

Syndrom vyhoření v učitelské profesi

Lenka Mitášová

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Mitášová**
Osobní číslo: **H13180**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Syndrom vyhoření v učitelské profesi**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti syndromu vyhoření a jeho projevu v učitelské profesi.
Příprava metodiky výzkumné části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.
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:

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3.

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

KALLWASS, Angelika. Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

ŠVINGALOVÁ, Dana. Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi. Liberec. Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-105-8.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Lenka Haburajová Ilavská, PhD.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **7. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2017**

Ve Zlíně dne 7. prosince 2016


doc. Ing. Anežka Lengalová, 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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 26.4.2011


.....

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 vzdělávacímu 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). Odpirá-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 jim 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 přihlíáde k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření v učitelské profesi na základních školách, neboť je v současnosti toto téma velmi aktuální. Teoretická část je zaměřena na definování pojmu syndromu vyhoření, objasnění základních pojmů stresu, příčiny a průběh těchto onemocnění. Praktická část se zabývá zjišťováním náchylnosti učitelů k této nemoci. Výzkum je proveden pomocí dotazníkového šetření.

Klíčová slova:

Syndrom vyhoření, stres, učitel, únava, burnout

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with burnout syndrome in the teaching profession in elementary schools, as this topic is currently very topical. The theoretical part is focused on defining the concept of burnout syndrome, explaining basic concepts of stress, causes and course of these diseases. The practical part deals with detecting the susceptibility of teachers to this disease. Research is done through a questionnaire survey.

Keywords:

Burnout syndrome, stress, teacher, fatigue, burnout

Chtěla bych poděkovat doc. PhDr. Lence Haburajové Ilavské, PhD., za ochotu a cenné rady při vzniku této bakalářské práce.

Také chci poděkovat pedagogům základních škol, kteří byli ochotni a věnovali svůj čas k vyplnění dotazníků.

Zvláště děkuji svojí rodině, příteli a synovi za ochotu, podporu a pomoc po celou dobu studia.

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

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A POJMŮM	14
1.1 STAV ZKOUMANÉHO TÉMATU V DOMÁCÍ, ZAHRANIČNÍ A CIZOJAZYČNÉ LITERATUŘE	14
1.2 VZTAH ZKUMANÉHO TÉMATU K SOCIÁLNÉ PEDAGOGICE	15
2 SYNDROM VYHOŘENÍ	16
2.1 HISTORIE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	16
2.2 SYMPTOMY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	17
2.3 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ	19
2.4 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	20
2.5 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	21
3 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ	23
3.1 POVOLÁNÍ UČITEL	23
3.2 STRES V UČITELSKÉ PROFESI	25
3.3 ZÁTĚŽE V UČITELSKÉ PROFESI	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 VÝZKUMNÝ PROJEKT	29
4.1 CÍL VÝZKUMU	29
4.2 VÝZKUMNÁ METODA	29
4.4 FORMULACE HYPOTÉZY	29
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	30
4.6 METODY SBĚRU A ZPRACOVÁNÍ DAT	30
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	31
5.1 ANALÝZA ZJIŠTĚNÝCH DAT.....	31
5.2 DISKUZE VÝSLEDKŮ	40
5.3 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	41
ZÁVĚR	42

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	43
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	46
SEZNAM TABULEK.....	47
SEZNAM GRAFŮ	48
SEZNAM PŘÍLOH.....	49

ÚVOD

Za velmi vážný psychický stav považujeme syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření se těžko prožívá, odrazí se na jeho tělesné stránce a vnímá ho i vnitřně, jsou spolu den co den a každým okamžikem. Není jednoduché se od něho odpoutat a velmi rychle a nečekaně uvízne v daném jedinci. Kdo se ocitne v takovém stavu, potýká se s vyčerpáním tělesným, psychickým, ztrátou nadšením, ideálu. Velmi často se potýká s podrážděností, negativním vztahem ke všemu okolo sebe, vztahem ke všem. Nemá rád sám sebe, je nešťastný, neraduje se ze života a pozbývá se smyslu bytí. Těžko je mu pomoci, protože se často zmítá v představách bludů o své indispozici, která je krátkodobá. Jeho svět se mění vůči skutečnosti a nevnímá, že se nezměnil svět, ale jen jeho vlastní náhled na tento svět. Stává se, že jedinec syndrom vyhoření překoná s pomocí přívětivého přístupu okolí a sám změní své uvažování, chování a svůj život může vyhrát. Lze uvažovat o tom, že zmítání v tomto těžkém stavu ho posílí a začne uvažovat den ze dne pozitivněji a tím se i vrací zpátky k normálu života.

Tady si i já uvědomuji rozsáhlost této problematiky, která mne velmi zaujala a tím jsem se jí začala zabývat ve své bakalářské práci. Neustálá aktuálnost problematiky syndromu vyhoření se odráží i velkým objemem zahraničních publikací právě jmenované, ale roste i zájem v české publikace. Tento problém může být spojován ve většině případů s výkonem určité profese, ale mohl by postihnout kohokoliv z nás. Máme stanoveny skupiny rizikovější, kde se může projevit syndrom častěji. Při hlubším poznání rozvětvenosti a faktory ovlivňující a provázanost příčin způsobující burnout si musíme uvědomit, že ohrožení číhá na každém kroku. Těžko bychom našly osoby nebo jedince, kteří mají tyto projevy, že jsou jen zdánlivé a nevykazují příčiny. Jako charakteristiku bych uvedla, že na samém začátku je nadšení z nové práce, zapálení pro její výkon. Avšak dá se zjistit, že přílišné splnutí dodává krátkodobou radost, ale často vede k rychlejšímu útlumu sil jedince a tady dochází k syndromu vyhoření. Mezi tyto skupiny, kde se intenzivně syndrom vyhoření vyskytuje, se mohou řadit učitelé. Celá řada důvodů by se dala uvést jako zápal pro povolání – poslání, prestiž od veřejnosti, mzda a neustálé inovace a změny, ale i také zdrženlivý přístup studentů. Tady to všechno ještě nemusí být důvodem vyhoření, když se jedinci vše nahromadí, a tím si uvědomí, že spadne do propasti syndromu vyhoření.

Svou práci jsem rozdělila na teoretickou a praktickou. Teoretická část dané problematiky se zabývá odlišením burnout od jiných psychických modulů a dává pohled na využití možností, prevence a způsobu léčby.

V praktické části si klademe za cíl zjistit, do jaké výše je míra syndromu vyhoření pedagogů škol. Tato výše míry souvisí s různými aspekty jejich povolání (věk, délka praxe, třídnictví a stupeň vyučování). Všechno toto zjišťování bude probíhat konkrétním dotazníkovým šetřením a kvantitativního výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A POJMŮM

První kapitola se věnuje syndromu vyhoření, stresu u učitelů a neposlední řadě i výzkumné části. V úvodní části se seznámíme s literaturou, a to domácí, zahraniční a cizojazyčnou.

1.1 Stav zkoumaného tématu v domácí, zahraniční a cizojazyčné literatuře

Pojem syndrom vyhoření se v posledních letech zabývá mnoho autorů. Publikací je tedy na tuto problematiku mnoho. Z dostupných zdrojů zmíním pouze ty, které byly použity k mé teoretické části.

Domácí literatura:

Důležitým autorem je Jaro Křivohlavý, který napsal publikaci *Hořet, ale nevyhořet*. (Křivohlavý, 2012). Kniha pojednává o rodinách, o vztahu pomáhajících profesí, kde se můžeme setkat s projevy vyhoření. Jak malé děti vůči rodičům, tak mladí lidé mezi sebou. Dále bychom mohli uvést sňatky i rozvody, příbuzní se potkávají, ale i rozcházejí. V neposlední řadě můžeme uvést starosti dětí s rodiči, ale i rodiče s dětmi. Koloběh života začíná, ale i se uzavírá.

Lhotková Irena, *Sebeřízení vedoucího pracovníka ve školství*. (Lhotková, 2013). Kniha poukazuje na současné situace ve školství. Text se skládá ze tří kapitol. První kapitola je zaměřená na vysvětlení pojmů sebepoznání. Druhá kapitola se zabývá zamyšlením dlouhodobých a krátkodobých cílů u ředitelů školy. Třetí kapitola se nejvíce zabývá syndromem vyhoření a vlivu stresu.

Kebza Vladimír a Iva Šolcová, *Syndrom vyhoření (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. (Kebza Vladimír a Iva Šolcová. 2003). Publikace už z názvu napovídá, že se dočteme o přehledu profesí s rizikem syndromu vyhoření.

Zahraniční autoři:

Stock Christian, napsal publikaci *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. (Stock, 2010). V knize se můžeme dočíst, čím se syndrom vyhoření liší od stresu a deprese. Jak působí na nás vnější vlivy, rysy naší osobnosti, které zvyšují riziko vyhoření a také jak se mu bránit.

PrieB Mirriam, publikace *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. (PrieB, 2015). Od autorky se dočteme překvapivé zjištění, příčina vyhoření není vyčerpání ani přetížení, ale jsou to pou-

ze následky. Ztratily jsme kontakt co je pro nás důležité a podstatné, nemáme zdraví vztah ani ke svému okolí. Jen přežíváme a dalo by se říct, že živoříme.

Kallwas Angelika, *Syndrom vyhoření v práci i osobním životě*. (Kallwas, 2007). Sama autorka popisuje syndrom vyhoření jejich příčiny, příznaky a snaží se o vylepšení životního stylu. Kniha je určená pro čtenáře, kteří vnímají stavy vyčerpání, stresu a přepracovanosti.

Cizojazyčná literatura:

Petlách Erich a Baranovská Andrea, *Stres v práci učitelů a syndróm vyhorenia*. (Erich a Baranovská, 2016). Tato publikace se zaměřuje na víc aspektů. Prvním pod pojmem stres. O kterém hovoříme jako o strese na cestách, pracovním povinností, stres z cestování, nebo ztratíme zaměstnání. Je to vlastně každodenní realita. Druhý pojem vyhoření, kdy se člověk cítí vyčerpaně a to po stránce fyzické a psychické.

1.2 Vztah zkoumaného tématu k sociální pedagogice

Syndrom vyhoření u pedagogů se může projevat velmi silně, z důvodů, že pedagogové přicházejí do styku při vyučování ze žáky z různých rodin. V žádné rodině není stejná výchova dětí, vyskytuje se v rodinách různé vyznání a různé etnické skupiny.

Výchova dětí v rodině je různá z hlediska začlenění o společnosti. Jiná výchova je v sociálně slabších rodinách. V lépe zabezpečených rodinách se uplatňuje výchova volnějším stylem. Nastupuje zde pedagog, aby tyhle dvě skupiny skloubil do jedné skupiny, ale může dojít k nepochopení z lépe situovaných rodin a pedagog je v nevýhodě. Pedagog zde musí řešit velké dilema jak mezi oběma skupinami dětí a jejich rodičů.

Další problém pro pedagoga vyvstává v začlenění do kolektivu žáků. Pedagog musí odhadnout vstup etnicky odlišného žáka do své třídy, aby nenarušil kolektiv, odlišným přístupem k těmto skupinám. Vyžaduje to pro pedagoga hodně sil a velkého umění vcítit se do myšlení celé třídy.

2 SYNDROM VYHOŘENÍ

Pojem syndrom vyhoření, nebo „burn – out“ či „burnout“, který se poprvé objevil v sedmdesátých letech 20. století. Poprvé jej použil Henrych J. Freudenberger. Tento jev pojmenoval, označil, tím poskytl dalším odborníkům podnět a ti začali tento jev odborně a nepřetržitě studovat. (Křivohlavý, 2012, s. 58).

Syndrom popisuje problém jako selhání, únava, vyčerpání při nadměrných požadavcích energetických, vytrvalostních a zdrojových. (Musil, 2010, s. 35).

Podle Musila, (2010, s. 34) můžeme chápat syndrom jako selhávání vlastní osobnosti, vyprahlost, nespokojenost sám se sebou a taky přináší zbytečnost z radosti mého vlastního já, energie, smyslu života, ideálu a neguje postoj ke svému povolání k sobě samému a někdy i celé rodině.

Rozdělení jednotlivých druhů vyčerpání:

Fyzické vyčerpání – snížení energie, chronická únava a celková slabost

Emocionální vyčerpání – pocity beznaděje a představy, že člověku není pomoci, a představou, že člověk je chycen do pastí

Mentální vyčerpání – negativní postoj k sobě samému, k práci i ke světu. (Křivohlavý, 2012, s. 66).

Když pomineme všechno záporné, co syndrom vyhoření přináší, můžeme podle spatřovat i pozitivní důsledky. Můžeme předpokládat zlepšení vyhoření a může vést ke změně a také k přehodnocení dosavadního života. Změna se může projevit, že se život stane smysluplnějším, bohatším a přijatelnějším. Všechny tyto negativní chvíle se mohou odrazit k lepšímu poznání sama sebe a také si může vymezit vlastní identitu, respektive může nastat osobní růst. (Křivohlavý, 2012, s. 13).

2.1 Historie syndromu vyhoření

Lidé prožívají od nepaměti stavy vyhoření. Terminologické zastřešení fenoménu syndromu vyhoření přichází v roce 1975, který popsal Herbert J. Freudenberger podle knihy Grahama Greena pod názvem Případ vyhoření (A Burn Out Case) (Musil, 2010, s. 34). Kde se dá vymezit jev vyhoření v krátké charakteristice: 1. stav narkomanů v chronickém stádiu choroby a za 2. stav přepracování manuálně a intelektuálně pracujících – znaky netečnosti, prožitky zoufalství, bezmocnosti, lhostejnost a otupělost.

Termínem vyhoření lze označovat stav osob, kteří jsou závislí na práci a výkonu, rozvíjí se u osob s anankastickými rysy, s potřebou o dokonalost, úspěchu, systematickosti (tak vznikl stav workoholismus). (Pešek, Praško, 2016, s. 30).

Syndromem trpí především schopní, ambiciózní lidé. Do ohrožených skupin patří zejména lékaři, psychologové a psychoterapeuti, duchovní sociální pracovníci, učitelé, dispečeri záchranné služby, policisté, kriminalisté, právníci, ale i špičkoví sportovci, novináři, dokonce i studenti. (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

Syndrom vyhoření má dopad na dlouhodobý pracovní stres. Objevuje se převážně u profesí, kteří mají pracovní náplň s lidmi. (Švingalová, 2006, s. 49).

Z různých popisů vyhoření můžeme vysvětlit nějaké vzájemné charakteristiky: záporné emocionální příznaky, které vždy souvisí z výkonem povolání, příznaky vyhasnutí u zdravých lidí, důraz se spíše klade na chování a prožívání lidí než na příznaky tělesné, z negativních postojů vyplívá, že nižší výkonnost neznamena nižší pracovní schopnosti. (Křivohlavý, 2012, s. 67)

2.2 Symptomy syndromu vyhoření

Vyhoření postihuje mnoho částí člověka, jak tělesnou či výkonnostní stránku, ale hlavně duševní. Toto onemocnění může být nebezpečné, než si uvědomujeme. Protože symptomy burnoutu je možné zaměnit za symptomy jiných nemocí a tím dochází ke špatné léčbě. Příznaky syndromu vyhoření mají různá rozdělení.

Stock (2010, s. 19 – 22) či Kallwass (2007, s. 98 – 99) rozdělují tyto příznaky do třech skupin:

- a) Vyčerpání: vyčerpání celého těla může být psychické (prázdnota, ztráta sebeovládání, bezmoc, sklíčenost, beznaděj) či fyzické (porucha spánku, chronická únava, svalové napětí, porucha paměti, slabost)
- b) Odcizení: přichází z postupnou ztrátou ideálu, elánu a nadšení. Jedná se o odtažitý přístup ke kolegům, nadřízeným a klientům. Vyhořelý jedinec nechce komunikovat s dalšími a tím si narušuje sociální vztahy. Projevuje se také záporným vztahem k sobě samému, k životu, práci, ale i ostatním, ztrácí sebeúctu a sebelásku.
- c) Pokles výkonnosti: jedinec ztrácí důvěru ve vlastní schopnosti, nevěří si ve výsledcích své práce, aniž by to okolí mohlo pozorovat a zmítá se v kruhu faktického vy-

hoření. Toto postupně spěje ke ztrátě nadšení, pocitem selhání, motivace, nižším výkonem. Zde se člověk snaží vše nahradit energií a časem.

Lhotková (2012, s. 75 – 76) či Švingalová (2006, s. 55 – 56) rozdělují příznaky syndromu do tří rovin:

- a) Psychické příznaky: jedinec do své práce vkládá určité naděje, ale ty neodpovídají výsledkům, které si sám představuje. Projevuje se zde snížené sebevědomí, pokles vlastní iniciativy, ztrácí důvěru ve své pracovní schopnosti, omezuje tvořivost a sám si zužuje pracovní činnost na rutinní postupy. Vyskytují se zde projevy podrážděnosti, lhostejnosti, deprese, úzkosti, zvýšená agresivita, ale i myšlenky na sebevraždu. K druhým se chová negativně, dochází až k nechuti či odporu k ostatním.
- b) Fyzické příznaky: únava, vyčerpání, postižený může mít potíže s bolestmi svalů, hlavy, ale i zažívání. Organismus je celkově oslabený a může docházet i různým nemocem. Tady můžeme vyzvednout poruchy krevního tlaku, spánku, ale i vegetativními obtížemi. Jedinec trpící touto poruchou se snaží všechny projevy přerušit pomocí návykových látek a tím dochází k prohloubení problému.
- c) Sociální vztahy: omezuje kontakt s lidmi a to jak v práci, rodině či ve svém volném čase. Negativní postoj má k žákům, klientům, organizaci jako celku a sociálně se i zoceluje. Často vnímá druhé jako zdroje svých problémů. Do celé této problematiky se projevuje celkově syndrom vyhoření jako úbytek pracovního nasazení a zhoršuje se pracovní výkon.

Křivohlavý (2012, s. 47 – 49) popisuje příznaky psychického vyhoření do tří úrovní:

- a) Příznaky se projevují psychickým vyhořením: roste naše snaha, radost z práce se snižuje, nejraději bychom s prací skončily, ale cítíme, že se musíme více a více snažit a tím stresující situace kompenzují návykovými látkami.
- b) Velmi aktuálním tématem se stává psychické vyhoření: tady vymizí naše nadšení v prodanou práci, pozbudeme ideály, naděje a následně nastupují určité zdravotní potíže. Jedinec může upadnout do emočního zhroucení a následně jej přepadnou myšlenky na sebepoškozování až sebevraždu. Tím se stává, že naše zlost je nekontrolovatelná a jedinec se chová tak, jak by se za normálního stavu nechoval.

- c) Syndrom vyhoření se stává psychickým jevem: vyhýbáme se své práci, styku s ostatními lidmi (nehovoříme s nimi, nechceme být s nimi v jejich blízkosti). Své každodenní problémy „zametáme tzv. pod koberec“, jsme ve stavu, kdy je nutno vyhledat odborné pomoci.

Se syndromem vyhoření „lze nakazit“ ukazuje se to na příkladu vyhořelého, který svým postojem snižuje své sociální vztahy, stále méně vyhledává rozhovory s druhým a snaží se o svou samotu a mlčení. To všechno se odráží i v domácím prostředí, zejména nakazí partnera a tím vznikají hádky v rodinách. (Kallwass, 2007, s. 99).

2.3 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Každá nemoc se projevuje odchylkou chování člověka, ale syndrom vyhoření nás nepřepadne hned, ale člověk na svém těle pozoruje různé odlišnosti a stále více se zabývá duševními odchylkami.

Podle Stocka (2010, s. 19 - 22) můžeme rozdělit na tři základní příznaky – pocit vyčerpání, pokles výkonnosti a odcizení.

Postižený člověk se cítí duševně i fyzicky velmi vyčerpaný. Mezi psychické vyčerpání se řadí bezmoc, pocit strachu, sklíčenost, beznaděj, pocit prázdnoty, samota, ztrácí odvalu a sebeovládání. Do fyzických příznaků můžeme zařadit slabost, svalové napětí, porucha spánku, nesoustředí se, má nedostatek energie a patří sem i náchylnost k infekčním onemocněním a nehodám.

Člověk, který trpí syndromem vyhoření, se chová ke svému okolí odtažitě až téměř lhostejně. Ke své práci se staví odtažitě. Odcizuje se okolí, postupně má úbytek idealizmu, vědomosti a zájmy jdou stranou, cíle tak nějak odchází. Pracovní elán slábne a klienty takto nemocní bývají vnímání jako přítěž a nadřizení jako „obtížný hmyz“. Do projevu odcizení se řadí například negativní postoje k práci, ztráty sebeúcty, životu, pocit vlastní nedostatečnosti a pocit méněcennosti.

Snížená výkonnost spočívá v tom, že jedinec ztratil důvěru v sebe sama a sám sebe cítí za práci neschopného. Tady můžeme konstatovat o jeho subjektivním hodnocení, který vede k jistému oslabení výkonu práce. Postižený potřebuje na zvládnání úkolů a pracovní náplň více času a mnohonásobně více energie než dříve. Postupně se také projevuje prodloužení doby na regeneraci organismu.

Švingalová (2006, s. 56) se syndrom rozděluje na tři oblasti:

- psychickou,
- sociální,
- tělesnou.

V psychické oblasti se nachází emocionální vyčerpání a psychické únavy. Jedinec má pocit, že vynakládaná námaha se mívá s efektivitou práce, má potíže s koncentrací, ztrácí zájem, bývá podrážděný, nedostává se mu empatií a celkově utlumuje své aktivity až do pocitu nedostatku uznání a zájem o profesní růst.

V oblasti sociální bychom mohly zařadit úbytek pracovní angažovanosti, negativní postoj k rodičům, žákům, ale i klientům. Dochází zde nezájem hodnocení druhých osob, snižuje se snaha řešit složitější pracovní problémy a omezuje se kontakt se všemi osobami, se kterými měl kladný vztah.

Celkově do tělesné oblasti bychom mohli zařadit únavu, ochablost, bolesti hlavy, poruchy spánku, svalové napětí, poruchy krevního tlaku, které přechází až apatií a celkově k snížení organismu.

2.4 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Fáze syndromu jsou v literaturách popisovány různě a samotný syndrom má také svůj samostatný průběh. Podle autorů se dělí syndrom na fázi nadšení, kdy pracovník má velké ideály pro svoji práci, potom přechází k frustraci, kdy výsledky neodpovídají pracovnímu nasazení, pracovník se cítí zklamán, apatii a stagnace, člověk polevuje ve své pracovní činnosti a nakonec dochází ke celkovému vyčerpání.

Na začátku je nový pracovník nadšen z nové profesní kariéry, sám má dalekosáhlé problémy a velká očekávání. Práce se pro něj stává součástí života a pracovník mnohdy vydává neefektivně svou energií, pracuje přesčas, zanedbává rodinu a ztrácí pojem o aktivním odpočinku.

Později pracovníka začínají zajímat otázky, zda pracuje efektivně a jeho práce má smysl. Pochybuje o tom, zda má ještě vůbec někomu pomáhat. Nastávají problémy ve vztazích se spolupracovníky a nastupují psychické a fyzické potíže. Jedná se o následky dlouhodobého potlačovaného stresu a přirozených reakcí.

Syndrom vyhoření podle Venglářová (2011, s. 29-30), lze třídit do těchto fází:

- 1) *nadšení (ideály, jasný cíl, motivace, smysluplnost práce),*
- 2) *stagnace (počáteční nadšení ochabuje, slevování ze svých ideálů),*
- 3) *frustrace (pochybuje o efektivitě a smysluplnosti své práce),*
- 4) *apatie (povolání pouze jako zdroj obživy, vykonávání pouze nejnutnější ch prací),*
- 5) *vyhoření (vyčerpání, negativismus, lhostejnost a naprosté vyhýbání se pracovním požadavkům).*

2.5 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Prevence je velmi důležitá v různých oblastech, například prevence kouření nebo zdravého životního stylu. Mnoho lidí syndrom vyhoření podceňuje a „bere ji na lehkou váhu“, což vede k rychlému nástupu syndromu vyhoření.

Předpokladem úspěšné léčby je postoj na svůj psychický a zdravotní stav. Mnoho jedinců se však nemohou s tímto stavem vyrovnat, proto je nezbytná pomoc ze strany blízkých, zaměstnavatele, ale i odborná pomoc.

Pevnými sociálními vztahy u prevence syndromu vyhoření můžou být přátelé, rodina, spolupracovníci, ale i odborní poradci. Dnešní doba je však, tak uspěchaná, že dochází k rozpadu kontaktů a jedinec zůstává v samotě. (Stock, 2010, s. 85 – 90).

Každý z nás je za sebe zodpovědný sám za sebe. Někdo je více, někdo zase méně přizpůsobivý, někdo se zase nenaučil reagovat na některé situace. Než tedy dojde k nějaké strategii, je nezbytné napřed „poznat sama sebe“ a zamyslet se nad celkovým životním stylem. (Jeklová Marta a Eva Reitmayerová, 2006, s. 29).

Prevence syndromu vyhoření je pravidelná avšak odborná supervize. Prospěšná supervize může být dobrá nejen klientům, zaměstnancům a žákům.

Křivohlavý (2003, s. 119) doporučuje proti prevenci vyhoření několik základních rad. Mezi tyto rady patří:

- „Plánuj si předem, co chceš udělat a nedovoluj, aby ti to někdo pokazil.“
- „Nauč se říkat ne a nebere všechno jako povinnost.“
- „Nauč se říkat, já bych chtěl, než musím.“
- „Při cestě z práce domů se soustřeď na to dobré, co se ti podařilo.“

- „Uvědom si, že tvůj úkol je pomáhat druhým, ale ne je měnit.“
- „Měň sám sebe, ale neměň druhé. Pomáhá to.“

Stock (2010, s. 70) nabízí šest typů relaxace:

- uvolnění svalů podle Jacobsona,
- (auto)hypnóza,
- meditace,
- biofeedback (tj. biologická zpětná vazba),
- autogenní trénink podle Schultze,
- asijské techniky (jóga).

3 SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ

Syndromem vyhoření jsou postiženi učitelé a to připisujeme značnému stresu a zátěži. Ze všech skupin můžeme vybrat samotnou osobnost učitele a jeho osobní odolnost proti zvládnání stresové zátěže.

Podle Křivohlavého (2012, s. 28), je syndrom v oblasti školství rozšířen na každém stupni, nejvíce u učitelů základních škol a pak i u pedagogů středoškolských a učňovských.

Povolání učitelů je jedním hlavním důvodem nadměrného stresu. Učitel jedná s žáky, s rodiči, s pedagogickým sborem a vedením školy. Jeho náplní je podchytit všechny negativní společenské jevy. Musí se rozhodovat rychle, ale zachovat profesionální rozhodování. (Bártová, 2011, s. 56).

Pedagogický pracovník, má mít schopnost reagovat na problémové žáky, umět jednat s rodiči a musí umět působit výchovně. Má zodpovědnost za výběr učiva, podání látky žákům a hodnocení žáků. Zabývá se tvorbou různých projektů, konzultací s kolegy. Jeho nejnáročnějšími úkoly je umět jednat s rodiči na třídních schůzkách. (Starý, 2008, s. 151).

Učitel musí reagovat na různé momentální změny, spokojí se s nedostatečným vybavením a tím souvisí nové nároky na další vzdělání a zastupuje často chybějící personál. Ocenění, jak finanční, tak společenské je nízké, ale očekává se od něj vysoký pracovní výkon. (Porschkamp, 2013, s. 7, s. 23).

3.1 POVOLÁNÍ UČITEL

Každé povolání vyžaduje určité potřeby a dovednosti. Dovednost učitele bychom mohli brát jako získané předpoklady k vykonávání dané činnosti, ale i několika dalších příbuzných. Sociální dovednosti (poznávat a posuzovat lidi, umět s nimi jednat, pedagogický a společenský takt a dovednost v řízení lidí) jsou získané předpoklady pro komunikaci a sociální interakci.

Učením získané předpoklady k výkonům je soubor profesních dovedností, které učitel (pedagog) podává při výchově, výcviku lidí a vzdělání můžeme nazvat pedagogickou dovedností. Zahrnujeme zde dovednost stanovení cíle, motivovat žáky k učení, plánovat výuku, vyhodnocování činnosti a výkony žáků, vytváření příznivé prostředí ve třídě, jednání s rodiči, ale i veřejností. Všechno toto můžeme shrnout jako výsledek odborné přípravy

pedagoga, profesních zkušeností, schopností požadavků na danou práci pedagoga, ale také pedagogickou zkušeností a v neposední řadě pedagogickým nadáním.

Dovednosti budoucích učitelů jsou součástí přípravy na pedagogických fakultách, ale i dalších vzdělávacích fakultách. Obsah a charakter přípravy pedagogických dovedností na různých fakultách panují i rozdílné názory, jak v ČR, tak v zahraničí. (Průcha, 2001, s. 322).

Profesní dispozice a dovednosti, které získá učitel, aby mohl vykonávat své povolání, můžeme nazvat „kompetence učitele“. Obvykle se dají vymezit jako osobní a profesní. Do osobních kompetencí můžeme zahrnout tvořivost, zodpovědnost, týmově spolupracovat, schopnost řešit problémy, ale i být sociálně reflexivní a vnímavý. Do profesních kompetencí můžeme zahrnout výkon profese, kde vyzvedneme znalost předmětu, jako jsou komunikativní a řídicí. Mezi kompetencí a dovedností je rozdíl v osvojování pedagogické dovednosti přípravou a zkušeností, na druhé straně se řídíme spíše v rovině dispozic. Kompetence a dovednosti se dají získat a prohloubit praxí. (Průcha, 2002b, s. 160).

Podle Chrise Kyriacou, jsou tři základní pedagogické dovednosti: rozhodování, akce a znalosti. Zde můžeme zdůraznit:

- plánování a přípravu,
- vytváření klimatu třídy,
- udržování kázně,
- realizací vyučovací jednotky,
- hodnocení prospěchu žáka,
- reflexí a sebehodnocení.

Učitel vždy nese zodpovědnost za úspěšnost nebo neúspěšnost svých žáků. Můžeme se dočíst v literatuře o „úspěšném studentovi“, ale těžko se dá stanovit charakteristika úspěšného učitele.

Rozvoj učitele probíhá na úrovních schopností a charakteristických vlastností pro výkon učitelské profese. V oblasti schopností se vyžadují nadprůměrné intelektové schopnosti: pedagogické mistrovství či takt. Především schopnost správně a včas zaznamenat všechny změny, jak u jednotlivců tak i školní třídy, znalost svých potřeb a potřeb druhých, ale i všechny změny sledovat, reagovat a měnit své chování. V oblasti charakterových vlastností můžeme zdůraznit: vysoká emocionální stabilita, vysoká integrita osobnosti, pocit bezpečí

a jistoty, přiměřené sebekognání, optimismus v mezilidských vztazích, odolnost k náročným životním situacím. Toto všechno vyvolává napětí, může vést k podráždění, narušení rovnováhy a tvůrčí myšlení.

3.2 STRES V UČITELSKÉ PROFESI

Práce učitele bychom mohli považovat za namáhavou a spojenou s mnoha situacemi, které jsou hodnoceny jako stresující.

Proto učitel, reaguje na stres a zátěž v různých úrovních. V první řadě jako učitel specifickými osobními charakteristikami a v druhé řadě jako učitel. (Petlách Erich a Baranovská Andrea, 2016, s. 30).

Lidský stres se dá definovat třemi různými způsoby:

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

Tyto tři oblasti stresu nefungují odděleně, ale navzájem se doplňují. Jedinec ve stresové situaci více přemýšlí. (Buchwald, 2013, s. 35).

Stres je považován za psychologické reakce na zátěže, které vycházejí zevnitř, ale přichází i zvenčí na daného jedince. Pokud se stres zvládne, tak neškodí, ale naopak pomůže reagovat na danou situaci. Bez schopnosti se stresem vyrovnat je škodlivý ba i nebezpečný. Zvládnutí stresu má vliv vnitřní, fyzické a psychické individuální příčiny, vliv prostředí, ve kterém se jedinec nachází.

Stres učitelů souvisí s výkonem učitelské profese: rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, konflikty s kolegy, špatné pracovní podmínky, časový tlak, vyrušující žáci a jejich špatný postoj k práci, ale i pocit, že společnost nedokáže ocenit jejich práci. Pokud je učitel pod vlivem stresu, ztrácí uspokojení z práce a novou motivaci, snižuje jeho kvalitu a zhoršují se vztahy mezi učitelem a žáky. (Průcha, 2003, s. 231).

Učitelské povolání můžeme považovat za stresové zaměstnání, když jsou učitelé nervózní, zklamaní nebo rozzlobení. Na učitele je vznášeno velké množství nároků, jak ze strany dětí, rodičů, kolegů, ale i nadřízených pracovníků. Učitelé jsou vystaveni požadavkům udržet ve třídě klid a pořádek. Nemají přesně vyměřené hodiny pro svou práci, a proto si ji nosí i domů. Tím se vlastně připraví o část svého volného času určeného k relaxaci. Bývají

vystaveni kritice ze všech stran – rodiče, kolegové, ředitelé škol. Schází jim dostatek finančních možností pro další vzdělání. Učitel pracuje celý den v poměrně izolaci bez možnosti konzultace problémů s kolegy a je osamocen jen s dětmi.

Podle Kyriacoua (2004, s. 151) hlavní zdroje učitelského stresu spadají do sedmi oblastí:

- *časový tlak,*
- *špatné provozní podmínky (stav a vybavení budov a tříd, financování provozu školy), včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení,*
- *časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy,*
- *žáci, kteří vyrušují a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě,*
- *žáci se špatnými postoji a motivací k práci,*
- *konflikty s kolegy,*
- *pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.*

3.3 ZÁTĚŽE V UČITELSKÉ PROFESI

Člověk se vyvíjí a uzpůsobuje každý den, ať už v běžném životě „obyčejném životě“, kde jsou obzvláště napjaté situace. Vývoj a formování osobnosti je velký. V praxi se člověk musí více otužit a psychicky „zocelit“. Někdy se stává, že se člověk v takových situacích i hroutí, vzniká u něj neuróza nebo psychické onemocnění. Doba se zdá být více uspěchaná, životní tempo rychlejší, stres a zátěž se stává součástí všech lidí.

Stres a zátěž je takové označení, kdy se zvyšují požadavky a podmínky na člověka. Může to být horko, fyzické námaha, infekce nebo namáhavá duševní práce. Zdrojem stresu může být nejen vyhrocená situace, ale i dlouhodobá zátěž. Ta se může projevit v různých oblastech života – v zaměstnání, ve škole, rodině, ve veřejném životě, v partnerském či přátelském životě. Zátěž může postihnout složky či aspekty osobnosti. (Čáp, J., Mareš, J., 2001, s. 199).

Z celé řady výzkumů se ukazuje, že zátěžové a stresové situace pro učitele jsou způsobovány nadměrnou psychickou zátěží. Z toho se dá usuzovat, že má různé příčiny:

- povinnosti učitelů mimo vyučování (jednání s rodiči, vypracování výkazů pro školskou administrativu),
- protiklad mezi rozsahem učiva (učebními osnovami) a množstvím času (počet vyučovacích hodin),

- stále agresivnější chování žáků vůči učitelům můžeme chápat jako „džungle před tabulí“, aj. (Kalhous, 2002, s. 448).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROJEKT

Na teoretickou část bakalářské práce navazuje praktická část. Základem je určení cíle výzkumu a stanovení a formulace hypotéz.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit míru syndromu vyhoření u pedagogů, vybraných základních škol ve Zlínském kraji. Jestli tuto míru ovlivňuje, délka praxe či třídnictví.

4.2 Výzkumná metoda

Pro výzkum byl zvolen výzkumný dotazník BM (Burnout Measure Ayaly Pinesové a Elliotta Aronsona), který je zaměřen na tři různé aspekty psychického jevu zvaného vyčerpání. A to na pocity fyzického vyčerpání, což jsou pocity únavy, celkové slabosti, oslabení, ztráty sil atd. Dále na pocity emocionálního vyčerpání, mezi které patří pocity tísně, beznaděje, bezvýchodnosti, atd. A do třetice na pocity psychického vyčerpání, což jsou pocity naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty, ztráty iluzí, pocity marnosti vlastní existence atp. (Křivohlavý, 1998, s. 36-38).

K dotazníku BM byl vytvořen vlastní – doplňkový dotazník (viz. příloha č. 2), aby mohly zjištěné údaje být dále zkoumány a tříděny.

4.3 Formulace hypotézy

Pro tento výzkum byla stanovena hypotéza.

Předpokládejme, že na základě logiky věci bude nižší míra vyhoření patrná u učitelů s kratší dobou praxe, neboť mají snahu a přichází do učitelské praxe s elánem a pozitivním přístupem. Vyšší míra vyhoření by měla být více patrná s delší dobou praxe. Dále by se měl syndrom vyhoření více projevovat u učitelů druhého stupně, neboť děti navštěvují 2. stupeň ZŠ jsou ve věku puberty, a tak je zde více pravděpodobné, že výuka může být náročnější. V závislosti na učitelské profesi je také nutné se zabývat otázkou třídnictví. Předpokládejme, že u třídních učitelů se bude míra vyhoření projevovat více v závislosti na větším množství povinností a širším spektru zájmů.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnili učitelé a učitelky na vybraných Základních školách ve Zlínském kraji. Celkem se zúčastnilo 120 respondentů z pěti škol a to ve Slavičíně, ve Štítné nad Vláří, Brumova - Bylnice, Valašských Klobouk a ve Francově Lhotě.

4.5 Metody sběru a zpracování dat

Byl použit dotazník (viz. příloha), který je složen ze dvou částí. V první části zjišťujeme pohlaví, věk a třídnictví. Druhá část je tvořena Dotazníkem psychického vyhoření BM (Burnout Measure), jehož autory jsou Ayla M. Pines, PhD. a Elliot Aronson, PhD. Dotazník nalezneme v publikaci Hořet, ale nevyhořet od Jara Křivohlavého (2012, s. 49 - 54).

1. výpočet položky (A): součet hodnot uvedených otázek číslo: 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21.
2. výpočet položky (B): součet hodnot uvedených otázek číslo: 3, 6, 19 a 20.
3. výpočet položky (C): je výsledek po odečtení položky $C = 32 - B$
4. výpočet položky (D): je součet hodnot - $D = A + C$.
5. Celkové skóre (BQ): je výsledkem dělení hodnoty $BQ = D : 21$

Výpočet hodnoty BQ: je hodnota psychického vyhoření u daného člověka.

Výsledky hodnot psychického vyhoření, jsou interpretovány podle dotazníku BM:

- BM = 2 a nižší - dobrý výsledek
- BM = 3,0 - uspokojivý výsledek
- BM = 3,0 – 4,0 - doporučuje se ujasnit si žebříček hodnot a zamyslet se nad smysluplností života
- BM = 4,0 – 5,0 - je přítomen syndrom vyhoření, proto je bezpodmínečně nutná intervence
- BM = vyšší než 5,0 - havarijní stav, jednat a neotálet

Pro tento výzkum jsme zjištěné hodnoty vyhoření uspořádali do tabulky a poté do grafu.

Na vybraných školách bylo celkem rozdáno 130 dotazníků, z každé školy se zapojilo 20 pedagogů. Z každé školy byla návratnost dotazníků číslo 20, jen z Valašských Klobouk se vrátilo 24 vyplněných dotazníků. Zjištěná data byla čárkovací metodou zpracována do tabulek a poté bylo zpracováno grafické znázornění.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

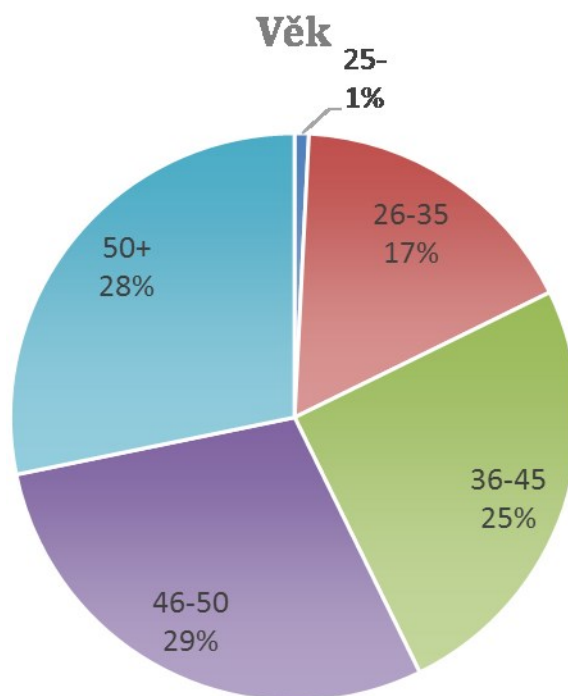
Zjištěná data byla čárkovací metodou zpracována do tabulek a poté bylo zpracováno grafické znázornění.

5.1 Analýza zjištěných dat

Výzkumného souboru se zúčastnilo 120 respondentů. Výzkumu se zúčastnilo 106 žen a 18 mužů. Ze statistického hlediska je počet mužských respondentů nedostatečný, a proto od porovnání výsledků mužů a žen bude upuštěno.

Z níže uvedeného grafu (Grafu č. 1), je zřejmé, že největší věkové zastoupení mají osoby ve věku 46 – 50 let. Nejméně mají pedagogové s 1% a to ve věkové kategorii 25let. Ostatní věková kategorie se skládá z podobného počtu osob.

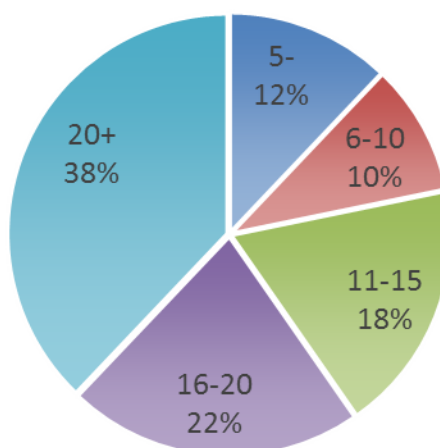
Graf č. 1. Věk učitelů



Jak uvádí graf (Graf č. 2), nejdelší praxi zaujímají pedagogové s délkou 20let. S nejmenší praxí jsou pedagogové, kteří učí 0 – 5 let. Ostatní jsou na podobné úrovni.

Graf č. 2. Délka praxe učitelů

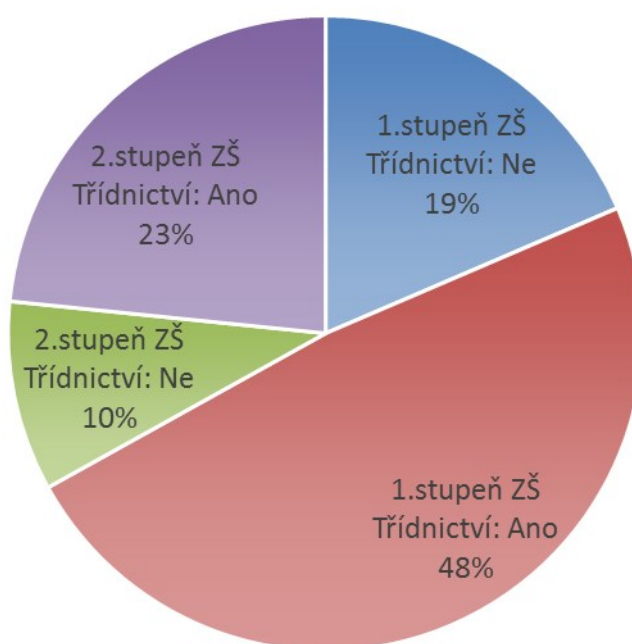
Délka praxe



Pedagogové, kteří pracují jako třídní učitelé, nám uvádí graf č. 3. Stupně 1. je 48% a 19%, kteří nejsou třídními učiteli. Podobně je i stupeň 2, kdy 23% pedagogů působí jako třídní učitel a 10%, kteří nejsou třídními učiteli.

Graf č. 3. Třídnictví a stupeň ZŠ, na kterém učitelé vyučují

Třídnictví a stupeň ZŠ



BQ kategorie	Počet učitelů
Uspokojivý $\{2 \leq BQ < 3\}$	62
Dobrý $\{3 \leq BQ < 4\}$	14
Neuspokojivý $\{4 \leq BQ < 5\}$	38
Vyhořelý $\{5 \leq BQ\}$	10
Celkem	124

Tabulka č. 1. BQ kategorie

Zjištěná míra syndromu vyhoření na Základních školách Zlínského kraje.

Hodnota 2 a nižší, tj. výsledek dobrý, byla naměřena u 17% respondentů

(3 respondenti). Výsledku uspokojivý dosáhlo 44% respondentů (8 respondentů).

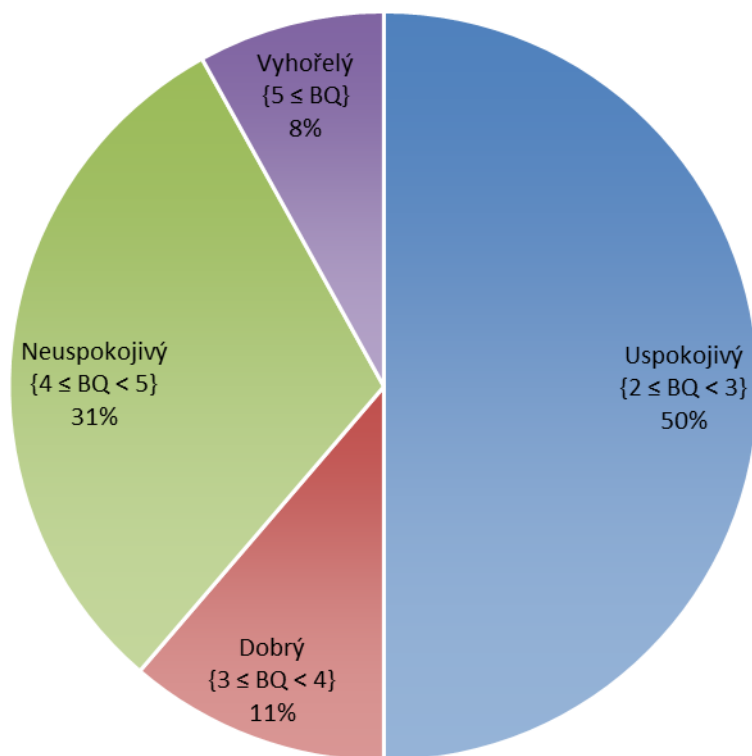
U 28% respondentů (5 respondentů) byla naměřena hodnota vyšší než 3,0, což odpovídá

hodnotě varovného stádia. Hodnota vyšší než 4,0 byla naměřena u 11 % respondentů

(2 respondenti), což prokazuje přítomnost syndromu vyhoření. Nikdo z respondentů nedosáhl havarijního stavu, tedy naměřených hodnot vyšších než 5,0.

Přehled všech naměřených hodnot BQ uvádí následující graf:

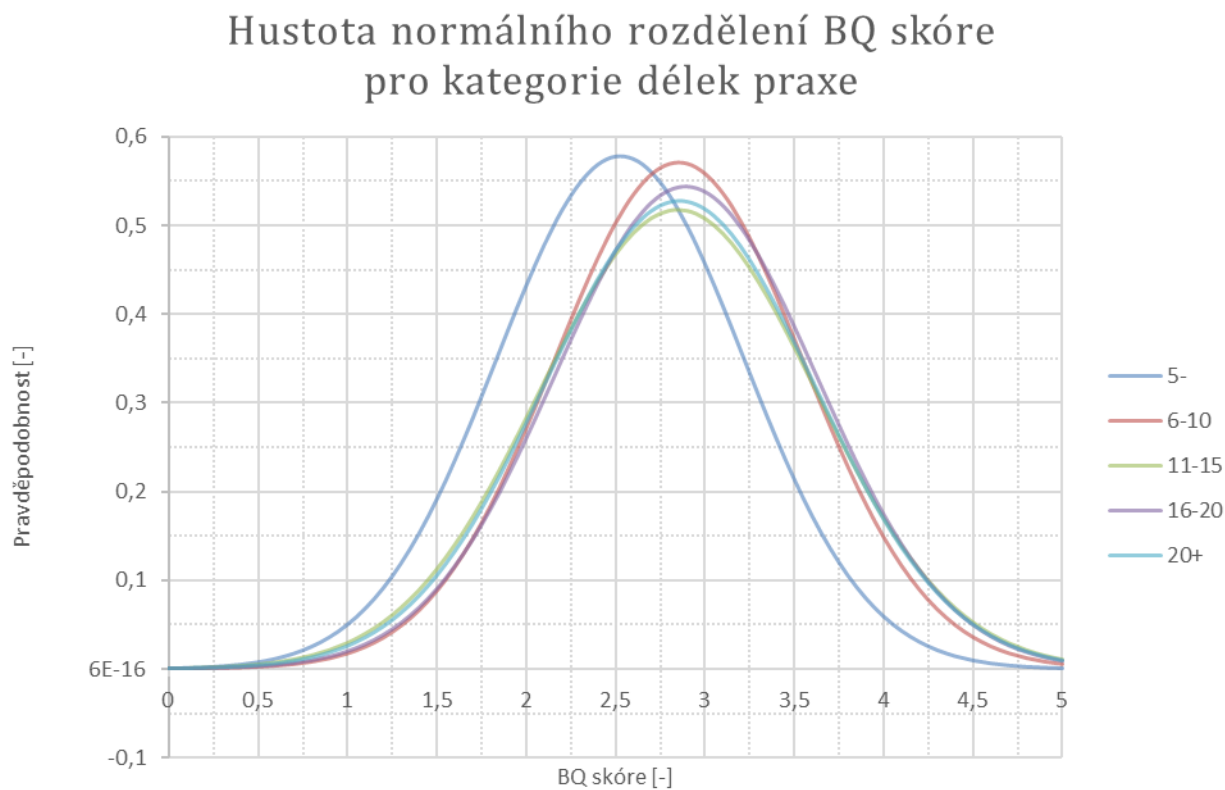
Graf č. 4 BQ kategorie



Délka praxe	Průměrná hodnota BQ skóre	Směrodatná odchylka BQ skóre
5-	2,53	0,69
6-10	2,85	0,70
11-15	2,85	0,77
16-20	2,89	0,73
20+	2,86	0,76
Celková průměrná hodnota	2,82	0,74

Tabulka č. 2. Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na délce praxe

Graf č. 5 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na délce praxe



Z grafu je na první pohled patrné, že učitelé s délkou praxe nižší než 5 let mají nižší BQ skóre než ostatní skupiny respondentů. Z toho tedy vyplývá, že jejich míra vyhoření je nižší.

Z grafu je dále zřetelné, že rozptyl BQ skóre učitelů s praxí nižší než 5 let je nižší a tudíž odpovědi dané skupiny respondentů můžeme hodnotit jako nejvíce se shodující.

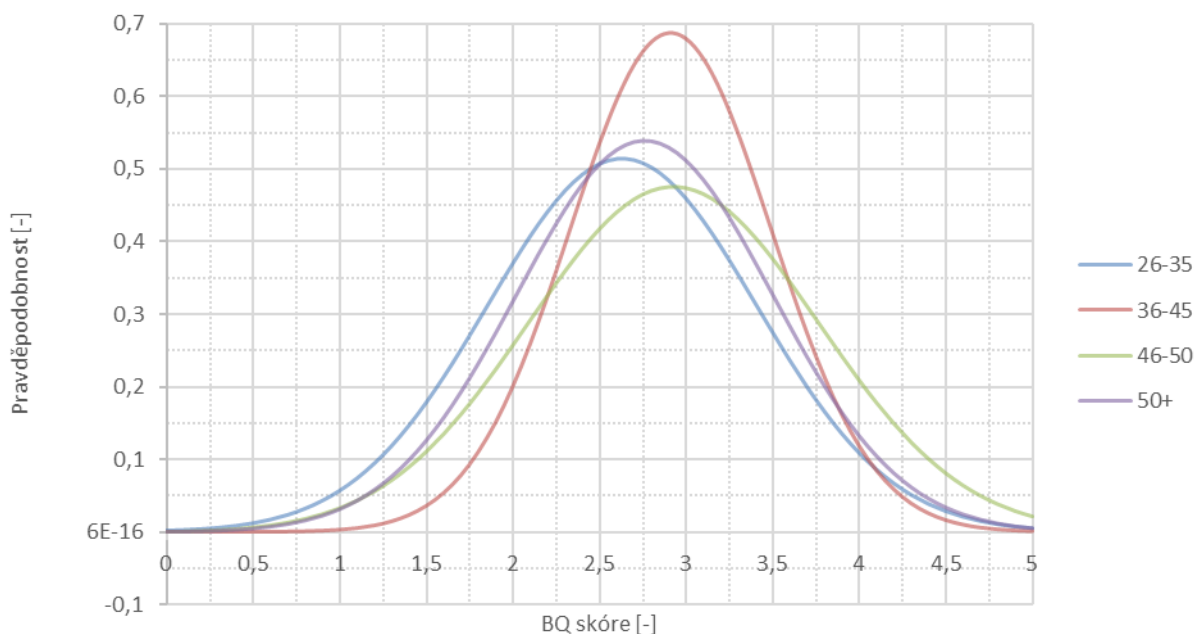
Věk	Průměrná hodnota BQ skóre	Směrodatná odchylka BQ skóre
25-	2,62	-
26-35	2,63	0,78
36-45	2,91	0,58
46-50	2,93	0,84
50+	2,76	0,74
Celková průměrná hodnota	2,82	0,74

Tabulka č. 3 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na věku

Směrodatná odchylka pro věkovou kategorii 25- nelze vypočít. Počet respondentů je pouze jedna.

Graf č. 6 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na věku

Hustota normálního rozdělení BQ skóre pro věkové kategorie



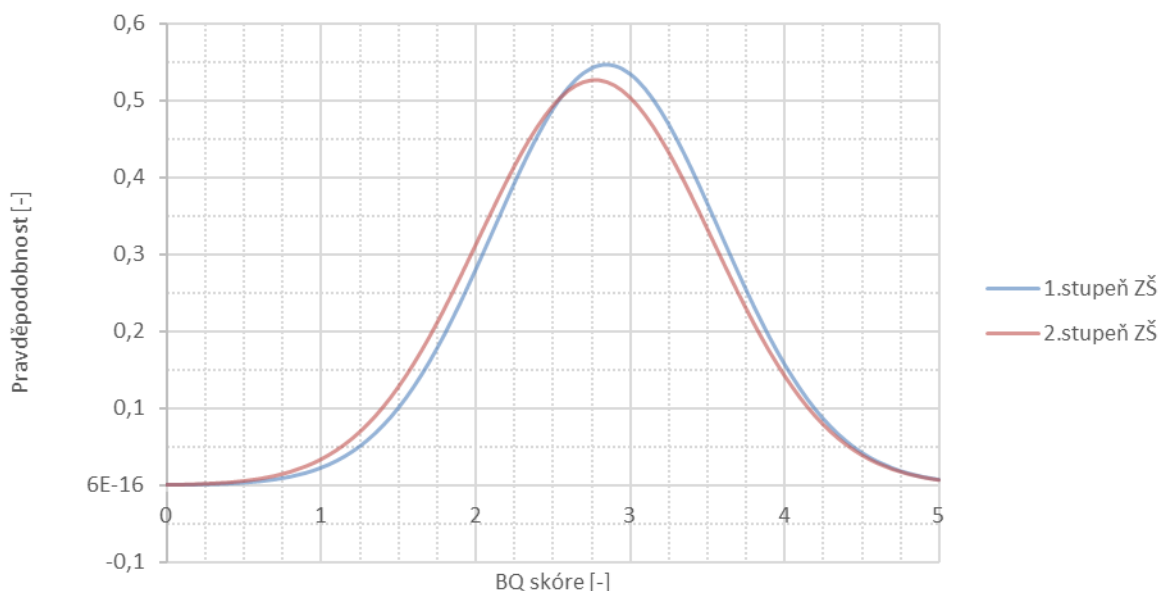
Z grafu lze vyčíst, že míra vyhoření pro všechny věkové kategorie je přibližně stejná. Nejvyšší míra shody se nachází u věkové skupiny 36 - 45 let.

Tabulka č. 4 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti stupni ZŠ

Stupeň ZŠ	Průměrná hodnota BQ skóre	Směrodatná odchylka BQ skóre
1. stupeň ZŠ	2,85	0,73
2. stupeň ZŠ	2,78	0,76
Celková průměrná hodnota	2,82	0,74

Graf č. 7 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na stupni ZŠ

Hustota normálního rozdělení BQ skóre pro stupně ZŠ



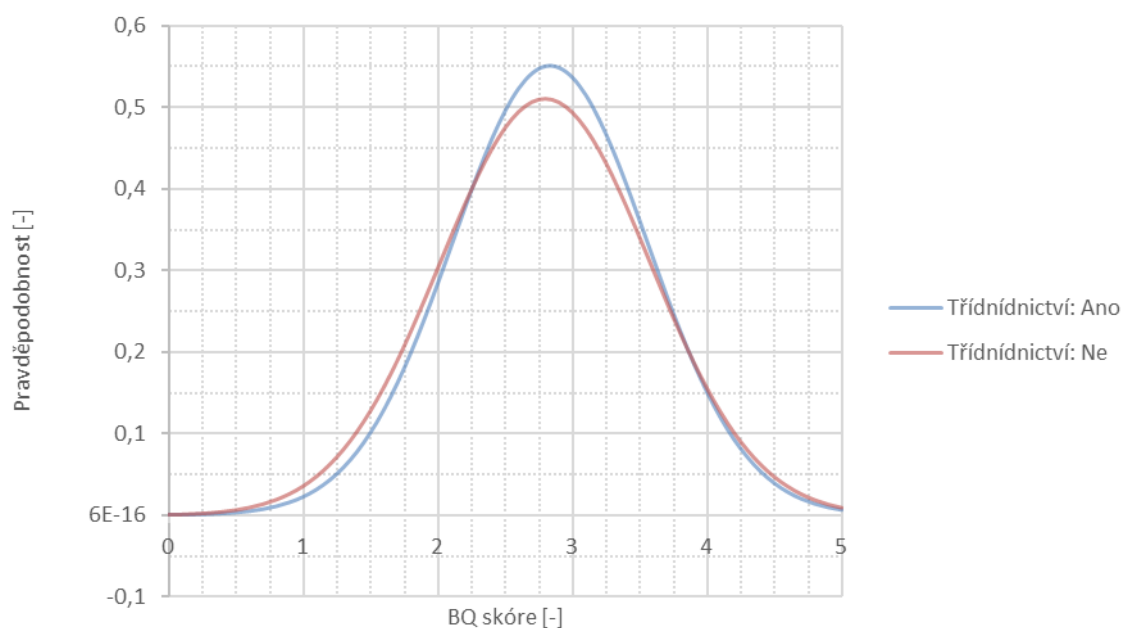
Z grafu je patrné, že na míru vyhoření prakticky nemá vliv vyučovaný stupeň ZŠ. Více na se na svých odpovědích shodují učitelé 1. stupně ZŠ.

Třídnicí	Průměrná hodnota BQ skóre	Směrodatná odchylka BQ skóre
Ano	2,83	0,72
Ne	2,80	0,78
Celková průměrná hodnota	2,82	0,74

Tabulka č. 5 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na třídnicí

Graf č. 8 Hustota pravděpodobnosti normálního rozdělení BQ skóre v závislosti na třídnicí

Hustota normálního rozdělení BQ skóre pro třídnicí



Z výše uvedeného grafu vyplývá, že ani třídnicí prakticky nemá vliv na míru vyhoření.

Ze stanovené hypotézy se potvrdila pouze jedna hypotéza. Jedná se o respondenti s kratší praxí, kteří mají nižší syndrom vyhoření.

5.2 Diskuze výsledků

U pedagogů vybraných základních škol Zlínského kraje, bylo zjistit míru rozsahu syndromu vyhoření. Tuto míru povolání ovlivňuje délka praxe, třídnictví, či stupeň, na kterém vyučují. Výzkumného souboru se zúčastnilo 120 osob. V počtu 106 osob, tvoří ženy a v počtu 18 osob tvoří muži. Je tedy patrné, že ve školství se pohybuje více žen než mužů. Nepočetnější skupinou z hlediska věku tvoří osoby ve věku 46 – 50 let 29%. Nejmenší skupinou dotazovaných jsou osoby, které spadají do kategorie 25 let.

5.3 Doporučení pro praxi

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak moc je syndrom vyhoření prokázán u vybraných pedagogů. Avšak mnoho pedagogů o tomto jevu vůbec neví, proto je dobré o něm informovat. Proto jsme jim i tímto trochu syndrom vyhoření nastínil. Existuje mnoho publikací, které jsou o tomto jevu napsány. Rizikovou skupinou syndromu vyhoření se řadí především učitelé. Vědí vůbec učitelé, co to vlastně syndrom vyhoření je? Jaké jsou jeho fáze? Těchto a dalších jiných otázek může být mnoho, avšak je lepší udělat opatření a vyhnout se syndromu vyhoření. Za největší riziko syndromu vyhoření u učitelů může být špatné finanční ohodnocení, nedorozumění s kolegy, nekázeň žáků. Možná by bylo vhodné ukázat na náročnost učitelské profese, a tím i zajistit vážnost u rodičů, žáků, a tím upozornit na syndrom vyhoření. Prevence je vždy lepší nežli léčba.

ZÁVĚR

Syndrom vyhoření nebo – li burnout syndrom není považován jako nemoc. Ačkoliv někteří jedinci mohou příznaky nemoci pociťovat. Cítí se vyčerpaně, jsou slabí a nemá snahu komunikovat.

Jedinec, je především nevyrovnaný, po psychické stránce, fyzické a emocionální. Má snížené sebevědomí, nevěří si, ztrácí důvěru v sám sebe, ale i ostatních. Jeho tělo je vyčerpané, má bolesti hlavy a celkově se cítí být slabý. V nejhrošším může nastat i sklon k sebevraždě.

K tomuto stavu se dostane hned několika způsoby. Těmi prvními příznaky mohou být pracovní, rodinné, nebo společenské. Druhé jsou ty, kdy je po jedinci vyžadováno vysokých nároků, nikoho nepotřebuje, vše chce dělat sám.

Do tohoto stavu se mohou dostat lidé, kteří pracují v tzv. pomáhajících profesích, kteří jsou v neustálém kontaktu s lidmi. Rizikovou skupinou jsou označováni zdravotníci, psychologové, učitelé, právníci, policisté, sociální pracovníci, aj.

Učitelé jsou považováni za nejrizikovější skupinu syndromu vyhoření. Tento stav způsobuje mnoho faktorů. Špatná domluva s rodiči, nekázeň žáků, špatná domluva s vedením školy, konflikt na pracovišti nebo nedostatečné finanční ohodnocení. To vše může způsobovat stres respektive syndrom vyhoření.

Výzkum probíhal pomocí dotazníků, které byly rozdány na Základních školách Zlínského kraje. Na daný dotazník odpovědělo 124 respondentů. Samotné vyhodnocení mne překvapilo.

Doufám, že tato práce pomůže rozšířit podvědomí o této problematice, bude užitečná pro učitele, ale i ostatní pedagogiky. A pomůže se nad tímto problémem zamyslet.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer media. ISBN 978-80-7402-110-7.
- [2] BUCHWALD, Petra, 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.
- [3] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ, 2006. Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1.
- [4] KALHOUS, Zdeněk, Otto OBST a kol. *Školní didaktika*. 2009. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-571-4
- [5] KALLWAS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [6] KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.
- [7] KIRIACOU, Chris, 2004. *Klíčové dovednosti učitele: cesta k lepšímu vyučování*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-965-8.
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3.
- [9] LHOTKOVÁ, Irena, 2013. *Sebeřízení vedoucího pracovníka ve školství*. Praha: Wolters Kluwer ČR. ISBN 978-80-7478-349-4.
- [10] MUSIL, Jiří, 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0.
- [11] PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO, 2016. *Syndrom vyhoření - jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8.
- [12] PETLÁCH, Erich a BARANOVSKÁ, Andrea, 2016. *Stres v práci učitele a syndróm vyhorenia*. Bratislava: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-8168-450-0.
- [13] POSCHKAMP, Thomas, 2013. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0161-6.
- [14] PRIEB, Mirriam, 2015. *Jak zvládnout syndrom vyhoření - Najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5394-2.

- [15] PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.
- [16] STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.
- [17] ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-105-8.
- [18] VENGLÁŘOVÁ, Martina a kolektiv, 2011. *Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3174-2.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [19] STARÝ, Karel. *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál. [online]. 2008 [cit. 2017-03-17]. Dostupné z:

<http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj.	A jiné.
Tzv.	Takzvaně.
ZŠ	Základní škola.

SEZNAM TABULEK

TAB. 1. BQ KATEGORIE	14
TAB. 2. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA DÉLCE PRAXE	35
TAB. 3. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA VĚKU	37
TAB. 4. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA STUPNI ZŠ	38
TAB. 5. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA TŘÍDNICTVÍ	39

SEZNAM GRAFŮ

GRAF Č. 1. VĚK UČITELŮ	31
GRAF Č. 2. DÉLKA PRAXE	32
GRAF Č. 3. TŘÍDNICTVÍ UČITELŮ A STUPEŇ ZŠ, NA KTERÉM UČITELÉ VYUČUJÍ.....	33
GRAF Č. 4. BQ KATEGORIE	34
GRAF Č. 5. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA DÉLCE PRAXE	36
GRAF Č. 6. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA VĚKU	37
GRAF Č. 7. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA STUPNI ZŠ	38
GRAF Č. 8. HUSTOTA PRAVDĚPODOBNOTI NORMÁLNÍHO ROZDĚLENÍ BQ SKÓRE V ZÁVISLOSTI NA TŘÍDNICTVÍ	39

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P1: DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně v oboru Sociální pedagogika. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění anonymního dotazníku. Zjištěná data budou použita pouze pro účely mé bakalářské práce, pod názvem: Syndrom vyhoření v učitelské profesi.

Děkuji za Váš čas.

Lenka Mitášová

Zakroužkujte a doplňte zvolenou odpověď.

- 1) Jaké jste pohlaví?
 - a) žena
 - b) muž

- 2) Kolik Vám je let?
 - a) méně než 25
 - b) 26 – 35
 - c) 36 – 45
 - d) 45 – 50
 - e) více než 50

- 3) Jak dlouho pracujete v učitelství?
 - a) méně než 5 let
 - b) 6 – 10 let
 - c) 11 – 15 let
 - d) 16 – 20 let
 - e) více než 21 let

- 4) Pracujete jako třídní učitelka?
 - a) ano
 - b) ne

- 5) Vyučujete na?
 - a) 1. stupni ZŠ
 - b) 2. stupni ZŠ

Dotazník psychického vyhoření (© 1980 AyalaPines, PhD, and ElliotAronson, PhD.):

Prosím, do kolonky za výrok napište číslo, které nejvíce odpovídá tomu, jak často máte následující pocity a zkušenosti. Použijte níže uvedeného odstupňování:

7 – vždy

6 – obvykle

5 – často

4 – někdy

3 – zřídka kdy

2 – jednou za čas

1 – nikdy

1. Byl/a jsem unaven/á.

2. Byl/a jsem v depresi (tísni).

3. Prožíval/a jsem krásný den.

4. Byl/a jsem tělesně vyčerpán/a.

5. Byl/a jsem citově vyčerpán/a.

6. Byl/a jsem šťasten/šťastná.

7. Cítil/a jsem se vyřízen/á (zničen/á).

8. Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále.

9. Byl/a jsem nešťastný/á.

10. Cítil/a jsem se uhoněn/á a utahán/a.

11. Cítil/a jsem se jak by uvězněn/a v pasti.

12. Cítil/a jsem se jako bych byl/a nula (bezcný/á).

13. Cítil/a jsem se utrápen/á.

14. Tížily mne starosti.

15. Cítil/a jsem se zklamán/a a rozčarován/a.
16. Byl/a jsem sláb/slabá a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil/a jsem se beznadějně.
18. Cítil/a jsem se odmítnut/á a odstrčen/á.
19. Cítil/a jsem se pln/a optimismu.
20. Cítil/a jsem se pln/a energie.
21. Byl/a jsem pln/a úzkostí a obav.