

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání

Syndrom vyhoření v pedagogické profesi

Bakalářská práce

Brno 2016

Vedoucí práce:

JUDr. Mgr. Ing. Kateřina Šmejkalová

Autor práce:

Lenka Plodíková, DiS.

Bibliografický záznam

PLODÍKOVÁ, Lenka. *Syndrom vyhoření v pedagogické profesi : bakalářská práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání, 2016. 63 s., 2 příl. Vedoucí diplomové práce Kateřina Šmejkalová.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

Souhlasím, aby moje práce byla uložena na Masarykově univerzitě v knihovně Pedagogické fakulty a byla zpřístupněna ke studijním účelům.

V Brně dne 4. března 2016

Lenka Plodíková

.....

Poděkování:

Děkuji Kateřině Šmejkalové, vedoucí mé bakalářské práce, za odborné vedení, za cenné rady a připomínky, které mi v průběhu psaní poskytla.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na syndrom vyhoření v pedagogické profesi. V teoretické části popisuje osobnost učitele, kompetence učitelského povolání a profesní zátěž, která je na učitele vyvíjena. Svoji roli také sehrává učitelův temperament, který ovlivňuje jeho chování navenek ve školním prostředí. V bakalářské práci jsou rozděleny jednotlivé temperameny podle známých psychologů a jejich typologií (Hypokratova – Galénova typologie, Eysenckova typologie, Jungova typologie a Pavlovova typologie). V další části se bakalářská práce zabývá samotnou definicí syndromu vyhoření od jeho počátků – konkrétně od jeho vývoje, příznaků a diagnostiky syndromu vyhoření až po prevenci burnout. Praktická část demonstruje kognitivní průzkum, který je zaměřen na učitele a jejich povolání. Podle daného dotazníku, který sestavili psychologové A. M. Pinesová a E. Aronson, je zjišťováno, zda se u zkoumaného vzorku učitelů vyskytl syndrom vyhoření během jejich učitelské praxe.

Annotation

This Bachelor thesis focuses on the burnout syndrome in the teaching profession. The theoretical part describes the personality of a teacher, the competence of the teaching profession and professional strain, which a teacher undergoes. A very important role is played by the teacher's temperament which also influences their behaviour outwardly in the school environment. In this bachelor thesis theories of temperament are divided according to the typologies of famous psychologists such as (Hippocrates – Galen, Eysenck, Jung and Pavlov). The following part deals with the own definition of the burnout syndrome from the beginning of its development, in particular from its development, symptoms and diagnosis of the burnout syndrome to prevention of the burnout. The practical part demonstrates a cognitive research which is aimed at the teacher and their profession. According to this questionnaire which had been formed by the psychologists A. M. Pines and E. Aronson, it was found out for this thesis if the burnout syndrome occurred to the researched teachers during their teaching profession.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, učitel, učitelská profese, vyhasínání, vyčerpání

Keywords

Burnout, teacher, teaching profession, extinction, exhaustion

Obsah

Úvod.....	10
1 Osobnost úspěšného učitele	12
1.1 Učitelská profese	12
1.2 Profesní kompetence	13
1.2.1 Podmínky úspěchu učitele.....	13
1.3 Temperament a dynamické vlastnosti učitele.....	14
1.3.1 Hypokratova – Galénova typologie	14
1.3.2 Jungova typologie	16
1.3.3 Eysenckova typologie	16
1.3.4 Typologie I. P. Pavlova.....	17
2 Teorie syndromu vyhoření	18
2.1 Vlastnosti psychických stavů učitele.....	18
2.1.1 Pozornost učitele	18
2.1.2 Citové stavy učitele	19
2.2 Pracovní zátěž.....	20
2.3 Vývoj syndromu vyhoření.....	20
2.3.1 Idealistické nadšení	20
2.3.2 Stagnace	21
2.3.3 Frustrace	21
2.3.4 Apatie	21
2.4 Příznaky vedoucí k syndromu vyhoření	21
4.5 Diagnostika burnout	23
2.4.1 Maslachové škála vyhoření pro pomáhající profese	23

2.4.2	Maslachové škála vyhoření pro povolání.....	24
2.4.3	Škála znechucení.....	24
2.4.4	Jiné metody poznání syndromu vyhoření	24
3	Prevence syndromu vyhoření podle několika autorů	26
3.1	Získání odstupu	26
3.2	Situační analýza (příklady zlodějů a zdrojů energie)	27
3.3	Určení si cíle.....	27
3.4	Relaxace a cvičení	28
3.5	Vyřešení své pracovní situace	29
3.6	Výzkumy zkoumající osobnost učitele.....	31
4	Syndrom vyhoření v praxi učitelů.....	34
4.1	Cíl průzkumu.....	34
4.2	Popis zkoumaného vzorku.....	34
4.3	Stanovení metod, postupu při výzkumu	34
5	Vyhodnocení průzkumu na jednotlivých školách	36
5.1	ZŠ Domamil	37
5.2	ZŠ Otrokovice	40
5.3	Obchodní akademie Zlín	43
5.4	SŠ zdravotnická Třebíč	46
6	Vyjádření ředitelů škol k syndromu vyhoření.....	49
6.1	Vyjádření paní ředitelky ZŠ Domamil	49
6.2	Vyjádření pana ředitele SŠ Třebíč.....	50
7	Vyhodnocení výsledků ze všech škol	51
7.1	Návrh opatření.....	53

Závěr	54
Literatura	55
Internetové zdroje.....	56
Seznam tabulek	57
Seznam grafů.....	57
Seznam obrázků	57
Seznam příloh.....	58
Přílohy	59

Úvod

Dnešní doba nabízí spoustu možností a příležitostí a i samotné školství je pod drobnohledem laické i odborné veřejnosti. Na učitele jsou kladeny čím dál větší nároky. Žáci jsou těžko zvladatelní, chybí jim motivace a nadšení do učení. Dříve osvědčené metody učitelů na dnešní děti neplatí a pedagogové se často cítí bezbranní. Ve třídě většinou panuje neukázněnost, velká absence a zájem o učení upadá. Učitelé se tak mnohdy dostávají do složitých situací, ze kterých není cesty ven. Jejich počáteční nadšení a láska k jejich povolání postupně vyhasíná.¹

Bakalářská práce se bude zabývat osobností učitele, co obnáší profese učitele a jeho pracovní zátěží. V druhé části je mapován syndrom vyhoření, jeho vývoj, diagnostika a zvláště pak prevence syndromu vyhoření. V neposlední řadě je do bakalářské práce zahrnut i kognitivní průzkum syndromu vyhoření. Hlavní myšlenkou je přispět studentům učitelského oboru, aby dokázali syndromu vyhoření předcházet a vstupovali do svého povolání s nadšením, které ale nevyhasíná po prvním týdnu učení, ale trvá, aby začínající učitelé dokázali přijímat to, co jim nová práce přinese, i když to mnohdy není podle jejich představ. Aby se dokázali vyrovnat i s počátečním zklamáním a zvládali tak čelit stresovým situacím. Povolání učitele je psychicky náročné a je důležité předcházet situacím, které nás mohou zcela vyčerpat a pohltit. Vedle své práce si také musíme udělat čas na sebe, na svoji osobnost a nevzdat se toho, co jsme měli rádi.

Cílem bakalářské práce je zjistit míru výskytu syndromu vyhoření na základních a středních školách a poukázat na prevenci syndromu vyhoření, aby učitelé dokázali pracovat se svým časem a jejich práce je zcela nepohltila. Svoji profesi dělali s nadšením, jako tomu bylo na začátku, kdy vstoupili do školství a aby si dokázali stanovit jasné mantinely mezi časem v práci a časem

¹<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/17915/supervize-jako-forma-prevence-syndromu-vyhoreni-v-procesu-vzdelavani.html/>

osobního volna. Časem, kdy vykonáváme svoje povolání a časem, kdy máme čas na sebe sama, abychom dokázali svůj pracovní život oddělit od toho osobního. A zároveň aby naše povolání bylo pro nás posláním a vychovávali jsme žáky, kteří budou dosahovat úspěchů, budou připraveni prosadit se na trhu práce a uznávat správné hodnoty, které jsou dnešní době skryty.

1 Osobnost úspěšného učitele

Pedagogova osobnost v rovině vyučovací a výchovné má rozhodující poslání. Základními pilíři kladného vlivu na žáky je autorita učitele a impozantnost jeho osobnosti. Autorita učitele přitom závisí na odborné a společenské pověsti, na jeho povahových a morálních dispozicích a řídicích schopnostech. Učitel získává přízeň žáků především kladným a spravedlivým postojem, a až poté svými znalostmi, pracovními schopnostmi a objektivností. Žáci většinou tíhnou k lepším studijním výsledkům, když je učí pedagog, kterého uznávají a mají s ním dobrý vztah.²

1.1 Učitelská profese

J. Průcha uvádí definici profese jako: *„...,povolání spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění. To plně odpovídá i chápání učitelské profese.“*³

Úkolem učitele je:

- vychovávat svěřené žáky a formovat jejich osobnost, vůli, charakter, postoje, hodnoty, zájmy, seberegulační vlastnosti a temperament. Předpokladem každého učitele k tomu, aby dosáhl těchto dovedností je dobrý vztah žáka a učitele, který zná žakovu psychiku a umí psychologicky myslet a jednat (ovládá pedagogicko-psychologické poznatky).
- vyučovat, vzdělávat, tj. učitel utváří klíčové kompetence, řídí osvojování vědomostí, dovedností a návyků. Podmínkou osobnostního rozvoje učitele je kvalitní odborník a zároveň dobrý pedagog, didaktik.

² KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie*. 1. vydání. Praha: Cerm, 1996.

³ PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002, s. 19.

Povolání učitele je velmi náročné, protože učitel působí celou svou osobností. Žáci k učiteli shlížejí a mají ho jako celoživotní vzor, bývá pro ně příkladem a často od něj přebírají jeho životní postoje, hodnoty a názory.⁴

1.2 Profesní kompetence

Významným předpokladem profesní identity učitele jsou pedagogické znalosti. J. Průcha společně s V. Pařízkem popsali profesi učitele jako způsobilosti pro úspěšný výkon profese:

- odborná způsobilost (vědomosti, získané z pedagogické, psychologické a didaktické přípravy),
- výkonová způsobilost (fyzická a neuropsychická zdatnost ke zvládnutí pracovního vytížení),
- osobnostní způsobilost (sociální zralost s odpovídajícími charakterovými a volnými vlastnostmi),
- společenská způsobilost (učitel jako nositel morálních vlastností a určitých hodnot, zároveň společenský vzor pro dospívající mládež),
- motivační způsobilost (ztotožnit se s rolí učitele, zájem prosadit se k jejímu naplnění).⁵

1.2.1 Podmínky úspěchu učitele

- vědomosti (musí vědět, co učit, jak učit a proč učit),
- dovednosti a vlastnosti (musí umět plánovat, připravovat, realizovat a řídit výuku, utvářet příznivé klima ve třídě, zvládat kázeň žáků a hodnotit výsledky žáků),

⁴ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

⁵ DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel – příprava na profesi*. 1. vydání Praha: Grada Publishing a. s., 2009.

- zájem (učitel vyniká svým pozitivním myšlením, je optimistický a věří v schopnosti a pozitivní vývoj žáka),
- možnosti (úspěšný učitel, který zná, umí a chce mít možnost tyto předpoklady uplatnit, dostat příležitost a zvláště musí mít vytvořeny vhodné podmínky pro svoji práci).⁶

1.3 Temperament a dynamické vlastnosti učitele

Vlastnosti osobnosti učitele jsou převážně vrozenou a relativně stálou dispozicí, která určuje jejich dynamiku prožívání a chování učitele. Samotný temperament lze však i částečně měnit neustálou sebevýchovou učitele. Vlastnosti temperamentu každého vychovatele, rodiče i učitele se neustále přenáší na děti, proto by měl učitel znát svůj převládající temperament a tlumit jeho záporné projevy.

1.3.1 Hypokratova – Galénova typologie

Na základě přesného pozorování dospěli antičtí autoři k typickým charakteristikám. Lidské povahy rozčlenili do čtyř hlavních typů podle převládající tělesné tekutiny „šťávy“. Jak již bylo předesláno, každý vychovatel i učitel může na svém temperamentu pracovat, a proto ke každému typu povahy jsou uvedeny i úkoly sebevýchovy:

Sangvinik (krev) – podle Hypokrata a Galéna je sangvinik společenský, přátelský, vyrovnaný, aktivní, optimistický, podnikavý, dobře přizpůsobivý, rozhodný, ale zároveň lhostejný, lehkomyslný, povrchní, nevytrvalý, příliš ovlivnitelný, nesoustředěný, méně náročný sám k sobě, se sklonem k povrchnosti zájmů a citů.⁷

Úkoly sebevýchovy: dosáhnout větší vytrvalosti, důslednosti a soustředění.

⁶ DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel – příprava na profesi*. 1. vydání Praha: Grada Publishing a. s., 2009.

⁷ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

Cholerik (žluč) – charakteristickými rysy pro cholerika bývá průbojnost, energičnost, nebojácnost, zásadovost, tvořivost, samostatnost, velká aktivita, výkonnost a iniciativnost, mezi záporné vlastnosti patří výbušnost, náladovost s nedostatkem sebeovládání, netrpělivost, tvrdohlavost a vzdorovitost.⁸

Úkoly sebevýchovy: měl by se naučit více se ovládat a nedávat najevo své přílišné prožívání.

Flegmatik (sliz, hlen) – podle svých vlastností je trpělivý, rozvázný, vyrovnaný, klidný, zodpovědný, se smyslem pro spravedlnost, má schopnost snášet dlouhodobé zatížení, dále je přizpůsobivý, disciplinovaný, spolehlivý, ale na druhou stranu příliš pomalý, nerozhodný, pasivní se sklonem k lenosti a setrvačnosti v názorech či metodách.

Úkoly sebevýchovy: rozvíjet se po stránce tvořivosti, zintenzivnit pružnost a aktivitu, přemoci pohodlnost.⁹

Melancholik (černá žluč) – typickými vlastnosti pro melancholika jsou velká citlivost, chápavost, ohleduplnost, obětavost, svědomitost, pečlivost, zároveň ale starostlivost, plachost, pesimismus, bojácnost, urážlivost, uzavřenost, nedůvěřivost, shovívavost, mírnost, nedůslednost, malá praktičnost.

Úkoly sebevýchovy – zaujmout reálné postavení k životu

V laické veřejnosti jsou zdůrazňovány zvláště záporné vlastnosti u jednotlivých charakterů a to zejména u cholerika a flegmatika. V případě, že učitel označí svého žáka za cholerika, myslí tím jeho záporné vlastnosti, které se projevují výraznou vznětlivostí či absencí sebeovládání. Pokud se ale na oba temperamenty podíváme z psychologického hlediska z pohledu učitele, můžeme vidět i jejich dost přehlížené kladné vlastnosti: např. učitel cholerik je ve své

⁸ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

⁹ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

profesi velice aktivní a pracovitý, stejně tak i flegmatik je považován za trpělivého a vytrvalého ve své učitelské praxi. V opačném případě sangvinik je širokou veřejností chápán příliš pozitivně. Je oblíbený v kolektivu a září optimismem. Z pohledu učitelské profese je ale sangvinik právě pro svou lehkovážnost, nedůslednost a povrchnost nevhodným kandidátem pro pozici úspěšného učitele.¹⁰

1.3.2 Jungova typologie

Do této typologie zařazujeme dva typy temperamentu:

- *Extravert* – tento typ temperamentu je družný, společenský, vyhledává společnost lidí, se kterými může být v kontaktu a pobavit se s nimi. Negativní je jeho přístup k samostatné četbě či studiu. Vyhledává vzrušení, rád riskuje, ale lehce se rozzlobí se sklonem k agresivitě. Dále je bezstarostný, optimistický, veselý a lehkomyšlný.
- *Introvert* – vyniká opačnými vlastnostmi. Je klidný, spíše nesmělý, zdrženlivý a uzavřený vůči cizím lidem. Schází se pouze se svými nejbližšími přáteli. Vážně shlíží ke svým každodenním povinnostem a upřednostňuje uspořádaný způsob života. Má pod kontrolou svoje city, je spolehlivý, málokdy se rozzlobí.¹¹

1.3.3 Eysenckova typologie

Eysenck doplnil Hypokratovu typologii o dimenzi emocionální stability:

- *labilita* – vyznačuje se náladovostí, nedostatkem sebeovládání a sebejistoty, nadměrnou vzrušivostí, neklid, společenská plachost
- *stabilita* – je charakterizovaná opačnými vlastnostmi lability¹²

¹⁰ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

¹¹ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

¹² HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

1.3.4 Typologie I. P. Pavlova

Pavlov ve své typologii diferencoval jednotlivé typy na základě neurofyzilogických podnětů, vzruchu a útlumu. Podle míry pohyblivosti, síly a vyrovnanosti rozlišil čtyři základní typy. Slabý typ se shoduje s melancholikem. Silný typ, který je pohyblivý a vyrovnaný, odpovídá sangvinikovi. Silný typ, který je naopak nepohyblivý, ale vyrovnaný, je připisován flegmatikovi. A nakonec typ silný nevyrovnaný odpovídá svými vlastnostmi cholerikovi.¹³

Učitelské povolání vyžaduje odolnou nervovou soustavu a z toho důvodu je žádoucí, aby byl učitel v průběhu nervových procesů typem silným, vyrovnaným a pohyblivým. Závěrem této kapitoly je na místě zdůraznit, že ve školách potřebujeme zvláště dynamické osobnosti učitelů, kteří vynikají emoční stabilitou, rychlou adaptabilitou s výborným postřehem a pohotovou reakcí.¹⁴

¹³ KRHUTOVÁ, Marie a VÁGNEROVÁ. *Základy psychologie*. 1. vydání. Karolinum: Grada Publishing a. s., 2005.

¹⁴ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

2 Teorie syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření (burnout) je charakterizován jako vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především objevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové zejména speciální).¹⁵

Podle Kallwassové je vyhoření způsobeno postupným narůstáním negativních emocí, zážitků a negativního prožívání. Představuje stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.¹⁶

Podle M. Pinesové a Elliota Aronsona je burnout formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné.¹⁷

2.1 Vlastnosti psychických stavů učitele

V minulé kapitole byl definován syndrom vyhoření z pohledů několika autorů a nyní se budeme v této kapitole zabývat pozorností, která je u učitele důležitá při vyučování a citových stavech učitele, kde jsou upřednostňovány vyšší emoce pro výkon učitelského povolání.¹⁸

2.1.1 Pozornost učitele

Během vyučování je učitel schopen soustředit se na prezentaci učiva. Zcela současně by také měl být uvědomělý sledovat a interpretovat chování žáků

¹⁵ PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 2003.

¹⁶ BLAHUTKOVÁ A KOL., Marie. *Zvedni se a běž*. Brno: Masarykova univerzita, 2008.

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

¹⁸ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

a efektivně na ně reagovat. Je tedy na místě, aby učitel disponoval nejen základními pedagogickými činnostmi, ale také aby dosahoval schopnosti přenášení a rozdělování pozornosti. Častý výskyt rozptýlené pozornosti s projevem nepříjemné roztržitosti a roztěkanosti je jedním z negativních vlastností pozornosti.¹⁹

Činitelé ovlivňující aktuální pozornost učitele:

- vnitřní (únava, prožívaná nálada, odolnost nervové soustavy, nedostatek spánku, špatná životospráva),
- vnější (nevhodné mikroklima – mezi učitelem a žáky, v rodině, ve sborovně; nebo makroklima – vliv počasí, erupce na slunci).

2.1.2 Citové stavy učitele

Z učitele by měla vyzařovat optimistická nálada, která je klíčovým faktorem pro vytvoření atmosféry ve třídě vzájemným porozuměním a spoluprací v kolektivu žáků. Učitel musí být natolik citově zralý, aby dokázal všechny své konflikty z rodiny a vnějšího prostředí nepřenášet do školy. Žáci jsou velice vnímaví a dokážou využít tuto negativní vlastnost ve svůj prospěch (své neúspěchy zdůvodňují náladovostí učitele).²⁰

Povolání pedagogické profese vyžaduje tzv. rozvinuté vyšší emoce:

- vkus, vnitřní citění pro harmonii a krásu (city estetické),
- zvědavost, touha po poznání, nadšení i zklamání z nových poznatků (city intelektuální),
- upřímnost, poctivost, smysl pro spravedlnost, výčitky svědomí (city etické).

¹⁹ HOLEČEK, Václav. Psychologie v učitelské praxi. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

²⁰ HOLEČEK, Václav. Psychologie v učitelské praxi. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

2.2 Pracovní zátěž

Výrazná pracovní zátěž je pro člověka velkou psychickou i fyzickou obtíží, která je spojena s narůstajícím duševním i tělesným vyčerpáním. Skupinou, která je nejvíce ohrožena, jsou především pracovníci v sociální sféře, tedy i učitelé, od nichž se v práci očekává velké emociální i pracovní nasazení. Učitelům se pak často stává, že své povolání provádí mechanicky, bez nadšení, bez motivace, a vytváří si tak negativní postoj k samotným žákům. Dlouhodobá až chronická pracovní zátěž se negativně odráží i v soukromé sféře. Učitel si své problémy ze zaměstnání přináší domů a rodina si začíná všímat i podrážděného, nebo naopak apatického jednání.²¹

2.3 Vývoj syndromu vyhoření

Vyhoření je vnímáno jako dlouhodobý proces, který se vyvíjí v několika fázích. Postižený může některé fáze i přeskočit nebo jimi procházet postupně (viz Obrázek 1).



Obrázek 1: Fázový model Edelwiche a Brodského²²

2.3.1 Idealistické nadšení

Učitel na začátku svého povolání provádí svoji profesi s velkým nadšením a nadprůměrným nasazením. Do rozporu se dostávají velké nároky na svoji osobu, spojené s velkými ideály, které se nedají realizovat. Jedinec přeceňuje svoje síly a hýří bezmezným optimismem.²³

²¹ KALLWASS, Angelika. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. 1. vydání Praha: Portál, 2007.

²² STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

²³ STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

2.3.2 Stagnace

Učitel začíná přehodnocovat svoje počáteční ideály, protože zažil několik zklamání. Nadále vykonává svou práci, ale už pro něj není tak vzrušující jako na počátku. Pracovní pilíře (plat, kariérní růst), na které nekladal větší důraz, se dostávají do popředí. Rodinný život začíná mít první náznaky hroucení, protože jedinec vše podřídil práci. V jeho okolí nikdo nepozoruje, že by se dostával do počátečního stádia vyhoření.²⁴

2.3.3 Frustrace

Učitel zjišťuje, že jeho možnosti jsou omezené. Dostává se do stádia pochybování o smyslu svého snažení. Cítí svoji vlastní bezmocnost. Výsledky své práce začíná zpochybňovat a dostává se i do konfliktů s nadřízenými. Vzdělává jeho zklamání v důsledku propastného rozdílu mezi tím, co by chtěl udělat, a tím, co lze reálně provést.²⁵

2.3.4 Apatie

Jako poslední stádium přichází obranná reakce, tedy nástup vnitřní rezignace. Učitele již práce netěší, dostává se do stále většího zklamání a nemá žádné vyhlídky na změnu. Dělá jen to, co je nezbytně nutné, vyhýbá se náročným úkolům i kontaktům s okolím. Neustále přibývají pocity zoufalství a rezignace, způsobené nedostatkem jiných možností uplatnění.²⁶

2.4 Příznaky vedoucí k syndromu vyhoření

Většina učitelů si příznaky syndromu vyhoření vůbec nepřipouští. Nadále pokračují ve své práci a v plnění nových úkolů. Jsou přesvědčeni, že současné

²⁴ STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

²⁵ STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

²⁶ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

vyčerpání za chvíli pomine a bude trvat jen určitou dobu, neboť zatím získávají energii z dosažených úspěchů. Jestliže však práce přestane přinášet očekávané úspěchy, klesne hladina energie a nastává vyhoření. K projevům prvních příznaků vyhoření patří únava, učitel se stahuje do sebe a v práci i soukromém životě vyvíjí méně iniciativy.²⁷

Podobně vyhodnocuje příznaky vyhoření i Stock, který rozlišuje tři základní symptomy vyhoření:

- vyčerpání – nejedná se pouze o vyčerpání fyzické, ale především emoční, které je spojováno s depresí. Jednotlivé znaky jsou vyjmenovány v následující tabulce (viz Tabulka 1)

Tabulka 1: Znaky vyčerpání při burnout syndromu²⁸

Emoční	Fyzické
-sklíčenost	- nedostatek energie
-bezmoc	-svalové napětí, bolesti
-beznaděj	- náchylnost k infekci
-ztráta sebeovládání	-poruchy spánku
-pocity strachu	- sklony k onemocnění
-pocity beznaděje	- náchylnost k nehodám

- odcizení – je spojováno s lhostejným přístupem ke svému okolí a ke svým kolegům, postupnou ztrátu idealismu, cílevědomosti a zájmu. Počáteční pracovní nadšení střídá cynismus. V extrémních případech se jedinec distancuje od svých dosavadních přátel a dochází k přetrhání sociálních vazeb.²⁹

²⁷ MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vydání. Praha: Portál, 2012.

²⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

²⁹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

- snížení výkonnosti – k poklesu většinou dochází ztrátou důvěry ve vlastní schopnosti. Z profesního hlediska si postižený připadá jako neschopný. Na situace, které řešil dříve s přehledem, vynakládá nyní daleko více času a energie. K regeneraci organismu bohužel již nestačí prodloužený víkend, ale daleko více času k tomu, aby dotyčný získal nové síly.³⁰

4.5 Diagnostika burnout

Identifikace syndromu vyhoření se provádí pomocí již prozkoumaných metod, které vychází z pozorování symptomů jednotlivých osob. K diagnostice syndromu vyhoření byly zkonstruovány dotazníky, které byly ustanoveny v posuzovacích škálách: jedná se např. o „Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey“ Christiany Maslachové a Susany Jacksonové, o „Maslach Burnout Inventory – General Survey“ Ch. Maslachové s kolegy z Berkeley Group, a o „Burnout Measure“ Ayaly Pinesové, Ellita Aronsona a Ditsa Kafryho.³¹

2.4.1 Maslachové škála vyhoření pro pomáhající profese

Nejrozšířenější metoda, která byla zavedena již roku 1981, a stala se tak nejužívanějším nástrojem pro diagnózu a měření syndromu vyhoření. Na základě zkoumání byly určeny tři faktory, které byly zohledněny v testu vyhoření:

- emocionální vyčerpání – pocit stresu, který dosáhne své hranice, nebo ji dokonce přesáhl,
- depersonalizace – pocit distancování se od sebe sama a od svého okolí,

³⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

³¹ http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/brozury/syndrom_20vyhoreni.pdf

- seberealizace – snaha přesvědčit jedince, že dobře vykoná důležitou práci.³²

2.4.2 Maslachové škála vyhoření pro povolání

V roce 1996 Maslachová navrhla společně se svými kolegy další metodu, zaměřující se na všechna povolání. Při této metodě zkoumáme a měříme:

- složky únavy při pocitu vyčerpání u jednotlivých zaměstnanců
- negativní postoje a odcizení se práci
- osobní výkonnost

Test obsahuje 16 výpovědí. K vyčerpání se vztahuje pět výpovědí, k cynismu pět výpovědí a k osobní výkonnosti se vztahuje šest výpovědí. Význam tohoto šetření je zjištění u dotazovaných, jaký mají postoj a pohled na svoji práci.

2.4.3 Škála znechucení

Zkoumá prožívání a postoje k sobě samému, ke své práci a k žákům. V Pinesové škále se měří:

- fyzické vyčerpání – pocity tělesné slabosti a únavy (sedm výpovědí),
- emocionální vyčerpání – pocity bezmoci a depresivní myšlenky (sedm výpovědí),
- mentální vyčerpání – pocity vnímání sama sebe a smutek (sedm výpovědí).³³

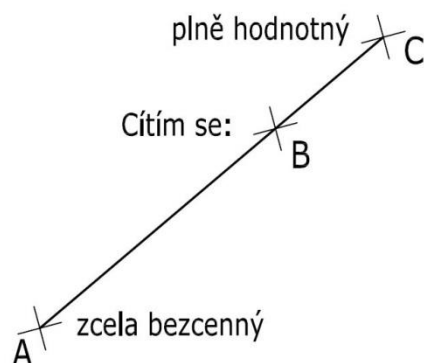
2.4.4 Jiné metody poznání syndromu vyhoření

Nejčastěji používanou metodou poznání syndromu vyhoření je bezesporu dotazník. Existují však i případy jiných dotazníkových metod, které využívají

³² MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vydání. Praha: Portál, 2012.

³³ MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*. 1. vydání. Praha: Portál, 2012.

tzv. subjektivního hodnocení vlastní situace podle „Rozboru osobního vnitřního stavu“, která je zobrazena na Obrázku 2.



Obrázek 2: Pocity vlastní hodnoty ³⁴

Jaro Křivohlavý uvádí: „V kterémkoli okamžiku je možno se zamyslet nad tím, jak hodnotné je to, co dělám a oč se snažím. Výsledek je možno zavést na stupnici pocitů vlastní hodnoty na příklad tak, že v určitém místě mezi dvěma extrémy („cítím se zcela bezcenný a „cítím se plně hodnotný“) udělám křížek.“ ³⁵

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012, s. 57.

3 Prevence syndromu vyhoření podle několika autorů

V minulých kapitolách byly nastíněny vývoj, příznaky a diagnostika burnout. A nyní bude popsána prevence syndromu vyhoření podle několika autorů. Co můžeme udělat pro to, abychom se vyhnuli syndromu vyhoření? Do prevence burnout můžeme zařadit snižování stresu, plánování a management času, oddělení práce od osobního života, snahu o profesionální růst.³⁶

Podle Ch. Stocka vede ke spolehlivé ochraně využívání základních technik, které nám pomáhají v zátěžových situacích, chrání nás a brání v případné recidivě syndromu vyhoření. Velice důležitý je stav, ve kterém se nacházíme. Pokud náš stav vygradoval již tak, že si sami nemůžeme pomoci, nebojme se najít profesionální pomoc, tzv. psychologický koučing.³⁷

3.1 Získání odstupu

Učitelé bývají někdy tak zaneprázdnění svými každodenními povinnostmi, z kterých není snadné se vymanit. Jsou zahlceni prací natolik, že nedovedou již vidět své chyby a nedostatky. Velice snadno podléhají svým stereotypům a návykům, a nenapadne je, že by některé věci mohli dělat jinak. V této fázi si učitel nedokáže připustit, že by dělal něco špatně. Na počátku je třeba dosáhnout:

- přiznání svých slabin,
- cvičení k nadhledu,
- vytvoření fyzického odstupu,
- žádost k léčebnému pobytu.³⁸

³⁶ PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 2003.

³⁷ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

³⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

3.2 Situační analýza (příklady zlodějů a zdrojů energie)

- Mapování vlastního stresu – vlivy, které kladně či záporně ovlivňují náš každodenní život. V tomto kroku je zcela zásadní rozlišit, co nám energii ubírá a co nám energii dodává. Je důležité konkretizovat, aby náš diagram byl jasný a výstižný. V některých situacích se dostanete do situace kladu a zároveň záporu, např. učitelé mají rádi svoji práci, ale žáci je svým chováním vyčerpávají.³⁹
- sestavení si časového harmonogramu – svůj čas je třeba si rozdělit na pracovní a soukromý. Je důležité na časovou osu zaznamenat všechny přelomové situace, které měly spojitost se syndromem vyhoření (péče a smrt nemocného v rodině, konflikty se spolupracovníky a nadřízenými a jejich přesný začátek a ukončení). Je vhodné si negativní události ještě jednou napsat na časovou osu.

Výsledkem jsou dva diagramy, které nám ukazují, jakým způsobem se syndrom vyhoření u nás vyvíjel a gradoval v průběhu měsíců. Je zřejmé, že se jednotlivé události překrývaly, či se nahromadily v nesprávný čas.⁴⁰

3.3 Určení si cíle

Ke znovunabytí energie je nejlépe stanovit si cíle, kterých chceme dosáhnout. Nejprve musíme z cesty odklidit drobnější problémy a teprve poté řešit zásadnější problémy. Cíle si také musíme zvolit v souvislosti s tím, co přispívá k dodání energie pro nás. Navrátit se ke starým koníčkům a opět začít dělat to, co jsme poslední dobou zanedbávali. Toto jsou jedny z variant jak se odreagovat a zažít po čase něco příjemného. Při sestavování cílů se řídíme několika osvědčenými pravidly, např. cíle formulujeme pozitivně. Je třeba zapomenout

³⁹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

⁴⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

na fráze typu: “Nechci se starat o babičku, chtěl bych být zase takový jako dřív.“ Cíle si musíme stanovit takové, abychom byli schopni je splnit. Jejich uskutečnění závisí pouze na nás.⁴¹

3.4 Relaxace a cvičení

Vznik syndromu vyhoření vychází z poznatku, že učitelé nechtějí slevit ze svých nesmyslně vysokých požadavků. Učitel, který se dlouhodobě snaží dosáhnout vysokých cílů, které přesahují jeho fyzické síly, na sebe klade přehnané nároky, a zvyšuje tím riziko vzniku syndromu vyhoření. Proto je důležité umět se zklidnit, zpomalit ve svém pracovním vytížení. Prvořadý cíl je dosáhnout uvolnění a klidu, zvláště u těch jedinců, kteří pracují na vysoké obrátce a které dosud je nezastihlo totální vyčerpání.⁴²

➤ Určení si správné míry

Pokud se nachází jedinec ve stádiu, kdy mu nezbývají síly a cítí se ve špatné fyzické kondici, musí si znovu najít cestu ke sportu a pohybu. Musí najít čas na sebe sama a dostat tělesné úlevě a odreagování. Relaxační cvičení napomáhá nalézt vnitřní klid a sport vede k zdokonalení fyzické kondice.

➤ Relaxační metody

Relaxačním cvičením jsme schopni se uvést do stavu mírného uvolnění, v němž dochází k zapomnění na každodenní starosti, např. různými metodami (autogenní trénink podle Schultze, uvolnění svalů podle Jacobsona, asijské techniky - jóga).⁴³

⁴¹ STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

⁴² STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

⁴³ STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

➤ Kondiční cvičení

Pohyb přispívá k zlepšení nálady, zvláště vylučováním zvýšeného množství endorfinů při svalové zátěži a také změnou hladiny neurotransmiterů, které řídí mozkovou činnost. Pravidelný pohyb zabraňuje vzniku rakoviny, posiluje oběhový systém a působí jako prevence osteoporózy (onemocnění pohybového aparátu). Bylo zjištěno, že sportovní aktivita napomáhá absenci nepříjemných pocitů, které často doprovázejí syndrom vyhoření.⁴⁴

3.5 Vyřešení své pracovní situace

Vyhoření je nejčastěji způsobeno vnějšími vlivy, nabízí se nám proto v zásadě tři alternativy, jež jsou současně třemi typy reakce na působení stresorů:

- Smiř se s tím tak, jak to je! (Zvážení stresové situace, její tolerance nebo rezignace),
- Změň to! (Zhodnocení situace, zda jsme schopni se s ní vypořádat),
- Vzdej to! (Pokud je situace nepřijatelná, nastupuje rezignace, a je-li to možné i vystoupení z dané situace. V případě, že nemůžeme odejít ze zaměstnání, nezbývá nám nic jiného než tento stav tolerovat).

Jestliže se chceme chránit syndromu vyhoření, musíme provést především kompletní inventuru našeho soukromého i pracovního života, srovnat si priority, najít si čas na sebe a rozvrhnout si svůj časový management.⁴⁵

⁴⁴ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

⁴⁵ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

Pro prevenci jevu vyhoření *Max Kašparů* uvádí obraz krychle, která představuje místnost, uprostřed které hoří svíčka. Svíčka je symbolem vzplanutí našeho nadšení. Každá stěna krychle má svůj význam pro prevenci vyhoření:

- **Přední stěna** – smysl naší existence, tj. vše, co nás v našem životě motivuje, dodává energii, sílu a naději našemu životu. Cíl, ke kterému směřujeme a také nevyšší hodnota v našem životě.
- **Zadní stěna** – bezpečný týl, tj. blízcí, o které se můžeme opřít, kteří nám v nouzi pomohou a poskytnou ochranu.⁴⁶
- **Stěna po naší levici** – přátelé, tj. lidé, kteří jsou nám nablízku, se kterými dokážeme mluvit bez obav a přetvářky.
- **Stěna po naší pravici** – lidé, pro které pracujeme, tj. v rodině rodiče pracují pro děti, ve škole učitelé pro žáky, pro lékaře pacienti.
- **Dolní podstava** – jako člověk si uvědomuji, že jsem nejen na správném, ale i na svém místě. Max Kašparů ji přirovnává k cihle ve stěně domu, která musí být pevně zasazena, aby nedošlo ke zborcení celé stěny. Max Kašparů uvádí: *“Důležité je, abychom místu, kam jsme položeni, zůstali věrni. Aby se na nás mohly všechny ostatní (cihly) spolehnout.”*⁴⁷
- **Horní podstava** – rozměr duchovního života se symbolem víry, modlitby, lásky, naděje a života v pravdě.⁴⁸

Venglářová proti syndromu vyhoření doporučuje:

- uvědomovat si rizika své práce, která bývají spojená se syndromem vyhoření,
- mít rád sám sebe, přijímat se a vážit si sebe sama,
- uvědomovat si svoji vlastní kapacitu a znát hranice svých možností,

⁴⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

⁴⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012, s. 95.

⁴⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

- růst ke vzájemné důvěře v přátelském kruhu a pečovat o svoji vlastní sociální síť,
- mít dobrého nadřízeného, který se nestará pouze o můj výkon v práci,
- sebezpoznání vlastních dobrých vlastností i nedostatků, které vedou ke správnému sebehodnocení,
- být nablízku svému supervizorovi, který nás zná a stará se o náš pracovní i osobnostní růst,
- nezapomínat na sebe, na své koníčky, zájmy a na svůj osobní život,
- naučit se oddělit svůj pracovní život od soukromého života,
- pečovat o svou tělesnou kondici a tělesný pohyb,
- umět se adaptovat na změny ve svém okolí a nezůstat v „zaběhlých kolejích.“⁴⁹

3.6 Výzkumy zkoumající osobnost učitele

Mezi nejstarší výzkumy řadíme výzkum D. Ryanse z šedesátých let minulého století, který provedl faktorovou analýzu dat získaných metodou pozorování velkého souboru učitelů. Na základě výzkumu vyčlenil tři základní osobnostní faktory pro úspěšný výkon profese učitele:

- faktor X – byl tvořen na základě vlastností: vřelost, pochopení, přátelskost,
- faktor Y – kladl důraz na odpovědnost, čilost, systematickosti,
- faktor Z – hodnocen podle tvořivosti a schopnosti podněcovat.⁵⁰

F. W. Warburton došel na základě svých výzkumů k závěru, že osobnost učitele potřebuje pro účinnost svého povolání tři dimenze: inteligenci, emocionální stabilitu, schopnost vytvářet dobré mezilidské vztahy. Učitelé, kteří dosáhli

⁴⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

⁵⁰ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

úspěchu, se vyznačovali vyšší úrovní v objektivitě, ochotě, přátelství, citlivostí pro interpersonální kontext a kooperaci.⁵¹

M. Benová se zabývala osobností učitele z pohledu žáků. Ve svém výzkumu došla k hodnocení, že žáci požadují, aby jejich učitelé byli milí, trpěliví, rozumějící a pomáhající dětem, se smyslem pro humor, kteří dovolí žákům volnost, ale zároveň si umí udržet pořádek ve třídě. Naopak se jim nezamlouvají učitelé, kteří vyzvedávají svoje favority, nedbají na potřeby žáků a žáky nepřiměřeně trestají – mají nad nimi dominantní postavení.

M. Langová a kol. došli k závěru, že k pozitivnímu vývoji žáků přispívají následující osobnostní rysy učitele⁵²

- **Vřelost** – projevuje se přátelským chováním učitele, které podporuje uvolněné kooperativní vztahy s žáky a žáků mezi sebou navzájem,
- **Integrita osobnosti** – se projevuje v emocionální stabilitě (učitel s kladným laděním svých emocí vytváří příznivější situace pro vývoj žáků), sebedůvěře (napomáhá učiteli zvládat kázeň žáků a lepší atmosféru ve třídě při vyučovacím procesu), racionálním přístupu (bezkonfliktní výuka je příznivější pro řešení pedagogických situací),
- **Dynamika osobnosti** – pro učitele je žádoucí pružně se přizpůsobovat změnám v pedagogických situacích (rychlé řešení a reagování na situace),
- **Přiměřený stupeň dominance** – učitel si musí jít za svými cíli výuky a přimět žáky účinnými prostředky k jejich realizaci.⁵³

⁵¹ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

⁵² HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

⁵³ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014.

Úspěšný učitel musí být spokojen sám se sebou. Svého úspěchu musí dosahovat bez přehnaného úsilí, aby zůstal psychicky zdravý. Je nutné upozornit i na riziko vysoké angažovanosti učitelů, kteří svůj život obětují škole. Tento přístup může být pro učitele mnohdy fatální a zdraví škodlivý. Václav Holeček uvádí:.....*platí tedy, že ani učitel nemá být workoholikem ve své profesi.*“⁵⁴

⁵⁴ HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014, s. 98.

4 Syndrom vyhoření v praxi učitelů

V následující praktické části je popsán výskyt syndromu vyhoření na jednotlivých školních zařízeních, jedná se o základní a střední školy. Na těchto školách jsou zastoupeny různé skupiny učitelů, které jsou rozděleny podle pohlaví, věku, pracoviště a délky pedagogické praxe.

4.1 Cíl průzkumu

Cílem našeho průzkumu je získání informací v problematice pracovní zátěže učitelů a výskytu syndromu vyhoření v závislosti na jejich pracovním vytížení a pedagogické praxi. Hlavním cílem je také porovnání rozdílů na základních a středních pracovištích, které představuji v následující kapitole.

4.2 Popis zkoumaného vzorku

V celé práci je podrobně rozebrána osobnost učitele a především různé skutečnosti, s kterými se učitel během svého povolání setkává, a které v některých případech mohou vést k opotřebení člověka a jeho postupného vyhořívání. U daných respondentů jsem zjišťovala konkrétní míru vyhoření. K dotazníkovému šetření jsem oslovila 80 respondentů tj. učitelů, kteří učí v kraji Vysočina a ve Zlínském kraji. Ke kognitivnímu průzkumu byli cíleně vybráni respondenti, působící na základních a středních školách, konkrétně se jedná o ZŠ Domamil s ekologickým zaměřením, ZŠ Otrokovice, Střední škola zdravotnická Třebíč a Obchodní akademie Zlín. Z celkového počtu rozdaných dotazníků se mi celkem vrátilo 64 dotazníků, což je 80% návratnost. Vzhledem k zastoupení našeho českého školství tvoří většinu dotazovaných ženy 75 %, muži pouze 25 %.

4.3 Stanovení metod, postupu při výzkumu

Jako hlavní metodu ke kognitivnímu průzkumu byl použit dotazník psychického vyhoření BM (Burnout Measure – „míra vyhoření“), který sestavili psychologové A. M. Pinesová a E. Aronson viz Příloha 1. Dotazník na začátku uvádí identifikační údaje o respondentovi v oblasti pohlaví, věku, školy a délky

pedagogické praxe. Dále zahrnoval 21 otázek, které byly zaměřeny na pocity učitelů, s kterými se setkávají ve své profesi. U každé otázky mohli učitelé zakroužkovat pouze jednu odpověď v daném odstupňování 1 – 7, které vyjadřovalo jejich aktuální rozpoložení (1 – nikdy, 2 – jednou za čas, 3 – zřídka, 4 – někdy, 5 – často, 6 – obvykle, 7 – vždy). Na začátku průzkumu byly zmapovány školy, kde byl průzkum uskutečněn. Nebylo to vůbec jednoduché a na některých školách jsem se setkala s nepřízní a neochotou. Nakonec se mi ale podařilo oslovit čtyři pracoviště, kde mi přislíbily spolupráci a které byly do kognitivního průzkumu zahrnuty. Průzkum byl prováděn následujícím způsobem, většinou osobní návštěvou daného pracoviště a oslovením vedení školy. Na většině škol byly rozdány dotazníky a s některými školami bylo komunikováno i elektronicky, ale lepší zpětné vazby se mi dostalo při osobním setkání a rozdání dotazníků.

5 Vyhodnocení průzkumu na jednotlivých školách

Dotazník BM (Burnout Measure) je zaměřen na tři různé aspekty celkového vyčerpání:

- 1. Pocity fyzického (tělesného) vyčerpání** – pocity, kdy se jedinec dostává do stavu únavy, celkové slabosti, ztráty sil „udření“.
- 2. Pocity emocionálního (citového) vyčerpání** – učitel se cítí v tísní, beznaději. Prožívá pocity bezvýchodnosti, chycení do pastí.
- 3. Pocity psychického (duševního) vyčerpání** – pocity naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty, ztráty iluzí, pocity marnosti vlastní existence, ztráty kladných představ o sobě a o světě.⁵⁵

Za předpokladu upřímného postoje každého respondenta byl dotazník hodnocen jako celkový výsledek z hlediska psychologie zdraví:

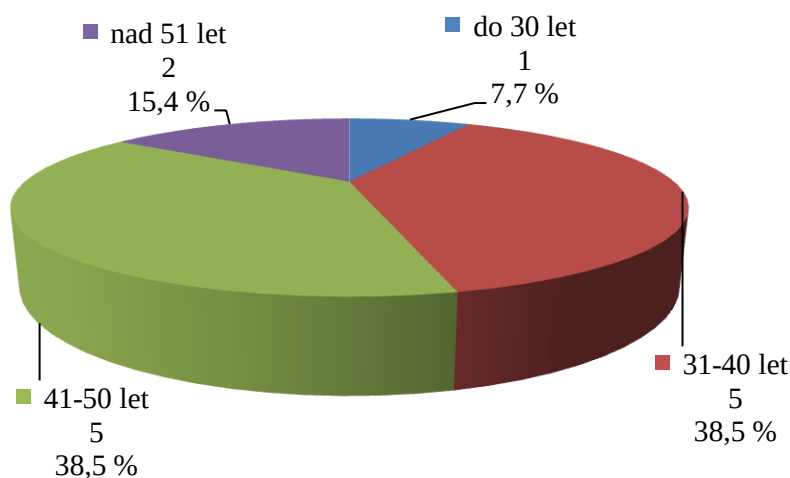
- je-li výsledná hodnota BM = **2 a nižší** – *jako dobrý*,
- je-li BM = 3 – *jako uspokojivý*,
- leží-li výsledná hodnota **mezi 3,0 a 4,0** – doporučujeme *se zamyslet nad svým životem a prací*. Ujasnit si svůj žebříček hodnot,
- je-li celkový výsledek BM = **4,0 až 5,0** – *přítomnost syndromu vyhoření je prokázána*. V tomto případě je nutné vyhledat odbornou pomoc (psychoterapii, logoterapii, existenciální psychoterapii),
- je-li výsledek **vyšší nežli BM = 5,0** – jedná se o *havarijní signál*. Je třeba rychle jednat a neotálet s odbornou pomocí.⁵⁶

⁵⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

⁵⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012.

5.1 ZŠ Domamil

Základní škola s ekologickým zaměřením, která v roce 2009 získala poprvé titul Ekoškola. V následujících letech tento titul 2x obhájili a společným úsilím žáků i učitelů se zasloužili o vybudování ukázkové přírodní zahrady. Mezi jejich hlavní aktivity patří projektové dny, třídění odpadů, sběr různých surovin a co se týče přírody, mají vlastní zoo koutek a zimě se starají o ptactvo stavěním krmítek. Na škole působí 20 učitelů pod vedením paní ředitelky Mgr. Hany Tiché.⁵⁷ Do dotazníkového průzkumu se zapojilo 13 učitelů, z toho 10 žen a tři muži. Z Grafu 1 je patrné že největší zastoupení tvoří učitelé středního věku tedy věk v rozmezí 41 – 50 let, spolu s kategorií 31 – 40 let, konkrétně se jedná o pět respondentů z každé kategorie s procentuálním zastoupením 38,5 %. Druhou nejpočetnější skupinou jsou učitelé ve věku nad 51 let, kteří jsou tvořeni dvěma osobami, což představuje 15,4 % dotázaných z celkového počtu respondentů. Nejméně početnou skupinou byli respondenti ve věku do 30 let, kteří zaujímají 7,7 % z celkového počtu oslovených respondentů.



Graf 1: Zastoupení respondentů podle věku na ZŠ Domamil⁵⁸

⁵⁷ <http://www.skoladomamil.cz/>

⁵⁸ Zdroj: vlastní zpracování

Následující Tabulka 2 vyhodnocuje odpovědi respondentů ze školy Domamil. Jak již bylo předesláno, dotazník má celkem 21 otázek a vyjadřuje pocity učitelů a jejich psychický stav. Respondenti měli vždy k dispozici tuto bodovou škálu:

1 – nikdy 2 – jednou za čas 3 – zřídka 4 – někdy
5 – často 6 – obvykle 7 – vždy

Tabulka 2: Výsledky odpovědí na základní škole v Domamilu⁵⁹

ZÁKLADNÍ ŠKOLA DOMAMIL								
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Byl jsem unaven	3	1	1	2	5	1	0
2.	Byl jsem v depresi (tísni)	6	4	0	3	0	0	0
3.	Prožíval jsem krásný den	0	1	1	0	5	3	3
4.	Byl jsem tělesně vyčerpán	4	3	3	1	2	0	0
5.	Byl jsem citově vyčerpán	5	2	0	5	1	0	0
6.	Byl jsem šťasten	0	0	0	3	4	3	3
7.	Cítil jsem se vyřízen (zničen)	6	3	0	2	0	2	0
8.	Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dál	9	1	2	0	0	1	0
9.	Byl jsem nešťastný	5	4	0	3	0	1	0
10.	Cítil jsem se uhoněn a utahán	4	2	1	2	2	2	0
11.	Cítil jsem se jakoby chycen v pasti	6	2	3	1	0	1	0
12.	Cítil jsem se jako bych byl nula (bezceňný)	9	1	0	2	0	1	0
13.	Cítil jsem se utrápen	7	2	1	2	1	0	0
14.	Tížily mě starosti	1	5	0	3	2	2	0
15.	Cítil jsem se zklamán a rozčarován	5	2	1	4	1	0	0
16.	Byl jsem slab a na nejlepší cestě k onemocnění	9	2	1	0	1	0	0
17.	Cítil jsem se beznadějně	7	2	0	3	0	1	0
18.	Cítil jsem se odmítnut a odstrčen	6	4	1	1	0	1	0
19.	Cítil jsem se pln optimismu	0	2	1	1	4	2	3
20.	Cítil jsem se pln energie	0	4	0	0	5	1	3
21.	Byl jsem pln úzkosti a obav	6	3	1	2	0	1	0

Faktorová analýza na základní škole v Domamilu ukázala, že z celkového počtu 13 dotazovaných trpěl syndromem vyhoření pouze jeden dotazovaný. Celkem osm respondentů mělo dobré či uspokojivé výsledky a syndrom vyhoření se u nich nevyskytl. A poslední tři učitelé by se měli zamyslet nad svým životem a stanovit si nový žebříček hodnot. Věkový rozptyl dotazovaných se pohyboval

⁵⁹ Zdroj: vlastní zpracování

od 26 – 60 let a pedagogickou praxí měli v délce trvání 2 – 37 let. Zde se potvrdilo, že respondent s nejdelší praxí trpěl syndromem vyhoření podle Tabulky 3.

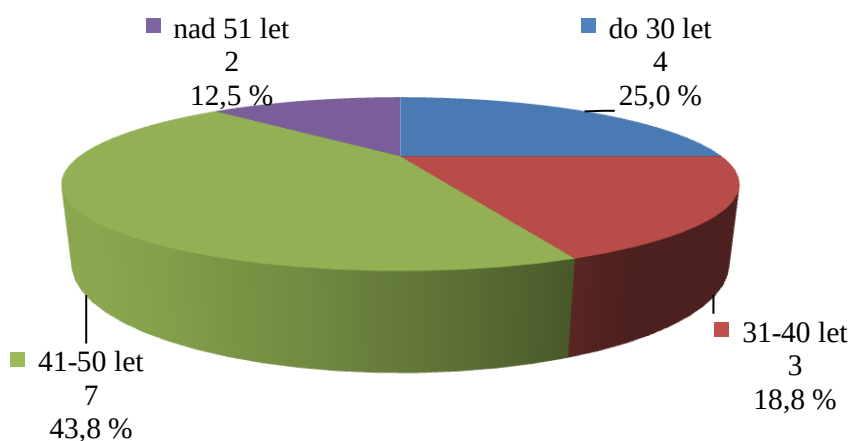
Tabulka 3: Výsledek hodnocení BM - Domamil⁶⁰

Pohlaví	Věk	Pedagogická praxe	Výsledek BM	
žena	38	15	3,48	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	45	22	3,90	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	38	7	3,43	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	49	26	1,29	<i>DOBŘÝ</i>
muž	45	20	1,90	<i>DOBŘÝ</i>
muž	40	12	2,62	<i>USPOKOJIVÝ</i>
muž	34	10	1,81	<i>DOBŘÝ</i>
žena	60	37	4,14	<i>SYNDROM VYHOŘENÍ</i>
žena	26	2	1,00	<i>DOBŘÝ</i>
žena	50	25	1,05	<i>DOBŘÝ</i>
žena	54	30	1,14	<i>DOBŘÝ</i>
žena	40	16	2,67	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	50	26	1,90	<i>DOBŘÝ</i>

⁶⁰ Zdroj: vlastní zpracování

5.2 ZŠ Otrokovice

Škola je situována ve Zlínském kraji a kapacitně zde působí téměř 40 učitelů pod vedením ředitele školy Mgr. Vratislava Podzimka. Předmětem její činnosti je poskytování základního vzdělání, školního stravování a pozájmové činnosti. Škola se zapojuje do dotačních projektů (Zdravý pohyb do škol), humanitních projektů (Adopce na dálku) a dalších projektů. Během minulého roku pořádala různé olympiády (Mladý chemik, zeměpisná olympiáda, dějepisná olympiáda), do sportovních aktivit (turnaj ve florbale, atletika). Na Grafu 2 je názorně ukázáno, že největší zastoupení na ZŠ Otrokovice tvoří učitelé ve věku 41 - 50 let, kteří dosahují procentuálního zastoupení 43,8 %. Druhou nejpočetnější skupinou jsou překvapivě respondenti pohybující se ve věkové skupině do 30 let, kteří jsou tvořeni čtyřmi osobami, což představuje 25,0 % dotázaných z celkového počtu 16 respondentů. Třetí zastoupenou skupinou jsou respondenti do 31 - 40 let v procentuálním zastoupení 18,8 %, konkrétně se jedná o tři respondenty. Nejméně početnou skupinou byli učitelé v nejstarším věku nad 51 let, kteří zaujímají 12,5 %, konkrétně se jedná o dva učitele z celkového počtu 16 oslovených respondentů z toho 13 žen a tři muži.



Graf 2: Zastoupení respondentů podle věku na ZŠ Otrokovice⁶¹

⁶¹ Zdroj: vlastní zpracování

V následující tabulce 4 jsou zaznamenány odpovědi 16 respondentů podle stanoveného odstupňování 1 – 7.

Tabulka 4: Výsledky odpovědí na základní škole v Otrokovicích⁶²

ZÁKLADNÍ ŠKOLA MÁNESOVA OTROKOVICE								
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Byl jsem unaven	0	1	1	7	6	1	0
2.	Byl jsem v depresi (tísni)	3	8	2	1	2	0	0
3.	Prožíval jsem krásný den	0	1	2	4	5	4	0
4.	Byl jsem tělesně vyčerpán	0	5	4	3	3	1	0
5.	Byl jsem citově vyčerpán	2	2	2	6	3	1	0
6.	Byl jsem šťasten	0	3	2	2	6	3	0
7.	Cítil jsem se vyřízen (zničen)	1	5	1	5	2	2	0
8.	Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dál	12	0	2	1	1	0	0
9.	Byl jsem nešťastný	6	6	0	2	1	1	0
10.	Cítil jsem se uhoněn a utahán	0	3	0	6	4	2	1
11.	Cítil jsem se jakoby chycen v pasti	6	4	1	3	1	1	0
12.	Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcenný)	10	0	3	3	0	0	0
13.	Cítil jsem se utrápen	5	6	1	3	1	0	0
14.	Tížily mě starosti	0	2	2	8	3	1	0
15.	Cítil jsem se zklamán a rozčarován	1	3	3	5	3	1	0
16.	Byl jsem slab a na nejlepší cestě k onemocnění	3	9	0	3	0	1	0
17.	Cítil jsem se beznadějně	7	4	1	3	1	0	0
18.	Cítil jsem se odmítnut a odstrčen	10	2	1	3	0	0	0
19.	Cítil jsem se pln optimismu	0	4	1	3	4	4	0
20.	Cítil jsem se pln energie	0	4	1	4	4	3	0
21.	Byl jsem pln úzkosti a obav	2	9	1	2	2	0	0

Z výsledného hodnocení (viz Tabulka 5) je patrné, že pouze jeden dotazovaný trpí syndromem vyhoření, jeden respondent se při svém povolání dostal až na havarijní stav a potřeboval by rychlou odbornou pomoc. Další tři dotazovaní by se měli zamyslet nad svým životem a většina tedy 11 respondentů dosáhlo dobrých nebo uspokojivých výsledků. Faktory věkové se u respondentů ze základní školy Otrokovice pohybuje od 27 do 54 let s pedagogickou praxí 2 – 27 let.⁶³

⁶² Zdroj: vlastní zpracování

⁶³ <http://www.zsotrman.cz/>

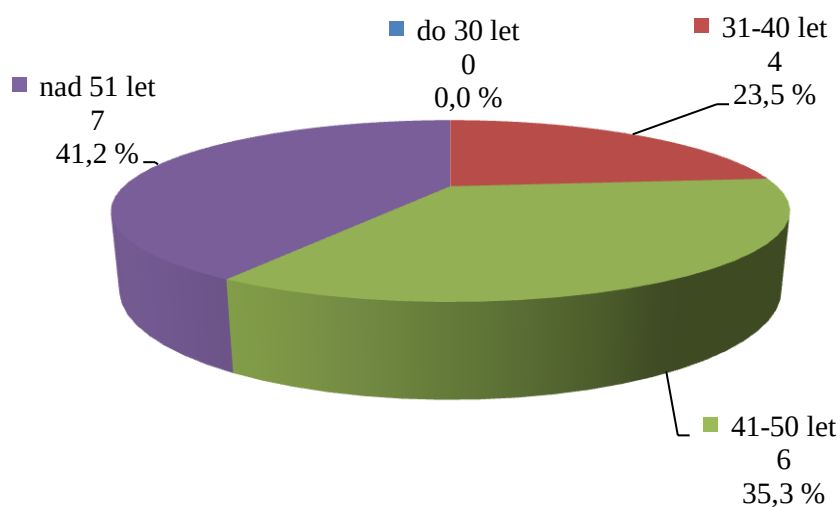
Tabulka 5: Výsledek hodnocení BM - Otrokovice⁶⁴

Pohlaví	Věk	Pedagogická praxe	Výsledek BM	
muž	54	23	2,43	<i>USPOKOJIVÝ</i>
muž	37	10	2,67	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	54	25	3,86	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	27	5	2,05	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	44	22	2,62	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	44	19	1,33	<i>DOBŘÝ</i>
muž	45	20	2,86	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	40	5	5,19	<i>HAVÁRIE</i>
žena	42	15	2,67	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	37	9	4,48	<i>SYNDROM VYHOŘENÍ</i>
žena	50	25	1,62	<i>DOBŘÝ</i>
žena	23	2	2,10	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	25	2	2,29	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	30	6	2,14	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	41	5	3,95	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	50	27	3,10	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>

⁶⁴ Zdroj: vlastní zpracování

5.3 Obchodní akademie Zlín

Střední škola s odborným zaměřením na podnikovou ekonomiku, cestovní ruch a mezinárodní obchod, jejímž zřizovatelem je Zlínský kraj. Jedná se o čtyřleté denní studium ukončené maturitní zkouškou. Žáci mají možnost uplatnit své zájmy v různých aktivitách (sportovní aktivity, odborná činnost, soutěže, sport). Mezi některé jmenované patří lyžařské kurzy, odborné přednášky a exkurze, sportovní soutěže, adaptační kurzy a další. Ředitelem školy je PaedDr. Josef Rydlo. Na škole učí celkem 45 učitelů. Absolvent obchodní akademie se uplatní na trhu práce v oblasti ekonomické, obchodně podnikatelské či v podnicích s administrativní činností všech právních forem.⁶⁵ Z Grafu 3 je patrné, že největší zastoupení tvoří učitelé nad 51 let s procentuálním zastoupením 41,2 %. Druhou zastoupenou skupinou jsou učitelé ve věku 41 – 50 let v procentuálním zastoupení 35,3 %, s počtem šesti osob z celkového počtu 17 respondentů. Věková kategorie do 30 let učitelů není na obchodní akademii Zlín zastoupena.



Graf 3: Zastoupení respondentů podle věku na OA Zlín⁶⁶

⁶⁵ <http://www.oazlin.cz/>

⁶⁶ Zdroj: vlastní zpracování

V uvedené tabulce 6 můžeme vidět výsledky odpovědí na obchodní akademii.

Tabulka 6: Výsledky odpovědí na obchodní akademii ve Zlíně⁶⁷

OBCHODNÍ AKADEMIE TOMÁŠE BATI								
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Byl jsem unaven	0	3	1	6	4	3	0
2.	Byl jsem v depresi (tísni)	6	7	0	3	0	1	0
3.	Prožíval jsem krásný den	0	1	1	5	8	2	0
4.	Byl jsem tělesně vyčerpán	0	4	1	8	2	2	0
5.	Byl jsem citově vyčerpán	3	3	4	2	4	0	1
6.	Byl jsem šťasten	1	1	1	9	3	2	0
7.	Cítil jsem se vyřízen (zničen)	4	7	1	2	2	0	1
8.	Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dál	11	3	2	0	0	1	0
9.	Byl jsem nešťastný	2	9	2	3	0	1	0
10.	Cítil jsem se uhoněn a utahán	1	4	1	6	3	2	0
11.	Cítil jsem se jakoby chycen v pasti	7	7	1	1	0	0	1
12.	Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcestný)	9	4	2	2	0	0	0
13.	Cítil jsem se utrápen	6	5	2	4	0	0	0
14.	Tížily mě starosti	0	4	3	5	4	0	1
15.	Cítil jsem se zklamán a rozčarován	2	5	1	7	2	0	0
16.	Byl jsem slabý a na nejlepší cestě k onemocnění	6	5	1	5	0	0	0
17.	Cítil jsem se beznadějně	6	6	2	3	0	0	0
18.	Cítil jsem se odmítnut a odtržen	7	6	3	0	0	1	0
19.	Cítil jsem se pln optimismu	0	2	2	3	6	4	0
20.	Cítil jsem se pln energie	0	0	2	7	4	4	0
21.	Byl jsem pln úzkosti a obav	4	6	1	6	0	0	0

Výsledná analýza pojednává o tom, že ze 17 respondentů se se syndromem vyhoření přišel do styku opět jeden respondent. Nad svým životem by se mělo zamyslet pět učitelů. 11 respondentů dosáhlo dobrých či uspokojivých výsledků a mohou tak naplno vykonávat svoji profesi (viz Tabulka 7)

⁶⁷ Zdroj: vlastní zpracování

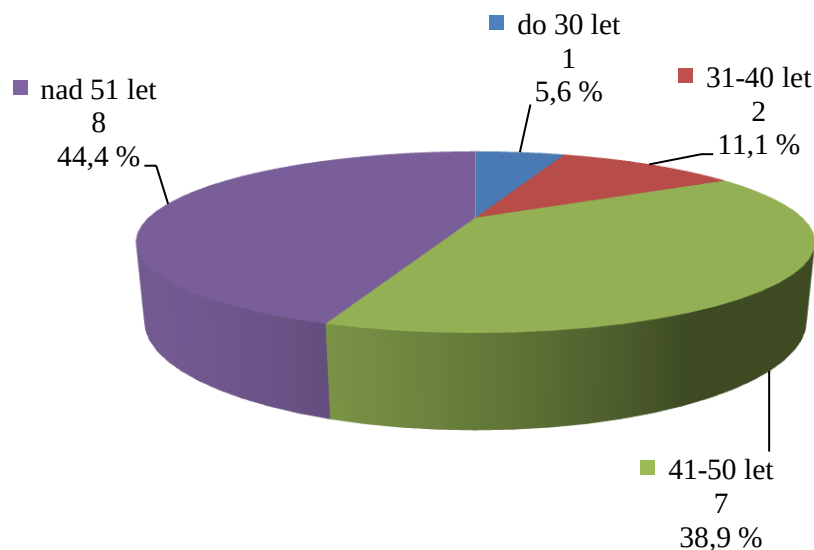
Tabulka 7: Výsledek vyhodnocení BM - Zlín⁶⁸

Pohlaví	Věk	Pedagogická praxe	Výsledek BM	
žena	55	33	2,76	<i>USPOKOJIVÝ</i>
muž	46	23	2,38	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	41	18	3,05	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	50	27	4,62	<i>SYNDROM VYHOŘENÍ</i>
žena	41	19	1,90	<i>DOBRÝ</i>
muž	40	15	3,90	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	53	26	1,62	<i>DOBRÝ</i>
žena	54	27	3,24	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
muž	35	10	2,52	<i>USPOKOJIVÝ</i>
muž	35	10	2,33	<i>USPOKOJIVÝ</i>
muž	50	25	1,90	<i>DOBRÝ</i>
žena	31	6	1,71	<i>DOBRÝ</i>
žena	54	30	2,14	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	72	35	3,48	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	63	40	3,81	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	66	40	2,24	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	45	21	2,00	<i>USPOKOJIVÝ</i>

⁶⁸ Zdroj: vlastní zpracování

5.4 SŠ zdravotnická Třebíč

Střední škola s dlouholetou tradicí, která rozvíjí vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty získané v základním vzdělání. Kolektiv učitelů tvoří 44 učitelů v čele s ředitelem RNDr. Miroslavem Dočekalem. Střední vzdělání vytváří předpoklady pro výkon zdravotnického povolání. Aktivně se škola zapojuje do preventivních programů, pořádá besedy a exkurze a z dobročinných aktivit se podílí na projektech Mikuláš v nemocnicích a Koláč pro hospic. Na Grafu 4 je názorně ukázáno, že největší zastoupení na SŠ Třebíč tvoří nejstarší učitelé ve věku nad 51 let, kteří dosahují procentuálního zastoupení 44,4 %. Druhou nejpočetnější skupinou jsou respondenti pohybující se ve středním věku 41 – 50 let, kteří jsou tvořeny sedmi osobami, což představuje 38,9 % dotázaných z celkového počtu 18 respondentů. Třetí zastoupenou skupinou jsou respondenti ve věku 31 – 40 let v procentuálním zastoupení 11,1 %. Nejméně početnou skupinou byli učitelé ve věku do 30 let, kteří zaujímají 5,6 %, konkrétně se jedná o jednoho učitele z celkového počtu 18 oslovených respondentů, z toho jde o 13 žen a pět mužů.



Graf 4: Zastoupení respondentů podle věku na SŠ Třebíč⁶⁹

⁶⁹ Zdroj: vlastní zpracování

Následující Tabulka 8 udává, jak respondenti odpovídali na jednotlivé otázky.

Tabulka 8: Výsledek odpovědí na střední škole v Třebíči⁷⁰

STŘEDNÍ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ TŘEBÍČ								
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Byl jsem unaven	0	1	2	9	5	1	0
2.	Byl jsem v depresi (tísni)	4	5	4	3	1	1	0
3.	Prožíval jsem krásný den	1	1	2	5	7	2	0
4.	Byl jsem tělesně vyčerpán	0	4	2	8	4	0	0
5.	Byl jsem citově vyčerpán	0	4	5	9	0	0	0
6.	Byl jsem šťasten	0	1	3	3	9	2	0
7.	Cítil jsem se vyřízen (zničen)	4	2	2	7	3	0	0
8.	Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dál	9	4	1	4	0	0	0
9.	Byl jsem nešťastný	1	9	2	5	1	0	0
10.	Cítil jsem se uhoněn a utahán	1	1	4	7	4	1	0
11.	Cítil jsem se jakoby chycen v pasti	3	5	5	1	3	1	0
12.	Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcenný)	6	4	2	3	2	0	1
13.	Cítil jsem se utrápen	6	2	4	3	2	1	0
14.	Tížily mě starosti	0	2	4	8	2	2	0
15.	Cítil jsem se zklamán a rozčarován	1	4	3	6	4	0	0
16.	Byl jsem slab a na nejlepší cestě k onemocnění	2	4	2	5	4	1	0
17.	Cítil jsem se beznadějně	3	6	3	3	3	0	0
18.	Cítil jsem se odmítnut a odstrčen	7	3	2	4	1	1	0
19.	Cítil jsem se pln optimismu	0	1	2	8	5	2	0
20.	Cítil jsem se pln energie	0	0	5	6	7	0	0
21.	Byl jsem pln úzkosti a obav	1	8	6	3	0	0	0

Z posledního vyhodnocení vyplývá, že z 18 respondentů na střední škole zdravotnické v Třebíči trpí syndromem vyhoření dva respondenti. Svůj život a postoj k práci by mělo pozměnit sedm respondentů. Dobrých a uspokojivých výsledků dosáhlo devět respondentů (viz Tabulka 9).

⁷⁰ Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 9: Výsledek hodnocení BM - Třebíč⁷¹

Pohlaví	Věk	Pedagogická praxe	Výsledek BM	
žena	30	4	2,62	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	33	8	3,10	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	40	5	2,29	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	41	14	3,29	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
muž	43	11	3,48	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	47	14	3,48	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	47	15	3,29	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	47	24	3,67	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
žena	49	23	2,62	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	50	20	2,24	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	53	23	3,76	<i>ZAMYSLI SE NAD ŽIVOTEM</i>
muž	53	8	4,76	<i>SYNDROM VYHOŘENÍ</i>
žena	54	30	2,76	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	54	30	1,95	<i>DOBŘÝ</i>
muž	57	26	4,57	<i>SYNDROM VYHOŘENÍ</i>
muž	57	30	2,24	<i>USPOKOJIVÝ</i>
žena	57	37	2,10	<i>USPOKOJIVÝ</i>
muž	60	24	2,33	<i>USPOKOJIVÝ</i>

⁷¹ Zdroj: vlastní zpracování

6 Vyjádření ředitelů škol k syndromu vyhoření

V rámci kognitivního průzkumu jsem navázala kontakt i s řediteli škol, kteří měli prostor vyjádřit se k otázkám syndromu vyhoření (viz příloha 2). Nakonec se mi vyjádřili dva ředitelé, paní ředitelka Mgr. Hana Tichá ze základní školy Domamil a pan ředitel RNDr. Miroslav Dočekal ze střední školy zdravotnické Třebíč. Svoje osobní názory vyjádřili reakcí na tři otázky:

1. Setkal/a jste se ve svém pracovním kolektivu se syndromem vyhoření? Pokud ano, jak se u vašich kolegů / kolegyně projevoval?
2. Jaká opatření byste na Vaší škole navrhl/a, abyste předešel/a syndromu vyhoření?
3. Uvítal/a byste na Vaší škole preventistu, který by se více věnoval učitelům?

6.1 Vyjádření paní ředitelky ZŠ Domamil

Na první otázku paní ředitelka odpověděla, že se na své škole se syndromem vyhoření nesetkala. Zmínila se ale, že když začínala se svou učitelskou kariérou, setkala se se syndromem vyhoření, který byl spojen s apatií, zhroucením ideálů a s neschopností řešit i drobné problémy u nejmenovaného kolegy. Zkušenosti ze setkání se syndromem vyhořením jí byly varováním, a jak píše, hnacím motorem k vyvarování a předcházení vyhoření.

K druhé otázce se paní ředitelka vyjádřila, že by předcházela syndromu vyhoření neustálou inspirativní činností, aby učitelé neztráceli nadšení a jejich práce nespadla do „starých vyjetých kolejí“. Jako další opatření navrhuje vlídné vedení, kolektiv postavený na důvěře, pevné zázemí, odbornost a kvalitu mezilidských vztahů na pracovišti.

Na třetí otázku vyslovila názor, že jejich škola preventistu nepotřebuje. Podle jejího názoru: „Správně fungující kolektiv je schopen pomoci kolegovi v nouzi.“

6.2 Vyjádření pana ředitele SŠ Třebíč

Odpověď na první otázku pan ředitel vyslovil velmi stručně. Ano, setkal se se syndromem vyhoření, ale nespecifikoval přesně, jestli konkrétně na jejich škole. Podle něj se syndrom vyhoření projevoval zcela typicky fyzickým i psychickým vyčerpáním (únavou, ztrátou nadšení a frustrací).

V druhé otázce týkající se opatření, by podle jeho názoru pomohlo, kdyby se snížily úvazky učitelům a také se zmenšily počty žáků ve třídách. Učitelské povolání by si podle jeho vyjádření zasloužilo větší prestiž v našem státě a také by navrhoval větší legislativní ochranu učitelů před agresivním a nesoudným jednáním rodičů a žáků.

Ke třetí otázce se pan ředitel vyjadřuje stejně jako paní ředitelka záporným způsobem. Svůj názor již dále nerozváděl.

7 Vyhodnocení výsledků ze všech škol

Cílem kognitivního průzkumu bylo zjištění míry syndromu vyhoření v pedagogické profesi na základních a středních školách. Jednalo se o 64 respondentů, kteří pracují ve školní sféře. Nyní je na místě zhodnotit daný výzkum. Domnívám se, že čím vyšší má pracovník pedagogickou praxi, tím více je náchylnější k syndromu vyhoření. Z následující Tabulky 10 můžeme vypožorovat, že syndromem vyhoření mohou trpět i učitelé s menší pedagogickou praxí. Z tabulky 10 vyplývá, že i respondenti s pedagogickou praxí do 10 let se setkali se syndromem vyhoření stejně jako jejich kolegové s vyšší pedagogickou praxí. Syndrom vyhoření byl rozpoznán u respondentů s menší pedagogickou praxí, konkrétně se jedná o respondenta ve věku 37 let ze ZŠ Otrokovice a respondenta ve věku 53 let ze SŠ Třebíč. Zde se domnívám, že sehrál roli zvláště věk respondentů, kteří se hůře adaptují do školního prostředí než mladí učitelé po škole. Procentuálně dochází ke shodě 16,67 % v kategorii pedagogická praxe do 10 let a nad 31 let.

Tabulka 10: Výsledky průzkumu podle pedagogické praxe⁷²

Pedagogická praxe	Dobrá	Uspokojivá	Zamysli se nad životem	Syndrom vyhoření	Havárie	Procentuální zastoupení syndromu vyhoření
do 10 let	3	9	3	2	1	16,67%
11-20 let	3	5	7	0	0	0,00%
21 - 30 let	8	9	6	2	0	8,00%
nad 31 let	0	3	2	1	0	16,67%

Dále bylo zjišťováno v průzkumu, zda se potvrdí daný předpoklad, že čím je vyšší vzdělání v daných institucích, tím složitější a náročnější je příprava na vyučování. Učitelé na středních školách jsou tak více vyčerpaní než učitelé na základních školách. Tento předpoklad je sice pravdivý, ale nepotvrzuje stanovisko, že učitelé na středních školách mají v důsledku toho větší náchylnost k burnout.

⁷² Zdroj: vlastní zpracování

Podle procentuálního zastoupení 10,34 % a přiložené Tabulky 11 se syndromem vyhoření setkali více učitelé na základních školách než na středních školách. Bylo zjištěno, že vzhledem k početnímu zastoupení se více projevil syndrom vyhoření na ZŠ Domamil a ZŠ Otrokovice než na středních školách SŠ Třebíč a OA Zlín.

Tabulka 11: Výsledky průzkumu podle stupně pracoviště⁷³

Instituce	Dobrý	Uspokojivý	Zamysli se nad životem	Syndrom vyhoření	Havárie	Procentuální zastoupení syndromu vyhoření
Základní škola	9	11	6	2	1	10,34%
Střední škola	5	15	12	3	0	8,57%

Na začátku výzkumu byly respondenti rozděleni podle pohlaví, a bylo zjišťováno jestli jsou náchylnější k syndromu vyhoření muži nebo ženy. Výsledné hodnocení ukázalo, že na střední škole Třebíč jsou náchylnější k syndromu vyhoření muži, konkrétně se jedná o dva respondenty. Na dalších školách se jednalo spíše o ženy, konkrétně na ZŠ Domamil, ZŠ Otrokovice a OA Zlín. Vzhledem k početnímu zastoupení 48 žen a 16 mužů vyplývá z průzkumu, že muži jsou více náchylní k burnout, než ženy. Podle mého názoru jsou muži více labilnější, a daleko náchylnější k syndromu vyhoření. Muži jsou v některých oblastech i citlivější a hůře se vypořádávají s životními situacemi než ženy, jak potvrzuje i následující Tabulka 12.

Tabulka 12: Výsledky průzkumu podle pohlaví⁷⁴

Pohlaví	Dobrý	Uspokojivý	Zamysli se nad životem	Syndrom vyhoření	Havárie	Procentuální zastoupení syndromu vyhoření
Muži	3	9	2	2	0	12,50%
Ženy	11	17	16	3	1	8,33%

⁷³ Zdroj: vlastní zpracování

⁷⁴ Zdroj: vlastní zpracování

7.1 Návrh opatření

Z výše uvedeného zjištění, bylo prokázáno, že syndrom vyhoření by se rozhodně neměl podceňovat zvláště v učitelském povolání. Výsledný průzkum ukázal, že míra syndromu vyhoření není sice alarmující, ale rozhodně není na místě ji přejít a dál se tímto problémem nezabývat. Závěrem bych chtěla poukázat na opatření, která bych v rámci prevence syndromu vyhoření navrhla. Podle mého názoru by se o syndromu vyhoření měli dozvídat již studenti učitelských programů a bylo by vhodné, pořádat pro ně různé besedy, přednášky a kurzy, aby věděli, čeho se mají ve svém povolání vyvarovat, a jak syndromu vyhoření předcházet. I na samotných školách by měli být pořádány různé aktivity pro učitele, kterých by se mohli účastnit a odpočinout si od samotného učení. Pořádáním různých zájezdů, víkendových pobytů, návštěvou divadla, kde by měli učitelé čas znovu se zrelaxovat a zregenerovat svůj organismus.

Návrhy opatření včetně výsledků byly předány na jednotlivých školách, kde byl průzkum realizován. Při setkání se syndromem vyhoření je už většinou pozdě na prevenci a učitel musí vyhledat odbornou pomoc a jeho navrácení zpět do školství je velice problematické. Syndrom vyhoření je značným problémem a velkou fyzickou i psychickou zátěží pro jedince. V každém povolání dochází ke krizovým situacím a jedinec by se tak měl naučit s těmito situacemi zacházet a dokázat je překonávat včasnou prevencí (přiznáním si vlastních slabin a učením se nadhledu). Základní prevencí pro každého jedince by měla být myšlenka umět pracovat s vlastním já a dokázat si stanovit vlastní pravidla.

Závěr

Bakalářská práce pojednávala o syndromu vyhoření v pedagogické praxi a byla rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou část. V první kapitole zahrnovala osobnost učitele jeho učitelskou profesi, profesní kompetence a temperament učitele, který má vliv na roli učitele ve školním prostředí. V druhé kapitole byla popsána teorie syndromu vyhoření, pracovní zátěž učitele, vývoj, příznaky a diagnostika syndromu vyhoření. Třetí kapitola se zabývala prevencí syndromu vyhoření podle několika autorů (Christiana Stocka, Maxe Kašparů a Martiny Veglářové). Závěrečnou pasáž bakalářské práce tvořila praktická část, kde byl proveden a vyhodnocen průzkum syndromu vyhoření, který byl realizován v kraji Vysočina a v Zlínském kraji na školních zařízeních. Jednalo se o základní a střední školy ve zmiňovaných krajích (ZŠ Domamil, ZŠ Otrokovice, OA Zlín a SŠ zdravotnická Třebíč). Na začátku bakalářské práce byl stanoven cíl zjistit míru zastoupení syndromu vyhoření na základních a středních školách a poukázat na prevenci syndromu vyhoření. Nástrojem k tomuto šetření byl dotazník podle psychologů A. M. Pinesové a E. Aronsona. Výsledky kognitivního průzkumu byly dány na jednotlivé školy a byly pro mě i dané školy velkým přínosem. Spolu s výsledky byly dále školám předány návrhy opatření.

Bakalářská práce byla pro mě velkým obohacením a doplněním znalostí o této problematice. Všechny poznatky a informace o syndromu vyhoření mohou posloužit studentům pro další studijní vzdělávání.

Literatura

1. BLAHUTKOVÁ A KOL., Marie. *Zvedni se a běž.* Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-207-4790-7.
2. DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel – příprava na profesi.* 1. vydání Praha: Grada Publishing a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
3. HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi.* 1. vydání. Pardubice: Grada Publishing a. s., 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.
4. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě.* 1. vydání Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
5. KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie.* 1. vydání. Praha: Cerm, 1996. ISBN 808586794X.
6. KRHUTOVÁ, Marie a VÁGNEROVÁ. *Základy psychologie.* 1. vydání. Karolinum: Grada Publishing a. s., 2005. ISBN 80-246-0841-3.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet.* 2. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. r. o, 2012. ISBN 978-80-7195-5733.
8. MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků.* 1. vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.
9. PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi.* 1. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071786217.
10. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník.* 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 8026204034.
11. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

Internetové zdroje

1. *Obchodní akademie T. Bati a Vyšší odborná škola ekonomická Zlín* [online]. Zlín, 2015 [cit. 2016-02-23]. Dostupné z: <http://www.oazlin.cz/>
2. Supervize jako forma prevence syndromu vyhoření v procesu vzdělávání. *Metodický portál* [online]. Praha, 2012 [cit. 2016-02-19]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/17915/supervize-jako-forma-prevence-syndromu-vyhoreni-v-procesu-vzdelavani.html/>
3. *SŠ a VOŠ Třebíč* [online]. Třebíč, 2015 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://www.szstrebic.cz/>
4. *Syndrom vyhoření* [online]. 2. rozšířené a doplněné vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003[cit.2015-11-29]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_zneni/brozury/syndrom_20vyhoreni.pdf
5. *Základní škola Domamil* [online]. Domamil, 2016 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://www.skoladomamil.cz/index.php?nid=13922&lid=cs&oid=4458357>
6. *Základní škola, Mánesova 908, Otrokovice* [online]. Otrokovice, 2015 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://www.zsotrman.cz/>

Seznam tabulek

Tabulka 1: Znaky vyčerpaní při burnout syndromu	22
Tabulka 2: Výsledky odpovědí na základní škole v Domamilu	38
Tabulka 3: Výsledek hodnocení BM - Domamil	39
Tabulka 4: Výsledky odpovědí na základní škole v Otrokovicích	41
Tabulka 5: Výsledek hodnocení BM - Otrokovice	42
Tabulka 6: Výsledky odpovědí na obchodní akademii ve Zlíně.....	44
Tabulka 7: Výsledek vyhodnocení BM - Zlín.....	45
Tabulka 8: Výsledek odpovědí na střední škole v Třebíči.....	47
Tabulka 9: Výsledek hodnocení BM - Třebíč.....	48
Tabulka 10: Výsledky průzkumu podle pedagogické praxe	51
Tabulka 11: Výsledky průzkumu podle stupně pracoviště	52
Tabulka 12: Výsledky průzkumu podle pohlaví	52

Seznam grafů

Graf 1: Zastoupení respondentů podle věku na ZŠ Domamil.....	36
Graf 2: Zastoupení respondentů podle věku na ZŠ Otrokovice.....	39
Graf 3: Zastoupení respondentů podle věku na OA Zlín	42
Graf 4: Zastoupení respondentů podle věku na SŠ Třebíč.....	45

Seznam obrázků

Obrázek 1: Fázový model Edelwiche a Brodského	20
Obrázek 2: Pocity vlastní hodnoty	25

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník psychického vyhoření – BM	58
Příloha 2: Vyjádření ředitelů škol	63

Přílohy

Příloha 1:

Dotazník psychického vyhoření – BM

(podle psychologů A. M. Pinesové a E. Aronsona)

Milí učitelé,

chtěla bych Vás oslovit v rámci průzkumu zaměřeného na syndrom vyhoření v pedagogické profesi. Jsem studentkou pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a vzhledem k dokončení mé bakalářské práce Vás prosím o spolupráci a vyplnění jednotlivých otázek. Věřím, že si najdete chvíli času na vypracování dotazníku. Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi nebudu nikde zveřejňovat. Budou pouze využity k hromadnému průzkumu. Žádám Vás o největší upřímnost při vyplňování – jedná se o kognitivní průzkum, ve kterém mají pravdivé odpovědi cenu. Postup při vyplňování dotazníku je jednoduchý. Svoji odpověď zaznamenávejte označením čísla do kroužku podle stanoveného odstupňování 1 – 7. Děkuji za spolupráci.

Pohlaví:

Věk:

Škola:

Délka pedagogické praxe:

Jak často máte následující pocity a zkušenosti?

Použijte, prosím, toto odstupňování:

- | | |
|------------|-------------------|
| 1 – nikdy | 2 – jednou za čas |
| 3 – zřídka | 4 – někdy |
| 5 – často | 6 – obvykle |
| 7 – vždy | |

1. Byl jsem unaven.

1 2 3 4 5 6 7

2. Byl jsem v depresi (tísni).

1 2 3 4 5 6 7

3. Prožíval jsem krásný den.

1 2 3 4 5 6 7

4. Byl jsem tělesně vyčerpán.

1 2 3 4 5 6 7

5. Byl jsem citově vyčerpán.

1 2 3 4 5 6 7

6. Byl jsem šťasten.

1 2 3 4 5 6 7

7. Cítil jsem se vyřízen (zničen).

1 2 3 4 5 6 7

8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dál.

1 2 3 4 5 6 7

9. Byl jsem nešťastný.

1 2 3 4 5 6 7

10. Cítil jsem se uhoněn a utahán.

1 2 3 4 5 6 7

11. Cítil jsem se jakoby chycen v pasti.

1 2 3 4 5 6 7

12. Cítil jsem se, jako bych byl nula (bezceňný).

1 2 3 4 5 6 7

13. Cítil jsem se utrápen.

1 2 3 4 5 6 7

14. Tížily mě starosti.

1 2 3 4 5 6 7

15. Cítil jsem se zklamán a rozčarován.

1 2 3 4 5 6 7

16. Byl jsem slabý a na nejlepší cestě k onemocnění.

1 2 3 4 5 6 7

17. Cítil jsem se beznadějně.

1 2 3 4 5 6 7

18. Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.

1 2 3 4 5 6 7

19. Cítil jsem se pln optimismu.

1 2 3 4 5 6 7

20. Cítil jsem se pln energie.

1 2 3 4 5 6 7

21. Byl jsem pln úzkosti a obav.

1 2 3 4 5 6 7

Příloha 2:

Vyjádření ředitelů škol

Dobrý den pane řediteli/paní ředitelko,

chtěla bych Vás oslovit v rámci průzkumu zaměřeného na syndrom vyhoření v pedagogické profesi. Jsem studentkou pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a vzhledem k dokončení mé bakalářské práce Vás prosím o spolupráci a vyplnění jednotlivých otázek. Věřím, že si najdete chvíli času na vyjádření k následujícím otázkám.

Děkuji za Váš čas a Vaše názory.

1. Setkal/a jste se ve svém pracovním kolektivu se syndromem vyhoření? Pokud ano, jak se u vašich kolegů/ kolegyň projevoval?

2. Jaká opatření byste na Vaší škole navrhl/a, abyste předešel/a syndromu vyhoření?

3. Uvítal/a byste na Vaší škole preventistu, který by se učitelům věnoval a připravoval pro ně programy, které by předcházely syndromu vyhoření?