

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ

NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor práce: Marie Andělová

Vedoucí práce: Mgr. Renata Jandová

ČESKÉ BUDĚJOVICE 2011

Anotace

Diplomová práce má charakter teoreticko-empirický. Svým obsahem se zaměřuje na definování pojmu syndrom vyhoření (burn out) u učitelů na základní škole.

První část práce se zabývá definováním pojmu burn out a také tím, jaký vztah mají mezi sebou pojmy stres a burnout. V další části práce jsou zpracovány jednotlivé fáze procesu vyhoření a jeho projevy. Následující část práce se zabývá příčinami vzniku stavu burn out. Kapitola další vysvětluje pojem pomáhající profese a zaměřuje se především na povolání učitele a na specifika tohoto povolání. Dále je věnována pozornost tomu, jaký vliv má syndrom vyhoření na výkon v povolání učitele. Závěrečná kapitola teoretické části je věnována možnostem zvládnutí a prevence syndromu vyhoření v povolání učitele.

Praktická část byla realizována prostřednictvím dotazníkového šetření. Získané údaje slouží k porovnání výskytu projevů burn out u pedagogů s různou délkou pedagogické praxe. Cílem praktické části je porovnat to, zda má délka pedagogické praxe vliv na četnost projevů syndromu vyhoření.

Klíčová slova: Učitel, stres, syndrom vyhoření, prevence, pomáhající profese.

Abstract

The diploma thesis is of the theoretic-empirical character. Its subject matter is concentrated on defining of the concept of the burnout syndrom at primary school teachers.

The first part of my project is dealing with defining of the concept of the burn out and with what relation between the concept of stress and burn out is. Next part of my project is dealing with separate phases of the burn out process and its marks. Following part is dealing with the causes of the origin of the burnout syndrom. The other charter explains the definition of helping profession and it concentrates on the teacher's profession and its specificity.

In this project I'm paying attention to how burnout syndrome influences the teacher's results in his work. Final chapter of the theoretical part is dealing with the possibilities in managing and preventoin of burnout syndrom in teacher's work.

Practical part was carried out by the means of questionnaire survey. Gained informatoin are used for the comparison of occurrence of burnout syndrom manifestation and different length of pedogogical practice. The aim of the practical part is to compare whether the length of the pedagogical practice influences the frequency of the manifestation of burnout syndrom.

Key words: Teacher, stress, burnout, prevention, helping professions.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 14.4.2011

.....
(podpis)

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Renatě Jandové za cenné rady, konzultace, připomínky, za odborné vedení a metodickou pomoc při zpracování mé diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Faktory, které mohou mít vliv na vznik syndromu vyhoření	9
1.1 Psychická zátěž a stres.....	9
1.2 Stres, emoční stres.....	10
1.3 Aktuálnost problému stresu a syndromu vyhoření	11
2. Definování pojmu syndrom vyhoření.....	12
2.1 Co je syndrom vyhoření?	12
2.2 Odborníci, kteří se zabývali syndromem vyhořením.....	13
3. Projevy syndromu vyhoření a jeho jednotlivé fáze.....	14
3.1 Kdy u člověka nastane syndrom vyhoření aneb cesta k vyhoření.....	14
3.2 Projevy syndromu vyhoření.....	15
3.3 Jednotlivé fáze syndromu vyhoření.....	18
4. Příčiny vzniku syndromu vyhoření	20
4.1 Vnitřní příčiny.....	20
4.2 Vnější příčiny	20
5. Pomáhající profese.....	22
5.1 Výskyt syndromu vyhoření	22
5.2 Pomáhající profese.....	23
5.3 Empatie a její úloha v pomáhajících profesích	23
5.4 Rizikové faktory v povolání učitele	24
6. Vliv syndromu vyhoření na výkon v povolání učitele.....	26
6.1 Příčiny syndromu vyhoření v povolání učitele.....	26
6.2 Vliv syndromu vyhoření na práci učitele.....	28
7. Možnosti zvládnání a prevence a syndromu vyhoření v povolání učitele.....	30
7.1 Diagnostika syndromu vyhoření.....	30
7.2 Prevence syndromu vyhoření.....	30
7.3 Asertivita jako další možnost předcházení syndromu vyhoření.....	31
7.4 Možnosti prevence syndromu vyhoření v povolání učitele	32
PRAKTICKÁ ČÁST	33
8. Cíl výzkumu.....	33

8.1	Předpoklady výzkumné práce	33
8.2	Metodika	34
8.3	Charakteristika výzkumného souboru	34
9.	Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu	36
9.1	První část dotazníku	37
9.2	Druhá část dotazníku.....	39
9.2.1.	<i>Pedagogové s praxí do 10-ti let.....</i>	39
9.2.2.	<i>Pedagogové s praxí v rozmezí 11 až 20 let.....</i>	41
9.2.3.	<i>Pedagogové s praxí více jak 20 let.....</i>	43
9.2.4.	<i>Všechny kategorie – součet</i>	45
9.3	Třetí část dotazníku	47
9.3.1.	<i>Pedagogové s praxí do 10-ti let.....</i>	49
9.3.2.	<i>Pedagogové s praxí v rozmezí 11 až 20 let.....</i>	49
9.3.3.	<i>Pedagogové s praxí více jak 20 let.....</i>	51
9.3.4.	<i>Všechny kategorie – součet</i>	53
10.	Diskuze	55
	Závěr.....	58
	Seznam použitých zdrojů	61
	Přílohy	65

Úvod

Je dnešní doba opravdu tak uspěchaná, jak to slýcháme kolem sebe dnes a denně? Existují povolání, která trpí tím, že jedinec, který je vykonává, neustále někam spěchá? Pokud je tomu tak, položme si otázku, zda tímto faktem trpí skutečně jen pověst daného povolání, nebo i lidé, kteří tato povolání zastávají?

Je pravdou, že dnešní doba jde ruku v ruce se stresem, který se buď včas podchytí a začne řešit, nebo který někdy přeroste ve stav vyhoření? Opravdu má slovo stres jen negativní nádech? Každý z nás se se stresem, či situací, z níž stres vzniká, vyrovnává jinak. Mnohdy záleží jen na konkrétním jedinci, jak se se situací vyrovná a jak bude schopen jít na své pouti životem dál.

Když se řekne „vyhoření“, člověk si většinou představí oheň, který hořel, ale už dohořel a zbylo po něm prázdné ohniště. Oheň, který přinášel svým zakladatelům nějaký užitek, oheň, o který se musel někdo starat. Stav vyhoření se dá k ohni přirovnat. Psychicky vyhořet znamená v podstatě ztratit nějaký smysl své práce, smysl svého života. Vyhořet znamená nezajistit potravu pro oheň. Vyhořet znamená zanedbat, ztratit, zničit. Pro sloveso vyhořet bychom našli spoustu přenesených významů, které se dají použít pro vysvětlení významu slov vyhoření u člověka. Proces hoření a vyhoření má u člověka stejný průběh jako u klasického ohně, který přináší nějaký užitek. Nejdříve je zažehnut malý plamínek, nadšení. Tento plamínek, nadšení, sílí, protože je vyživován. Stav nadšení z práce, z toho, co jedinec dělá, se u člověka posiluje energií získanou skrze ideály, které má jedinec při vstupu do nového zaměstnání.

Vraťme se ale zpět k ohni. Zažehli jsme ho, hoří. Hoří takovou intenzitou, jakou přikládáme dříví. Pokud přiložíme více než obvykle, plameny budou větší, ale na druhou stranu, pokud budeme přikládat stále více dřeva, palivo dříve dojde a oheň zanikne. Jestliže budeme dříví přikládat rovnoměrně, oheň bude hořet stále stejnou silou a vydrží nám delší dobu. Stejně tak je tomu se stavem vyhoření u lidí. Po počátečním nadšení, přichází fáze stagnace, následuje frustrace a nakonec daný jedinec doslova vyhoří. To znamená, že mu nezbude nic, z čeho by vzkřísil jiskru, která by opět zažehla oheň chuti do života a do práce.

Pokud se podíváme na povolání pedagoga z více úhlů pohledu, zjistíme, že málokteré povolání je tak krásné a zároveň náročné a zodpovědné jako právě toto. Na pedagogii se v dnešní době přenáší funkce, kterou dříve plnila především rodina, a to funkce výchovná. Učitel má mladým lidem vštěpovat mravní hodnoty a ne jen

vědomosti. Měl by se pokusit vybavit mladého člověka do života všemi zbraněmi, které by se nedospělému jedinci mohly hodit. Sám vychovatel ale mnohdy na tyto zbraně zapomíná. Zapomíná, že má také svůj život s jeho potřebami. Vždyť na světě není učitel jen pro své žáky, ale také pro sebe. A tak, jak se jako člověk cítí uvnitř, se často projevuje i navenek skrze jednání a chování. Neměl by tedy zapomínat na odpočinek a nabrání nového dechu.

Tato diplomová práce se zaměřuje na problematiku syndromu vyhoření, na jeho příčiny, projevy a možnosti předcházení, případně nápravy. Cílem mé diplomové práce je zmapovat u vzorku respondentů četnost výskytu projevů syndromu vyhoření a zjistit, zda má délka pedagogické praxe vliv na projevy syndromu vyhoření. Současně je cílem této práce také zjistit, zda mají pedagogové představu, co to syndrom vyhoření je.

Teoretická část práce je rozdělena do sedmi kapitol. První kapitola se zabývá stresem a emočním stresem a vztahem stresu a syndromu vyhoření. V následující kapitole je rozebrán samotný pojem syndrom vyhoření. Dále jsou zde zmíněni odborníci, kteří se syndromem vyhoření zabývali, a jejich názory na syndrom vyhoření. Třetí kapitola pojednává o projevech syndromu vyhoření a jeho jednotlivých fázích. Následující, čtvrtá, kapitola se zabývá příčinami vzniku stavu burnoutu. Pátá kapitola vysvětluje pojem pomáhající profese a zaměřuje se především na povolání učitele a na specifika tohoto povolání. V kapitole další je popsán vliv syndromu vyhoření na výkon v povolání učitele. Poslední kapitola teoretické části pojednává o možnostech zvládnutí a prevence syndromu vyhoření v povolání učitele.

Praktická část se zabývá kvantitativním výzkumem, při kterém jsme použili metodu dotazování pomocí dotazníkové techniky. Pomocí dotazníku jsme se snažili zjistit, četnost projevů u dotazovaných pedagogů a také to, zda dotazovaní mají povědomí o tom, co je to vyhoření.

Ve výzkumné části jsou prezentovány výsledky šetření, které porovnávají míru zastoupení projevů syndromu vyhoření podle délky pedagogické praxe a dále to, jak se liší pojetí představy syndromu vyhoření u dotazovaných pedagogů.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Faktory, které mohou mít vliv na vznik syndromu vyhoření

1.1 Psychická zátěž a stres

Podle mě je dnes psychická zátěž stále ještě často opomíjena. Neoprávněně. Lidské tělo může totiž stejně strádat jak po stránce fyzické, tak psychické. Psychickou pohodu, či naopak nepohodu, si víceméně vytváříme každý sám. Samozřejmě že na psychický stav jedince mají vliv také vnější okolnosti, a to především prostředí, ve kterém se daný jedinec pohybuje, a také lidé, se kterými dotyčný pracuje a se kterými se stýká.

Pokud je jedinec dlouhodobě vystaven nějaké stresující situaci, někdy se stane, že se u něj objeví stav totálního fyzického vyčerpání a pocity zbytečnosti, nesmyslnosti práce, kterou daný jedinec vykonává. Tyto pocity se pak promítají nejen do pracovní oblasti, ale také do oblasti osobního, soukromého života.

V dnešní, podle mnohých uspěchané, době se slova „stres“ a „vyhoření“ skloňují snad ve všech pádech. Co tedy pojem vyhoření znamená? Je nějaká hranice mezi tím, co je stres a kdy začíná vyhoření? Podle všeobecně známe definice, která se učí už na základních školách, je stres nějaká reakce organismu na zátěž. V podvědomí lidí má slovo stres spíše negativní nádech. V odborné literatuře se však hovoří nejen o stresu se spoustou negativ, ale také o stresu, který má pozitivní vliv na člověka, tzv. distresu.

Dle Rheinwaldové (1995, s. 55-57) může stresorem být jak situace, ve které se člověk ocitne, tak sám člověk, pán tvorstva. Stresujícím faktorem se může stát cokoliv. Dalším významným faktorem přispívajícím k vytváření denního vztahového stresu je propojitelnost dnešní civilizace. Lidé, obce a státy nežijí svým životem jako kdysi, kdy zprávy ze sousedství pronikaly úměrně se vzdáleností. Na samotách žili dokonce šťastlivci, ke kterým z okolního světa neproniklo nic.

Dnes jsou ale lidé obklopeni informacemi ze všech stran: z televize, z rozhlasu, z tisku a především z internetu. Navíc je dnes získávání informací velmi jednoduchý proces, při kterém mnozí lidé jen pasivně přijímají informace a vystavují se tak nejen stresu psychickému, ale také stresu z nadměrného hluku z televize, či jiného přístroje.

1.2 Stres, emoční stres

Lidské myšlení se velmi významně podílí na vzniku stresu u člověka. Je dokázáno, že někteří lidé jsou spíše optimistické povahy a jiní jsou naopak pesimisté. K tomu má každý z nás určité předpoklady. Jenomže právě tyto předpoklady se mohou stát významnými ovlivniteli stresu. Pouhé přemýšlení o nějaké situaci či problému může člověka velmi vystresovat. Velkou roli zde hrají i tzv. sebenaplnující se proroctví typu já jsem to říkala, že se tohle stane. Tento typ stresu si vlastně lidé přivolávají, vytvářejí sami. Jestliže si ho ovšem vytváříme sami, můžeme se ho také sami zbavit.

Tento tzv. emoční stres tedy způsobují myšlenky a lze jej podle E. Rheinwaldové (1995, s. 33-35) rozdělit do 4 kategorií:

1. Stres způsobený pojetím času – Lidé jsou v dnešní době velmi omezeni, svazováni. Ze všech stran slyšíme jen: Máte málo času! Musíte to stihnout do zítřka! Čas jsou peníze ... A mnoho jiných podobných sdělení. Pro takovéto situace jsou možná „řešením“ rčení: Ráno moudřejší večera. nebo Co se vleče, neuteče.

2. Anticipační stres, stres z očekávání – Tento typ stresu se objevuje především u lidí, kteří smýšlejí pesimisticky a vidí svět jen z té nejhorší stránky.

3. Stres z úzkosti – Lidé trpící tímto druhem stresu pohybují v začarovaném kruhu. Stres v tomto případě mívá i fyziologické projevy jako je třes rukou, tlukot srdce či zrychlený dech. Důležitou prevencí tohoto typu stresu je zamyšlení se nad tím, kdo nebo co tento stres působí a také kde ho způsobuje.

4. Čtvrtou kategorií je frustrace – do tohoto typu stresu se lidé dostávají tehdy, pokud jim v dosažení jimi vytyčeného cíle brání nějaká překážka, se kterou si v danou chvíli člověk nedovede poradit.

1.3 Aktuálnost problému stresu a syndromu vyhoření

Že je problematika syndromu vyhoření v dnešní době opravdu aktuální, o tom svědčí i následující úryvek ze známého internetového portálu Novinky.cz., jehož autorem je Petr Kotek [27] [online] [cit.1.4.2011]. Autor příspěvku Petr Kotek zde cituje psychologa Štěpána Vymětala. Ten uvádí, že syndrom vyhoření je vlastně důsledkem chronického stresu. Vymětal je také toho názoru, že stresem jsou více ohroženi lidé, kteří mají sklon k perfekcionismu, workoholismu a dále osoby, které nemají příliš dobré rodinné zázemí.

Stres a vše, co s ním souvisí, se dnes skloňuje snad ve všech médiích, ať na internetu či v tisku. Téměř všude je možné najít velmi mnoho návodů, jak stres a vyhoření v zaměstnání poznat a jak ho řešit. Je proto jen na nás, jakou cestu ze zdánlivě začarovaného kruhu zvolíme. Zdá se, jako by byl syndrom vyhoření skutečně spojen pouze s dnešní dobou a dříve se ve společnosti nevyskytoval. Jenomže opak je pravdou. I dříve byli lidé vyčerpáni ze své práce, ale na rozdíl od dvacátého století neuměli lidé tento stav správně popsat a definovat. Jak je řečeno v citované ukázce, za syndrom vyhoření podle citovaného psychologa může také to, že lidé nemají stabilní rodinné zázemí, ani osobu, které by se se svým trápením mohli svěřit. Tento fakt sám o sobě podle mnohých odborníků z psychologických kruhů výrazně ovlivňuje projevy stresu vůbec.

Podle internetového serveru [30] Tiskovky.info [online] [1.4.2011] se konkrétně v České republice týká syndrom vyhoření každého osmého Čecha. Server uvádí, že výzkumem syndromu vyhoření v České republice se zabývají odborníci v Hradci Králové. Díky své metodě, kdy při vyšetření využívají přístroje na bázi EEG, odhalili, že každý osmý Čech je poznamenán vyšší mírou stresu, než je obvyklá norma. Dále je zde uvedeno, že nejlepším lékem na stres a syndrom vyhoření je naučit se včas rozpoznat jejich příznaky.

2. Definování pojmu syndrom vyhoření

2.1 Co je syndrom vyhoření?

Syndrom vyhoření (burnout) se dá přirovnat k hořící svíci: Čím větší zapálení má člověk pro určitou věc, tím více mu ubývá sil, dříve vyhoří.

Problematiku vyhoření možná více přiblíží následující příběh: Vývoj kariéry učitelky, která posléze vyřešila vyhoření tím, že změnila profesi.

„Rodina Karolíny vždy očekávala, že vystuduje pedagogiku a bude učit na základní škole, protože “to tak dobře umí s dětmi”. Ani Karolína o své volbě povolání nikdy nepochybovala. Teprve v posledním roce studia, kdy začala na částečný úvazek vyučovat v jedné základní škole, začala mít pochybnosti. Hlučné děti, její nejistota a neschopnost získat kontrolu nad situací ji děsily. Na změnu oboru bylo ale příliš pozdě. Po dvou letech práce ve škole už nemohla dál. Nedokázala vyhovět protichůdným požadavkům žáků a jejich rodičů, když stála před třídou, cítila se bezmocná, slabá a nešťastná. Večer bývala na konci svých sil. Každodenní stres ji připravil o všechnu energii. Zanedbávala sociální kontakty, většinu času trávila ve svém pokoji, byla často nemocná. Pochopila, že jestli nechce být celý život nešťastná, musí změnit povolání. Našla si místo sekretářky a její nový život ji velmi uspokojuje. Je šťastná, že už nemusí učit, a dodnes se diví tomu, jak to mohla tak dlouho vydržet [26] (cit. dle Jučovičová, Žáčková, Učitelské listy 2002/2003, č. 7).

Podobných příběhů dneska existuje mnoho. Čím je to dáno? Je to dáno požadavky dnešní doby. Mnohý jedinec je nucen neustále někam spěchat, není mu dopřáno se zastavit a nabrat nový dech.

Syndrom vyhoření většinou vzniká v důsledku dlouhodobé nerovnováhy mezi investicí a nadšením do práce a ziskem a radostí z ní. Setkáváme se s ním především u tzv. pomáhajících profesí. To znamená u profesí, jejichž náplní je práce s lidmi. Vyčerpání ve smyslu syndromu vyhoření se dostaví jako reakce na převážně pracovní stres. Syndrom vyhoření lze popsat jako *„duševní stav objevující se u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce, ani radost ze života.“* [28] (cit. dle Tošnerová, T., Tošner, J., 2002, s. 80)

Mezinárodní klasifikace nemocí přiřazuje syndromu vyhoření kód ICD10, kategorie Z 73. Terminologie vyhoření je nejednotná, proto se pro pojem syndrom vyhoření používá řada pojmů, které jsou totožné. Syndrom vyhoření neboli vyprahlosti, neboli vypálení, neboli vyhaslosti, všechny tyto pojmy charakterizují burnout syndrome.

Poprvé byl burn-out syndrom popsán americkým psychoanalytikem Herbertem J. Freudenbergerem v roce 1974. Jenomže tehdy se burn-out připisoval jen alkoholikům a lidem, kteří měli problémy s drogami. Později pojem syndrom vyhoření pronikal i do jiných společenských vrstev. Dnes by se dalo říci, že lze syndrom vyhoření zařadit mezi civilizační nemoci. Civilizační choroby je skupina onemocnění, které se spíše než popisem vymezují výčtem, i když v obecnosti je možné říci, že se jedná o choroby, které jsou spojeny s životním stylem dnešní moderní doby a především pak větších měst. Hlavními příčinami vzniku těchto chorob jsou průmyslová velkovýroba a druhotně i příjem kaloricky bohatých potravin, zejména tučných, slaných a přeslazených jídel, které jsou převážně z živočišných zdrojů, dále svou roli hraje i významný úbytek fyzického pohybu, nadměrná konzumace jídla, alkohol, cigaret a stres.

2.2 Odborníci, kteří se zabývali problematikou syndromu vyhoření

Podle Kebzy a Šolcové (1998, s. 133) patřili mezi odborníky, kteří se zabývali studiem syndromu vyhoření, například:

- A. Shirom – studoval vztah mezi pohybovou aktivitou a syndromem vyhoření
- M. Söderströmová - studovala vztah syndromu vyhoření a spánku
- Y. J. Zanstra - studoval vztah mezi syndromem vyhořením a vagovou a sympatickou aktivitou při psychické zátěži
- S. Toppinen-Tannerová - studovala vztah syndromu vyhoření a pracovní neschopnosti
- Hankonen - studoval vztah mezi syndromem vyhořením a nemocí
- Hallman - studoval vztah mezi syndromem vyhoření a procesem zvládnání stresu u žen s ischemickou chorobou srdeční
- Y. Lerman - studoval vztah mezi syndromem vyhoření a leukocyty
- další zástupci - M. Ekstedt, P. M. C. Mommersteegová, M. Borritz

3. Projevy syndromu vyhoření a jeho jednotlivé fáze

3.1 Kdy u člověka nastane syndrom vyhoření aneb cesta k vyhoření

„Vliv na prohlubování problémů vedoucích k vyhoření má kromě osobních dispozic každého z nás i triumvirát prostředí – nejbližší okolí, rodina, pracoviště,“ vypočítává I. Hospodářová. Lidé, kteří se v nich pohybují, mohou buď přispět k cestě k vyhoření, nebo naopak pomoci, aby k němu nedošlo. Je skvělé, když je opora v rodině, když není problém upozornit člověka, že se jeho chování mění, že by bylo dobré hledat nějakou změnu, když víme, že někomu na nás skutečně záleží. Přispět ke stabilitě může i skutečnost, že širší komunita – příbuzní, sousedé – nevytváří stresové prostředí. Klid a přátelské vztahy se mohou stát v určité konstelaci významným faktorem, který člověk moc nemůže ovlivnit, ale který může hodně pomoci.

Do vyhoření často padá člověk, který je tahounem pracovního týmu, přebírá nejtěžší úkoly, nabírá si jich stále víc – až pod nimi obrazně řečeno padne. Rozhodně nepomáhá skutečnost, když například v pedagogickém sboru pod povrchem bublají spory, když se musí učitel nebo učitelka vyrovnávat s intrikami, když tak vznikají nové a nové bariéry, které je nutné překonávat a vydávat zbytečně další a další síly, které časem chybějí.“ [31] (cit. dle ŠVANCAR, Radmil. Strašák-syndrom vyhoření. Učitelské noviny [online] .

Proces vyhoření může nastat u kohokoliv. Nezáleží na věku, ani na druhu povolání, dokonce ani na pracovní pozici, kterou zastáváme. Vyhoření přichází často nenápadně, tak nenápadně, že si varovných signálů vlastního těla někdy my sami ani nevšimneme. Mnohdy si našich proměn povšimneme spíš naše okolí než my.

3.2 Projevy syndromu vyhoření

Projevy syndromu vyhoření přicházejí pomalu a nenápadně. Je to i z toho důvodu, že postižení jedinci své obtíže neradi přiznávají sobě, natož druhým lidem. Postižení tají svou úzkost, nervozitu, slabost, protože často žijí v přesvědčení, že jim nic není, že jiným lidem je daleko hůř. K typickým projevům syndromu vyhoření, které se opakují v mnohých publikacích zabývajících se touto problematikou, například patří:

- Ztráta tvůrčí činnosti v práci,
- práci je věnováno jen nutné minimum energie,
- preference činnosti, ve které se postižený nestýká s lidmi,
- důraz na mzdu a na výhody, které daná pozice v zaměstnání přináší.

Syndrom vyhoření má řadu příznaků, které postihují člověka jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Burnout se, jak známo, váže k pracovní činnosti, a to negativně. Znamená nějaké narušení duševní a fyzické rovnováhy u člověka.

Syndrom vyhoření se projevuje u člověka v různých oblastech: v chování, v oblasti vztahů, pracovního výkonu a v neposlední řadě také ovlivňuje lidské zdraví, a následovně:

- V oblasti chování se objevuje nezájem, sklíčenost, negativní pohled na svět, lhaní, vztek,
- v oblasti vztahů se syndrom projevuje tak, že postižený se vyhýbá kontaktu s lidmi, je k nim arogantní, lhostejný, někdy vše vyústí až v nenávisť vůči konkrétní osobě,
- v oblasti pracovního výkonu se postižení často vyznačují ztrátou nadšení, ideálů, nižší produktivitou práce, sníženou zodpovědností,
- v oblasti zdraví se syndrom vyhoření projevuje především psychickou nestabilitou, ztrátou sebedůvěry.

Syndrom vyhoření přichází většinou nenápadně a jeho příznaky se snadno zamění za příznaky stresu, či jiného onemocnění. Některé jeho projevy totiž mohou být shodné s projevy stresu nebo zvýšené únavy.

Autoři Hennig a Keller (1996) podrobněji rozvádějí příznaky burnoutu, které dělí do čtyř rovin:

1) Duševní (rozumová) rovina:

- Negativní obraz vlastních schopností,
- negativní postoj ke klientům, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu,
- negativní hodnocení působení pracovního prostředí,
- ztráta zájmu o profesní témata, lhostejnost k práci,
- únik do fantazie,
- potíže se soustředěním pozornosti, zapomínání.

2) Citová (emocionální) rovina:

- Sklíčenost,
- pocity bezmoci,
- sebelítost,
- nespokojenost,
- popudlivost až agresivita,
- pocit nedostatku uznání.

3) Tělesná rovina:

- Rychlá unavitelnost,
- zvýšená náchylnost k nemocem a úrazům,
- vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání),
- bolesti hlavy,
- svalové napětí,
- poruchy spánku,
- vysoký krevní tlak,
- poruchy spánku,
- narušené stravovací návyky (přejídání či nechutenství).

4) Sociální rovina:

- Úbytek pracovní angažovanosti,
- úbytek snahy pomáhat problémovým klientům,

- omezení kontaktu s klienty a jejich příbuznými,
- omezení kontaktů s kolegy,
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí,
- nedostatečná příprava k výkonu práce.

Myron D. Rush (2003) dělí symptomy do následujících dvou kategorií:

A) Vnější:

- Skutečnost, že aktivita vzrůstá, ale produktivita zůstává zpočátku stejná,
- podrážděnost,
- fyzická únava,
- neochota riskovat.

B) Vnitřní:

- Ztráta odvahy,
- ztráta osobní identity a sebeúcty,
- ztráta objektivnosti,
- emocionální vyčerpanost,
- negativní duševní postoj.

Z uvedených příznaků vyplývá, že syndrom vyhoření provází nejenom jednotlivce samotného, ale má dopady i na jeho sociální okolí. Syndrom vyhoření silně ovlivňuje kvalitu práce a kvalitu vztahů s okolím. Postižení bývají častěji nemocní a nemoci u nich mívají delší průběh. Jednotlivé projevy syndromu vyhoření se mohou objevit v různých oblastech, a to v oblasti psychické, fyzické i sociální.

V psychické oblasti se dlouho předpokládalo, že syndrom vyhoření vzniká především u povolání, ve kterých dochází ke kontaktu s lidmi. Ke vzniku vyhoření však mohou vést také vysoké požadavky na práci ze strany zaměstnavatele. Zaměstnanec má často pocit, že není v jeho možnostech daným požadavkům dostát. Následky selhání se pak projeví jak ve vztahu k sobě samému, tak ve vztahu k práci. V oblasti fyzické úrovně dochází k celkové fyzické vyčerpanosti organismu a objevují se různé nemoci a poruchy. V oblasti sociálních vztahů nastupuje nezáměr o druhé osoby, objevuje se nezáměr o druhé lidi, snaha se lidem vyhýbat.

3.3 Jednotlivé fáze syndromu vyhoření

Proces, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců, někdy až let. Probíhá v několika fázích, které mohou být různě dlouhé. V literatuře můžeme najít různé množství pojetí vývoje tohoto procesu. Mezi autory, kteří pojednávají o zmíněném procesu, patří např. Křivohlavý, Hennig a Keller.

Zde ve své práci uvádím popis procesu vyhoření podle Henniga a Kellera (1996, s. 17-20):

- 1) Nadšení: Je charakteristické tím, že se objevuje většinou při nástupu do nové práce. Jedinec, který se chystá nastoupit do nového zaměstnání, přichází se spoustou ideálů, nápadů.
- 2) Stagnace: Jak již název etapy vypovídá, jedná se o období relativního klidu. Jedinec již zapadl do pracovního tempa, ale pomalu se ztrácí jeho počáteční nadšení do práce. Ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření, pracovní okolí začíná pomalu pracovníka obtěžovat.
- 3) Frustrace: Pracovník vnímá negativně, práce pro něj představuje velké zklamání. V tomto stádiu se objevuje zamyšlení nad vlastní prací a nad jejím smyslem. Člověk začíná nad vlastní prací přemýšlet a hledat její smysl, cíl.
- 4) Apatie: Člověk se dostal do nekonečné smyčky. Z práce je trvale frustrován, už mu nepřináší potěšení ani není přesvědčen o jejím smyslu a přínosu. Jedinec ale práci přesto potřebuje ke své obživě. Toto období charakterizuje snaha dělat jen to, co je nezbytně nutné a po nezbytně nutnou dobu. Mezi pracovníkem a klientem vládne nepřátelství, pracovník dělá jen to nejnnutnější a vyhýbá se odborným rozhovorům s kolegy a jakýmkoliv aktivitám.
- 5) Syndrom vyhoření: Jedná se o stav, kdy je dosaženo stadia úplného vyčerpání. Objevuje se ztráta smyslu práce, cynismus, odosobnění, odcizení, vymizení reflexe vnitřních norem.
- 6) Intervence: Zde nastává reakce na vyhoření a člověk se snaží vytrhnout z té nekonečné smyčky zklamání. Zde může být více zohledněn soukromý (rodinný) život. Jestliže na to člověk má, může třeba na čas cestovat, najít si nové přátele, přestěhovat se. Také je možné začít se vzdělávat, najít si čas sám na sebe.

Další, rovněž hlubší pohled na průběh procesu syndromu vyhoření, zveřejnil Alfried Laengle. Tento proces je třífázový, přičemž:

- a) první fáze je opět typická nadšením, práce dává člověku smysl,
- b) druhá fáze již více obsahuje prvky utilitarismu, jako základní motivátor začínají vystupovat peníze, dostavuje se postupná ztráta iluzí, dochází k odcizení,
- c) třetí fáze – „život v popelu“, kdy se člověk na všechny (klienty, zákazníky ale i blízké osoby) dívá jako na materiál, má cynický, chladný, sarkastický přístup a ztrácí úctu i k vlastnímu životu (Křivohlavý, 1998).

Jiné rozdělení fází syndromu vyhoření zastává dle Bartošíkové (2006) Kopřiva, který hovoří o:

- a) ztrátě ideálů jako střetu iluzí s realitou,
- b) workoholismu – nezdravé závislosti na práci,
- c) teroru příležitosti – zaměstnanec využívá každou příležitost jak být aktivní a snaží se všem vyhovět. To vše ale může vést ke ztrátě energie, špatné organizaci práce a nakonec syndromu vyhoření.

Některé fáze syndromu vyhoření mohou být na člověku výrazně patrné, jiné mohou být jen naznačené, nevýrazné a snadno zaměnitelné třeba s projevy stresu, či nějaké nemoci. Někdy si člověk uvědomuje, že je přepracovaný, jindy se necítí dobře a neví proč. Příčinu hledá většinou jinde, než ve svém životním rytmu a komunikačních stylech. Často se problém rozpozná velmi pozdě, až když okolí tento stav diagnostikuje.

Z poslední fáze rozvinutého syndromu vyhoření je cesta zpět již velmi těžká. Je štěstí, pokud se podaří proces pochopit a zastavit ve fázích frustrace či apatie. Nejlepší předpoklady k tomu, aby se rozvoji vyhoření zabránilo, jsou ve fázi stagnace.

4. Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Příčiny burnoutu jsou, jak se dá předpokládat, vnitřní a také vnější. Na vzniku stresu a následné možnosti rozvinutí tohoto stavu ve stav vyhoření se podílí mnoho faktorů.

Většina vlivů je mezi sebou vzájemně provázána a může, nebo také nemusí, zapříčinit to, že se u člověka objeví některý z projevů typických pro syndrom vyhoření. Obecně tyto faktory můžeme rozdělit na vnitřní a vnější.

Mezi neutrální faktory vzniku a rozvoje syndromu vyhoření někteří psychologové řadí inteligenci a délku praxe v oboru. Na poslední zmiňovaný fakt se však názory odborníků rozcházejí. Někteří zastávají názor, že délka praxe v oboru ovlivňuje vznik syndromu vyhoření, jiní naopak tvrdí, že tento faktor vznik burnoutu neovlivňuje.

Jednotlivými příčinami vzniku syndromu vyhoření u učitelů se podrobněji zabývají například Hennig a Keller (1996, str. 21-37). Tito rozdělují příčiny, které mají vliv na vznik burnoutu, takto:

4.1 Vnitřní příčiny:

Individuální psychické příčiny:

- Negativní myšlení,
- ztráta smyslu každodenní práce,
- nahromadění životních stresorů.

Individuální fyzické příčiny:

- Nedostatek odolnosti vůči stresu,
- nezdravý způsob života (alkohol, kouření, nadváha).

4.2 Vnitřní příčiny

Institucionální příčiny:

- Nedostatečná struktura a organizace ze strany vedení školy,
- nedostatečnou časová organizace (rozdělení vyučovacího dne na vyučovací hodiny a přestávky).

Společenské příčiny:

- Mění se role a koncepce rodiny,
- nedostatečná výchova ze strany rodiny.

Zmíněné příčiny není možné rozdělit na závažné a méně závažné. Podle Henniga a Kellera (1996, s. 22) se každá z těchto příčin může podílet na vzniku burnoutu v povolání učitele, ale také nemusí. Čím je člověk starší, tím více zkušeností sbírá a je paradoxně více ohrožen příčinami vzniku burnoutu, než za mladých let. Výhodou ve starším věku je ale to, že jedinec za svého života nasbírání podstatně více zkušeností a poznatků.

5. Pomáhající profese

5.1 Výskyt syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření může objevit u kteréhokoliv jedince v kterékoliv profesi. Nejčastěji se s ním setkáváme především u těch pracovníků, kteří ve svém zaměstnání přicházejí profesionálně do osobního kontaktu s jinými lidmi. Týká se tedy zejména tzv. pomáhajících profesí. Mezi pomáhající profese počítáme např. tyto:

- lékaři, zvláště ohroženi jsou ti, kteří pracují např. na onkologických odděleních a na jednotkách intenzivní péče,
- zdravotní sestry a ošetřovatelé, zvláště na shora uvedených odděleních a klinikách,
- psychologové, psychoterapeuti a psychiatři,
- sociální pracovníci,
- učitelé, kteří nedokážou zvládnout své žáky,
- policisté,
- piloti apod.

Burnout se pojí nejenom s výkonem určitých profesí, ale i s individuálními vlastnostmi každého jednotlivce. Příznaky syndromu vyhoření se častěji projevují u lidí, kteří:

- si kladou příliš vysoké cíle,
- jsou perfekcionisté,
- jsou nejvýkonnější a nejproduktivnější a mimořádně tvořiví,
- jsou nejodpovědnější a nejpečlivější,
- jsou zprvu velice nadšeni tím, co dělají, avšak časem u nich toto zanícení ochabuje,
- neúspěch prožívají jako osobní porážku,
- nejsou schopni se vymanit ze stále zvyšujících se nároků na ně kladených,
- neumí přiměřeně odpočívat, relaxovat, obnovovat svou energii,
- žijí v dlouhotrvajících mezilidských konfliktech,
- více dávají, nežli přijímají,
- při své práci nevidí pozitivní výsledky svého snažení,

- jsou posedlí soupeřením a soupeřivostí,
- prožijí nadměrné množství obtížných životních podmínek,
- žijí v neustálém spěchu.

V poslední době má výskyt syndromu vyhoření vzrůstající tendenci také v důsledku fenoménu globalizace. Stále dokonalejší technologie vyžadují méně zaměstnanců, což vede k vyšší nezaměstnanosti a poklesu mezd. Mnoho lidí pak v důsledku toho přijme i neuspokojivou a málo hodnocenou práci.

5.2 Pomáhající profese

Existovaly pomáhající profese vždy? To znamená, byli zde vždy nějací lidé, kteří pomáhali ostatním? I v minulosti samozřejmě existovaly určité profese, tzv. pomáhající profese, jen se tímto pojmem neoznačovaly. Byli zde šamani, kněží a učitelé, kteří zastávali roli přirozených autorit. Autorit, ke kterým se obraceli lidé, když potřebovali s něčím pomoci, poradit.

Podle Krause (2001, s. 56) se nový pohled na pomáhání se rozvíjí na přelomu 19. a 20. století, který je typický tím, že je to přelom v uspěchanou dobu. Ve společensko – vědní oblasti na začátku minulého století postupně vznikly tři základní pomáhající obory: poradenství, sociální práce a psychoterapie. Nebyly to ale obory, které by vznikly „tzv. na zelené louce“. Základem těchto nových oborů byly sociologie, pedagogika, filosofie, lékařství a právo, tedy obory, které byly daleko starší a sahaly daleko do minulosti lidstva.

5.3 Empatie a její úloha v pomáhajících profesích

Milan Nakonečný (2000, s. 113) ve své publikaci uvádí, že bez empatie neboli vcítění, by nebylo možné vykonávat žádné pomáhající profese. Empatie nám umožňuje uvědomit si, co prožívá druhá osoba, jak se cítí. Jenomže empatie není schopný každý. Navíc je potřeba nepřeskočit pomyslnou hranici empatie, za kterou je lépe nejít. Samozřejmě že empatie je důležitá pro interakci s prostředím, ve kterém se pohybujeme. Pochopení druhého totiž často pomůže předejít konfliktním situacím.

Empatie je forma lidské komunikace zahrnující naslouchání a porozumění. Hranice empatie a například drzosti jsou velmi křehké a tenké. Pracovníci působící v pomáhajících profesích, jak již název napovídá, neustále setkávají s lidmi, kteří mají

nějaké problémy, a snaží se spolu s postiženými hledat nějaké přijatelné východisko z nastolené situace. Ke svým klientům mohou mít pracovníci rozličný vztah: mohou je nenávidět či naopak upřednostňovat před ostatními, to ale nic nemění na tom, že by pracovníci měli svým klientům s jejich problémy pomoci. Najít správnou cestu, řešení.

Ze všeobecného mínění lidí podle Krause (2001) vyplývá, že člověk vykonávající pomáhající profese by měl mít schopnost empatie, být trpělivý, vlídný, tedy mít všechny tyto předpoklady. Tyto sociální kompetence se lze naučit, ale ne vždy je můžeme zvnitřnit a přijmout za své.

Jen málokdo si ale uvědomuje, že každá situace má dvě strany. Že lidé vykonávající pomáhající profese sice dokážou pomoci, poradit, ale na druhé straně oni sami potřebují dělat něco, co by u nich samotných pomohlo předejít tomu, aby se oni sami nedostali do péče svého kolegy, pomáhajícího pracovníka.

Podle Kebzy a Šolcové (1998) náročné povolání totiž v dnešní době často vede ke vzniku stresu, který může vyústit až v syndrom vyhoření a s ním související problémy.

5.4 Rizikové faktory v povolání učitele

Jako jeden z možných rizikových faktorů vzniku syndromu vyhoření u učitelů může být brán fakt, že v posledních několika letech se objevuje ve třídách větší počet žáků s problémovým chováním a poruchami učení. Stále větší počet žáků má špatný postoj k práci, je bez kázně a vyrušuje. Stoupá agresivita žáků a nedisciplinovanost, jak ve třídě, tak i ve skupinách na praktickém vyučování. Dalším rizikem jsou rodiče a jejich nekritický postoj ke svým dětem, snaha stále dětem vše omlouvat. Ve specifických případech se někdy objevují i stížnosti adresované krajskému úřadu nebo vyhrožování soudem.

Dalším rizikovým faktorem u povolání učitele, je to, že kolegové pedagogové často nejsou ochotni ke kooperaci a často záměrně, ale i nezáměrně vyvolávají konflikty na pracovišti. Konflikty ve školách často vyvolává samotné vedení školy a v neposlední řadě také klima školy. Problémy mnohdy vyplývají z časové tísně, špatné organizace výuky, svůj podíl na vzniku rizikových faktorů má zajisté také vzrůstající požadavek na různou administrativní činnost. Svou daň si ve školství jistě vybírá také nízké finanční ohodnocení.

Podle Grecmanové (2007, s. 34-35) je klíčovým zdrojem stresu pro učitele vyučovací činnost v procesu výuky. Je potřeba brát v potaz nejen samotnou výuku, ale také předcházející přípravy na ni. Učitel si svou práci totiž mnohdy bere domů.

Dle Grecmanové k rizikovým faktorům, které mohou vést ke vzniku syndromu vyhoření, patří:

- velký počet žáků ve třídě, ale zároveň nutnost respektovat jejich individuální zvláštnosti,
- žáci se specifickými potřebami, nepřipravenost učitele na práci s nimi,
- tlak na zvládnutí učiva vymezeného v osnovách,
- nedostatek možnosti odpočinku učitele o přestávkách,
- dále povinnosti učitele, které bezprostředně nevyplývají z jeho povolání (členství v předmětových komisích, správa svěřených pomůcek a kabinetů),
- velké požadavky na učitele v oblasti administrativy (zvláště třídní učitel),
- nedostatečná zpětná vazba při inspekcích.

6. Vliv syndromu vyhoření na výkon v povolání učitele

6.1 Příčiny syndromu vyhoření v učitelské profesi

Některé okolnosti, které způsobují to, že se u učitele může rozvinout syndrom vyhoření, jsme již zmínili v předchozí kapitole. „*Tyto úkoly, které stojí před současným pedagogickým pracovníkem, nejsou malé. Nese zodpovědnost za plný rozvoj svěřených jedinců, za jejich přípravu pro základní sociální role, za utváření jednotlivých stránek jejich osobnosti, i za jejich rozvoj z hlediska hlavních výchovných složek. Svou prací se podílí na společném cíli celé naší společnosti optimálně rozvíjet novou generaci.*“ [6] (cit. dle: Jůva, Vl.: Úvod do pedagogiky, Paido, 1995, Praha, s. 50)

Touto ukázkou jsem chtěla upozornit na to, jak těžké a odpovědné je povolání učitele a jaké postavení zaujímá v dnešní době. Dnes jsou totiž na učitele kladeny mnohem větší výchovné požadavky. Mnohdy totiž pedagogové ve výchově nahrazují rodiče, kteří nemají na své dítě čas. Jak je výše napsáno, pedagog vlastně utváří podobu současné společnosti a společnosti budoucí.

Průcha, Walterová a Mareš (2008, s. 231) vysvětlují výskyt stresu v povolání učitele tím, že je to stres tzv. empirický. Zdrojem tohoto stresu mohou být jak žáci s nesprávným postojem k práci, tak rychlé změny vzdělávacích projektů (např. Školní vzdělávací plán).

Naopak Míček a Zeman (1992, s. 64) označují za hlavní příčiny stresu učitelského povolání nedostatek času, se kterým souvisejí všechny další symptomy burnoutu. Pro příklad uvádím problém vztahů pedagogů v sobě navzájem. Další příčiny stresu vidí ve vztahu mezi žáky a učiteli (např. nekázeň ve třídě) a mezi učiteli a rodiči žáků (nedostatečný zájem ze strany rodičů).

Problému vzniku stresu v učitelském kolektivu věnují ve své publikaci prostor i Hennig a Keller (1996, s. 52). Jako příčiny vzniku stresu tito uvádí například:

- Nedostatek času či chuti řešit vzniklé konflikty a problémy,
- starost jen o své problémy, ignorace problému ostatních,
- malé pochopení a podpora ze strany kolegů a kolegyň.

Grecmanová (2007, str. 38-39) popisuje zdroje stresu u učitelů takto:

- materiální - problém financí ve školství

- sociální - mezilidské vztahy v kolektivu učitelů
- fyzikální - alkohol, drogy
- emocionální - strach, úzkost

Je vidět, že téměř každý autor uvádí jiné příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů. Všechny symptomy spolu ale souvisí, jsou si podobné.

Učitelská profese je charakterizována jako sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a cítění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací (Průcha, Walterová, Mareš, 1998).

Pojem profese učitele můžeme chápat ve třech oblastech:

1. v nejširším smyslu slova chápeme jako učitele každého, kdo učí nebo výchovně působí na ostatní (děti, mládež, ale i dospělé);
2. v užším slova smyslu je učitelem takový člověk, který vyučuje na škole;
3. jako učitele můžeme chápat také vliv prostředí, např. přírodu.

Samotný pojem „kompetence“ učitele je často označován jako komplexní soubor určitých dispozic a dovedností učitele, které jsou složeny z dílčích či speciálních kompetencí. Jde o schopnosti, způsobilosti potřebné k úspěšnému vykonávání profese (Průcha, Walterová, Mareš, 1998).

6.2 Vliv syndromu vyhoření na práci učitele

Křivohlavý (1998) ve své publikaci uvádí, že v oblasti školství se burnout syndrom vyskytuje v mimořádně vysoké míře. Dle jeho tvrzení se vyhoření týká učitelů a učitelek všech stupňů, ačkoliv podstatně vyšší míru zaznamenal ve školství základním, středním a učňovském. Obzvláště mu podléhají učitelky speciální pedagogiky (nejvíce pak ty, které pracují s dementními žáky a psychiatricky postiženými dětmi). Mimořádně náročným Křivohlavý shledává učitelství odborného školství (Křivohlavý 1998, s. 21).

Křivohlavý syndrom vyhoření u učitelů ukazuje na jednotlivých příkladech. Říká, že se s ním často setkáváme u těch nejlepších učitelů a učitelek, kteří vstupovali do zaměstnání s nadšením a se spoustou ideálů. V mnoha takových případech se jedná o nejlepší studenty na pedagogických fakultách. Po setkání s realitou, tzn. malým zájmem přerůstajícím až v nezájem žáků o studium, s nedostatkem kázeňských prostředků, případnými nedobrymi mezilidskými vztahy v učitelském sboru, se objevily první příznaky psychického vyhoření (Křivohlavý 1998, s. 25).

Podlahová (2004) říká, že učitel se stává učitelem, protože učit chce. V okamžiku nástupu učitele do zaměstnání se na učitele naválí velké množství povinností: Není to však je povinnost vyučovat, jak mnohé z nás napadne. Jedná se také o povinnost učitele vyznat se v administrativní oblasti. V případě třídního učitele jde o péči o třídní knihu, katalogové listy žáků. Dále třídní učitel řeší organizaci třídních schůzek, školních exkurzí a výletů a v neposlední řadě se třídní učitel setkává s rodiči „svých“ dětí. Všechny výše zmíněné povinnosti třídního učitele vedou mnohdy k přetížení pedagoga a ke vzniku stresu. Takto postižený pedagog pak vykonává danou činnost ne proto, že mu přináší radost z práce, ale proto, že musí. Vytrácí se nadšení a dostavuje se pocit zbytečnosti a marnosti.

Pokud učitel nezastává funkci třídního učitele, neznamená to, že má snad méně povinností. Pedagog je povinen starat se o přidělené učební pomůcky, dále mnohdy bývá členem předmětových komisí, případně předsedou těchto komisí. Všechny tyto činnosti zabírají mnoho času učitele. Problém je především v tom, že tento čas není jen časem, který má pedagog jako zaměstnanec vyhraněn k práci. Často se totiž jedná o čas, který zasahuje do osobního volna daného pedagoga. Ve volném čase kantor opravuje písemné práce žáků, jejich domácí úkoly, věnuje se vlastnímu vzdělávání, účastní se různých vzdělávacích seminářů, případně supljuje za nepřítomné kolegy. (Podlahová, 2004, s. 33-37)

Všechny výše zmíněné činnosti a povinnosti výrazně ovlivňují fyzickou a duševní pohodu pedagogů.

7. Možnosti zvládnutí a prevence syndromu vyhoření v povolání učitele

7.1 Diagnostika syndromu vyhoření

Burnout se dá rozpoznat mnoha různými metodami. Tyto metody jsou většinou postaveny na stejném základu. Pro stanovení přítomnosti syndromu vyhoření se vychází z pozorování příznaků a hlavně z využití posuzovacích škál. Takovýchto dotazníků existuje mnoho. Mezi nejpoužívanější patří dotazník MBI (the Maslach Burnout Inventory), to je inventář vyhoření Christiny Maslachové a Susan Jacksonové nebo BM (the Burnout Measure), míra vyhoření od Ayaly Pinesové a Elliota Aronsona. Taktéž se používají dotazníky, které se zaměřují na zjišťování projevů syndromu vyhoření v rovině kognitivní, citové, tělesné a sociální (Hennig, Keller, 1996). Mezi další možné dotazníky, které zkoumají příznaky a projevy syndromu vyhoření, lze zařadit metodu, na které se podíleli Haskins, Minirh, Maier a Thrusman (1990). Tento dotazník do češtiny přeložil Křivohlavý v roce 1998.

7.2 Prevence syndromu vyhoření

Lépe, než nemoc léčit, je ji předejít a zamezit jejímu vzniku. Jak to tedy udělat, aby bylo riziko vzniku syndromu vyhoření u učitelů co nejmenší?

Důležitá je prevence vzniku tohoto syndromu, protože lépe a snáze lze ovlivnit počínající příznaky než pak řešit velké problémy. Prvním krokem v prevenci syndromu vyhoření je znalost této problematiky. Je potřeba mít alespoň malou představu o tom, jak se tento syndrom projevuje a kde jsou příčiny jeho vzniku. Obecně můžeme prevenci tohoto onemocnění rozdělit do dvou oblastí, a to do oblasti pracovní a do oblasti osobní.

V oblasti pracovní je třeba korigovat naši činnost tak, aby nám práce takřikajíc nepřerostla přes hlavu. Je potřeba, aby se učitelé naučili spolu mluvit a spolupracovat mezi sebou. Pokud je pedagog přetížený, měl by se naučit nebát se požádat o pomoc kolegu, či jiného člověka. Také by se měl naučit nebát se říci ne.

V oblasti osobního života je potřeba udělat si čas sám na sebe, umět se zastavit, odpočinout si, nabrat dech.

Návodů, jak předejít stresu a vzniku syndromu vyhoření, můžeme v literatuře najít opravdu mnoho. Julián Melgosa (1999) uvádí jako možnou prevenci následující rady:

1. Vytvořit si kolem sebe příjemné prostředí – to znamená obklopovat se veselými lidmi, naučit se relaxovat, naučit se plánovat si svůj volný čas, tzn. najít vyváženost mezi prací a volným časem.
2. Naučit se být spokojený sám se sebou – vytvořit si zdravou představu o sobě, vyrovnat se s minulostí, věřit v lepší budoucnost, uvědomit si své možnosti v pracovním i osobním životě.
3. Mít dobré vztahy s druhými lidmi – udržovat trvale přátelské vztahy s druhými lidmi.
4. Naučit se, jak efektivně řešit problémy každodenního života – jak se správně přizpůsobovat změnám, jak přijímat problémy.

7.3 Asertivita jako další možnost předcházení syndromu vyhoření

Někdy se říká, že asertivita je umění říci ne. Říci ne, je skutečně v mnohých situacích umění. Na umění asertivity se často zapomíná, nebo se mu nepřikládá zas tak velký význam. Jenomže asertivita má své nezastupitelné místo v prevenci vzniku syndromu vyhoření, u učitelského povolání zvláště. Asertivita je umění. Umění člověka vyjádřit své vlastní pocity a nálady a zároveň přijímat podněty od druhých lidí. Vališová (1998) ve své publikaci uvádí, že asertivita je druh jednání, druh komunikace. Asertivita je způsob, jak jedinec vyjadřuje a prosazuje svoje pocity, myšlenky a názory, ale zároveň také to, jakým způsobem dané věci člověk prezentuje.

Právě asertivita se podílí na rozvoji zdravého sebevědomí jedince, prohlubuje vzájemnou důvěru lidmi, v našem případě mezi učiteli i mezi učiteli a žáky, v neposlední řadě pomáhá konfliktům předcházet, či je naopak řešit.

7.4 Možnosti prevence syndromu vyhoření v povolání učitele

Martínek (2009, s. 52) uvádí následující nástroje v prevenci syndromu vyhoření. Nevztahuje sice tato doporučení přímo k povolání učitele, ale myslím, že těmito radami by se měli učitelé řídit:

- Mít vlastní stabilní místo na pracovišti, u učitele se většinou jedná o kabinet s místem- stolem, určeným jen pro konkrétného pedagoga,
- mít blízkou osobu, které se může člověk svěřit se svými problémy,
- mít něco, z čeho se člověk může každý den radovat,
- pěstovat záliby, koníčky, nezapomínat na svůj volný čas;
- být si vědom svého práva na dovolenou, či nemocenskou dovolenou,
- naučit se z profesního hlediska rozlišovat hranice mezi profesionálně bezpečným a riskantním chováním;
- respektovat právo na odpočinek svůj i druhých lidí (Martínek 2009, s. 52).

PRAKTICKÁ ČÁST

8. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je nahlédnout do problematiky související s dnešní uspěchanou dobu a s dnešním životním stylem, a to do problematiky, která se týká projevů syndromu vyhoření a povědomí o syndromu vyhoření u pedagogů obecně. Zároveň je cílem nahlédnout do četnosti těchto projevů a porovnat tuto četnosti u pedagogů s různou délkou praxe.

V rámci šetření je cílem zjistit, zda délka praxe ovlivňuje projevy syndromu vyhoření. Dále je u výzkumu položena otázka: Co si představíte pod pojmem vyhoření? U této položky je ponechán prostor pro vlastní názor dotazovaných. Názory respondentů nebudeme třídit ani podle délky praxe, měřítkem nebude ani věk dotazovaných pedagogů.

8.1 Předpoklady výzkumné práce

- P1 Předpokládám, že u otázky: „Co si představím pod pojmem vyhoření? se bude nejvíce vyskytovat obměněný význam slov *necht' do práce*.
- P2 Předpokládám, že u výše zmíněné otázky se respondenti nebudou chtít příliš rozepisovat, a tudíž budou odpovídat stručně a v heslech.
- P3 Předpokládám, že u respondentů s nejkratší délkou pedagogické praxe, tj. do 10 let, bude u zadání s položkami ANO/NE převládat odpověď NE.
- P4 Předpokládám, že u respondentů s praxí do 20-ti a s praxí více jak 20 let bude u tvrzení s odpověďmi ANO/NE převládat odpověď ANO.
- P5 Předpokládám, že u respondentů s praxí do 10 let budou u odpovědí, které se týkají projevů syndromu vyhoření, více zastoupeny položky s nižší číselnou hodnotou.
- P6 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku bude mít nejvyšší procentuální zastoupení u všech kategorií celkově položka *někdy*.
- P7 Předpokládám, že u číselné škály týkající se četnosti projevů syndromu vyhoření bude u všech kategorií nejméně zastoupena položka *vždy*.

P8 Předpokládám, že zkoumaný vzorek učitelů nebude jako celek ve druhé a třetí části dotazníku působit jednoznačně jako „celek pedagogů postižených syndromem vyhoření“.

Jak již bylo řečeno, dotazník má několik částí. První části odpovídají tvrzení P1 – P3. Druhé části dotazníku, to znamená části, kde měli respondenti odpovídat formou ANO/NE odpovídají tvrzení P4 a P5. Zbývající tvrzení, tedy tvrzení P6 a P7 odpovídají zbývajícím, třetí, částí dotazníku. P8 shrnuje míru postižení syndromem vyhoření u zkoumaného vzorku.

8.2 Charakteristika výzkumného souboru

Základní výzkumný soubor zahrnoval 50 respondentů. Cílovou skupinu tvořili učitelé na základní škole. Konkrétně se jednalo o čtyři menší školy ve Středočeském kraji v bývalém okrese Benešov. Jmenovitě o Základní školu Jana Kubelíka v Neveklově, Základní školu v Týnci nad Sázavou, Základní školu v Krhonicích a Základní školu Dukelskou v Benešově.

Věkové rozmezí respondentů bylo 25 – 62 let. Z hlediska genderového zastoupení je nutné upozornit na to, že většinu dotazovaných tvořily ženy. Padesát dotazovaných tvořilo 11 mužů a 39 žen.

8.3 Metodika

Pro své šetření jsme zvolili kvantitativní výzkum. Použili jsme metodu dotazování prostřednictvím dotazníkové techniky. Pomocí této metody jsme shromáždili dostačující počet údajů od respondentů v relativně krátkém časovém období. Respondenti měli odpovídat na zadané otázky s dostatečnou časovou rezervou, aby měli čas si své odpovědi dostatečně rozmyslet. Dotazníky byly anonymní, neboť se domnívám, že v takovém případě se respondent více otevře a napíše pravdivé a upřímné odpovědi. Nevýhodou dotazníků je ale fakt, že někdy si respondent nevybere žádnou z nabídnutých odpovědí, tedy žádnou odpověď nezatrhne.

Dotazník byl sestaven na základě informací o projevech syndromu vyhoření, které jsem nashromáždila z literatury, z níž jsem čerpala informace pro tuto diplomovou práci.

Dotazník je rozdělen na 3 části:

V první části dostali respondenti možnost rozepsat se o tom, co si oni sami představí pod pojmem vyhoření.

V další části dotazníku měli dotázaní za úkol zatrhnout tvrzení ANO – NE podle toho, zda souhlasí s uvedeným výrokiem, či nikoli.

Ve třetí části, nejobsáhlejší, pak měli respondenti za úkol pomocí nabídnuté bodové škály od jedné do čtyř vyjádřit míru zastoupení uvedených příznaků u sebe.

Dotazníky byly rozdány pedagogům na čtyřech menších základních školách ve Středočeském kraji v bývalém okrese Benešov. Všichni pedagogové byli s dotazníky předem seznámeni. Věděli, jak mají při vyplňování jednotlivých položek postupovat.

U všech uvedených základních škol bylo dotazníkové šetření provedeno v únoru od 12.2. – 26.2. 2011.

9. Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu

Formou dotazníku byly zkoumány projevy syndromu vyhoření u pedagogů na čtyřech menších základních školách, tj. školách, kde počet pedagogů nepřesahuje 25. Dále bylo také zkoumáno to, zda délka praxe má vliv na četnost projevů syndromu vyhoření.

Nejdříve budou vyhodnoceny výsledky z první části dotazníku, kde měli respondenti možnost vyjádřit svůj názor. Jednalo se o otevřenou odpověď na otázku Co si respondent představí pod pojem „vyhoření“. Tato položka dotazníku bude zpracována jako samostatný oddíl práce, kde se promítnou jak jednotlivé odpovědi, tak celkové shrnutí odpovědí, které se v dotaznících objevily s přihlédnutím na to, která odpověď byla v dotaznících nejčastější.

V další části budou vyhodnoceny zjištěné výsledky u druhé a třetí části dotazníku, které souvisejí s délkou pedagogické praxe. Poté bude znázorněno celkové zastoupení položek bez ohledu na délku pedagogické praxe.

9.1 První část dotazníku

Úkol č.1: Co si představím pod pojmem „vyhoření“?

- ✓ Člověk nemá motivaci, chuť do práce, žádné záliby, koníčky, nic ho nebaví
- ✓ Když člověk pracuje bez radosti, bez radosti z budoucnosti, má pocit, že je unavený, vyždímaný, že už nemá co dát
- ✓ Nezám o obor, o vzdělání
- ✓ Člověk přestává mít zájem o další růst v práci, o nové metody, práce ho netěší, nemá z ní radost, je unaven i po odpočinku
- ✓ Únava, méně pochopení pro dětské zlobení, větší únava z nich
- ✓ Ztráta energie a idealismu, přepracovanost, fyzické a psychické vyčerpání
- ✓ Ztráta nápadů pro zpestření výuky, „alergie“ na děti, mechanické podávání výuky
- ✓ Totální fyzické a psychické vyčerpání, nechut' něco dělat, beznaděj
- ✓ Nezám o vykonávanou práci, nedostatek nových nápadů pro zlepšení práce
- ✓ Člověk je apatický, nemá sílu pracovat, tvořit
- ✓ Práce v oboru nepřináší radost, uspokojení
- ✓ Stres
- ✓ Stereotyp v práci, stereotypní chování, únava, nespavost, nechut' do čehokoliv nového
- ✓ Znechucení z profese, neschopnost se soustředit na práci, pocity zbytečnosti
- ✓ Ztráta chuti do života, elánu, nápadů, přehnaná sebekritika a podceňování, odpor ke komunikaci s lidmi, snaha izolovat se od lidí
- ✓ Bez pozitivních pocitů z práce, bez schopnosti se dále rozvíjet
- ✓ Neschopnost nadchnout se pro věc
- ✓ Neschopnost přinutit se k práci, nechut' naslouchat a pracovat s lidmi
- ✓ Ztráta iluzí

Výsledky této části dotazníku jsem úmyslně nerozdělila podle zmiňovaných kategorií délky pedagogické praxe. Ponechala jsem všech 50 odpovědí bez zařazení. Každá odpověď je totiž originální, a proto cenná. A to, jak dlouho dotazovaný pedagog učí, nemá vliv na to, jestli dotazovaný vědí, či nevědí, jakými slovy, či slovními spojeními se dá stav vyhoření popsat. Získané odpovědi mají svou hodnotu také proto,

že v dnešní době nejsou respondenti příliš ochotni odpovídat bez předdefinovaných odpovědí.

Nejsou zde zaznamenány jednotlivě všechny odpovědi, výsledky jsou upraveny podle četnosti odpovědí.

V dotazníku se ukázalo, že převážná většina dotazovaných učitelů si vyhoření spojuje s nechutí a se ztrátou zájmu o práci a o dění celkově.

V menší míře se objevil názor, že vyhoření znamená stres či že stav vyhoření způsobuje fyzickou a psychickou únavu fyzickou nebo psychickou únavu.

9.2 Druhá část dotazníku

Úkol č. 2: U každého následujícího tvrzení zaškrtněte odpověď ANO nebo NE.

9.2.1 Pedagogové s praxí do 10-ti let

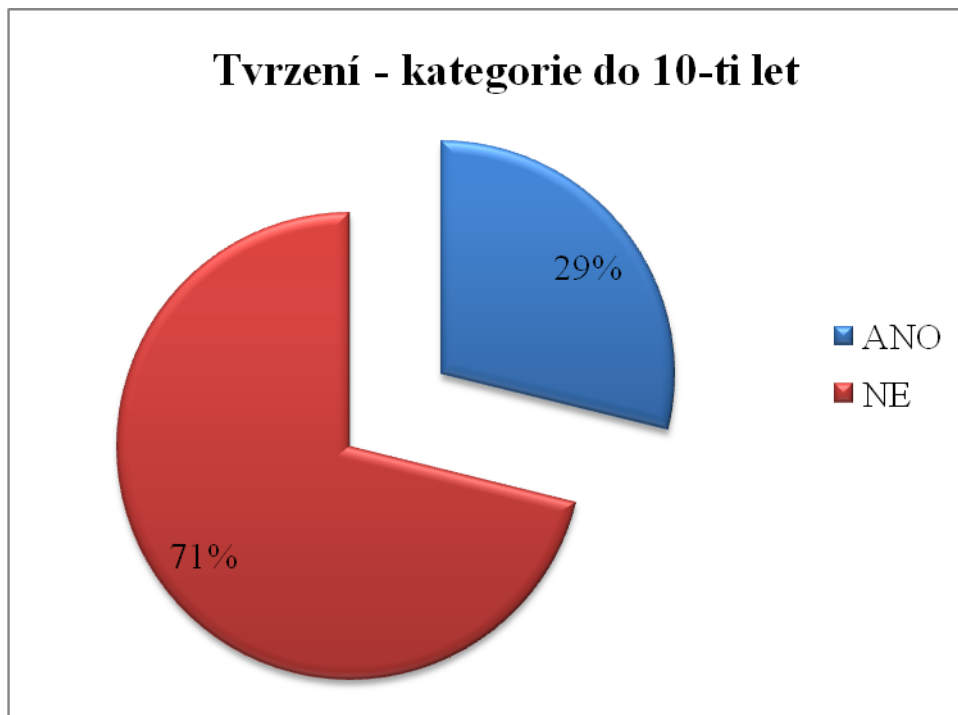
Tabulka č. 1

Tvrzení - kategorie do 10-ti let		
Tvrzení	ANO	NE
A. Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic.	2	11
B. Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned.	4	9
C. Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení.	2	11
D. Z míry mě vyvádějí také žáci a jejich rodiče.	6	7
E. Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí.	0	13
F. Svou práci zvládám "levou" rukou.	4	9
G. Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a (jako po těžké práci).	8	5
H. Není už moc věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.	4	9
Četnost odpovědí - celkem	30	74
Četnost odpovědí - v procentech	29	71

V této kategorii opět odpovídalo 13 respondentů. Přesvědčivě zde zvítězila odpověď NE, která se tu objevila celkem 74 krát. Nejvíc záporných odpovědí obdrželo tvrzení *Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí*, a to 13. Tento zjištěný výsledek je jednoznačně pozitivní.

30 odpovědí bylo zaznamenáno u položky ANO. Shodně, po 2 odpovědích, dostaly tvrzení *Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic.* a *Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení.* Zajímavá je také nulová hodnota tvrzení *Práce s dětmi mě ubíjí*, i když tato hodnota se u této kategorie dala předpokládat, protože obecně platí, že praxe do deseti let ubíjející příliš není.

Graf č. 1



Znázorněno v procentech je na první pohled vidět, že v odpovědích 13 ti dotazovaných jednoznačně převážila odpověď NE. Záporná odpověď totiž obdržela 71% z celkového počtu. Zbývajících 29 % dotazovaných zvolilo odpověď ANO.

9.2.2 Pedagogové s praxí v rozmezí 11 až 20 let

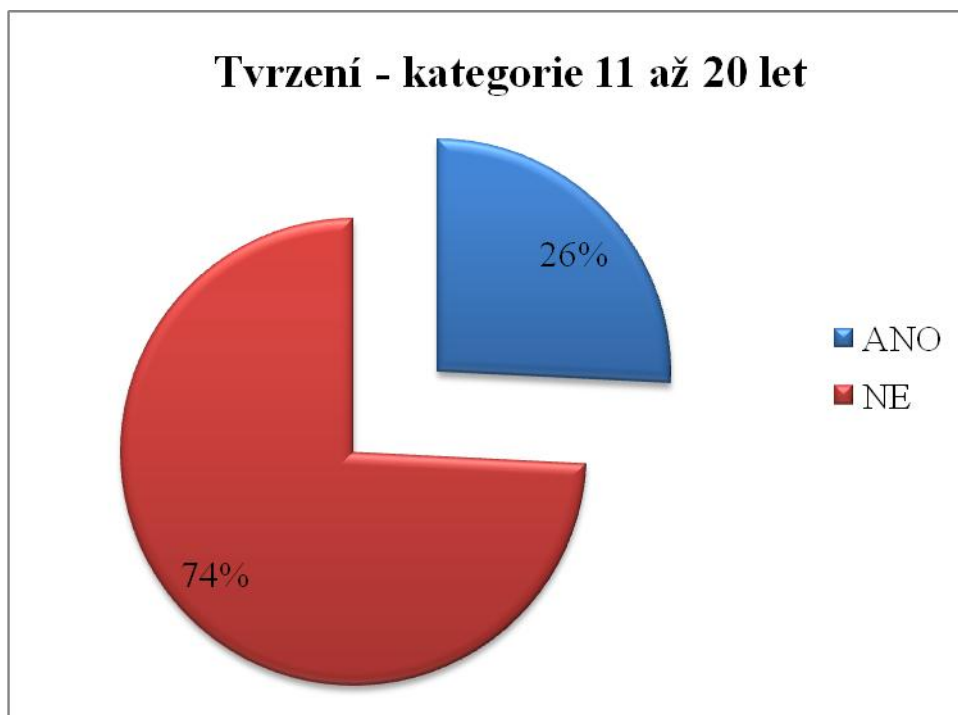
Tabulka č. 2

Tvrzení - kategorie 11 až 20 let		
Tvrzení	ANO	NE
A. Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic.	4	12
B. Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned.	5	11
C. Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení.	0	16
D. Z míry mě vyvádějí také žáci a jejich rodiče.	6	10
E. Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí.	2	14
F. Svou práci zvládám "levou" rukou.	4	12
G. Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a (jako po těžké práci).	10	6
H. Není už moc věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.	2	14
Četnost odpovědí - celkem	33	95
Četnost odpovědí - v procentech	26	74

V kategorii v tomto časovém rozmezí odpovídalo celkem 16 respondentů. Opět se ukázalo, stejně jako u předešlé kategorie, že převažuje odpověď záporná, a to s četností 95 odpovědí. Nejvíce NE jednoznačně získalo tvrzení *Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení*. Tuto odpověď zde zvolilo 100 % odpovídajících.

Odpověď ANO se v této kategorii objevila celkem 33 krát. Nejvíce kladných odpovědí lze vidět u tvrzení *Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a (jako po těžké práci)*, a to 10 odpovědí. Naopak žádná kladná odpověď nebyla zaznamenána u tvrzení *Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení*.

Graf č. 2



Z grafu vyplývá, že téměř tři čtvrtiny, tedy 74 % dotazovaných pedagogů této kategorie, zvolily zápornou odpověď. Tento fakt je pozitivním zjištěním, protože opět můžeme říci, že ani v této kategorii to ještě není se syndromem vyhoření a s jeho projevy tak zlé.

9.2.3 Pedagogové s praxí 20 let a více

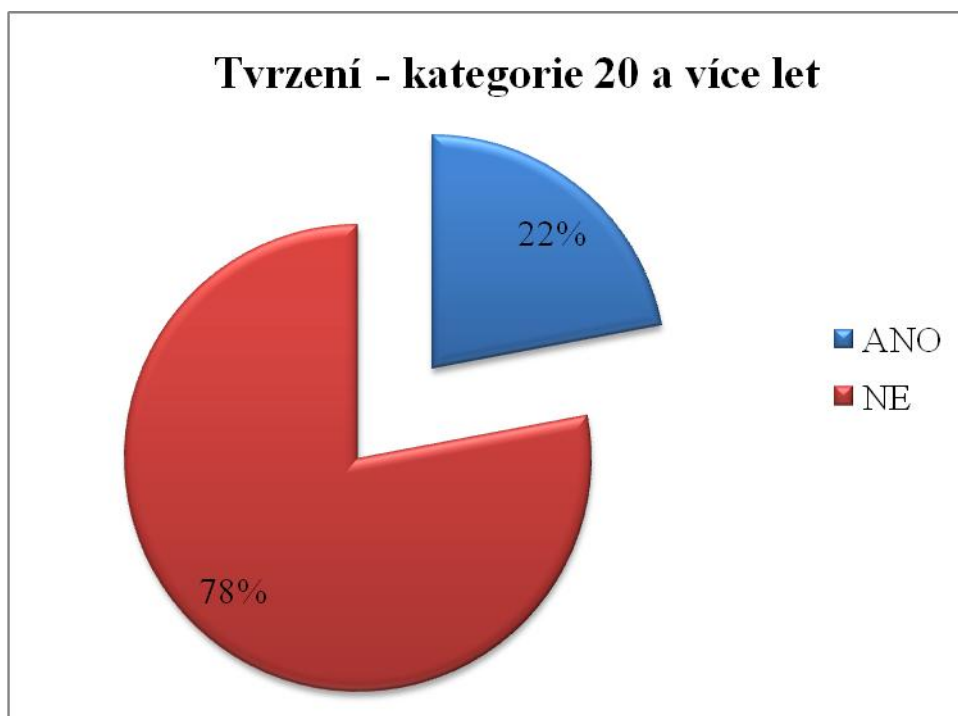
Tabulka č. 3

Tvrzení - kategorie 20 a více let		
Tvrzení	ANO	NE
A. Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic.	0	21
B. Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned.	10	11
C. Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení.	4	17
D. Z míry mě vyvádějí také žáci a jejich rodiče.	5	16
E. Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí.	0	21
F. Svou práci zvládám "levou" rukou.	2	19
G. Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a (jako po těžké práci).	11	10
H. Není už moc věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.	5	16
Četnost odpovědí – celkem	37	131
Četnost odpovědí - v procentech	22	78

Tuto kategorii tvořilo celkem 21 pedagogů. Jednoznačně, se 131 hlasy, převážila znovu položka s odpovědí NE. Nejvíce záporných odpovědí se objevilo u položky *Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí*, a to celkem 21, tedy všichni dotazovaní zde odpověděli záporně. Stejně tomu je i u položky *Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic*. Opět 100 % zvolilo zápornou odpověď.

Odpověď ANO se zde objevila celkem 37 krát, což je oproti záporné odpovědi výrazně méně. Téměř vyrovnaný počet odpovědí ANO a NE se objevil u položek *Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned*. a *Na konci pracovního dne bývám unaven/a (jako po těžké práci)*.

Graf č. 3



Tento graf ukazuje, že necelých 22 % respondentů zvolilo kladnou odpověď. Znovu zde můžeme vidět, že dominuje odpověď se zápornou hodnotou. Tento stav je ještě více zřejmý než u předešlých kategorií.

9.2.4 Jednotlivé kategorie – součet

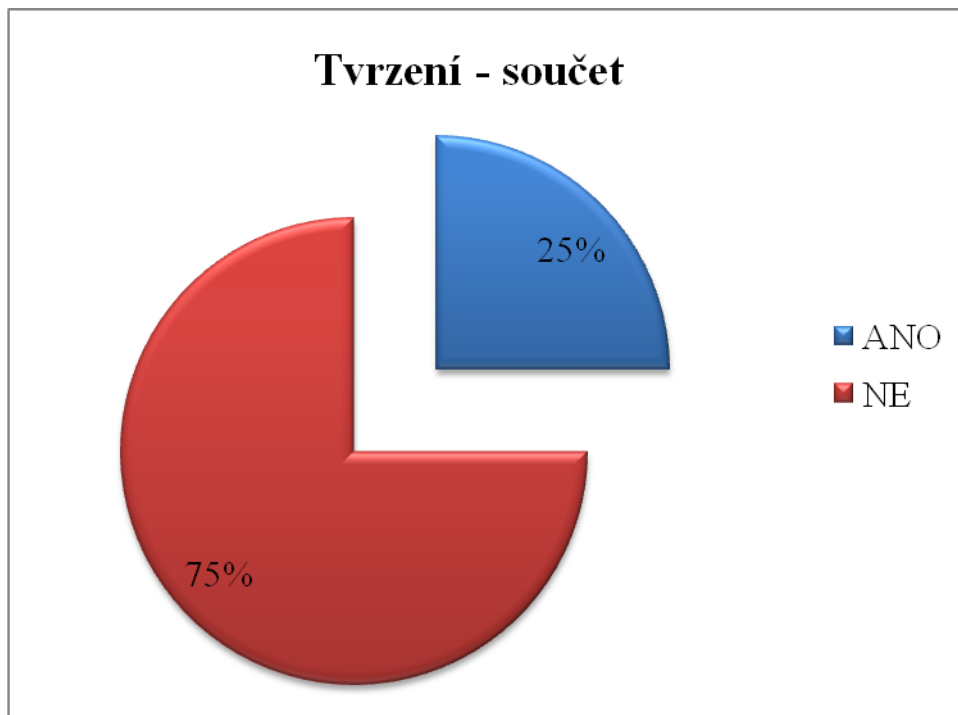
Tabulka č. 4

Tvrzení - součet		
Tvrzení	ANO	NE
A. Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic.	6	44
B. Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned.	19	31
C. Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení.	6	44
D. Z míry mě vyvádějí také žáci a jejich rodiče.	17	33
E. Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí.	2	48
F. Svou práci zvládám "levou" rukou.	10	40
G. Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a (jako po těžké práci).	29	21
H. Není už moc věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.	11	39
Četnost odpovědí - celkem	100	300
Četnost odpovědí - v procentech	25	75

Po sečtení odpovědí ve všech kategoriích jednoznačně převažují odpovědi se zápornou hodnotou. Ze čtyř sta odpovědí vzešlo 300 záporných reakcí. Z toho vyplývá, že u vybraného vzorku pedagogů lze říci, že se u nich jednoznačně neprojevují příznaky syndromu vyhoření. Celkově nejvíce záporných odpovědí nasbíralo tvrzení *Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí*. Naopak nejméně záporných odpovědí se objevilo u tvrzení *Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a /jako po těžké práci*.

Nejvíce kladných bodů posbíralo tvrzení *Na konci pracovního dne bývám velmi unaven/a (jako po těžké práci)*, obdrželo celkem 29 kladných odpovědí. Naopak nejméně kladných ohlasů mělo tvrzení *Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí*.

Graf č. 4



Pokud vyjádříme získané hodnoty graficky, je opět na první pohled patrné, která odpověď převážila. Odpověď NE získala třičtvrtiny hlasů respondentů, zatímco odpověď ANO jen jednu třetinu odpovědí.

9.3 Třetí část dotazníku

Úkol č. 3: Projevy syndromu vyhoření – Zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se Vás jednotlivé výpovědi týkají

9.3.1 Pedagogové s praxí do 10-ti let

Tabulka č. 5

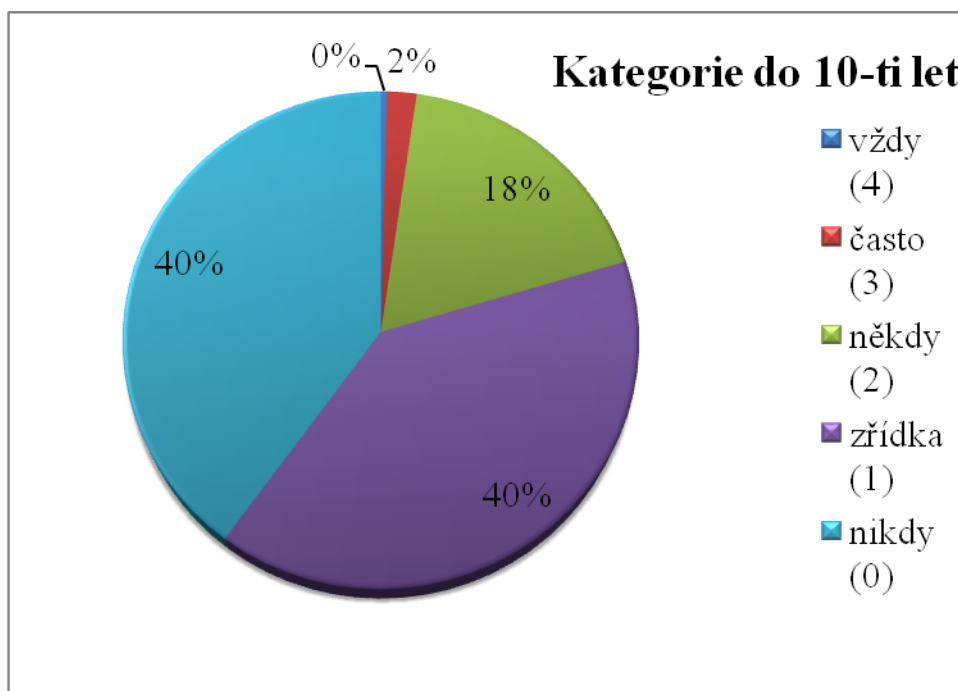
Kategorie do 10-ti let					
počet bodů	vždy (4)	často (3)	někdy (2)	zřídka (1)	nikdy (0)
1. Mám potíže se soustředěním	0	1	5	4	3
2. Nemám radost ze své práce	0	0	3	6	4
3. Připadám si fyzicky "vyždímaný/á"	0	0	4	9	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům	0	0	5	8	0
5. Pochybují o svých profesionálních schopnostech	0	0	2	9	2
6. Jsem náchylná/ý k nemocem	0	1	1	4	7
7. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	0	5	8
8. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný/á	0	0	3	2	8
9. Mám problémy se srdcem, trávením, apod.	0	0	0	4	9
10. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	3	0	3	7
11. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	0	0	8	5
12. Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	0	5	8
13. Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	0	8	5
14. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	0	2	4	7
15. Trápí mě poruchy spánku	0	0	3	4	6
16. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	0	0	0	3	10
17. Trpím bolestmi hlavy	0	0	2	4	7
18. Přemýšlím o odchodu ze školství	0	0	1	7	5
19. Býval jsem ze své práce nadšený	1	0	7	5	0
20. Chyby hledám vždy u sebe	0	0	9	1	3
Četnost odpovědí - celkem	1	5	47	103	104
Četnost odpovědí - v procentech	0	2	18	40	40

Tato část dotazníku, kdy měli respondenti za úkol označit své odpovědi formou výběru na číselné škále od 1 do 4, byla podle mnohých respondentů klíčová v tom, že si uvědomili, jak a jakými příznaky se syndrom vyhoření může projevit.

V kategorii s délkou praxe do 10 let, jak již bylo řečeno, odpovídalo celkem 13 dotazovaných z celkového počtu padesáti respondentů. Nejméně používanou číselnou hodnotou byla číslice 4, s frekvencí *vždy*. Tato odpověď se totiž celkově u dvaceti položek objevila jen jednou. Naopak nejpočetnější hodnotou, co se odpovědí týče, byla

odpověď s číselnou hodnotou 0, s frekvencí *nikdy*. V těsném závěsu za ní, kdy se číselný rozdíl rovná nule, následuje hodnota 1.

Graf č. 5



Z odpovědí lze vyčíst, po procentuálním znázornění na grafu, že z celkového počtu 13 dotazovaných 40% respondentů shodně zvolilo odpověď *někdy*, nebo *zřídka*. Naopak 0% odpovědí bylo zjištěno u položky s nejvyšší číselnou hodnotou, tedy 4. 2% odpovědí bylo zjištěno v kategorii *často* s bodovým ohodnocením 3. Pouze 18% odpovědí bylo zaznamenáno s hodnotou 2 vyjadřující frekvenci *občas*.

Jak bude patrné z následujících tabulek a grafů, tato skupina respondentů vyšla ze všech dotazovaných kategorií nejlépe. Nejlépe v tom smyslu, že její dotazovaní vykazovali nejméně příznaků syndromu vyhoření.

9.3.2 Pedagogové s praxí v rozmezí 11 a 20 let

Tabulka č. 6

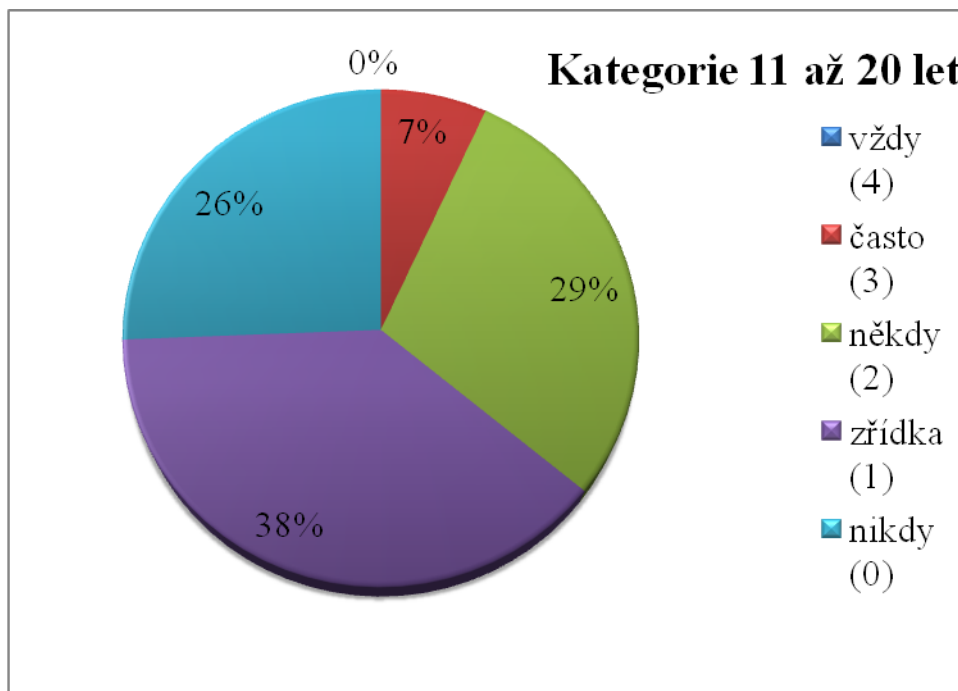
Kategorie 11 až 20 let					
počet bodů	vždy (4)	často (3)	někdy (2)	zřídka (1)	nikdy (0)
1. Mám potíže se soustředěním	0	0	9	7	0
2. Nemám radost ze své práce	0	0	9	7	0
3. Připadám si fyzicky "vyždímaný/á"	0	4	6	6	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům	0	0	5	7	4
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	2	7	5	2
6. Jsem náchylná/ý k nemocem	0	0	2	11	3
7. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	3	2	11
8. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný/á	0	0	6	6	4
9. Mám problémy se srdcem, trávením, apod.	0	0	4	7	5
10. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	0	2	8	6
11. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	0	3	8	5
12. Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	5	7	4
13. Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	4	6	6
14. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	0	4	7	5
15. Trápí mě poruchy spánku	0	0	4	5	7
16. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	0	2	2	4	8
17. Trpím bolestmi hlavy	0	0	2	9	5
18. Přemýšlím o odchodu ze školství	0	0	2	7	7
19. Býval jsem ze své práce nadšený	0	6	6	4	0
20. Chyby hledám vždy u sebe	0	8	8	0	0
Četnost odpovědí - celkem	0	22	93	123	82
Četnost odpovědí - v procentech	0	7	29	38	26

V kategorii s praxí v rozmezí 11 až 20 let praxe odpovídalo celkem 16 dotazovaných. V této kategorii jednoznačně převážily odpovědi s číselnou hodnotou 1 a 2. Nejvíce odpovědí se celkově objevilo u položky s frekvencí *někdy*, a to 123. Tento fakt se ale dal s menší znalostí problematiky burnoutu očekávat, protože v dnešní době se ukazuje, že burnout se projevuje po 10 ti letech práce ve stejném oboru. Naopak nikdo z respondentů nezvolil odpověď s nejvyšší číselnou hodnotou 4, a to *vždy*.

Překvapujícím zjištěním bylo také to, že nikdo z dotazovaných, jak vyplynulo z odpovědí, nehledá chyby ve výkonu své práce jen u sebe. Položku s nejvyšší hodnotou

u tvrzení *Chyby hledám vždy u sebe* nezvolil nikdo z dotazovaných, stejně tak se u této položky neobjevily hodnoty 0 a 1.

Graf č. 6



Pokud získané hodnoty převedeme na % a graficky znázorníme, je zřejmé, že v námi zvolených barvách jednoznačně převažuje fialová s 38%, tedy převažuje odpověď *zřídka*. O téměř 10% méně získala zelená barva. Tato položka dostala celkem 29% odpovědí z celkového počtu 16 ti respondentů. Na první pohled si může všimnout, že 0% odpovědí bylo zaznamenáno u položky s hodnotou 4. O 7% více pak získala položka *často* s bodovým ohodnocením 3.

9.3.3 Pedagogové s praxí 20 let a delší než 20 let

Tabulka č. 7

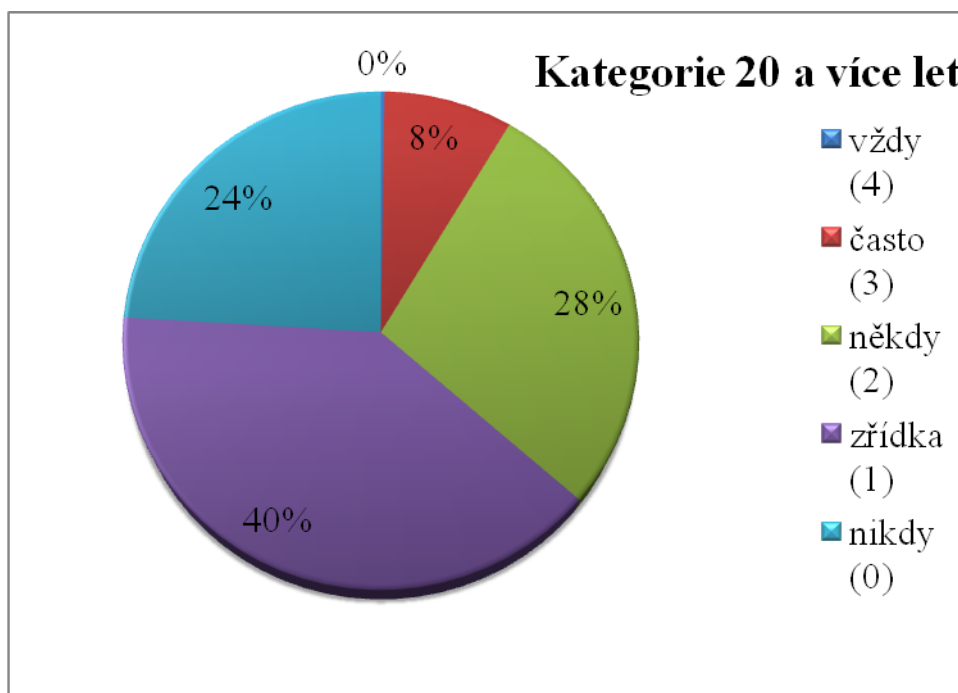
Kategorie 20 a více let					
počet bodů	vždy (4)	často (3)	někdy (2)	zřídka (1)	nikdy (0)
1. Mám potíže se soustředěním	1	1	12	4	3
2. Nemám radost ze své práce	0	1	7	13	0
3. Připadám si fyzicky "vyždímaný/á"	0	3	9	9	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům	0	2	6	7	6
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	1	13	7	0
6. Jsem náchylná/ý k nemocem	0	0	4	12	5
7. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	4	9	8
8. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný/á	0	3	7	11	0
9. Mám problémy se srdcem, trávením, apod.	0	0	6	6	9
10. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	1	6	7	7
11. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	1	2	15	3
12. Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	4	12	5
13. Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	1	7	13
14. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	0	2	15	4
15. Trápí mě poruchy spánku	0	2	5	9	5
16. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	0	0	5	8	8
17. Trpím bolestmi hlavy	0	3	1	6	11
18. Přemýšlím o odchodu ze školství	0	0	1	6	14
19. Býval jsem ze své práce nadšený	0	13	8	0	0
20. Chyby hledám vždy u sebe	0	4	14	3	0
Četnost odpovědí - celkem	1	35	117	166	101
Četnost odpovědí - v procentech	0	8	28	40	24

V kategorii 20 a více let praxe odpovídalo nejvíce respondentů. Dotazovaných bylo celkem 21. Jednoznačně u zadaných položek převažuje odpověď s hodnotou 1. Počet odpovědí byl 166. Jen malý rozdíl je vidět mezi odpověďmi *občas* a *nikdy*, 117 a 101 odpovědí tedy získaly položky s číselnou hodnotou 2 a 0.

Zajímavé jsou například odpovědi na tvrzení *Býval jsem ze své práce nadšený*. Nikdo z dotázaných totiž nezvolil odpověď s hodnotou 0 a 1. Z přehledu tedy vyplývá, že nadšení z práce u dotazovaných pedagogů s narůstající délkou praxe klesá. Naopak prázdné pole u nulové položky na tvrzení *V konfliktních situacích se cítím bezmocný/á* nás přesvědčuje o tom, že i když slyšíme, že pedagogové jsou vůči konfliktům na

pracovišti často bezmocní, není to tak zcela pravda, alespoň ne u dotazovaného vzorku respondentů. Povzbudivý je také fakt, že prázdné pole zůstalo i u tvrzení *Nemám radost ze své práce*. Protože to znamená, že někdy k radosti člověka, a pedagoga zvláště, stačí opravdu málo a člověk musí tu věc, která ho potěší, hledat.

Graf č. 7



Když se podíváme na grafické znázornění odpovědí, vidíme, že opět převažuje fialová barva, tentokrát se 40% odpovědí. Tato hodnota nám ukazuje na to, že zkušenější pedagogové nemají vždy před mladšími kolegy náskok a už vůbec nejsou ohroženi syndromem vyhoření snad méně než jiná věková kategorie. Téměř shodně, 28% a 24%, dostaly barvy modrá a zelená, tedy kategorie někdy a nikdy. Zanedbatelnou hodnotu, 0%, získala kategorie *vždy*. 8%, tedy téměř stejně jako u kategorie předcházející, získala hodnota 3, tedy *často*.

9.3.4 Jednotlivé kategorie – součet

Tabulka č. 8

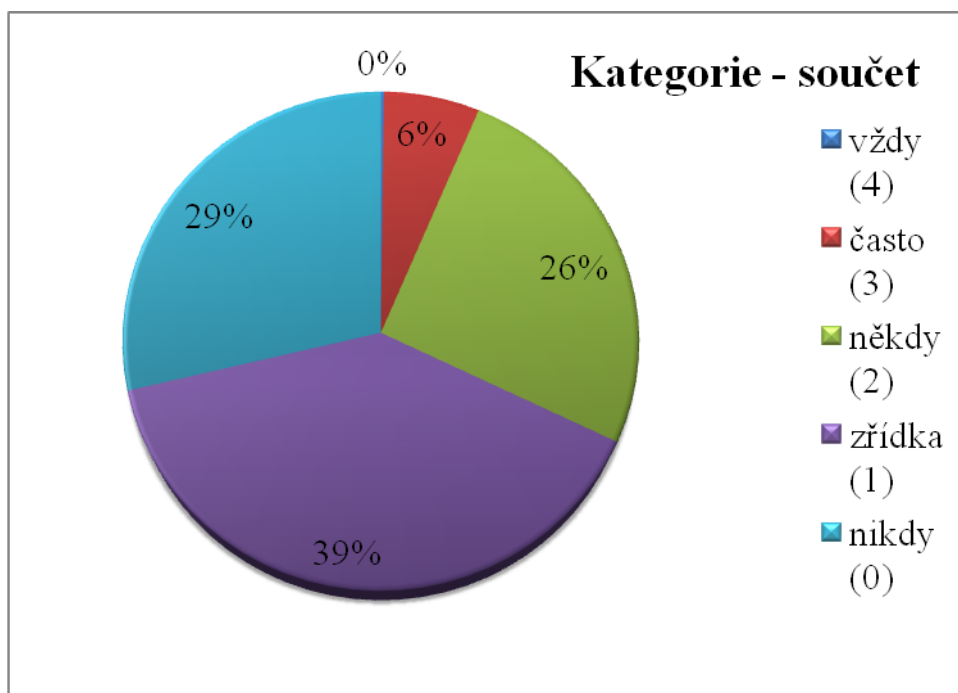
Kategorie - součet					
počet bodů	vždy (4)	často (3)	někdy (2)	zřídka (1)	nikdy (0)
1. Mám potíže se soustředěním	1	2	26	15	6
2. Nemám radost ze své práce	0	1	19	26	4
3. Připadám si fyzicky "vyždímaný/á"	0	7	19	24	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým žákům	0	2	16	22	10
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	0	3	22	21	4
6. Jsem náchylná/ý k nemocem	0	1	7	27	15
7. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	0	0	7	16	27
8. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný/á	0	3	16	19	12
9. Mám problémy se srdcem, trávením, apod.	0	0	10	17	23
10. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	0	4	8	18	20
11. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	1	5	31	13
12. Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	0	9	24	17
13. Přemýšlím o odchodu z oboru	0	0	5	21	24
14. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	0	8	26	16
15. Trápí mě poruchy spánku	0	2	12	18	18
16. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	0	2	7	15	26
17. Trpím bolestmi hlavy	0	3	5	19	23
18. Přemýšlím o odchodu ze školství	0	0	4	20	26
19. Býval jsem ze své práce nadšený	1	19	21	9	0
20. Chyby hledám vždy u sebe	0	12	31	4	3
Četnost odpovědí – celkem	2	62	257	392	287
Četnost odpovědí - v procentech	0	6	26	39	29

Z celkového počtu padesáti odpovědí, tedy po sečtení jednotlivých odpovědí ve všech třech kategoriích, v kategorii s praxí do 10 ti let, v kategorii s praxí 11 až 20 let a v kategorii s délkou praxe nad 20 let, lze vyvodit následující fakta.

Nejvíce dotazovaných pedagogů celkově volilo odpověď *zřídka*, odpověď s hodnotou 2. Tato odpověď se u respondentů objevila celkem 392 krát. Nejvyšší skóre v této kategorii celkově získalo tvrzení *Můj odborný růst a zájem o obor zaostává*, a to 31 odpovědí. Zajímavé mi přijde zjištění, že 26 krát se shodně objevila položka *nikdy* u tezí *Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.* a *Přemýšlím o odchodu ze školství.* Tento fakt svědčí o tom, že i když občas přijdou krušné chvíle, dotazovaní jsou schopni a

ochotni zkusit věc řešit jinak. Dotazník také ukázal, že jednoznačně nejmenší počet odpovědí zaznamenala položka *vždy* se skóre 4. Zmíněná položka získala celkově v průzkumu pouze 2 odpovědi a zaostává tak výrazně za položkami ostatními. Tato skutečnost mě překvapila, protože i když si většina dotazovaných stěžovala na příznaky vyhoření, tyto se u nich průměrně objevují jen malou měrou.

Graf č. 8



Jak lze na grafu na první pohled vidět, u respondentů jednoznačně převažovala odpověď *zřídka*. Tato odpověď získala celkem 39% a svědčí o tom, že dotazovaní nevykazují výrazné známky vyhoření. S rozdílem 3 procent skončily v celkovém shrnutí výskytu projevů syndromu vyhoření položky *vždy* s 29% a *někdy* s 26%. Tento fakt mě překvapil, protože tyto položky jsou svým obsahem vlastně v rozporu, a proto toto zjištění je zajímavé.

10. Diskuze

Cílem výzkumu je nahlédnout do problematiky související s dnešní uspěchanou dobu a s dnešním životním stylem, a to do problematiky, která se týká projevů syndromu vyhoření a povědomí o syndromu vyhoření u pedagogů obecně. Zároveň je cílem nahlédnout do četnosti těchto projevů a porovnat tuto četnost u pedagogů s různou délkou praxe.

V rámci šetření je cílem zjistit, zda délka praxe ovlivňuje projevy syndromu vyhoření. Dále je u výzkumu položena otázka: Co si představíte pod pojmem vyhoření? U této položky je ponechán prostor pro vlastní názor dotazovaných.

Své předpoklady jsem ověřovala na 50 učitelích čtyř základních škol ve středočeském kraji.

První předpoklad (**P1** Předpokládám, že u otázky: „Co si představím pod pojmem vyhoření? se bude nejvíce vyskytovat obměněný význam slov *nechuť do práce*.) se potvrdil z části. Na základě abecedně seřazených klíčových slov jednotlivých respondentů vyplynulo, že spojení *nechuť do práce* se v pomyslném definování stavu vyhoření skutečně vyskytovalo. Ne však nejčastěji, jak jsme předpokládali. Mnohem častěji se objevovalo tvrzení, že *vyhoření znamená ztrátu energie, únavu, vyčerpání*. Nepopírám, že tyto projevy syndromu vyhoření jsou důležité pro rozpoznání stavu burn out. Jenomže tyto projevy nejsou klíčové, protože klíčovým stavem je právě *nechuť do práce*. Chuť do práce je hnacím motorem. Kde je chuť, tak je i více síly danou práci vykonat.

Druhý předpoklad (**P2** Předpokládám, že u výše zmíněné otázky se respondenti nebudou chtít příliš rozepisovat, a tudíž budou odpovídat v heslech.) se potvrdil na 100%. Je všeobecně známo, že v dnešní uspěchané době se každý člověk snaží, aby co nejlépe šetřil s časem. To znamená, aby jedinec svůj volný čas, ve škole i mimo ni, trávil takovou činností, která ho baví, naplňuje. Toto „doporučení“ platí zejména u učitelů, kteří onoho volného času moc nemají, i když česká společnost je názoru opačného. Stačí vzpomenout vlnu protestů, která se týká délky prázdnin, kterou mají pedagogové téměř totožnou se svými žáky. U této položky první části dotazníku tedy respondenti odpovídali v heslech, ani jednou se v odpovědích neobjevila úplná věta.

Předpoklad třetí (**P3** Předpokládám, že u respondentů s nejkratší délkou pedagogické praxe, tj. do 10 let, bude u zadání s položkami ANO/NE převládat odpověď NE.) se potvrdil. Ze 13 ti dotazovaných zvolilo odpověď NE 71%, zatímco odpověď ANO se zde objevila jen v 29% případech. Tento výsledek jen potvrzuje tvrzení těch, kteří říkají, že délka praxe v oboru má vliv na vznik a rozvoj syndromu vyhoření.

Čtvrtý předpoklad (**P4** Předpokládám, že u respondentů s praxí do 20-ti a s praxí více jak 20 let bude u tvrzení s odpověďmi ANO/NE převládat odpověď ANO.) se nepotvrdil. Z uvedených odpovědí a následných grafických přehledů je vidět, že jednoznačně u obou kategorií převážila odpověď NE. V kategorii s praxí do 20 let bylo rozložení kladných a záporných odpovědí následující: 74% zvolilo odpověď NE a 26% odpověď ANO. V kategorii s nejdelší délkou praxe, tedy nad 20 let, si odpověď NE vybralo 78%, zatímco odpověď ANO 22%. Tyto zjištěné hodnoty mohou zastávce názoru, že délka praxe má vliv na vznik syndromu vyhoření a četnost jeho projevů, ještě více utvrdit v jejich postoji.

Pátý předpoklad (**P5** Předpokládám, že u respondentů s praxí do 10 let budou u odpovědí, které se týkají projevů syndromu vyhoření, více zastoupeny položky s nižší číselnou hodnotou.) se jednoznačně potvrdil. Nejvíce odpovědí v této kategorii skutečně získaly položky *nikdy* (104 odpovědí) a *zřídka* (103 odpovědí). Tento fakt opět ukazuje na pravdivost tvrzení, že délka praxe má vliv, tedy alespoň, pokud jej převedeme na zkoumaný vzorek pedagogů.

Šestý předpoklad (**P6** Předpokládám, že ve třetí části dotazníku bude mít nejvyšší procentuální zastoupení u všech kategorií celkově položka *někdy*.) se jednoznačně nepotvrdil. U vybraného vzorku padesáti dotazovaných pedagogů jednoznačně nejvyšší místo, co do počtu odpovědí, obsadila kategorie *zřídka* s 39% četností odpovědí. Jako druhá se v pomyslném žebříčku umístila kategorie *nikdy* s 29%. S nepatrným rozdílem na třetím místě skončila právě kategorie *někdy* s 26% odpovědí. Zajímavý je zde bodový náskok této kategorie jen o 3%. Tento výsledek nás opět může přesvědčit o tom, že i když slyšíme téměř ze všech stran to, jak jsou učitelé ve stresu a vyhořeli, není to ve skutečnosti ještě tak zlé.

Sedmý předpoklad (**P7** Předpokládám, že u číselné škály týkající se četnosti projevů syndromu vyhoření bude u všech kategorií nejméně zastoupena položka *vždy*.)

se jednoznačně potvrdil. Tato odpověď skutečně v našem průzkumu získala nejméně odpovědí u všech kategorií.

Osmý, poslední, předpoklad (**P8** Předpokládám, že zkoumaný vzorek učitelů nebude jako celek ve druhé a třetí části dotazníku působit jednoznačně jako „celek pedagogů postižených syndromem vyhoření“.) se jednoznačně potvrdil. Jak již bylo uvedeno u okomentovaných předpokladů výše, odpovědi jednotlivých respondentů jako celku nevykazují jednoznačné projevy vyhoření u zkoumané skupiny padesáti pedagogů. U druhé části dotazníku, tj. u tvrzení ANO/NE, uvedlo odpověď ANO jen 25% respondentů, zatímco odpověď NE zvolilo 75% dotazovaných. Tato skutečnost jednoznačně popírá zastoupení velkého procenta vyhořelých jedinců u zkoumaného vzorku. Z výsledků třetí části dotazníku také jednoznačně vyplývá, že skupina jako celek není syndromem vyhoření postižena. U respondentů jednoznačně převažovala odpověď *zřídka*. Tato odpověď získala celkem 39% a svědčí o tom, že dotazovaní nevykazují výrazné známky vyhoření. S rozdílem 3% skončily v celkovém shrnutí výskytu projevů syndromu vyhoření položky *vždy* s 29% a *někdy* s 26%.

Závěr

Ustát v dnešní době všechny nezdary a prohry je mnohdy téměř nadlidský výkon. Psychická pohoda, plamínek, který nás hřeje a nutí se zvednout, když na své cestě životem zakopneme a přemýšlíme, jestli se máme zvednout a pokračovat v cestě, či zda máme zůstat ležet, je důležitá ve všech částech lidského života a ve všech jeho oblastech. Pokud se tato pohoda nějak naruší, je potřeba zjistit příčiny tohoto stavu a zkusit je nějakým způsobem odstranit, případně jim předcházet.

Cílem této práce bylo nahlédnout do problematiky syndromu vyhoření. V popředí mého zájmu bylo zjistit, zda se u učitelů na základních školách objevují příznaky syndromu vyhoření v tak velké míře, jak je dnes obecně v publikacích či v médiích uváděno. Dále mě zajímalo, zda budou pedagogové mít povědomí o tom, co je to stav vyhoření, či jaké projevy vyhoření provází. U této položky dotazníku jsem chtěla zároveň zjistit, zda jsou učitelé coby respondenti ochotni odpovídat na otázku, u níž nemají předdefinované odpovědi, ze kterých si mají vybrat jednu možnou. Byl zde ponechán prostor pro vlastní názor ohledně této problematiky. Dále chtěla zjistit, zda má délka pedagogické praxe skutečně vliv na výskyt syndromu vyhoření a četnost jeho projevů.

Celkově lze říci a shrnout, že v první části dotazníku se ukázalo, že dotazovaní učitelé základních škol ve Středočeském kraji, tedy těch škol vybraných k dotazování v okrese Benešov, byli ochotni podělit se o své postřehy a vědomosti, které pochytili o syndromu vyhoření. Svě odpovědi sice nezaznamenávali formou slohového cvičení, ale na druhou stranu odpovídali stručně a výstižně. Ani v jednom z padesáti případů jsem při zpracovávání dat nenarazila nevyplněnou první část dotazníku. Z výzkumu vyplynulo, že i když má česká veřejnost syndrom vyhoření obecně spjatý s pojmem stres, ve vyplněných dotaznících převážily různé varianty slovního spojení „nechuť do práce“. Objevily se zde pojmy jako ztráta chuti a elánu do práce, nezájem o práci, neschopnost nadchnout se pro danou věc. Zkrátka pocity, které by si nezasvěcený jedinec se syndromem vyhoření jen těžko spojil. Spíše by tyto projevy syndromu vyhoření nepoučený jedinec řadil k projevům přepracování. Jenomže právě tyto symptomy syndromu vyhoření jsou tomuto stavu tichými a nenápadnými společníky. Tyto příznaky spolu se spoustou dalších pak mohou způsobit ono vyhoření u člověka.

V druhé části dotazníku měli jedinci za úkol zvolit kladnou či zápornou odpověď podle vlastního uvážení. Tato část již byla dělena podle délky pedagogické praxe, a to do třech skupin. Předpokládali jsme, že nejhůře s projevy syndromu vyhoření na tom bude skupina pedagogů s nejdelší praxí. Tento předpoklad se ale nepotvrdil. Celkově z této části dotazníku, jak již bylo v práci jednou zmíněno (viz. podkap.9.2.4), ze čtyř sta odpovědí vzešlo 300 záporných reakcí. Z toho vyplývá, že u vybraného vzorku pedagogů lze říci, že se u nich jednoznačně neprojevuji příznaky syndromu vyhoření, alespoň podle výsledků ze druhé části dotazníku. Toto zjištění mě překvapilo a překvapilo i samotné pedagogy, když jsem je seznámila s výsledky svého výzkumu. Podle slov většiny z nich jsou prý jednoznačně ve stavu vyhoření, někteří učitelé byli dokonce toho názoru, že už „dohořeli“. Přece jen ale je zde většina učitelů, která hoří oním přiměřeným plamenem, který přináší teplo a užitek svému okolí, a přesto plamene neubývá.

V poslední části šetření měli učitelé za úkol vyjádřit míru zastoupení daného příznaku syndromu vyhoření u sebe. I když se na začátku vyplňování dotazníků ozývaly věty typu: „Jsem vyhořelá, to vím, ani vyplňovat to nemusím.“, přece jen dotazované učitele zajímalo, jak dopadnou jako celek, to znamená, jestli právě na jejich škole jsou někteří kolegové či kolegyně vyhořelí/lé. Ani v této části se neověřil předpoklad, že délka praxe negativním způsobem ovlivňuje syndrom vyhoření. V první, nemladší kategorii co se do délky praxe týče, převážila položka s nejnižší mírou zastoupení jednotlivých příznaků stavu vyhoření, tedy položka *nikdy*. Ve zbývajících dvou kategoriích, tedy v kategorii s praxí do 20-ti let a nad 20 let, zvítězila jednoznačně položka *zřídka*. Tento fakt je jednoznačně pozitivní. Zjištěné výsledky opět vyvrací tvrzení, že délka praxe má vliv na vznik a rozvoj syndromu vyhoření. Zajímavé je ale umístění položek *vždy* a *někdy*. Tyto dvě frekvence výskytu příznaků syndromu vyhoření, ač si svým významem navzájem odporují, skončily téměř na stejném místě. Nezbývá tedy než konstatovat, že někdy se protiklady opravdu přitahují a že nelze jednoznačně říci, kdo je náchylnější ke vzniku stavu vyhoření.

Náš výzkum o tom, jakou měrou se syndrom vyhoření vyskytuje u učitelů na základních školách, tedy dopadl optimisticky. Možná je to proto, že zkoumaný vzorek učitelů se vyskytoval na menších základních školách, v menších městech a do jejich škol chodí menší počet žáků. Možná jsme se ale jen střelili do „nevyhořelého“ ostrova

uprostřed plamenů, které dříve nebo později tento ostrov sežhnou. Ale možná to přece jen není se syndromem vyhoření u učitelů na základních školách ještě tak zlé.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

- [1] ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X.
- [2] DAN, J. Pracovní vyprahnutí u učitelů. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví I*. Brno: Psychologický ústav AVČR, 1998. 156 s. ISBN 80-902653-0-8.
- [3] GRECMANOVÁ, H. *Klima školy*. Olomouc: Hanex. 2007. 209 s. ISBN 978-80-7409-010
- [4] HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996
- [5] JEKLOVÁ, M.; REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1
- [6] JŮVA, V. *Úvod do pedagogiky*. 2. vyd. Brno: Paido, 1995. 96 s. ISBN 80-85931-06-0.
- [7] KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
- [8] KRAUS, B., a kol.: *Člověk-prostředí-výchova*. K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-24
- [9] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 1998. 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
- [10] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicentrum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.

- [11] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [12] KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. vyd. 1. Praha: Onyw. 1996.174 s. ISBN 80-85-228-37-8
- [13] MEDZIHORSKÝ, Š. *Asertivita*. Praha: Elfa, 1991. ISBN 80-900197-1-4
- [14] MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!* vyd. 1. Praha: Advent-Orion s.r.o. 1999. 190 s. ISBN 80-7172-240-5
- [15] MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade mecum, 1997.195 s. ISBN 80-86041-25-5
- [16] NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. vyd. 1. Praha : Academia, 2000. ISBN 80-200-0525-0
- [17] PODLAHOVÁ, L. *První kroky učitele*. vyd. 1. Praha: Triton, 2004. 223 s. ISBN 80-7254-474-8.
- [18] PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. vyd. 2., přeprac. a doplněné vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. 277 s. ISBN 978-80-247-1697-8
- [19] PRŮCHA, J., WALTEROVA, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál 2003. ISBN 80-7178-772-8
- [20] RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. vyd.1. Praha : Scarabeus, 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2
- [21] RUSH, Myron, D. *Syndrom vyhoření*. vyd. 1. Praha: Návrat domů. 2003.129 s. ISBN: 80-7255-074-8

[22] SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. vyd.1. Praha: Portál, 2008. 231 s. ISBN 978-80-7367-369-7

[23] VALIŠOVÁ, A. *Asertivita v rodině a ve škole*. vyd. 3. Jinočany : H & H, 1998, 181 s.

[24] VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno. Paido, 2004. 190 s. ISBN 80-7315-082-4.

[25] WILKINSON, G. *Stres - Informace a rady lékaře (Česká lékařská společnost J.E.Purkyně)*. vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0092-1

Časopisy:

[26] JUČOVIČOVÁ, ŽÁČKOVÁ. Učitelství 2002/2003, č. 7, str. 17-18

Internetové zdroje:

[27] KOTEK, P. Stále více lidí ohrožuje syndrom vyhoření. Můžete se mu ale účinně bránit. 2011 [online] [cit.1.4.2011] Dostupné na:
<http://www.novinky.cz/kariera/222121-stale-vic-lidi-ohrozuje-syndrom-vyhoreni-muzete-se-mu-ale-ucinne-branit.html>

[28] TOŠNEROVÁ, T.; TOŠNER, J. *Burn-Out syndrom. Syndrom vyhoření*. Pracovní sešit pro účastníky kurzů. [online]. Praha, Hestia 2002. [cit. 1.4.2011]. Dostupné na:
<http://www.hest.cz/ruzne/BURNOUT.doc>

[29] ŠVANCAR, Radmil. Strašák-syndrom vyhoření. *Učitelství noviny* [online] 2009 [cit.1.4.2011]
Dostupné na:
<<http://www.ucitelskenoviny.cz/index.php?archiv&clanek=1942&PHPSESSID=086bfe2a0bc2e41d60b3c0ed13671a04>>

[30] Tiskovky.info. 2011 [online] [cit. 1.4.2011]

Dostupné na:

<http://www.tiskovky.info/tiskove-zpravy/stale-vice-cechu-trpi-syndromem-vyhoreni>

[31] Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Pomáhající profese ve vztahu ke školství.

[online] © 2005 – 2009 Praha, [cit. 19.3.2011]. Sekce Prevence.

Dostupné na:

<<http://www.rvp.cz/sekce/808>>.

Přílohy

Dotazník

Vážené kolegyně, vážení kolegové!

Obracím se na Vás s prosbou o spolupráci při získávání informací k mé diplomové práci, která se týká syndromu vyhoření u učitelů na 2. stupni zš. Veškeré informace považuji za velmi osobní a budou použity pouze pro mou diplomovou práci. Děkuji za Váš čas a ochotu! S pozdravem Marie Andělová

Nejdříve prosím vyplňte svůj věk a délku pedagogické praxe.

Věk:

Délka pedagogické praxe: a) do 10 let b) do 20 let c) více jak 20 let

1. Co si představíte pod pojmem „vyhoření“?

.....
.....
.....
.....

2. U každého následujícího tvrzení zatrhněte odpověď ANO nebo NE

- A. Když si v neděli (či ve svém volnu) vzpomenu na fakt, že musím další den do práce, nestojím už za nic. **ANO – NE**
- B. Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned. **ANO – NE**
- C. Nemohu vystát ostatní kolegy, ty jejich řeči jsou k nevydržení. **ANO - NE**
- D. Z míry mě vyvádějí také žáci a jejich rodiče. **ANO - NE**
- E. Práce s dětmi (žáky) mě ubíjí. **ANO - NE**
- F. Svou práci zvládám „levou“ rukou. **ANO – NE**
- G. Na konci pracovního dne bývám velmi unaven (jako po těžké práci) **ANO – NE**
- H. Není už moc věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat. **ANO - NE**

3. Projevy syndromu vyhoření

(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se Vás jednotlivé výpovědi týkají)

počet bodů		vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
		4	3	2	1	0
1.	Mám potíže se soustředěním					
2.	Nemám radost ze své práce					
3.	Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“					
4.	Nemám chuť pomáhat problémovým žákům					
5.	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech					
6.	Jsem náchylný/á k nemocem					
7.	Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy					
8.	V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný/á					
9.	Mám problémy se srdcem, trávením, apod.					
10.	Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy					
11.	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává					
12.	Svou práci omezuji na její mechanické provádění					
13.	Přemýšlím o odchodu z oboru					
14.	Trpím nedostatkem uznání a ocenění					
15.	Trápí mě poruchy spánku					
16.	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání					
17.	Trpím bolestmi hlavy					
18.	Přemýšlím o odchodu ze školství					
19.	Býval jsem ze své práce nadšený					
20.	Chyby hledám vždy u sebe					