

# Syndrom vyhoření v učitelských profesích

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Ilona GELETOVÁ**  
Osobní číslo: **H10865**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro SŠ**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Syndrom vyhoření v učitelských profesích**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti syndromu vyhoření v souvislosti s učitelskou profesí.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvantitativního výzkumu dotazníkovou metodou.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**HENNIG, C. – KELLER, G. Antistresový program pro učitele. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.**

**KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření. Rozš. a dop. vyd. 2. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.**

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

**LÚDECKE, K. K. Nejlepší techniky proti stresu. Přeložila Mgr. Dagmar Břejlová. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.**

**VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Jana Vondřejcová**

Ústav aplikovaných společenských věd

Datum zadání bakalářské práce:

**30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**3. května 2013**

Ve Zlíně dne 14. února 2013



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka





Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 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.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně .....29.4.2013.....

.....Klára Jabloňová.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření v učitelské profesi, neboť v současnosti je toto téma velmi aktuální. Cílem práce je zjistit náchylnost učitelů k syndromu vyhoření. První část obsahuje teoretické přiblížení základních pojmů stresu a syndromu vyhoření, příčiny, příznaky a průběh těchto onemocnění. Praktická část se zabývá výzkumem náchylnosti učitelů středních škol k této nemoci. Výzkum je proveden pomocí dotazníkového šetření.

Klíčová slova: stres, syndrom vyhoření, učitel, žák

## **ABSTRACT**

This Bachelor's thesis deals with issue burnout syndrome at teaching profession, because this theme is very popular at the present. The target of this thesis is to find out the propensity of the teachers to the burnout syndrome. The first part contains theoretical approach of the basic terms of the stress and the burnout syndrome, causes, symptoms and the process of this mental illness. The practical part deals with research of propensity of the high school teachers to this illness. The research is carried out with questionnaire survey.

Keywords: stress, burnout syndrom, teacher, schoolchild

*“Člověk by se měl vyrovnat s temnými kouty svého nitra a zvítězit nad nimi, jinak se stane jejich otrokem.”*

J. A. Knight

*„Nikdy bychom neměli podceňovat schopnost sebeobnovy – i když je často konfrontována s téměř neuvěřitelnými překážkami. Mnohé z nich – ba většinu – si člověk vytváří sám.“*

J. A. Knight

*„Každý z nás potřebuje mít jistotu, že si ho někdo váží.“*

J. Dobson

Chci poděkovat vedoucí své bakalářské práci Mgr. Janě Vondřejcové za pomoc, ochotu a cenné rady při vypracování mé bakalářské práce.

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



# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 STRES</b> .....	<b>12</b>
1.1 CO JE TO STRES.....	12
1.2 STRESOR.....	12
1.3 FÁZE STRESU .....	13
1.3.1 Poplachová reakce.....	13
1.3.2 Rezistence .....	13
1.3.3 Vyčerpání .....	14
1.4 PŘÍZNAKY STRESU .....	14
1.5 REAKCE NA STRES .....	15
1.5.1 Psychická reakce na stres .....	15
1.5.2 Fyziologické reakce na stres .....	16
1.6 ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	16
<b>2 SYNDROM VYHOŘENÍ</b> .....	<b>19</b>
2.1 DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	19
2.2 OSOBY OHROŽENÉ SYNDROMEM VYHOŘENÍ .....	19
2.3 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	20
2.4 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	20
2.5 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	21
<b>3 UČITEL A SYNDROM VYHOŘENÍ</b> .....	<b>23</b>
3.1 PŘÍČINY STRESU A SYNDROMU VYHOŘENÍ V UČITELSKÉ PROFESI .....	23
3.2 VLIV STRESU NA MEZILIDSKÉ VZTAHY UČITELŮ .....	25
3.3 ZVLÁDNUTÍ STRESU UČITELEM.....	26
3.4 JAK SE BRÁNIT SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	27
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>28</b>
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>29</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	29
4.2 VÝZKUMNÁ METODA .....	29
4.2.1 Předpoklady dotazníkového šetření .....	30
4.2.2 Dotazník .....	30
4.3 ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	32
4.4 PŘEDVÝZKUM .....	33
4.5 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	33
4.5.1 Vyhodnocení dotazníku .....	35
4.5.1.1 Výsledky dotazníku v závislosti na pohlaví .....	35
4.5.1.2 Výsledky dotazníku v závislosti na věku.....	36
4.5.1.3 Výsledky dotazníku v závislosti na délce praxe .....	38
4.5.2 Závěry stanovených předpokladů .....	39
<b>SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU</b> .....	<b>41</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>42</b>



<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>43</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>45</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>46</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>47</b>
<b>PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO PŘEDVÝZKUM .....</b>	<b>48</b>

## ÚVOD

Vzhledem k tomu, že syndrom vyhoření je v současnosti velmi aktuální problém, rozhodla jsem se mu i já věnovat ve své bakalářské práci.

Z mnoha výzkumů, ať už zahraničních či domácích vyplývá, že učitelská profese je jednou z nejnáročnějších profesí a tudíž se stává velmi aktuálním tématem. S profesí učitele je spojena řada neurotických či psychosomatických poruch, včetně syndromu vyhoření.

Vzhledem k tomu, že toto téma je stále aktuální a diskutované, i já se budu touto problematikou zabývat. Dalším důvodem mé volby byl fakt, že jsem sama učitelkou, i když teprve krátce, a i když jsem se zatím mohla setkat jen s příznaky syndromu vyhoření, je možné, že se s tímto problémem nejednou setkám, neboť povolání učitele je velmi náročnou profesí. Proto jsem přesvědčena, že je velmi důležité se této problematice věnovat, neboť je žádoucí předcházet problémům, jež jsou se syndromem vyhoření spojeny, neboť na pedagogy jsou kladeny stále vyšší nároky.

V teoretické části objasním základní pojmy týkající se stresu a syndromu vyhoření. Dále se budu zabývat, příčinami, fázemi tohoto onemocnění a jejich vlivem na lidský organismus. Zaměřím se na učitele v souvislosti se syndromem vyhoření a popíši techniky potřebné k předcházení výše uvedených nemocí.

V praktické části se budu zabývat vyhodnocením náchylnosti pedagogů k syndromu vyhoření, které bude zjišťováno dotazníkovým šetřením.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 STRES

## 1.1 Co je to stres

Pro vyložení pojmu stres existuje celá řada definicí. Dle kanadského endokrinologa Selye, který se jako první pokusil o definici tohoto pojmu, je stres „nespecifická fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený. (Bártová, 2011, s. 10)

Stres je reakce organismu na vnější i vnitřní podněty, které jeho kapacitu přetěžují. Může mít dvojitou podobu. Jedná-li se o pozitivně působící stres, hovoříme o eustresu. V opačném případě, jde-li o negativně působící stres, mluvíme o distresu. Přesto, že jsou po chemické stránce obě formy stresu stejné, při distresu trpí člověk pocity úzkosti, bezmoci, což se také projevuje na jeho zdravotním stavu.

V současnosti se používají další dva pojmy týkající se stresu. Prvním z nich je hyperstres, což znamená stres přesahující hranice adaptability jedince. Tím druhým je hypostres. Jedná se o stres, který se sice dá zvládnout, ale pokud přetrvává dlouhodobě, může dojít ke zvrátání.

## 1.2 Stresor

Jakoukoliv stresovou reakcí spouští podnět, jež nazýváme stresorem. Dle Selye je stresorem vše, co na organismus klade určité požadavky a čemu se musí přizpůsobit nebo nějak reagovat. (Bártová, 2011, str. 20)

Stresová reakce je reakce, v níž se snižuje subjektivní schopnost kontroly.

Selye rozdělil stresory do dvou skupin:

- 1) **Fyzikální stresory** – jedy, alkohol, nikotin, drogy, dále znečištěné ovzduší, přírodní změny, změny ročních období a další.
- 2) **Emocionální stresory** – obavy, strach, nenávisť, slabé zázemí v rodině, narušené mezilidské vztahy a další. (Bártová, 2011, s. 20)

Jiné členění stresorů nabízí Cunghi Charley (2001):

- 1) **Akutní stresory** – s těmito stresory se učitelé setkávají často, obzvláště v situacích, kdy nečekají změnu v chování žáků či rodičů. Typickou situací je náhlé odmítnutí požadavku žákem, přičemž se tím žák baví a s ním i celá třída a čekají na reakci učitele. Tato situace způsobuje u většiny pedagogů velmi traumatizující zážitky.

- 2) **Chronické stresory** – jsou vyvolávány na rozdíl od akutních stresorů opakujícími se situacemi. Na člověka jsou kladeny mnohem vyšší nároky a učitel je stále více vystaven tlaku jak ze strany žáků, tak ze strany rodičů či vedení školy.

Rheinwaldová (1995, s. 7) rozděluje stresory do tří skupin:

- 1) **Myšlenkové** – výsledek pohledu sama na sebe, na druhé, svět a situace okolo, výsledek emocí a vztahů.
- 2) **Úkolové** – výsledek naší výchovy, našeho zaměření.
- 3) **Fyzikální** – prostředí, ve kterém žijeme, pracoviště, pomůcky, které máme k práci a vše, co má vliv na náš organismus.

### 1.3 Fáze stresu

V případě setkání se stresorem, což je jakýkoliv podnět působící na organismus, dochází ke stresové reakci, která přivádí organismus do určité ostražitosti. Cungi (2001, s. 14) hovoří o všeobecném adaptačním syndromu, který se skládá ze tří fází: poplachová reakce, rezistence, vyčerpání.

#### 1.3.1 Poplachová reakce

Je charakterizována akutní reakcí jedince, který je vystaven stresu. V této fázi dochází k vyplavení adrenalinu a noradrenalinu, což se projevuje různými fyziologickými změnami, jako je zrychlení tepu srdce, zrychlení dechu a jiné.

#### 1.3.2 Rezistence

Fáze rezistence je charakterizována vypětím a pohotovostí organismu. Měla by vést ke zklidnění organismu, a to ať už se podaří problém vyřešit či ne. Jde hlavně o to vytvořit si ochranu k překonání stresové situace. Uvolňuje se adrenokortikotropní hormon stimulující nadledvinkovou kůru k produkci kortizolu a kortizonu, které pomáhají jedinci přežít. Mozek přestává dávat další impulsy pro přetrvávání stresové reakce a ta tak může doznít. Avšak dojde-li k nějaké poruše a stresová situace trvá déle, může vést až k onemocnění depresí.

### 1.3.3 Vyčerpání

Fáze vyčerpání nastupuje v případě, kdy jedinec dlouhodobě zátěž nezvládne. Chybí zpětný signál, který by stresovou reakci zastavil, a může tak dojít k závažným a trvalým problémům jako jsou deprese nebo psychosomatické onemocnění.

## 1.4 Příznaky stresu

Podle Světové zdravotnické organizace existují tři druhy příznaků stresu:

### 1) Fyziologické příznaky stresu – projevují se celou řadou fyziologických změn:

- bušení srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství
- křečovitě bolesti v břiše, průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence, nedostatek sexuální touhy
- změny v menstruačním cyklu
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
- svalové napětí v krční oblasti
- úporné bolesti hlavy
- migréna
- exantém – vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku – pocit sucha
- dvojitě vidění, obtížné soustředění pohledu na jeden bod

### 2) Emocionální příznaky stresu

- prudké změny nálady
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
- neschopnost projevit emocionální náklonnost
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění, omezení kontaktů s lidmi
- nadměrné pocity únavy, obtíže při soustředění
- zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost

### 3) Behaviorální příznaky stresu

- nerozhodnost, nerozumné narážky ve velké míře

- zvýšená náchylnost k nemocem a zdlouhavé uzdravování
- zvýšená osobní nehodovost, nepozornost při řízení auta
- zhoršená kvalita práce, výmluvy, vyhýbání se úkolům, odpovědnosti, podvádění
- zvýšené množství vykouřených cigaret
- zvýšená konzumace alkoholu
- větší závislost na drogách, zvýšené užívání tablet na uklidnění a léků na spaní
- nechutenství nebo naopak přejídání
- změny denního rytmu – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění
- snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce (Křivohlavý, 1994, s. 29)

## 1.5 Reakce na stres

Atkinson (2003, s. 494) rozlišuje dvojí reakci na stres. Tou první je reakce psychická, tou druhou reakce fyziologická.

### 1.5.1 Psychická reakce na stres

Stresová situace vyvolává emoční reakce v rozmezí od veselé nálady až po úzkost, vztek, apatii, depresi. Níže rozeberu běžné emoční reakce na stresové situace.

#### 1) Úzkost

Úzkost je nejčastějším projevem reakce na stres. Jedná se o nepříjemnou emoci, jež bývá charakterizována strachem, napětím, starostí. Je-li situace, kterou jedinec prožije obzvlášť nepříjemná, může dojít ke vzniku posttraumatické stresové poruchy, jejímiž příznaky jsou:

- pocity otupělosti vůči okolí, ať už lidem či činnostem
- opakované vrácení se traumatu ve snech
- úzkost projevující se poruchami spánku, problémy se soustředěním, zvýšenou ostražitostí.

#### 2) Vztek a agrese

Další reakcí na stres je vztek, který může následně vést až k agresi. Je-li osobě jakýmkoliv způsobem bráněno v dosažení požadovaného cíle, dochází k agresivní re-



akci, která poškozuje osobu, jež frustraci způsobila. Někdy ale může dojít pod tlakem agrese i k útoku na nevinnou osobu.

### 3) **Apatie a deprese**

Opačnou avšak častou reakcí na stresovou situaci je apatie, která může přerůst v depresi, jestliže stresové podmínky přetrvávají delší dobu a jedinec je nezvládá.

### 4) **Oslabení kognitivních funkcí**

Tato reakce na stresovou situaci se může projevit potížemi se soustředěním, snížením výkonnosti, obavami z neúspěchu a vlastní neschopnosti.

## 1.5.2 **Fyziologické reakce na stres**

Projevem fyziologické reakce na stres může být například zrychlení dechu, zrychlení tepové frekvence. Dokáže-li se organismus s takovými stresovými situacemi vyrovnat, vrátí se do svého původního režimu. Pokud ale stresová situace přetrvává, nastupují další reakce, které mohou mít neblahý vliv na zdraví jedince.

Neustálá snaha vyrovnat se s trvalou přítomností stresoru může vést k závažným poruchám imunitního systému, jedinec je náchylnější k nemocem. Stres je příčinou více jak poloviny zdravotních problémů.

## 1.6 **Zvládání stresu**

Existuje mnoho technik jak zvládnout stresové situace. Mezi techniky zvládnutí stresu dle Atkinsona (2002, s. 517) patří techniky behaviorální a kognitivní:

### 1) **Behaviorální techniky**

Tyto techniky jsou používány k ovládnutí fyziologických reakcí na stresové situace. Patří sem biologická zpětná vazba, relaxační trénink, meditace a cvičení.

#### a) **Biologická zpětná vazba**

Jedinec získává zpětnou vazbu o změně jeho fyziologického stavu a následně se jej snaží změnit.

#### b) **Relaxační trénink**

Tento trénink je založen na poznacích, že člověk může kontrolovat a měnit fyziologické procesy, jež řídí nervový systém, jako je například krevní tlak nebo srdeční frekvence. Člověk se učí měnit svalové napětí.

c) *Meditace*

Jde o uvolnění a snížení fyziologické aktivity. Dochází ke snížení dechové frekvence, snižuje se spotřeba kyslíku a vylučování oxidu uhličitého, mění se EEG aktivita.

d) *Cvičení*

Při zvládání stresu hraje významnou roli tělesná kondice. Zejména aerobní cvičení je efektivní.

2) **Kognitivní techniky**

Jedinec mění svůj přístup ke zvládání stresu prostřednictvím změny reakcí na stresové situace.

Zvládání stresu je pro člověka velmi obtížné. Na jedince působí celá řada faktorů, ať už fyziologických, psychických či sociálních. Každý jedinec se stresovým situacím přizpůsobuje různě. V případě setkání se se stresorem dochází ke zvažování, co a jak jedinec ohrožuje. Toto hodnocení má dvě fáze. Jednou z nich je hodnocení primární, tou druhou hodnocení sekundární. Uvádí je ve své knize Křivohlavý (1994, s. 45-47):

1) **Primární hodnocení** dává odpověď na otázku, co se vlastně děje. Tyto odpovědi mohou být tři:

- a) Post festum, což znamená hodnocení po události.
- b) Výzva – upozorňuje na probíhající děje a vyzývá k akci.
- c) Anticipace ohrožení – ještě se nemusí nic stát, ale jedinec může cítit ohrožení, které se s určitou pravděpodobností objeví.

2) **Sekundární hodnocení** se týká možností, které má postižený, jež by mu mohly ke zvládnutí situace pomoci. Jde o zhodnocení obranyschopnosti, o množství obranných sil. Patří sem jak dovednosti ohroženého, tak i jeho vztahy k druhým lidem a také možnost pomoci odborníků.

Ani jedno z výše uvedených hodnocení není jednorázovou záležitostí. Je žádoucí provádět je opakovaně, neboť situace se může měnit.

Cohen a Lazaruse uvádí pět strategií zvládání stresu:

- 1) Zvyšování informovanosti o tom, co se s člověkem děje, ale i co se děje mimo něj a přesto se ho to týká.
- 2) Přímá činnost – jakýkoliv čin, pomocí kterého se jedinec ať už z vlastní iniciativy, nebo vyprovokován stresorem dává do boje.

- 3) Utlumení činnosti, která by jeho vlastní situaci mohla zhoršit.
- 4) Vnitřní procesy – rozhovory sama se sebou, kdy se jedinec snaží přehodnotit situaci, změnit svůj žebříček hodnot, najít nové řešení.
- 5) Obrátit se s žádostí o pomoc na druhé lidi. (Křivohlavý, 1994)

## 2 SYNDROM VYHOŘENÍ

V této kapitole podrobněji popíšeme pojem syndrom vyhoření, jeho příčiny, stádia.

### 2.1 Definice syndromu vyhoření

Vnitřní hlas, pocit, který nám říká, že nezvládneme jinak běžné životní situace jak v osobním tak pracovním životě. Syndromu vyhoření se věnuje mnoho psychologů. V literatuře se setkáme s celou řadou výkladů tohoto pojmu. Ve své publikaci se syndromem vyhoření zabývá také Křivohlavý (1998, s. 47-49), který interpretuje celou řadu autorů, kteří se zabývali zkoumáním tohoto onemocnění. Několik z nich uvádím níže.

Jedním z psychologů zabývajících se syndromem vyhoření je i Henrich Freudenberg, který vyvolal obrovskou vlnu zájmu o toto onemocnění v řadách psychologů, definoval syndrom vyhoření takto:

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

„Burnout je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnačí síly).“

Další výklad tohoto pojmu od Agnes Pines a Elliot Aronson:

„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“

### 2.2 Osoby ohrožené syndromem vyhoření

Nejvíce jsou syndromem vyhoření ohroženi ti lidé, kteří ve svých profesích pomáhají druhým lidem. Často totiž na sebe berou problémy druhých, snaží se splnit jejich potřeby a své vlastní potřeby odsouvají. (Venglářová, 2011, s. 25, 26)

### 2.3 Příčiny syndromu vyhoření

Onemocnění syndromem vyhoření předchází dle Čápa a Mareše (2001) chronická zátěž, což znamená, že se stále opakují a hromadí každodenní obtíže a přibývají další:

- nezvládání problémů v osobním životě
- hluk, prach, narušené životní prostředí
- nezdar v činnosti, ať již skutečný, nebo domnělý
- vyhocení konfliktu s blízkými osobami
- je poškozeno jeho sebehodnocení, důvěra ve vlastní kompetenci k vytyčeným úkolům a cílům.

K onemocnění syndromem vyhoření jsou náchylní hlavně lidé, kteří:

- byli nejdříve velmi nadšeni tím, co dělali, prožívali, tvořili, avšak časem toto nadšení opadlo
- pracují nad hranicí svých možností, dovedností a schopností
- na sebe stále kladou vysoké požadavky
- jsou velmi pečliví, spolehliví, odpovědní, poctiví
- nedokážou přiměřeně relaxovat
- žijí dlouhodobě v konfliktních vztazích. (Čáp, Mareš 2001)

### 2.4 Příznaky syndromu vyhoření

Onemocní-li jedinec syndromem vyhoření, dochází u něj k fyzickému, psychickému a emocionálnímu vyčerpání. Burnout syndrom je projevem nadměrného a dlouhotrvajícího stresu. Podle Venglářové (2011, s. 24, 25) dělíme příznaky syndromu vyhoření do tří skupin:

#### 1) Tělesné vyčerpání

Tělesné vyčerpání se projevuje chronickou únavou, přicházejí problémy se spaním, jedinec trpí nedostatkem energie, svalovými bolestmi, tělesné slabosti, zvýšením nemocnosti. Únava jde ruku v ruce s pocity viny a selhávání.

#### 2) Psychické vyčerpání

Jedinec má negativní postoj jak vůči sobě samému, tak k okolí, mění své životní postoje, je bezohledný, pesimistický, odmítá jakékoliv změny, přestává si věřit.

Čím dál častěji se u něj objevují poruchy soustředění. Vše co dělal, jak v osobním tak pracovním životě, pro něj přestává mít smysl.

### 3) Emocionální vyčerpání

Projevem emocionální vyčerpání je, že se jedinec cítí citově vysátý, trpí pocity prázdnoty, beznaděje, bezmoci, vyhýbá se lidem, uzavírá se do sebe, ztrácí se radost z komunikace s lidmi, i s rodinou a blízkými přáteli, reaguje na ně podrážděně, zažívají pro ně znamenat jen další přítěž.

## 2.5 Fáze syndromu vyhoření

Onemocnění syndromem vyhoření je proces, jenž může trvat několik měsíců až let. Syndromem vyhoření je ohrožen i zpočátku pracovník, který je motivovaný, plný optimismu a elánu. Průběh onemocnění syndromem vyhoření má několik fází:

- 1) **Nadšení** – jedinec má své ideály, jasný cíl kam směřuje, je dostatečně motivován a přesvědčen o smysluplnosti své práce.
- 2) **Stagnace** – v druhé fázi už pomalu ochabuje počáteční nadšení, jedinec postupně slevuje ze svých ideálů.
- 3) **Frustrace** – zde už jedinec začíná pochybovat o efektivitě a smysluplnosti své práce.
- 4) **Apatie** – jedinec vnímá svoji profesi pouze jako zdroj obživy, vykonává jen nejn nutnější práce.
- 5) **Vyhoření** – poslední fáze, jedinec je vyčerpán, má negativní postoj, je lhostejný, vyhýbá se pracovním požadavkům. (Venglářová, 2011, s. 29, 30)

Je to vlastně následek dlouhodobě potlačovaného stresu a přirozených reakcí, jako je pláč, strach, hněv a jiné.

John W. James rozdělil v roce 1982 proces vyhoření nejpodrobněji a to do 12 fází:

- 1) Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.
- 2) Snaha udělat vše sám.
- 3) Zapomínání na sebe a své vlastní potřeby.
- 4) Práce, projekt, úkol, cíl je tím jediným, o co jedinci jde.
- 5) Nerozpoznání, co je podstatné a co nepodstatné.

- 6) Popírání příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany organismu.
- 7) Dezorientace, ztráta naděje, bezohlednost, možnost vypěstování závislosti na lécích, jídle, drogách, alkoholu.
- 8) Viditelné změny v chování, osamocení, izolace od okolního světa – sociální izolace.
- 9) Depersonalizace – ztráta kontaktu se sebou sama, se svými životními cíly.
- 10) Prázdnota – pocity zoufalství ze selhání, touha po smysluplném životě.
- 11) Deprese – ztráta sebedůvěry, sebehodnocení, nic nefunguje.
- 12) Totální vyčerpání – fyzické, emocionální, duševní, ztráta veškeré energie.



### 3 UČITEL A SYNDROM VYHOŘENÍ

Důvodů a příčin, proč jsou zejména učitelé postiženi stresem a syndromem vyhoření, je celá řada. Na prvním místě je v každém případě samotná osobnost učitele, jeho osobní atributy pro zvládání stresové zátěže.

#### 3.1 Příčiny stresu a syndromu vyhoření v učitelské profesi

Hennig a Keller (1996) popisují různé příčiny učitelského stresu a syndromu vyhoření, jež se projevují řadou symptomů v několika rovinách:

- 1) v duševní rovině - negativní hodnocení vlastních schopností
- 2) v citové rovině - pocit bezmoci a sklíčenosti
- 3) v tělesné rovině - poruchy spánku, rychlá únava
- 4) v sociální rovině - omezení kontaktů s rodiči a žáky

Příčiny vzniku syndromu vyhoření mohou být dány, jak už jsem zmínila výše, charakterem osobnosti, mluvíme tedy o individuálních příčinách nebo může jít o příčiny institucionální a společenské.

K individuálním příčinám syndromu vyhoření patří:

- odhodlanost a pevná vůle
- neschopnost přiznat porážku
- rozhodnost, přesvědčenost o své soběstačnosti
- přehnaná sebedůvěra
- perfekcionalismus
- přeorganizovanost
- odpor k pravidlům
- vynakládání veškerého úsilí k dosažení úspěchu

Rizikovými faktory pro vznik syndromu vyhoření, jsou kladný vztah k alkoholu, který se může v určitých situacích vyvinout až do alkoholismu jedince. Dalším rizikovým faktorem je rovněž tak nadváha, která zvyšuje náchylnost organismu člověka k chronickým onemocněním.

K institucionálním a společenským příčinám patří:

- konfrontace s novou generací žáků, jejíž vzdělávání a především výchova je stále náročnější a představuje pro učitele neustálou výzvu

- negativní postoj rodičů vůči škole, kteří se stále více snaží přenést svou rodičovskou odpovědnost za výchovu svých dětí na učitele
- napětí, konflikty v učitelském sboru
- rostoucí věk členů učitelského sboru a tím i snižující se pružnost a odolnost vůči zátěži, nedostatečný přísun nových pedagogických podnětů, způsobený absencí mladých kolegů
- škola je zatěžována nereálnými požadavky společnosti (měla by zachytit nejlépe všechny negativní společenské jevy a zabezpečit i jejich prevenci, ať už jde o šikanu, drogy či jiné sociálně patologické jevy)
- úsporná finanční opatření, která vedou ke zvyšování počtu žáků ve třídách, ke snižování počtu odborníků v pracovních kolektivech
- chybějící či zcela potlačovaná potřeba komunikativních dovedností v dalším vzdělávání učitelů, přestože jde o „pracovní nástroj“, který je třeba neustále rozvíjet, následkem je pak zvýšená stresová zátěž učitelů při jednání s žáky, především adolescenty. (Hennig, Keller, 1996)

Kyriacou (2004, s. 151) řadí mezi další příčiny učitelského stresu následující:

- časový tlak učitele
- žáci se špatnými postoji a malou motivací k práci
- všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě
- špatné provozní podmínky – nedostatek financí na modernizaci výuky
- špatné vyhlídky na osobní postup

Učitelská profese je v současnosti jednou z psychicky nejnáročnějších. Učitel je neustále ve stresových situacích, ať už v souvislosti s žáky, rodiči, kolegy či vlivem velkého množství povinností a zodpovědností. Zdroje stresu uvádí také Míček a Zeman (1992, s. 64):

### 1) Příliš mnoho povinností, nedostatek času

Jde o nejčastější zdroj stresu v učitelské profesi, obzvláště pak, nezbývá-li jim v důsledku povinností čas na blízké osoby.

### 2) Stresory související s žáky a jejich rodiči – sem se řadí:

- a) příliš mnoho žáků ve třídě – nemožnost individuálního přístupu k žákům a následně zhoršení kontaktu učitele s žákem
- b) nezájem žáků o učivo
- c) kázeňské problémy ve škole

- d) nezájem některých rodičů o své děti
- e) příliš velký zájem rodičů, snaha o ovlivnění učitele

### 3) Vztahy v kolektivu a k nadřízeným

- a) špatné mezilidské vztahy mezi kolegy, konflikty k neřízeným
- b) problémy mužských a ženských učitelských sborů
- c) problémy ředitelů – přehnané puntičkářství ze strany ředitele, strach jako nástroj vedení

Hennig a Keller (1996, s. 52) řadí mezi zdroje stresu týkající se učitelského kolektivu:

- nedostatek času řešit s kolegy obtížné situace ve třídě či problematické žáky
- zakrývání konfliktů
- nedostatek otevřenosti a vstřícnosti v kolektivu
- nejednotnost v důležitých výchovných zásadách
- nedostatek podpory ze strany kolegů

## 3.2 Vliv stresu na mezilidské vztahy učitelů

Do jaké míry, a jakým způsobem působí stres na mezilidské vztahy učitelů, popisují podrobně Míček a Zeman (1992, s. 49-55):

### 1) Nepřirozenost, křečovitost ve vztahu k druhým

Člověk pod vlivem stresu působí nepřirozeným způsobem. Jeho chování je křečovité, strnulé, formální. Tento jev se projevuje v případě, je-li zdrojem stresu strach z druhých lidí nebo nepřirozená úcta k nim. Toto chování přejde k přirozenějšímu v případě, že jedinec získá jistotu, že ostatní k němu zaujmají kladný postoj.

### 2) Negativní vidění lidí vlivem stresu

Jedinec pod vlivem stresu má tendence k negativnímu nahlížení na lidi ve svém okolí. Hodnotíme-li chování svých kolegů, je dobré mít na paměti, že jsou často pod vlivem stresu, který pramení jak s profesního tak soukromého života. Pomůže nám to pak k jejich objektivnějšímu a tedy i často kladnějšímu hodnocení.

### 3) Relativizace mezilidských vztahů

Současně s tím, jak pod vlivem stresu dochází ke zkreslenému vnímání a hodnocení ostatních, začíná jedinec relativizovat rodinné a přátelské vztahy. Z toho pak pramení pocity osamění a izolovanosti a jedinec neprávem obviňuje své okolí ze so-

beckosti. Tento vliv stresu hrozí učitelům hlavně v případě, je-li stresu vystaven dlouhodobě.

#### 4) Soutěživost a agresivita

Je-li jedinec pod vlivem stresu, snaží se dosáhnout dobrých výsledků na úkor svého okolí. Řadíme sem také vyhledávání či záměrné vyvolávání konfliktů s druhými lidmi.

#### 5) Atributivní teorie

Zjednodušeně se jedná o to, že člověk si sám najde omluvu pro své provinění. Neobviňuje se z negativních charakterových rysů, ale dává vinu okolnostem. Na druhou stranu ale při hodnocení druhých, nepřihlíží k okolnostem, ale selhání připisuje negativním vlastnostem jejich charakteru. Atributivní teorie je uplatňována mnohem častěji, je-li člověk ve stresu.

#### 6) Postoje stresovaných učitelů vůči žákům

Učitel se vlivem stresovanosti přestává zajímat o své žáky, zajímá ho pouze jeho vlastní stresor. Může mít až negativní postoj k žákům. V určitých případech se naopak může u stresovaných učitelů objevit přehnaný zájem o žáky, kterým sleduje prospěch v očích nadřízených.

Učitel, který je dlouhodobě pod vlivem stresu, odvádí mnohem horší výkon ve srovnání s nestresovaným učitelem.

### 3.3 Zvládnutí stresu učitelem

Velká část učitelů často prožívá stresové situace. Je tedy nutné proti stresu bojovat a snažit se odstraňovat příčiny stresu.

Zvládáním stresu se zabývá Kyriacou (2004, s. 153, 154), který učitelům doporučuje:

- snažit se rozpoznat problémy co nejdříve
- rozvíjet dovednosti pro vyrovnávání se s pracovními povinnostmi, především v oblasti organizace a řízení
- zjištění vlastního podílu na vzniku stresových situací
- neztrácet humor, nadhled
- odpoutání se od přílišné osobní a citové angažovanosti
- vytváření realistických očekávání výkonů, ať už vlastních, či ze strany ostatních
- sdílení starostí a obav s kolegy

- udržování rovnováhy mezi prací ve škole a soukromým životem – relaxace, sport, dodržování životosprávy

### **3.4 Jak se bránit syndromu vyhoření**

Hennig a Keller (1996) radí učitelům, co dělat, aby omezili svůj stres a předcházeli syndromu vyhoření. V této souvislosti se zaměřují na čtyři základní oblasti života učitele:

#### **1) Oblast pracovní**

V této oblasti radí zejména změnu myšlenkových a pocitových vzorců, jež jsou nám od dětství vštěpovány, které vyvolávají stres. Jedná-li se o učitele, tento vzorec říká, že učitel je dobrým učitelem pouze v případě, že nedělá chyby. Odbourání těchto vzorců povede k racionálnějšímu myšlení a ke změně postojů. Další radou je zlepšování komunikace a vztahů v pracovním kolektivu, neboť napětí mezi kolegy představuje velký stresor.

#### **2) Oblast soukromých vztahů**

Důraz je kladen zejména na důležitost přátelství při odbourávání stresu

#### **3) Životní postoj**

Velmi důležitý je pozitivní životní postoj. Ti, kteří myslí pozitivně, jsou jak po fyzické tak duševní stránce zdravější a tím pádem i méně ohroženi syndromem vyhoření při výkonu své profese. Je důležitá orientace na budoucnost a minulost brát jen jako zdroj síly. Snažit se hledat smysl svého života, věnovat se koníčkům, sportu, společenskému životu, věcem, které člověka naplňují.

#### **4) Zdraví**

Je žádoucí udržovat se v dobré fyzické i duševní kondici, protože pak je člověk aktivnější, odolnější vůči stresovým situacím, lépe zvládá různé problémy a zátěže. Velmi důležitý je také spánek a relaxace.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Cílem výzkumu je zjistit náchylnost učitelů k syndromu vyhoření. Pro svůj výzkum jsem se zaměřila na učitele středních škol. Pro výzkum bylo zvoleno dotazníkové šetření. Každý učitel, který obdržel dotazník, dostal instrukce, jak jej vyplnit. Vyplněné dotazníky by měly poskytnout odpovědi na stanovené otázky související se syndromem vyhořením a jeho příčinami vzniku. Práce by měla být přínosem pro získání informací o příčinách syndromu vyhoření učitelů a zmapování výskytu syndromu vyhoření u pedagogů.

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem této bakalářské práce bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit, do jaké míry jsou učitelé středních škol odolní a na druhou stranu náchylní ke stresu a do jaké míry jsou ohrožení syndromem vyhoření.

### 4.2 Výzkumná metoda

Pro svůj výzkum jsem si zvolila výzkumný dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory), neboť patří mezi nejčastější metodu měření syndromu vyhoření. Autory tohoto dotazníku jsou Ch. Maslachová a S. Jackson. Tento dotazník sleduje tři oblasti a je tvořen dvaadvaceti položkami, které ač nejsou nijak rozděleny, sledují tři oblasti syndromu vyhoření. Dvě z nich jsou laděny negativně a jedna pozitivně. Těmito oblastmi jsou:

- 1) **EE – emotional exhausting**, v překladu emocionální vyčerpání. Tento stav se projevuje naprostým vyčerpáním a ztrátou chuti o jakoukoliv činnost. Emocionální vyčerpání je nejspolehlivějším ukazatelem přítomnosti syndromu vyhoření.
- 2) **DP depersonalizace** - ztráta úcty k druhým lidem je projev vyčerpání, který se projevuje u lidí, kteří mají velkou potřebu kladné odezvy od lidí, kterým se věnují. Tito lidé očekávají kladnou reakci svého okolí, a pokud se jim nedostává, dochází u nich k depersonalizaci a jsou k lidem povýšení, cyničtí, bez respektu.
- 3) **PA - personal accomplishment** neboli stupeň osobního uspokojení či snížení výkonnosti. Projevuje se zejména u jedinců s nízkou mírou sebehodnocení. Jedinec si sám sebe moc neváží a nemá sebedůvěru ke zvládnutí složitých situací a tím snižuje svoji výkonnost



Dotazník MBI jsem rozšířila o několik dalších údajů, jimiž jsou věk dotazovaného, počet let praxe a pohlaví. Důvodem je, abych mohla srovnat náchylnost syndromu vyhoření v závislosti na věku, délce praxe a pohlaví.

#### **Stupeň emocionálního vyčerpání EE:**

Nízký	0 - 16
Mírný	17 - 26
Vysoký	27 a více = VYHOŘENÍ

#### **Stupeň depersonalizace DP:**

Nízký	0 - 6
Mírný	7 - 12
Vysoký	13 a více = VYHOŘENÍ

#### **Stupeň emocionálního vyčerpání EE:**

Vysoký	39 a více
Mírný	38 – 32
Nízký	31 - 0 = VYHOŘENÍ

#### **4.2.1 Předpoklady dotazníkového šetření**

Stanovila jsem si tyto předpoklady:

P1: Mým předpokladem je, že ženy jsou náchylnější k syndromu vyhoření než muži.

P2: Předpokládám, že k syndromu vyhoření mají větší sklon mladší učitelé.

P3: Mým předpokladem je, že náchylnost k syndromu vyhoření se snižuje s délkou praxe.

#### **4.2.2 Dotazník**

Jak jsem již výše uvedla, pro výzkum jsem zvolila dotazník MBI, který jsem doplnila o několik dalších údajů. Dotazník obsahuje celkem 22 otázek týkajících se zjištění výskytu

syndromu vyhoření. V úvodu jsou uvedeny ještě další tři otázky sloužící ke zjištění bližších informací o respondentech. Respondenti byli v úvodu požádáni o zakřížkování své volby. Otázky zkoumají tři oblasti, a to oblast emocionálního vyčerpání, depersonalizace a oblast osobního uspokojení.

### **Typy otázek:**

Otázky emocionálního vyčerpání: 4, 5, 6, 9, 11, 16, 17, 19, 23

Otázky depersonalizace: 8, 13, 14, 18, 25

Otázky osobního uspokojení: 7, 10, 12, 15, 20, 21, 22, 24

### **Otázky v dotazníku**

V úvodu dotazníku jsou uvedeny tři otázky, které mají sloužit k přiblížení informací o respondentech:

Otázka č. 1: Věk

Otázka č. 2: Pohlaví

Otázka č. 3: Počet let praxe

Vlastní dotazník obsahuje následujících 22 otázek, které zkoumají stupeň vyhoření v jednotlivých dimenzích.

Otázka č. 1: Práce mě citově vysává.

Otázka č. 2: Na konci pracovního dne se cítím na dně sil.

Otázka č. 3: Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.

Otázka č. 4: Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků.

Otázka č. 5: Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi.

Otázka č. 6: Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.

Otázka č. 7: Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých žáků.

Otázka č. 8: Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.

Otázka č. 9: Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalad'uji.

Otázka č. 10: Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.

Otázka č. 11: Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.

Otázka č. 12: Mám stále hodně energie.

Otázka č. 13: Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.

Otázka č. 14: Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává.

Otázka č. 15: Už mě dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky.

Otázka č. 16: Práce s lidmi mi přináší stres.

Otázka č. 17: Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru.

Otázka č. 18: Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými žáky.

Otázka č. 19: Za roky své práce jsem byl úspěšný/á a vykonal/a hodně dobrého.

Otázka č. 20: Mám pocit, že jsem na konci svých sil.

Otázka č. 21: Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.

Otázka č. 22: Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy.

V závěru dotazníku byla respondentům ještě položena otázka, zda jim byly otázky srozumitelné.

### 4.3 Organizace výzkumného šetření

Distribuce dotazníků proběhla při předvýzkumu rozdáním dotazníků v tištěné podobě. Distribuce dotazníků při hlavním výzkumu byla provedena prostřednictvím elektronické pošty a rozdáním dotazníků v tištěné formě.

Harmonogram činností:

- v lednu 2013 proběhl předvýzkum pro zjištění správnosti volby jednotlivých otázek.
- po vyhodnocení předvýzkumu nedošlo k úpravě otázek
- hlavní výzkum byl proveden v průběhu února 2013
- kontrola a vyhodnocení dat proběhlo v březnu 2013
- závěr výzkumného šetření proběhl v dubnu 2013

#### 4.4 Předvýzkum

I přesto že jsem použila standardizovaný dotazník, rozhodla jsem se pro předvýzkum, abych zjistila srozumitelnost otázek pro respondenty. Cílem předvýzkumu bylo zajistit kvalitu a vypovídající hodnotu jednotlivých otázek dotazníku. V dotazníku je jasně formulováno, že se jedná o předvýzkum a v závěru je použita otázka, která má sloužit k ověření srozumitelnosti otázek.

Při předvýzkumu jsem získala 15 dotazníků. Ve všech případech byly všechny otázky srozumitelné, proto nebylo nutné otázky jakkoliv upravovat.

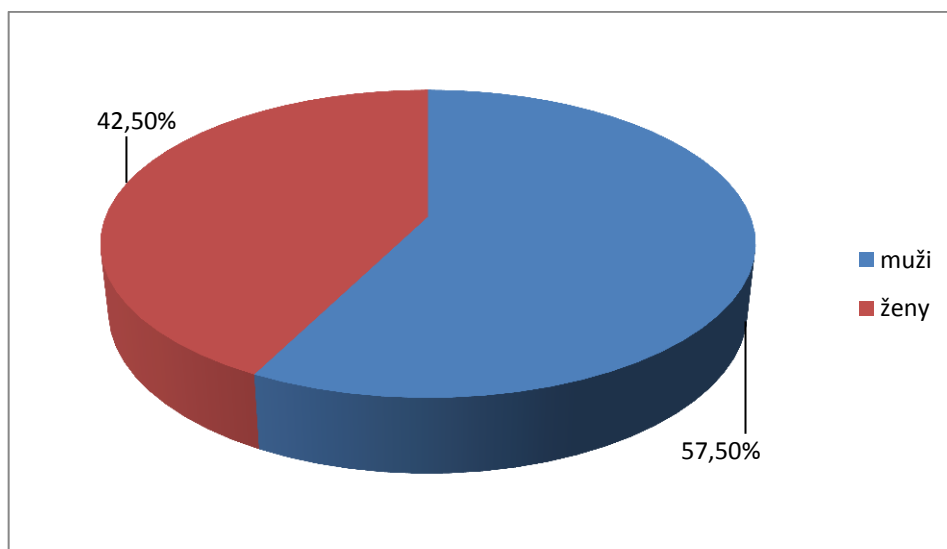
#### 4.5 Výsledky výzkumu

V této části se budu zabývat analýzou výsledků dotazníkového šetření.

Respondenty šetření byli učitelé středních škol a tohoto výzkumu se zúčastnilo 80 respondentů.

Jak již bylo uvedeno otázky č. 1, 2 a 3 slouží k přiblížení popisu respondentů. Výzkumu se zúčastnilo 34 žen a 46 mužů.

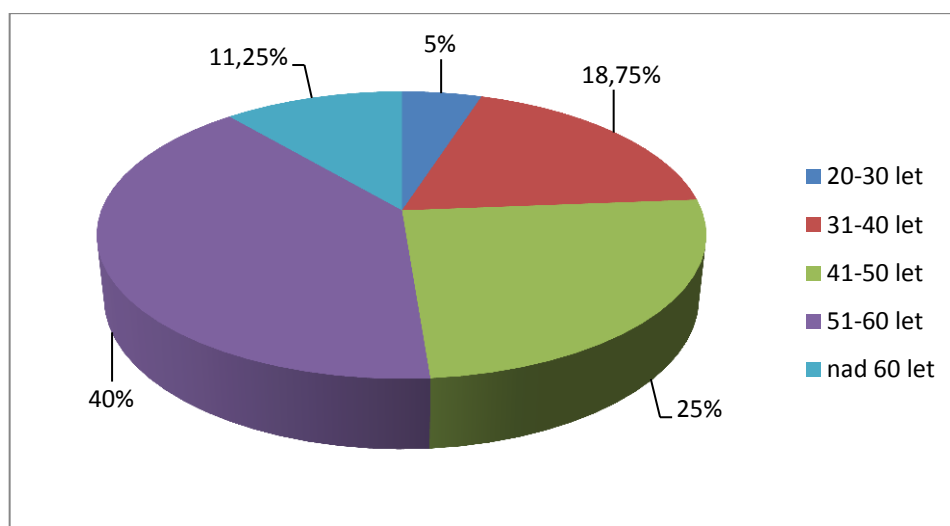
Obrázek 1: Zastoupení respondentů podle pohlaví



V grafu je vidět, že mezi počtem mužů a žen nebyl podstatný rozdíl. Ve zkoumaném vzorku bylo dotazováno 34 žen a 46 mužů.

Dalším kritériem hrajícím roli při posuzování míry zátěže u pedagogických pracovníků je bezesporu věk. Jinou zátěž bude cítit mladý učitel a jinou učitel starší. Proto jsem považovala za důležité věnovat se výskytu syndromu vyhoření v učitelské profesi v závislosti na stáří pedagoga. Dotazníkového šetření se zúčastnili 4 učitelé ve věku do 30 let, 15 učitelů ve věkové hranici 31-40 let, 20 pedagogů v rozmezí 41-50 let, 32 učitelů ve věku 51-60 let a pouze 9 učitelů bylo starších 60 let.

Obrázek 2: Zastoupení respondentů dle věku



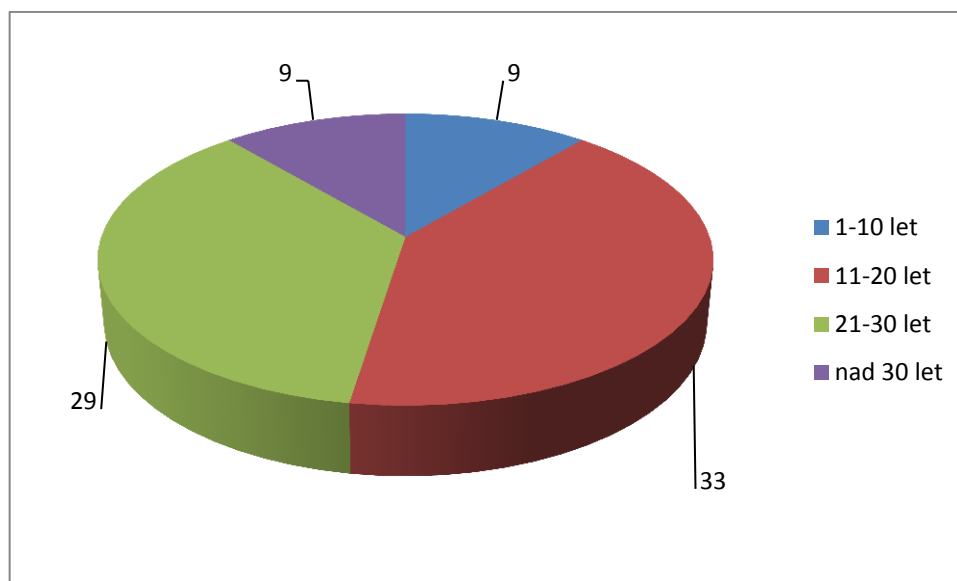
Jak je vidět z obrázku, učitelé ve věku 51-60 let jsou nejpočetnější skupinou ze zkoumaného vzorku. Druhou nejpočetnější skupinou jsou pak pracovníci ve věku 41-50 let. Nejméně zastoupenou skupinou jsou mladí učitelé ve věku 20-30let a pak také učitelé v důchodovém věku nad 60 let.

Posledním kritériem, které jsem si vybrala pro posuzování náchylnosti k syndromu vyhoření je délka praxe, což je dle mého názoru velmi důležitý faktor. Předpokládám, že úplně jinou zátěž budou cítit začínající učitelé a jinou zátěž učitelé s dlouholetou praxí.

Z grafu, který je uveden níže je vidět, že z dotazovaných respondentů je nejvíce těch, kteří pracují ve školství 11-20 let, což je 33 učitelů, v počtu 29 jsou pedagogové s délkou praxe

21-30 let. Nejméně pedagogických pracovníků je těch, kteří mají praxi pouze do 10 let a stejně tak těch, jejichž praxe je nad 30 let.

Obrázek 3: Zastoupení respondentů dle délky praxe



#### 4.5.1 Vyhodnocení dotazníku

V této části se budu zabývat vyhodnocením náchylnosti učitelů k syndromu vyhoření v závislosti na pohlaví, věku a délce jejich praxe.

##### 4.5.1.1 Výsledky dotazníku v závislosti na pohlaví

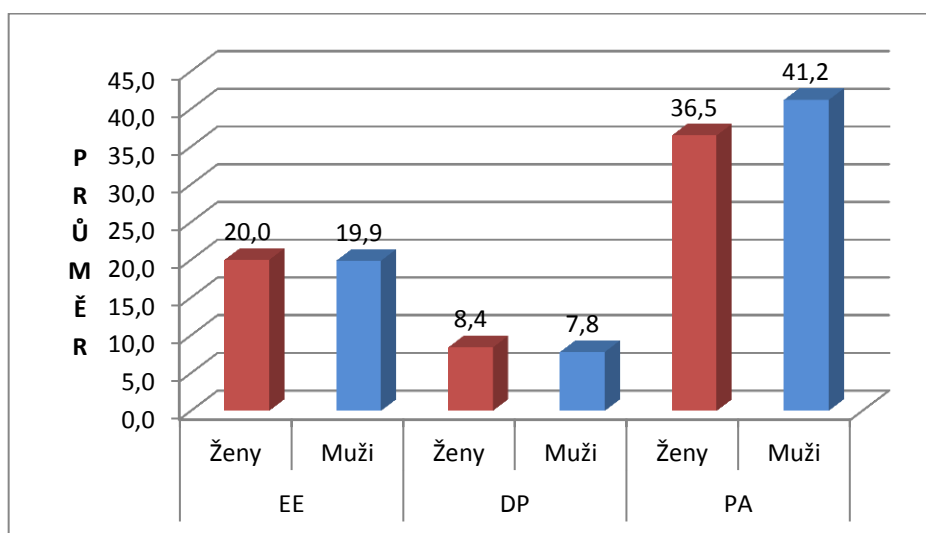
Nejdříve se zaměřím na zkoumání náchylnosti pedagogů k syndromu vyhoření v závislosti na pohlaví.

Tabulka č. 1 Výsledky dotazníku MBI dle pohlaví

	EE		DP		PA	
	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži
<b>Průměr</b>	20,0	19,9	8,4	7,8	36,5	41,2

Jak je vidět z výše uvedené tabulky, ve všech třech dimenzích dosáhli respondenti mírných hodnot. Co se týká emocionálního vyčerpání, dosáhly ženy o něco vyšší míry vyčerpání než muži. Stejně tak je tomu i v oblasti depersonalizace. Ve třetí oblasti získali muži opět lepší výsledky, ale na rozdíl od předchozích oblastí je rozdíl poměrně viditelnější. Je tedy patrné, že u zkoumaného vzorku nemá pohlaví vliv na náchylnost k syndromu vyhoření.

Obrázek 4: Míra syndromu vyhoření u mužů a žen



#### 4.5.1.2 Výsledky dotazníku v závislosti na věku

V této části se budu zabývat otázkou, zda věk učitel má vliv na náchylnost k syndromu vyhoření. Níže uvádím naměřené hodnoty.

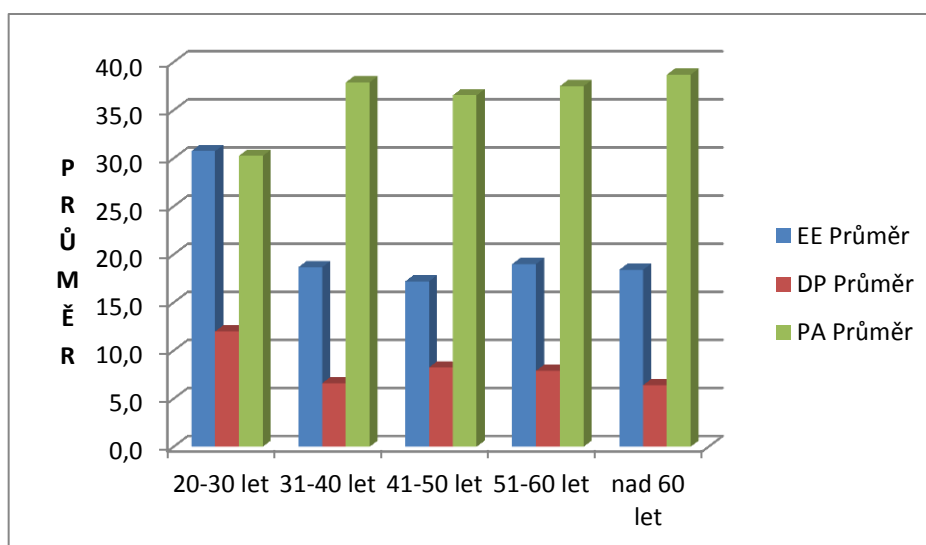
Tabulka č. 2 Výsledky dotazníku MBI dle věku

		20-30 let	31-40 let	41-50 let	51-60 let	nad 60 let
<b>EE</b>	<b>Průměr</b>	30,8	18,7	17,2	19,0	18,4
<b>DP</b>	<b>Průměr</b>	12,0	6,6	8,3	7,9	6,4
<b>PA</b>	<b>Průměr</b>	30,3	37,9	36,6	37,5	38,7



Jak je vidět z tabulky je věk důležitým faktorem v náchylnosti k syndromu vyhoření. Učitelé ve věku od 20 do 30 let dosáhli vysokých hodnot ve všech třech oblastech. Nejvyšší hodnota byla u této skupiny naměřena v emocionálním vyčerpání, (30,8), což je již stupeň vyhoření. V dimenzi depersonalizace je tato skupina také ohrožena, dosáhla hranice 12, což je nejvyšší hranice mírného stupně vyhoření. V osobním uspokojení došlo u této cílové skupiny také k vyhoření, i když hodnota 30,3 je hraniční mezi mírným a vysokým stupněm. Všechny ostatní skupiny pedagogů dosáhli v oblasti emocionálního vyčerpání a depersonalizace průměrných hodnot. Emočního vyčerpání mírného stupně dosáhli z těchto skupin pouze pedagogové ve věku od 51 do 60 let. Všechny ostatní mají nízkou míru syndromu vyhoření. V oblasti depersonalizace se všechny čtyři skupiny nacházejí v mírném stupni vyhoření, stejně jako v dimenzi osobního uspokojení, kde se všechny tyto skupiny pohybují pod nejnižší hranicí vyhoření.

Obrázek 5: Míra syndromu vyhoření v závislosti na věku učitelů



Z výše uvedeného grafu je patrné, že v oblasti osobního uspokojení jsou na tom všechny věkové skupiny relativně podobně. Co se týká emocionálního vyčerpání, je zřejmý rozdíl u nejmladších učitelů, kde náchylnost k syndromu vyhoření je zřejmě vyšší. V oblasti depersonalizace se opět pohybují všechny vybrané skupiny na přibližně stejných číslech.

#### 4.5.1.3 Výsledky dotazníku v závislosti na délce praxe

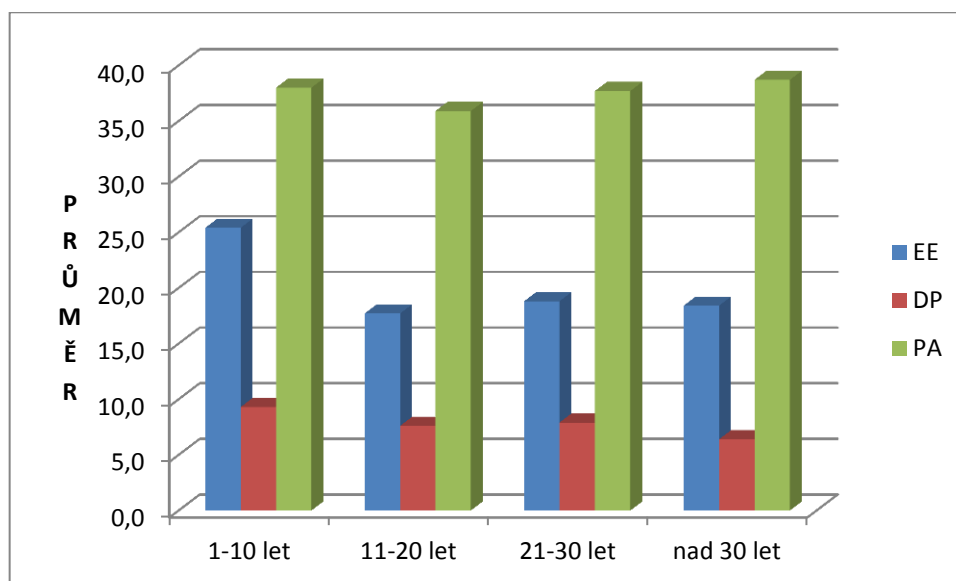
Poslední sledovanou oblastí je náchylnost k syndromu vyhoření v závislosti na délce praxe. Faktem je, že s největší pravděpodobností starší učitelé mají za sebou mnohem delší praxi, než učitelé mladí. Proto také předpokládám, že výsledky se nebudou nijak zvlášť lišit od předchozího výzkumu, kde jsem se zaměřila na věk učitele.

Tabulka č. 3 Výsledky dotazníku MBI v závislosti na délce praxe

		1-10 let	11-20 let	21-30 let	nad 30 let
<b>EE</b>	<b>Průměr</b>	25,4	17,7	18,8	18,4
<b>DP</b>	<b>Průměr</b>	9,3	7,6	7,9	6,4
<b>PA</b>	<b>Průměr</b>	38,0	35,9	37,7	38,7

Z tabulky vidíme, že učitelé mající nejkratší praxi jsou nejvíce náchylní k syndromu vyhoření. Ve všech oblastech dosáhli mírných hodnot, avšak oproti ostatním skupinám dosáhli u emocionálního vyčerpání a depersonalizace hodnot nejvyšších ze všech zkoumaných skupin. Pouze u osobního uspokojení je na tom tato skupina lépe, než učitelé s délkou praxe 11-20 let a 21-30 let. Pedagogové s délkou praxe nad 11 let dosáhli u emocionálního vyčerpání sice mírného stupně, avšak tento stupeň se pohybuje těsně nad nejnižší hranicí mírného vyčerpání. V oblasti depersonalizace se u těchto skupin jedná také o mírné vyčerpání, ale ani tady nejsou hodnoty nijak vysoké. V oblasti osobního uspokojení ze zkoumaného vzorku nejlépe dopadli učitelé s nejdelší praxí. Ostatní skupiny se však této hodnotě také velmi blíží. Všechny skupiny jsou okolo spodní hranice mírného stupně osobního vyhoření.

Obrázek 6: Míra syndromu vyhoření v závislosti na délce praxe



V grafu je zřetelně vidět, že učitelé s kratší dobou praxe jsou náchylnější k vyhoření v oblasti emočního vyčerpání, což je nejsměrodatnější ukazatel syndromu.

#### 4.5.2 Závěry stanovených předpokladů

**P1: Mým předpokladem je, že ženy jsou náchylnější k syndromu vyhoření než muži.**

Z výsledku výzkumu je zřetelné, že pohlaví učitele nemá vliv na náchylnost k syndromu vyhoření. Přesto, že ženy dosáhly vyšších hodnot, jsou tyto rozdíly tak nepatrné, že není možné konstatovat, že by ženy byly náchylnější k onemocnění syndromem vyhoření více než muži.

*Z výsledku šetření vyplývá, že předpoklad P1 nebyl potvrzen.*

**P2: Předpokládám, že k syndromu vyhoření mají větší sklon mladší učitelé.**

Výsledky ukazují, že věk učitel hraje důležitou roli v náchylnosti k syndromu vyhoření. Obzvláště mladí učitelé jsou tímto syndromem ohroženi mnohem víc než učitelé starší.

*Z výsledku šetření vyplývá, že předpoklad P2 byl potvrzen.*

**P3: Mým předpokladem je, že náchylnost k syndromu vyhoření se snižuje s délkou praxe.**

Výsledky potvrzují, že délka praxe má vliv na učitele a jejich náchylnost k onemocnění burnout syndromem. Ti, jejichž praxe je krátká, jsou náchylnější k tomuto onemocnění. Délka praxe ve většině případů souvisí i s věkem pedagoga.

*Z výsledku šetření vyplývá, že předpoklad P3 byl potvrzen.*

## SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit náchylnost učitelů k syndromu vyhoření. Pro tento výzkum jsem zvolila tři kritéria, kterými bylo pohlaví pedagoga, jeho věk a nakonec délka praxe.

Vyhodnocením dotazníků jsem došla k závěru, že pohlaví nemá vliv na náchylnost k syndromu vyhoření. I když ženy dosáhly o něco vyšších hodnot než muži, byly tyto rozdíly tak nepatrné, že není možné říci, že by ženy byly méně odolné než muži.

Další otázku, na kterou jsem chtěla znát odpověď, bylo, zda mladší učitelé jsou více vystaveni riziku vyhoření. Výsledky potvrdily, že mladí začínající učitelé jsou mnohem náchylnější k burnout syndromu.

Posledním kritériem hodnocení náchylnosti k vyhoření byla délka praxe pedagoga. Předpokládala jsem, že učitelé s kratší praxí jsou mnohem více ohroženi touto nemocí než pedagogové, jejichž praxe je delší. Tento předpoklad byl výzkumným šetřením potvrzen. Mladí učitelé jsou náchylnější k vyhoření, což bude v každém případě souviset i s věkem, neboť lze předpokládat, že většina pedagogů s krátkou praxí, budou stejně jako ve výzkumném vzorku mladí lidé.

Výsledky výzkumu ukazují, že nejvíce ohroženi syndromem vyhoření jsou mladí učitelé ve věku do 30 let a učitelé s délkou praxe do 10 let. Tyto předpoklady spolu úzce souvisí. Ve většině případů dosahují krátké praxe právě učitelé mladí, i když to nemusí být pravidlem.

### Doporučení pro praxi

Neboť léčení jakékoliv závažné nemoci, stejně tak i syndromu vyhoření je náročnou záležitostí, doporučuji učitelům, aby se snažili burnout syndromu co nejúčinněji předcházet. Existuje spousta odborné literatury, která radí jak bojovat s touto nemocí a jak jí předcházet. Je jasné, že každý jedinec zvládá stresové situace různě. Já shledávám jako velmi podstatné to, jaké má učitel rodinné vztahy a také jeho životní postoj. Domnívám se, že negativně naladěný člověk nedokáže stresu odolávat tak dobře jako člověk s kladným postojem k životu, sobě, k okolí. Důležitá je také v boji proti vyhoření životospráva, záliby, koníčky, sport.

## ZÁVĚR

Tématem této bakalářské práce byl syndrom vyhoření v učitelských profesích. V teoretické části jsem se za pomoci odborné literatury zabývala vymezením pojmů stres, syndrom vyhoření. Zkoumala jsem profesi učitele z pohledu náchylnosti k onemocnění burnout syndromem a nastínila jak se mu bránit.

V praktické části jsem se pokusila zmapovat náchylnost pedagogů k syndromu vyhoření na základě několik kritérií, jimiž bylo pohlaví učitele, jeho věk a délka praxe. Výzkumné šetření probíhalo pomocí dotazníků mezi pedagogy středních škol.

Vyhodnocením dotazníků jsem došla k závěru, že není patrná náchylnost k syndromu vyhoření v závislosti na pohlaví. Ženy i muži dosáhli ve výzkumu obdobných výsledků. Zato dotazníkové šetření potvrdilo můj předpoklad, že mladí učitelé jsou tímto onemocněním ohroženi mnohem více, než učitelé starší. Stejného výsledku jsem dosáhla i při zjišťování náchylnosti učitele k syndromu vyhoření v závislosti na délce praxe. Pedagogové s delší praxí jsou mnohem méně ohroženi výskytem vyhoření. Domnívám se, že věk učitele a délka praxe spolu ve většině případů úzce souvisí, neboť kratší praxe dosahují nejčastěji právě mladí učitelé.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2., aktualit. vyd., Praha: Portál, 2003, 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
- [2] BÁRTOVÁ, Zdenka. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Vyd. 1. Prostějov: Computer Media, 2011, ISBN 978-80-7402-110-7.
- [3] CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 205 s. ISBN 80-7178-465-6.
- [4] ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 656 s. ISBN 807178463x.
- [5] HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996, 99 s. ISBN 80-7178-093-6.
- [6] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [7] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAVEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, ISBN 80-86991-74-1.
- [8] KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [9] KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, ISBN 80-7071-231-7.
- [10] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998, ISBN 80-7169-551-3.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178 774-4.
- [13] KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004, 155 s. ISBN 80-7178-965-8.
- [14] MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 151 s. ISBN 978-80-262-0180-9.

- [15] MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997, 132 s. ISBN 80-7169-425-8.
- [16] MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 4. vyd. Praha: SPN, 1986, 222 s.
- [17] MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992, 169 s. ISBN 8021005211.
- [18] MUSIL, Jiří. *Stres, syndrom vyhoření a mentální hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Vyd. 1. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna, 2010, 60 s. ISBN 978-80-903449-9-0.
- [19] PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
- [20] RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995, 211 s. ISBN 80-85901-07-2.
- [21] RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2003, ISBN 80-7255-074-8.
- [22] ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ. *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Psychologický ústav AVČR, 1998, ISBN 80-902653-0-8.
- [23] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- [24] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, lobbying, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 184 s. ISBN 978-80-247-3174-2.
- [25] VOLLMEROVÁ, Helga. *Pryč s únavou: syndrom vyprahlosti*. 1. vyd. Praha: Motto, 1998, ISBN 80-85872-90-0.



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Zastoupení respondentů podle pohlaví.....	33
Obrázek 2: Zastoupení respondentů dle věku.....	34
Obrázek 3: Zastoupení respondentů dle délky praxe.....	35
Obrázek 4: Míra syndromu vyhoření u mužů a žen.....	36
Obrázek 5: Míra syndromu vyhoření v závislosti na věku učitelů .....	37
Obrázek 6: Míra syndromu vyhoření v závislosti na délce praxe.....	39

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 Výsledky dotazníku MBI dle pohlaví .....	35
Tabulka č. 2 Výsledky dotazníku MBI dle věku .....	36
Tabulka č. 3 Výsledky dotazníku MBI v závislosti na délce praxe.....	38

**SEZNAM PŘÍLOH**

<b>PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO PŘEDVÝZKUM .....</b>	<b>48</b>
<b>PŘÍLOHA P II: VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ DLE POHALVÍ .....</b>	<b>50</b>
<b>PŘÍLOHA P III: VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ V ZÁVOSLOSTI NA VĚKU .....</b>	<b>51</b>
<b>PŘÍLOHA P IV: VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ V ZÁVOSLOSTI NA DÉLCE PRAXE .....</b>	<b>54</b>



Byly pro Vás otázky srozumitelné?

ANO

NE          Pokud ne, uveďte prosím které a proč:

*Děkuji za Váš čas.*

*Ilona Geletová*

**PŘÍLOHA P II: VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ DLE POHALVÍ**

ŽENA	EE	DP	PA
1	22	7	26
2	23	5	30
3	18	5	30
4	15	4	32
5	14	3	33
6	23	12	33
7	8	2	26
8	9	5	34
9	25	14	36
10	13	5	39
11	22	8	42
12	24	10	38
13	26	8	40
14	16	6	51
15	15	8	46
16	24	4	32
17	17	9	31
18	26	6	25
19	34	14	27
20	14	6	51
21	20	12	41
22	36	7	36
23	38	14	33
24	18	6	39
25	16	15	36
26	20	7	27
27	25	22	32
28	18	12	48
29	17	8	42
30	22	12	45
31	10	7	38
32	12	6	39
33	26	9	36
34	15	8	48
<b>Průměr</b>	<b>20</b>	<b>8,4</b>	<b>36,5</b>

MUŽ	EE	DP	PA
1	21	6	27
2	22	6	34
3	18	15	49
4	15	8	41
5	18	5	36
6	25	6	37
7	9	6	32
8	8	4	38
9	24	15	32
10	13	7	36
11	21	6	40
12	18	5	30
13	15	4	32
14	11	4	36
15	15	8	46
16	24	4	32
17	17	9	31
18	15	6	44
19	23	7	38
20	22	12	45
21	10	7	38
22	10	4	38
23	28	6	41
24	18	6	39
25	16	15	36
26	20	7	27
27	24	12	32
28	19	11	43
29	13	8	42
30	22	7	36
31	24	6	41
32	12	5	43
33	23	7	42
34	15	7	45
35	17	2	44
36	18	4	53
37	18	6	25
38	11	5	32
39	12	7	38
40	16	5	39
41	20	6	34
42	43	14	33
43	19	12	44
44	16	6	38
45	20	12	31
46	18	7	36
<b>Průměr</b>	<b>19,9</b>	<b>7,8</b>	<b>41,2</b>

## PŘÍLOHA P III: VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ V ZÁVOSLOSTI NA VĚKU

Učitelé ve věku 20-30 let

JEDINEC	EE	DP	PA
1	26	6	25
2	34	14	27
3	25	14	36
4	38	14	33
<b>Průměr</b>	<b>30,75</b>	<b>12</b>	<b>30,25</b>

Učitelé ve věku 31-40 let

JEDINEC	EE	DP	PA
1	14	3	33
2	26	8	40
3	24	4	32
4	16	6	39
5	26	9	36
6	20	7	27
7	24	12	32
8	18	4	53
9	28	6	41
10	15	4	32
11	10	4	38
12	15	8	41
13	18	12	48
14	10	7	38
15	16	5	39
<b>Průměr</b>	<b>18,7</b>	<b>6,6</b>	<b>37,9</b>

Učitelé ve věku 41-50 let

JEDINEC	EE	DP	PA
1	22	7	26
2	15	4	32
3	8	2	26
4	9	5	34
5	15	8	46
6	14	6	51
7	16	15	36
8	13	8	42
9	24	15	32

10	13	7	36
11	22	6	34
12	18	5	36
13	8	4	38
14	20	12	31
15	18	7	36
16	25	22	32
17	23	7	38
18	22	12	45
19	23	7	42
20	16	6	38
<b>Průměr</b>	<b>17,2</b>	<b>8,25</b>	<b>36,55</b>

Učitelé ve věku 51-60 let

JEDINEC	EE	DP	PA
1	23	5	30
2	18	5	30
3	23	12	33
4	11	5	32
5	17	9	31
6	18	6	39
7	20	7	27
8	22	12	45
9	15	8	48
10	21	6	27
11	25	6	37
12	9	6	32
13	24	4	32
14	17	9	31
15	18	8	42
16	24	6	41
17	12	5	43
18	17	2	44
19	43	14	33
20	19	12	44
21	22	8	42
22	24	10	38
23	15	8	46
24	16	15	36
25	22	7	36
26	18	15	49
27	18	5	30



	28	15	6	44
	29	12	7	38
	30	10	7	38
	31	21	6	40
	32	20	12	41
<b>Průměr</b>		<b>19</b>	<b>7,9</b>	<b>37,5</b>

Učitelé ve věku nad 60 let

<b>JEDINEC</b>	<b>EE</b>	<b>DP</b>	<b>PA</b>
1	20	6	34
2	13	5	39
3	16	6	51
4	36	7	36
5	11	4	36
6	18	6	39
7	19	11	43
8	15	7	45
9	18	6	25
<b>Průměr</b>	<b>18,4</b>	<b>6,4</b>	<b>38,7</b>

## PŘÍLOHA P IV: VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ V ZÁVOSLOSTI NA DÉLCE PRAXE

Délka praxe 1-10 let

JEDINEC	EE	DP	PA
1	26	6	25
2	34	14	27
3	25	14	36
4	38	14	33
5	18	4	53
6	28	6	41
7	16	6	39
8	18	12	48
9	26	8	40
<b>Průměr</b>	<b>25,4</b>	<b>9,3</b>	<b>38</b>

Délka praxe 11-20 let

JEDINEC	EE	DP	PA
1	14	3	33
2	24	4	32
3	26	9	36
4	20	7	27
5	24	12	32
6	15	4	32
7	10	4	38
8	15	8	41
9	10	7	38
10	16	5	39
11	15	4	32
12	8	2	26
13	9	5	34
14	18	8	42
15	13	7	36
16	22	6	34
17	22	7	26
18	15	8	46
19	14	6	51
20	16	15	36
21	24	15	32
22	18	5	36
23	8	4	38

24	20	12	31
25	18	7	36
26	25	22	32
27	23	7	38
28	22	12	45
29	23	7	42
30	16	6	38
31	18	5	30
32	22	7	36
33	20	12	41
<b>Průměr</b>	<b>17,7</b>	<b>7,6</b>	<b>35,9</b>

Délka praxe 21-30 let

<b>JEDINEC</b>	<b>EE</b>	<b>DP</b>	<b>PA</b>
1	23	5	30
2	23	12	33
3	11	5	32
4	17	9	31
5	18	6	39
6	20	7	27
7	22	12	45
8	15	8	48
9	21	6	27
10	25	6	37
11	9	6	32
12	24	4	32
13	17	9	31
14	13	8	42
15	24	6	41
16	12	5	43
17	17	2	44
18	43	14	33
19	19	12	44
20	22	8	42
21	24	10	38
22	15	8	46
23	16	15	36
24	18	15	49
25	18	5	30
26	15	6	44
27	12	7	38
28	10	7	38

	29	21	6	40
<b>Průměr</b>	<b>18,8</b>	<b>7,9</b>	<b>37,7</b>	

Délka praxe nad 30 let

<b>JEDINEC</b>	<b>EE</b>	<b>DP</b>	<b>PA</b>
1	20	6	34
2	13	5	39
3	16	6	51
4	36	7	36
5	11	4	36
6	18	6	39
7	19	11	43
8	15	7	45
9	18	6	25
<b>Průměr</b>	<b>18,4</b>	<b>6,4</b>	<b>38,7</b>