 16

Mírný 17 - 26

Vysoký 27 a více = VYHOŘENÍ

DP – Stupeň depersonalizace

Nízký 0 - 6

Mírný 7 - 12

Vysoký 13 a více = VYHOŘENÍ

PA – Stupeň osobního uspokojení

Nízký 0 - 31 = VYHOŘENÍ

Mírný 32 - 38

Vysoký 39 a více

# PŘÍLOHA P II: VÝZKUMNÝ DOTAZNÍK

## VÝZKUMNÝ DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Eva Pospíšilová a jsem studentka 3. ročníku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Rozhodla jsem se zpracovat bakalářskou práci na téma Syndrom vyhoření a jeho prevence u učitelů, a proto Vás chci touto cestou požádat o vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit pouze pro účely mé práce.

Předem děkuji za Váš čas, který věnujete vyplnění tohoto dotazníku.

**\*Povinné pole**

**1. Pohlaví respondenta \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- muž  
 žena

**2. Do jaké věkové kategorie spadáte? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- 29 let a méně  
 30 – 39 let  
 40 – 49 let  
 50 let a více

**3. Jste učitelem \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- ZŠ  
 středního odborného učiliště  
 gymnázia

**4. Délka praxe \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- 0 -- 5 let  
 5 – 10 let  
 10 let a více

## Výzkum – syndrom vyhoření

**1. Využíváte nějaké techniky pro organizaci času? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- ano  
 ne

**2. Přenášíte si stres ze soukromého života na pracoviště? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- ano  
 ne



3. **Domníváte se, že máte vrozené či charakterové predispozice pro syndrom vyhoření?**  
Pokud ano, které?

\_\_\_\_\_

4. **Zastáváte názor, že vyšší výskyt syndromu vyhoření může být způsoben změnami chování žáků? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- souhlasím  
 spíše souhlasím  
 spíše nesouhlasím  
 nesouhlasím

5. **Myslíte si, že by se syndromu vyhoření dalo předejít zlepšením komunikace jak mezi učiteli, tak mezi učiteli a vedením školy? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- souhlasím  
 spíše souhlasím  
 spíše nesouhlasím  
 nesouhlasím

6. **Myslíte si, že snížení administrativy kladené na učitele by zlepšilo situaci? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- souhlasím  
 spíše souhlasím  
 spíše nesouhlasím  
 nesouhlasím

7. **Začínal/a jste práci s větším nadšením než máte nyní? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- ano  
 ne

8. **Co považujete za největší negativa profese? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- problémoví žáci a nezáměr o vzdělání  
 konflikty na pracovišti  
 časový stres a špatný rozvrh  
 Jiné: \_\_\_\_\_

9. **Uvažujete o změně zaměstnání? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- ano  
 ne

10. **Smýšlíte o své práci pouze jako o zdroji příjmu? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- souhlasím  
 spíše souhlasím  
 spíše nesouhlasím  
 nesouhlasím

11. **Jak často pociťujete únavu? \***

*Označte jen jednu odpověď.*

- velmi často
- často
- občas
- zřídka
- nikdy