

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

SYNDROM VYHOŘENÍ
BURNOUT

DIPLOMOVÁ PRÁCE

České Budějovice 2012

Autor práce: Petra Houdková

Vedoucí práce: Mgr. Renata Jandová

Anotace

Diplomová práce má charakter teoreticko-empirický. Obsahem je zaměřena na pojem syndrom vyhoření (burnout) v učitelské profesi na základní škole.

První část teoretické části práce je zaměřená na faktory, které mohou zapříčinit vznik syndromu vyhoření. Další kapitola je věnována definování pojmu burnout. Následující část práce se zabývá příčinami vzniku stavu vyhoření. Na tuto kapitolu navazuje kapitola zaměřená na projevy syndromu vyhoření. V kapitole následující jsou zpracovány jednotlivé fáze procesu vyhoření. Dále je věnována pozornost povolání učitele a stresu v této profesi. Předposlední kapitola seznamuje s důsledky vyhoření a jejich vlivem na povolání učitele. Závěrečná část teoretické části je věnována zásadám duševní hygieny a radám pro zvládání stresu.

Praktická část byla uskutečněna pomocí dotazníkového šetření. Získané údaje slouží k porovnání výskytu projevů syndromu vyhoření u pedagogů na prvním a druhém stupni základní školy a taktéž k porovnání projevů u učitelů vyučujících na základní škole a základní škole praktické.

Klíčová slova: stres, syndrom vyhoření, učitel, prevence

Abstract

The thesis is defined by a theoretical and empirical character. Its topic is focused on the term called burnout which affects teacher's profession at the primary school.

The first part of the theoretical part is focused on the factors which can cause the beginning of a burnout. The next chapter defines the whole term burnout. The following part deals with the sources of the burnout. This chapter is closely related to the following chapter which is focused on the burnout expression. The particular phases of the burnout process are described in the following chapter. The attention is paid also to the teacher's work and the stress in this kind of profession. The last but one chapter introduces the consequences of the burnout and their influence on the teacher's work. The last part of the theoretical part describes the principles of the psychic hygiene and the tips on coping with stress.

The practical part was realized by the help of a questionnaire. The received data serve to the comparison of the appearance of the burnout expressions between the lower primary school teachers and the upper primary school teachers and also to the comparison of these expressions between the primary school teachers and the practical primary school teachers.

Key words: stress, burnout, teacher, prevention

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 § 74b 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 jejich 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.

Datum:

Podpis studenta:

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí své diplomové práce Mgr. Renatě Jandové za velmi cenné rady, připomínky, konzultace, odborné vedení a metodickou pomoc při zpracování této diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Faktory, které mohou být příčinou vzniku syndromu vyhoření	10
1.1 Stres	10
1.2 Nedostatek času a přetěžování.....	11
1.3 Chronický stres.....	11
1.4 Stresory a fáze stresu	12
1.5 Jak tedy se stresem bojovat	14
2 Pojetí syndromu vyhoření.....	15
2.1 Co je syndrom vyhoření	15
2.2 Různá pojetí odborníků	16
2.3 Syndrom vyhoření v současném světě	16
2.4 Proč zrovna učitelé?	17
2.5 Definice syndromu vyhoření	17
3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření.....	20
3.1 Vnitřní příčiny:	20
3.2 Vnější příčiny:	21
4 Projevy syndromu vyhoření.....	22
5 Jednotlivé fáze syndromu vyhoření	26
6 Pohled na povolání učitele.....	28
6.1 Povolání učitele	28
6.2 Osobnost učitele	28
6.3 Stres v učitelství.....	29
6.4 Pracovní stres často vede k syndromu vyhoření	30
7 Důsledky syndromu vyhoření na povolání učitele	32
7.1 Důsledky v soukromém a profesním životě.....	32
7.2 Pocity beznaděje.....	33

7.3	Každý potřebuje pomoci	33
8	Rady pro zvládání stresu a zásady duševní hygieny	34
8.1	Rady pro zvládání stresu	34
8.2	Zásady duševní hygieny pro učitele	35
8.3	Asertivní chování	36
8.4	Další východiska jako pomoc před vyhořením	36
	PRAKTICKÁ ČÁST	38
9	Cíl výzkumu.....	38
9.1	Předpoklady výzkumné části.....	38
9.2	Metodika.....	39
9.3	Výzkumný vzorek	40
10	Vlastní šetření	45
10.1	První část dotazníku.....	46
10.2	Druhá část dotazníku	48
10.3	Třetí část dotazníku.....	53
11	Závěr výzkumu	69
	Závěr.....	73
	Seznam použitých zdrojů	75
	Přílohy	78

Úvod

Náročné životní situace byly a budou. Každého v životě postihne situace, která není příjemná a vyžaduje zvýšené úsilí pro vyrovnání se s ní.

Takových situací je hned několik. Někdy přijdou v podobě zklamání, z nenaplněných ideálů či nezdaru. Člověk nemůže být připraven na vše. Teprve až se setká s onou situací, jeho organismus nějak zareaguje. Někdo přejde zátěžovou situaci v pořádku bez stresu a nepříjemných pocitů, u jiného tatáž situace vyvolá stres a nepříjemné pocity. Jiného člověka může situace, jak se říká, „srazit na kolena“. Každý jsme individuální a jedinečný.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma z oblasti školství. Z výsledků mnoha výzkumů vyplývá, že učitelská profese je jedna z nejnáročnějších, tudíž je hodně diskutovaná. V mé diplomové práci jsem se zaměřila na problematiku syndromu vyhoření. Dříve tento pojem nebyl nijak známý, do podvědomí lidí se dostal až díky H. Freudenbergovi v roce 1974. Jedním z důvodů, pro který jsem se rozhodla o tomto tématu psát, je i skutečnost, že i já jsem budoucí pedagožkou a chci získat řadu informací nejen o syndromu vyhoření, ale také jak mu předcházet, jak si zachovat zdravý životní styl a hlavně pozitivní myšlení i v zátěžových situacích, které mi jistě tato profese přinese.

Dnešní společnost klade na toto povolání čím dál tím větší nároky, proto si myslím, že učitel musí být na tuto profesi připravený a měl by mít nějaké povědomí o tomto problému, který se může vystupňovat do takové míry, že pedagog ztratí zájem o dané zaměstnání. Mylné může být přesvědčení, že syndrom vyhoření postihuje „špatné“ pedagogy. Nejvíce postihuje právě ty, kteří mají vysoké ideály, chtějí být dokonalí. Učitelská profese je sice krásné povolání, ale velice náročná a zodpovědná.

Má diplomová práce se zaměřuje na problematiku syndromu vyhoření - na jeho příčiny, projevy, fáze, možnosti předcházení a také na boj proti tomuto syndromu, pokud již propukne. Cílem je získat u vzorku 50 respondentů četnost výskytu projevů burnoutu. Záměrem je zjistit, zda má vliv na projevy syndromu vyhoření typ školy, na které pedagog vyučuje. Zvolila jsem základní školu a základní školu praktickou. Cílem je také zjistit, jestli má vliv na projevy vyhoření stupeň, na kterém učitel vyučuje. A to na 1. a 2. stupni základní školy. Současně chci zmapovat, zda mají pedagogové v dnešní době představu o tom, co znamená pojem syndrom vyhoření.

Teoretická část práce je rozdělená na 8 kapitol. První kapitola pojednává o faktorech, které mohou zapříčinit vznik syndromu vyhoření. Následující část je věnována definováním pojmu a pojetí burnoutu. Uvedeni jsou zde i odborníci, kteří se danou problematikou zabývali či zabývají. Třetí kapitola je zaměřená na příčiny vzniku vyhoření. Další část pojednává o projevech burnoutu. Pátá kapitola uvádí jednotlivé fáze syndromu vyhoření. Následující, šestá, kapitola se zabývá povoláním učitele a stresem, který přináší toto povolání. Předposlední kapitola je věnována důsledkům stavu burnoutu. Poslední kapitola teoretické části je zaměřená na zásady duševní hygieny a radám pro zvládnání stresu.

Praktická část se zabývá kvantitativním výzkumem, při kterém jsem použila metodu dotazování pomocí dotazníkové techniky. Cílem je zjistit četnost projevů u dotazovaných pedagogů a také, zda mají dotazovaní učitelé povědomí o syndromu vyhoření.

Ve výzkumné části jsou prezentovány výsledky šetření, které porovnávají míru zastoupení daných projevů u pedagogů na základní škole a základní škole praktické. Dále je zde porovnána četnost projevů u pedagogů z 1. a 2. stupně základní školy. Uvedeny jsou zde i odpovědi pedagogů na otázku: „Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?“

TEORETICKÁ ČÁST

1 Faktory, které mohou být příčinou vzniku syndromu vyhoření

1.1 Stres

V dnešním uspěchaném životě, bez možnosti si dlouhodoběji odpočinout, nám jistě není cizí pojem „stres“. Jedná se o subjektivní prožitek, tudíž pro něj není závazné měřítko. Každý ho vnímá trochu jinak. Naše osobnost, psychická a tělesná složka, se podílí na tom, jak zvládneme stresové faktory. Někdo je odolný, zvládne téměř vše bez obtíží a jiný naopak psychicky a fyzicky málo snese. Jak to, že u některých lidí to vypadá, jakoby se jich stres vůbec netýkal, ba naopak potřebují ještě více zátěže k tomu, aby byli spokojenější? Odpověď můžeme hledat v jejich psychice. Umí se se vším lépe poprat a nemají na sebe zbytečně přehnané nároky, zkrátka naloží si jen to, o čemž vědí, že zvládnou. Naopak osoby, které mají sklony ke vzniku syndromu vyhoření, jsou lidé s příliš silným pocitem být dokonalý. Stres si většinou přivodí samy kvůli nezvládnání pracovního tempa. Ale v porovnání k nim sem patří i tací, kteří o sobě neustále pochybují a nevěří si. (Kallwas, 2007)

Jak už jsem zmiňovala, vše je dáno naší psychikou. Vliv na psychický stav jedince má jak vnější prostředí, které nás obklopuje, tak i lidé, se kterými trávíme čas. Ale psychickou pohodu a vyrovnanost si ovlivňujeme sami. V odborné literatuře se neuvádí jen stres s negativním, ale také s pozitivním vlivem na člověka. (Rheinwaldová, 1992)

„Stresem nazýváme v běžné mluvě všechno, co na nás naléhá. Stres je jakýkoli nátlak, který nás nutí přizpůsobovat se, ať je to příjemné či nepříjemné.“ (Rheinwaldová, 1995, str. 7)

Podle Hanse Seyla nemusí být stres jen škodlivý. Seyle prohlásil, že může být dokonce příjemný a zdraví prospěšný. Tento stres v pozitivním slova smyslu nazýváme eustres, a zdraví škodlivý stres jako distres. (Minirth, Hawkins, ad., 2011)

Samozřejmě, že i z eustresu se může stát distres. Stává se to tehdy, když se změní náš pohled na věc a začneme pocítovat nejistotu. Škodlivé je vždy překročit určitou naši hranici, kterou jsme schopni snést a poradit si s ní. Poté se ze stresu stává distres, který často vede k nemocem, vyčerpání. Jak ale poznat ten mezník, kdy jsme přetáhli míru zdravého stresu do nebezpečné oblasti distresu? Signály distresu: bolesti hlavy, třes rukou, tik, pocit úzkosti, nervozita, hádavost a mnoho dalších. (Rheinwaldová, 1995)

Nezvládnutí stresu vede ke zhoršení výkonu, ztrátě radosti, uspokojení z práce a úpadku motivace. Stres se pak promítá ve vztahu k žákům a kolegům, v jeho zhoršení. Chronickým stresem trpí hlavně lidé, kteří jsou vystaveni trvalé zátěži v sociálně-emocionální oblasti. Problémy těchto osob se mohou vystupňovat do té míry, že se u nich projeví syndrom vyhoření. (Rheinwaldová, 1992)

1.2 Nedostatek času a přetěžování

Lidé často upadají do stresové situace, pokud mají pocit, že nestíhají to, co si předsevzali stihnout za určitou dobu. Poté se snaží vše dohonit a nakládají na sebe příliš mnoho. Jsou pod časovým tlakem. Řítí se na ně spousta úkolů a různé termíny, které by měli dodržet. Přitom záleželo jen na nich, jak si práci rozvrhnou. Jde tedy pouze o faktor času a naši schopnost umět se svým časem zacházet a plánovat. To znamená, že pro někoho by bylo snadnější si čas nepřipouštět a práce by mu šla mnohem lépe a hlavně bez stresu. Navzdory tomu jsou ale lidé, kteří tlak ke své práci vyloženě potřebují, teprve když jim čas šlape na paty, jsou schopni svou práci efektivně odvést. (John, Petrs-Kuhlinger, 2006)

1.3 Chronický stres

Chronickým stresem nazýváme dlouhotrvající stres, který je našemu zdraví velice nebezpečný, můžeme ho tedy nazývat jako distres, což znamená stres v negativním slova smyslu. (Jeklová, Reitmaierová, 2006)

Každý občas pocítuje stres. Bez stresu se nedá žít. Hans Seyle říká: „*Subjektivně zvládnutelný stres je kořením života a bezstresový stav je smrt.*“ (Jeklová, Reitmaierová, 2006, s.10) Znamená to tedy, že každý živý organismus potřebuje ke svému životu určitou míru stresu, která v něm probudí potřebné reakce, aby mohl existovat. (Rheinwaldová, 1992)

Pokud ale hovoříme o chronickém stresu, jde o takovou frekvenci a míru stresu, kterou náš organismus už nezvládá a člověk je vystaven mnohým hrozbám ohrožujících jeho zdraví. Zvyšuje riziko srdečního infarktu, vysokého krevního tlaku, vzniku depresí, bolestí hlavy, aj. stavů. Mnohá stresová onemocnění vznikají hlavně neschopností organismu se přizpůsobit jakékoli změně v našem životě. Člověk má rád zažité stereotypy, kterých se drží, které mu přinášejí pocit jistoty. A pokud nastane situace, která mu naruší tento styl života, je z toho nespokojen a narušuje mu to jeho životní rovnováhu. Každá změna totiž vyžaduje přizpůsobení se, ale ne každý toho je schopen. (Rheinwaldová, 1992)

1.4 Stresory a fáze stresu

Všechny zatěžující věci, které na nás působí a zatěžují nás, se nazývají stresory. Teprve po působení stresorů zažíváme stres. Náš postoj k dané situaci teprve ovlivní, zda tu situaci budeme považovat za stresor, či nikoliv. Záleží tedy na našem zhodnocení situace. Je tedy dobré se naučit brát věci s nadhledem, abychom zbytečně nepropadali stresu v situacích, kde to lze zvládnout úplně jinak. (Praško, Prašková, 1996)

Jak už jsem tedy uvedla, stres způsobuje řada stresorů. Christian Stock uvádí 3 druhy:

- Fyzické stresory- např. hluk, hlad, přemíra podnětů, rušivé elementy
- Psychické stresory- časová tíseň, příliš vysoké nebo nízké vytížení
- Sociální stresory- konflikty s kolegy, ztráta blízké osoby (Ch. Stock, 2010)

Jestli v nás tyto stresory při vzájemném působení vyvolají chronický stres, závisí na :

- tom, jak jsme schopni zhodnotit danou situaci
- na našich schopnostech vypořádat se s touto situací
- síle a době, po kterou stresové faktory působí

Reakce na stresory má každý z nás odlišné. Pokud budeme některý ze stresorů brát jako ohrožení, spustí se v nás zátěžová situace, která v nás vyvolá stres. Většinou jde o situace, kdy si začneme myslet, že danou situaci nezvládneme nebo, že ji zvládneme, ale budeme k tomu muset vynaložit veliké úsilí s vypětím našich sil. Z toho

je možno posoudit, proč lidé ve stejných či podobných situacích nereagují stejně- závisí to na tom, jestli v nich daná situace vyvolá stres či nikoli. (Ch. Stock, 2010)

Dlouhodobý stres působí na náš organismus ve třech rovinách:

- centrálně v mozku- tzn. stres nám působí starosti, které vyvolají negativní myšlení, sklíčenost, deprese
- všeobecně- nevratně poškozuje kardiovaskulární systém- chronické zvýšení krevního tlaku, větší riziko mrtvice, infarktu
- periferně- nezdravé napětí svalů a kloubů, hrozba nemoci z povolání RSI- vzniká monotónně opakující se činností a jednostranným zatěžováním (Schnack, Schnacková, 2006)

Fáze stresu

- **Varovná fáze**

V této fázi je přítomen stresor. Nejdříve pocítíme tělesnou reakci, ta je pro člověka jakýsi ukazatel k tomu být opatrný. Nejhorší situace nastane tehdy, pokud přestaneme věřit, že máme stresovou situaci pod kontrolou a ona začne mít nad námi nadvládu. Tehdy se dostaví pocity opravdového stresu. Proto je tak důležité zachovat rozvahu a chladnou hlavu. Pokud stresoru podlehneme tak onu situaci nazýváme varovnou.

- **Fáze odolávání**

Pokud překročíme varovnou fázi, ocitneme se ve fázi odolávání. Zde už máme pocity frustrace. Pomalu ztrácíme svou energii a výsledek práce není vidět.

- **Fáze vyčerpání**

Stres nás zcela pohltí, člověk se cítí vyčerpaný, unavený. Tato únava se nedá přirovnat k obyčejné únavě, na kterou nám pomůže odpočinek a spánek. Tento druh únavy doprovází pocity napětí a zlosti, úzkosti a deprese a v neposlední řadě nespavost.

(Melgosa, 1997)

1.5 Jak tedy se stresem bojovat

Uvedu 7 praktických postupů ke zvládnání stresu od Jeklové a Reitmayerové :

- Vytvořme si pořadí důležitosti
Zkuste se věnovat jen tomu, co pokládáte za nejvíce nezbytné. Nakonec přijdete na to, že úkony, které jste vyčlenili jako nejméně důležité, jsou vlastně zbytečné a jen vás okrádají o volný čas.
- Vyhněme se stresu
Zamyslete se nad tím, co ve vás během dne vyvolá nepříjemný pocit a zkuste se tomu vyhnout.
- Naučme se vypnout
Předpokladem pro tento bod je umět relaxovat. Každý má jiný způsob odpočinku. Někdo jde na procházku, jiný si raději přečte pěknou knihu.
- Pohybujme se, cvičme!
Pohyb snižuje účinky stresu. Cvičení blahodárně působí na srdce.
- Pěstujme vztahy s druhými lidmi, navazujme nová přátelství
Konflikty mezi lidmi jsou často zdrojem stresu, proto je tak důležité přijímat od lidí zpětnou vazbu, která nám poskytne informace, zda naše chování je dobré či nikoli. Pokud tedy zvládnáme naše chování, vyhýbáme se zbytečným konfliktům, které by u nás mohly vyvolat stres.
- Dbejme na správnou výživu
Vše je spjato se vším. Když se budu dobře stravovat, bude i můj organismus v rovnováze a i já se budu cítit v pohodě.
- Naučme se relaxovat
I provádění relaxačních cvičení je prokazatelně přínosné pro naši celkovou pohodu. Může jím být například jóga či jiné formy relaxace.

(Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Tyto praktické postupy můžeme používat a tím se aktivně podílet na snížení pravděpodobnosti vzniku onemocnění způsobené stresem, tím je v první řadě syndrom vyhoření.

2 Pojetí syndromu vyhoření

2.1 Co je syndrom vyhoření

Slovo vyhoření je něco, jako když dohoří oheň, což znamená náš zdroj energie. Dokud oheň hoří, je člověk v rovnováze. Setkáváme se s ním v pomáhajících profesích, což znamená s lidmi, kteří pracují s lidmi. Syndrom vyhoření je především reakce na nezvládnutý stres. Většinou vzniká u lidí, kteří začnou mít pocit, že je práce jen vysává a nic jim nedává, žádné uspokojení. Jde o vyčerpání energie a pocitu nahromadění starání se o problémy druhých lidí. Je třeba si uvědomit rozdíl mezi stresem a vyhořením. Stres je příčina, vyhoření důsledek. (Stock, 2010)

Abych přiblížila situaci, ve které se můžeme ocitnout člověk se syndromem vyhoření, uvedu životní příběh 43 leté učitelky 2. stupně ZŠ, jak ho popisuje svému psychologovi:

„Paní doktorko, nevím, co mám dělat. Jsem neustále podrážděná, vynervovaná, cítím se úplně vyčerpaná. Tolik roků jsem studovala, vždycky jsem chtěla učit. Dnes se mi jen při představě školy dělá špatně, v noci nespím, ráno jsem unavená, cítím napětí kolem žaludku, nemohu jíst....

Dnešní děti strašně zlobí, vůbec je nezvládám, mám s nimi neustálé konflikty, učení je vůbec nezajímá, jediné tak... pornočasopisy. Proč mám tuhle práci dělat, když je stejně nic nenaučím? Někdy mám pocit, že během vyučování uteču ze třídy nebo skočím z okna....

I s ředitelem mám neustálé konflikty. Nutí mě, abych si urychleně dokončila rekvalifikaci (měla aprobaci ruský jazyk, chybí jí státní zkouška z anglického jazyka). Vůbec nechápe, že se nemohu učit. Jsem nesoustředěná, nic si nepamatuji.

Nakonec- nedaří se mi ani v osobním životě... Vím, že mi nikdo nepomůže...“
(Švingalová, 2006, s. 63)

„Jako burnout („vyhoření“, či „vyhasnutí“), podle Kebzy a Šolcové (1988, s.7), bývá popisován stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků.“

2.2 Různá pojetí odborníků

Pojem „burn-out“ byl poprvé uveden do literatury H. Freudenbergem v roce 1974. V té době se ovšem burn-out spojoval jen s těmi, kteří měli problémy s alkoholem a drogami. Postupně se tento problém dostával do širších společenských vrstev. Na přelomu 70. a 80. let začal zvedat zájem o tuto problematiku hlavně u profesí, které jsou tímto syndromem ohroženi. V české odborné literatuře se vyhořením zabývala jen malá skupina odborníků. První kdo publikoval knihu zabývající se ztrátou nadšení a syndromem vyhoření byl J. Křivohlavý v roce 1998. (Kebza, Šolcová, 1998)

Pojetí se ve světové literatuře ovšem odlišuje. Podle Kebzy a Šolcové (1998) lze říci, že se řada pojetí burnoutu shoduje alespoň v těchto tvrzeních:

- V první řadě jde o psychický stav, pocity vyčerpání.
- Vyskytuje se zejména u profesí, obsahujících práci s lidmi.
- Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, ale také v oblasti fyzické a sociální.
- Hlavní složkou syndromu je vyčerpání a celková únava organismu.
- Všechny ústřední složky syndromu vyhoření pocházejí z chronického stresu.

2.3 Syndrom vyhoření v současném světě

V dnešní době by se dalo říci, že jde o civilizační chorobu. Vznik těchto chorob není dán jedním faktorem, ale obvykle je mechanismů, které vedou ke vzniku, několik. Jedním z nich je životní styl. Na následky civilizačních chorob ročně zemře více než 33 miliónů lidí.

V mezinárodní klasifikaci nemocí je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc. Jde tedy o znevýhodnění, protože lidé trpící tímto syndromem nemají nárok na proplacení léčby od pojišťovny. (Stock, 2010)

Že je v současné době tento fenomén aktuální, vypovídá článek Petra Kotka z internetového zdroje [29] Novinky.cz [online] [cit. 24. 10. 2011]. Autor cituje známého psychologa Štěpána Vymětala, který hovoří o syndromu vyhoření v souvislosti se zvyšováním nároků na člověka. Lidé se čím dál tím více zajímají o toto téma. Diví se, proč je jejich profese, která je dříve tak bavila a byla pro ně zajímavá, dnes úplně vysává. Kde se vzala ta únava a vyčerpání i při běžných záležitostech, které

se práce zase tak netýkají. Štěpán Vymětal to objasňuje, že je to vlivem chronického stresu a snížením pracovní spokojenosti.

V dalším článku od Vladimíra Plesníka [30] Novinky.cz, [online] [cit. 24. 10. 2011] psycholog Karel Huml uvádí, že syndrom vyhoření nastává poté, co se člověk dlouhodobě zaobírá nějakou činností, která mu nepřináší uspokojení. Ztrácí chuť pracovat. Nevýhodou tohoto syndromu podle psycholožky Lenky Černé je jeho příchod, který není pozvolný, ale přichází okamžitě. Lidé dlouhou dobu zadržovali své pocity a nyní nastává zlom, kdy se dostaví stav vyčerpání a únavy, bohužel se s tím často už nedá nic dělat. Podle ní se dá vyhasnutí léčit, pokud se člověk bude věnovat sám sobě a zvolní pracovní tempo. Většinou se to ale samotnému člověku nepodaří a je třeba navštívit terapeuta, se kterým ta osoba rozebere, proč se dostala do takového stavu a společně najdou cesty, jak to změnit.

2.4 Proč zrovna učitelé?

Je prokázáno, že učitelé bývají častěji postiženi stresem a syndromem vyhoření, nežli třeba policejní úředníci a zaměstnanci státní správy. Učitelé se setkávají s novou generací žáků, jejichž výchova a vzdělávání jsou čím dál náročnější a obtížnější. Práci učitele stěžuje i vyšší počet žáků ve třídě. I rodiče práci učitele rozhodně neulehčují, protože narůstající počet rodičů, kteří se stále častěji zřikají pedagogických povinností a přisunují výchovu dětí na učitele, to dokazuje. Přitom jsou to oni, kdo by měli dítě řádně vychovat a naučit se chovat k ostatním s úctou a respektem. Jenže v dnešní době dávají rodiče učiteli za vinu i to, že jejich dítě je sprosté a že se to naučilo ve škole. „Doma ale takové není“, často lze slyšet z úst rodičů. Dále jsou zde problémy s kolegy, které učitelé často neberou jako přátele a určitou sociální skupinu, ale jako lidi, kteří mají jen společnou školu, kde pracují. Škola bývá často zatěžována nesmyslnými požadavky společnosti. Podle nich by měla podchytit a zabezpečit prevenci proti drogám i jinými závislostmi, či rasismem atd. Ale to je nereálné, musí se na tom samozřejmě podílet rodina a ostatní mimoškolní instituce. (Hennig, Keller, 1996)

2.5 Definice syndromu vyhoření

Je známo několik definic syndromu vyhoření. Nejznámější definici syndromu vyhoření podal Pines: „*Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk*

se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání.“ (Hennig, Keller 1996, s. 17)

Křivohlavý udává další definici podle Maslach a Jacksona: *„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.*“ (Křivohlavý 1998, s. 50)

Křivohlavý uvádí také definici podle Pinesové a Aronsona:

„Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“ (Křivohlavý 1998, s. 49)

Poslední zmíněnou definicí je definice Henricha Freudemberga:

„Burnout je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ (Křivohlavý 1998, s. 49)

Tyto definice mají mnoho společného. Můžeme tedy sestavit jakési znaky, které vystihnou syndrom vyhoření.

- Jde o náročný emocionální stav, který bývá doprovázen depresemi, vyčerpáním, tělesnou i duševní únavou.
 - Bývá uváděn v souvislosti s určitými druhy povoláními, která jsou nejrizikovější- např. zdravotní sestry, učitelé, policisté, ad.
 - Syndrom vyhoření vzniká u psychicky zdravých lidí, nemá souvislost s psychickou patologií.
 - Důraz je kladen na změny v chování a psychické příznaky.
- (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Vzorce chování

Odborníci se shodují na tom, že naše vzorce chování a povaha mají vliv na vznik syndromu vyhoření. Osobnostní typy, které může postihnout burnout syndrom:

Typ chování A

Sem patří hlavně workoholici. Lidé příliš ambiciózní, cílevědomí, soutěživí. Osoby tíhnoucí k perfekcionalismu a se sklony k agresivitě.

Tento typ lidí bývá z počátku opravdu úspěšný. Každý ho obdivuje, jak je pracovitý. Postupem času ale jeho vznětlivost začne způsobovat problémy mezi kolegy. To ho ještě utvrdí v názoru, že co si neudělá sám, nemá. Lidé typu A mohou celou řadu let takhle žít, nic jiného než práce pro ně nemá smysl. Oni se prací realizují a mají z ní pocit uspokojení. Jejich tělo ovšem po několika takových nabitých letech vypoví službu a může se dostavit syndrom vyhoření.

Typ chování B

Je pravým opakem chování typu A. Může se zdát, že takoví lidé, kteří jsou klidní, neagresivní a vyrovnaní jsou proti syndromu vyhoření v bezpečí. To je sice pravda, ale nejsou chráněni před dalšími neúspěchy, které přináší malé vytížení a uvolněný přístup k práci. Nízká pracovitost směřuje k malému úspěchu, to může vyvolat pocity nespokojenosti v práci a i osobním životě. To znamená, že ani tato životní cesta nebude ideální.

Rovnováha mezi typem A a typem B

Jakýmsi klíčem k úspěchu, je nacházet se mezi těmito dvěma póly. To, čeho má typ A nadmíru, typu B chybí. Je nutno najít rovnováhu, nebýt ani nadmíru ctižádnostivý, ale ani ne málo. Každý si musí najít ten onen zlatý střed, aby byl spokojený a nemusel pak čelit nespokojenosti a problémům jak v práci, tak v osobním životě.

(Stock, 2010)

3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Příčin, které se podílejí na vzniku syndromu vyhoření, je celá řada. Můžeme říci, že jde o vliv prostředí, který na nás mají lidé, se kterými pracujeme a také náš celkový stav. U učitelské profese se jedná o žáky a kolegy. Ale vliv má také odpovědnost, očekávání, míra svobody a kontroly či nadměrné požadavky na výkon člověka.

Podle Čápa a Mareše (1996) vzniká syndrom vyhoření po předešlé chronické zátěži vzniklé každodenními nepříjemnostmi, a tehdy když se nám kumulují další zátěže jako:

- problémy v osobním životě
- ztráta víry ve své schopnosti a sebehodnocení
- vnější příčiny jako hluk, vysoká nebo nízká teplota, prach
- nezdár v činnosti
- pochyby o smyslu své práce
- konflikty s blízkými osobami

(Čáp, Mareš, 1996)

Příčinami vzniku vyhoření u učitelů se podrobněji zabývají Hennig a Keller (1996), rozdělují příčiny vzniku burnoutu na vnější vnitřní příčiny.

3.1 Vnitřní příčiny

Individuální psychické příčiny:

- negativní myšlení
- perfekcionalismus
- ztráta smyslu práce i života
- nahromadění životních stresorů

Individuální fyzické příčiny:

- nedostatek odolnosti vůči stresu
- nezdravý způsob života (nadváha, nadměrná konzumace alkoholu, kouření)

3.2 Vnější příčiny

Institucionální příčiny:

- vysoká hladina hluku
- nedostatečné prostory školy
- vyšší počet problémových žáků ve třídě
- konflikty s agresivními žáky
- časový stres, nedostatek odpočinku mezi hodinami
- narušená komunikace v učitelském sboru

Společenské příčiny:

- špatné společenské hodnocení učitelského povolání
- ztráta schopnosti rodin vychovat své děti a obviňování pedagogů za tyto chyby ve výchově

Zmíněné příčiny se pomou či nemusí podílet na vzniku burnout syndromu.
(Hennig, Keller, 1996, s. 21-37)

Švingalová (2006) ještě udává jako další možnou příčinu syndromu vyhoření, nedostatečnou přípravu pedagogů v oblasti dovednostní.

4 Projevy syndromu vyhoření

Projevy syndromu vyhoření často přicházejí pomalu a nenápadně, kdy si toho postižená osoba ani nemusí všimnout, nebo tomu spíše nevěnuje pozornost. Vždyť stres, únava, bolesti hlavy a občasné konflikty jsou přeci normální. Jenže tomu tak bohužel není.

Dle Čápa a Mareše (1996) jsou projevy vyhasnutí zejména:

- dlouhotrvající, tedy chronické vyčerpání
- ztráta aktivity a kreativity
- depresivní stavy, podrážděnost
- přechod od počáteční radosti a nadšení z práce k lhostejnosti či odporu
- změny v chování k ostatním, vyhýbání se rozhovorům
- ztráta ideálů, životních plánů
- objevují se somatické obtíže
- riziko vzniku závislostí

(Čáp, Mareš, 1996)

Syndrom vyhoření nejvíce ohrožuje lidi, kteří se do všeho pouští s velkým nadšením a velkými ideály. Do práce často investují plno energie, na úkor všeho ostatního. Realita se však od ideálů velmi liší. Lidé se syndromem vyhoření pracují tedy téměř neustále. Normálně pracující člověk střídá práci a volný čas, zatímco postižení lidé volný čas vypouštějí. Podle nich ho nepotřebují, nepotřebují relaxaci ani odpočinek. Jsou nadměrně hyperaktivní, chtějí být nepostradatelní. Práci berou jako cosi, co jim k uspokojení stačí a předstírají, že pauzu nepotřebují. Jenže tak to nejde dělat napořád. Jednou přijde chvíle, kdy vybuchnou. Člověk v takové situaci je zmatený a neví, co si má počít. Často mění tyto osoby zaměstnání. Varovnými signály syndromu vyhoření jsou únava, nechut' vykonávat různé činnosti, časté distancování od osob, které mají na starost, počátky agrese jak proti sobě, tak ke svým kolegům, či svěřencům. Postižení bývají zlostní, trpí nespavostí, nechutenstvím, ztrátou ideálů, tělo jim vypovídá službu a dlouhodobý stres je ničí. V USA je syndrom vyhoření uznáván jako nemoc z povolání. (Schmidbauer, 2008)

Cary Cheniss upozorňuje na výskyt syndromu vyhoření u vysokoškoláků nastupujících do zaměstnání. Zhruba po půl roce praxe se u nich rodí negativní pocit, který vyjadřuje slovy „ nic se nedá dělat“. Tito mladí lidé ztrácejí iluze, idee, kuráž. (Křivohlavý 1998).

Přehledný popis příznaků syndromu vyhoření podle úrovní, v nichž se projevují, podává Kebza a Šolcová (2003).

Na psychické úrovni

- pokles a ztráta motivace
- útlum aktivity, kreativity, iniciativy
- projevy negativismu, cynismu
- sebelítost
- ztráta zájmu o profesi

Na úrovni fyzické

- stav celkové únavy organismu
- vegetativní obtíže: bolesti u srdce, dýchací a zažívací obtíže
- poruchy spánku
- zvýšené riziko vzniku závislosti všeho druhu
- bolesti hlavy, svalů

Na úrovni sociálních vztahů

- celkový útlum sociability
- nízká empatie
- nezájem k vykonávání profese
- postupné narůstání konfliktů

Podle M.D.Rushe (20003) jsou dva druhy symptomů:

Vnější symptomy

- nárůst aktivity, aniž by se zvýšila produktivita
- podrážděnost z toho, co člověku dříve nevadilo
- ztráta veškeré energie, zapříčiňující fyzickou únavu
- negativní pohled na svět a neochota riskovat z obavy neúspěchu

Vnitřní symptomy

- ztráta odvahy
- ztráta úcty k sobě samému, pocit zklamání z vlastních neúspěchů
- ztráta objektivního pohledu na realitu, rozhodování na základě svých pocitů
- emocionální vyčerpanost, touha být sám
- negativní duševní postoj, vidění světa jen v tom nejhorším světle (M.D.Rush,2003,s. 40-47)

Podle Christiana Stocka jsou 3 hlavní symptomy syndromu vyhoření:

1. Vyčerpání

Vyčerpání má dvě podoby. A to vyčerpání fyzické a psychické. Mnoho z nás zná především fyzické vyčerpání, které se projevuje tělesnou únavou. Další znaky fyzického vyčerpání při syndromu vyhoření jsou- slabost, nespavost, bolesti hlavy a zad, poruchy soustředění. Zato emoční vyčerpání je spjato spíše s našimi pocity. Mohou se u nás objevit deprese, které jsou tomuto stavu podobné. Dále podrážděnost, pocity strachu, sklíčenosti, osamocení.

2. Odcizení

Samozřejmě, že toto odcizení v učitelské profesi může přinést řadu problémů. V krajních případech může přerůst až v pohrdavé, nepřátelské chování. Což může žáky negativně poznamenat. Žáci mohou mít pocit nejistoty vůči učiteli, mohou z něj mít i strach. Učitel by se vždy k žákům měl chovat vstřícně, jedná

se přeci o děti, které nemohou vědět, proč se jejich učitel tak chová. Nejsou dostatečně vybaveni, aby k tomu mohly zaujmout postoj.

3. Pokles výkonnosti

Dotyčný ztratil víru v sebe samého a ve své schopnosti. Propadl jakési beznaději. Jde především o snížení jeho pracovní aktivity. Nepracuje s takovým nasazením jako dříve. I jeho organismus potřebuje delší čas k nabrání nových sil, aby mohl fungovat. (Stock, 2010)

5 Jednotlivé fáze syndromu vyhoření

Proces, jehož vyvrcholením je vyhoření, většinou trvá mnoho let. Burnout není osamocený jev. Je to dlouhý proces vyrovnávání se s těžkostmi. Pokud člověk neuspěje, dostává se až do konečné fáze vyhoření. Každý psycholog vyčlenil jiný počet fází burnoutu.

Nejjednodušší čtyřfázový model nám podává Christina Maslach (Křivohlavý, 1998, s. 61):

1. Idealistické nadšení a přetěžování
2. Emocionální a fyzické vyčerpání
3. Dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. Terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu a objevení se syndromu burnoutu v celé jeho pestrosti („sesypání se“)

Nejobsáhlejší členění udává J.W. James, nachází se zde 12 po sobě následujících fází:

- Snaha uspět v práci.
 - Potřeba zvládnout vše sám.
 - Zapomínání na sebe samého a na vlastní potřeby.
 - Práce a úkoly se stávají tím jediným, oč člověku jde.
 - Ztráta životních hodnot, zmatení žebříčku co je důležité a co naopak nepodstatné.
 - Popírání rodičích se projevů vnitřního napětí jako forma obrany.
 - Ztráta naděje. Útěk od všeho a hledání útěchy např. v alkoholu, v tabletách na uklidnění.
 - Viditelné změny v chování- nesnášení rad a kritiky. Člověk je osamocen.
 - Ztráta vlastních životních cílů a hodnot.
 - Pocity prázdnoty, zoufalství. Touha po dřívějším životě a po smyslu žití.
 - Deprese- člověk se ocitá v začarovaném kruhu, nic se nedaří a nefunguje.
 - Úplné vyčerpání- jak po tělesné stránce tak emocionální a psychické. Pocit naprosté nesmyslnosti všeho. Motivace k dalšímu snažení a žití je nulová.
- (Křivohlavý, 1998)

V dynamice průběhu procesu vyhoření lze podle Edelwiche a Brodskyho rozlišit tyto stádia:

1. Nadšení

Začínající pracovník má velká očekávání. Práce ho zcela naplňuje, začíná zanedbávat volnočasové aktivity. Největším nebezpečím je neefektivní vydávání energie.

2. Stagnace

Ideály se nedaří realizovat, uvadá počáteční nadšení. Začíná si všímat i jiných okolních věcí, bere v potaz své zájmy.

3. Flustrace

Pracovníka začínají zajímat otázky smyslu své vlastní práce. Začínají se objevovat emocionální a fyzické potíže.

4. Apatie

Člověk dělá jen to, co je opravdu nutné k vykonání práce. Vyhýbání se novým úkolům.

5. Intervence

Je to jakýkoliv krok, který je reakcí na vyhoření a vede k přerušení koloběhu zklamání. Člověk si najde znovu koníčky, přátele, může změnit i práci, pokračovat v sebevzdělávání. (Jeklová, Reitmayerová, 2006)

Podle Tošnerové a Tošnera (2002) je poslední fází burnoutu syndrom vyhoření-stádium úplného vyčerpání.

6 Pohled na povolání učitele

6.1 Povolání učitele

Význam slova učitel je okolní veřejnosti prý natolik známý, že často nebývá v odborných pracích ani definován. Přesto existují výjimky. Jedna ze základních definic zní takto: „*Učitel- Jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.*“ (Průcha, 2002, s. 21)

Kodým a Fitl (1987) uvádí, že učitelské povolání patří mezi velice náročné profese a nese s sebou spoustu zodpovědnosti. Naše moderní společnost klade na učitele vysoké požadavky. Ale zároveň jsou učitelé čím dál tím víc kritizováni. Přesto je možná překvapující, že povolání učitele je českým národem hodnoceno jako vážené. Učitel základní školy se umístil na 7. místě ze sedmdesáti hodnocených profesí. Paradoxem je ovšem to, že učitelé to vnímají úplně opačně, jsou spíše skeptičtí. Mají pocit, že v očích veřejnosti je prestiž jejich povolání nízká. Vysvětlení podává sociolog R. Havlík na základě výzkumů. Zejména jde o nízké platové ohodnocení, které přijde učitelům vůči jiným zaměstnáním, ke kterým je potřeba též vysokoškolský titul, nízké. Dalším důvodem je často osobní zkušenost s rodiči. A názor veřejnosti o jednoduchosti studia na pedagogických fakultách. (Průcha, 2002)

6.2 Osobnost učitele

Jaký má být učitel, aby byl co nejúspěšnější? Zajímavý výzkum týkající se tohoto tématu provedl Ryans (1960) v USA. Zjistil, že úspěšný učitel bývá vřelý, přátelský, chápavý, odpovědný, vynalézavý a nadšený. Je to výčet vlastností a schopností, ze kterých jde respekt, poněvadž by šlo o dokonalost, pokud učitel dokáže být právě takový. Fontana (1997) uvedl, že z výčtu oněch vlastností jich řada klesá se zvyšujícím se věkem žáků, které učíme. Protože čím jsou děti starší, přijímají odpovědnost za svou práci a podílejí se na vynalézavosti, mají svůj názor a mohou do výuky přinést nové nápady, či prosby na realizaci určitých činností. To znamená, že není zcela pravda, pokud řekneme, že je snazší učit mladší děti než starší. (Fontana, 1997)

Citová stabilita, síla ega učitele je velice důležitá, pomáhá mu udržet si vyrovnanost kdykoli se na něj naválí spousta úkolů, požadavků a proseb. Nikdy nebyl zjištěn vliv vyšší úrovně introverze či extraverte na úspěšnost v učitelské profesi. Prostou úvahou možná dojdeme k tomu, že lidé s vyšší introverzí by tato profese nelákala, protože nejsou tak společenští jako lidé s vyšší extravertí. (Fontana, 1997)

Postoje a vlastnosti učitele

Učitelé jsou prý z velké většiny vybaveni „žádoucími profesionálními postoji“. Tito učitelé mají kladný vztah ke své práci a mají větší pocit zodpovědnosti vůči dětem. Vyučování z daleka nekončí po splnění jejich povinností, nýbrž daleko překračují úsek jejich povinného pobytu ve škole. Z jednoho výzkumu vyplývá, že tendence učitelů během studia se zvyšují ve třech dimenzích: orientace na dítě, radikalismus a citlivost. Poté, co učitelé nastoupí do svého prvního zaměstnání, prudce tyto tendence klesají. Je to dáno tím že, realita bývá často jiná, než si představují. Proto musí hledat vhodnou míru kompromisu se svými ideály. Ne vždy škola učiteli po všech stránkách vyhovuje, nedostatečná vybavenost, nedostatek pomůcek pro výuku, nadměrně velké třídy s problémovými žáky či kolegy je ne jednou vyvedou z míry. Cortis (1995) ve své studii uvedl, že učitelé, kteří vykazují největší uspokojení ze své profese a dosahují největších úspěchů jsou tací, jež dokážou klást školu před své vlastní zájmy. Do protikladu k nim staví neúspěšné pedagogy, kteří spíše staví na své spokojenosti a neumí dělat kompromisy. (Fontana, 1997)

6.3 Stres v učitelské profesi

Účinky stresu, které působí na učitele, se projevují v základních oblastech-emoční, fyziologické a behaviorální (Míček, Zeman, 1997).

- fyziologické

Učitelské povolání nebývá řazeno mezi fyzicky náročná zaměstnání. Dokládají to i průzkumy Řehulky a Řehulkové (1998), kdy učitelé nevnímají své povolání za nijak fyzicky náročné. Při výuce převážně mluví, stojí či chodí. Je tedy jasné, že mohou mít problémy s hlasem, či únavou nohou.

- behaviorální

V této oblasti se stres projevuje v chování učitele, může být netrpělivý, zapomětlivý, žáky sekýruje, je vznětlivý.

- emoční

V poslední oblasti jsou učitelé vystaveni emocionálnímu tlaku, který souvisí s problémy výchovy a vyučování. Úspěšnost práce je obtížně hodnotitelná. Poděkování za úspěšně odvedenou práci se od rodičů a žáků nedostává. Učitel se cítí bezmocný, nervózní, podrážděný, mohou se objevit pocity méněcennosti, osamocení.

Výzkum Fontana a Abouserie (1993) ukazuje, že z dotazovaných učitelů je 72% vystaveno mírnému stresu a 23% trpí vážným stresem. Důvodem jsou nároky na učitelské povolání kladeny ze strany dětí, kolegů, rodičů, nadřízených či politiků. Dalším důvodem je nošení si práce domů. Učitel nemá stanovený počet hodin, tudíž je na každém, jak si rozloží svůj čas. Mnohým učitelům pak ale nezbyvá čas na důležitý odpočinek. Často bývají za své povolání kritizováni, a to inspektory, řediteli a rodiči. Je od nich očekáváno držet krok s pokrokem v předmětech, které vyučují. Musí být vždy v obraze s novými poznatky v oboru. V nemalé míře na ně doléhá i úspěch či neúspěch žáků v jejich třídě. Největší starostí učitelů ale bývá dosahovat profesionální úrovně, pokud mají ale pocit, že je to nad jejich síly, cítí se frustrováni.

Zjevným paradoxem je i to, že se učitel může cítit při výkonu svého povolání osamělý, nemá dostatek času pohovořit si s kolegy, rozebrat problémy, nebo si jen tak pohovořit o sobě. Pracuje s dětmi jako by v izolaci. Zní to zvláště, ale pokud se na to podíváme z tohoto úhlu pohledu, zjistíme, že vyučování je v mnoha ohledech osamělá profese. Přitom podpora od ostatních kolegů, chápajících problémy, nám může velice pomoci vyrovnat se se stresem, který přináší toto povolání. (Fontana, 1997)

6.4 Pracovní stres často vede k syndromu vyhoření

Učitelská profese zaujímá přední pozici ve výskytu syndromu vyhoření. Týká se pedagogů na všech typech a stupních škol. Nejčastěji tomuto problému podléhají učitelky speciální pedagogiky, které přicházejí do styku s postiženými dětmi. Jeden výzkum v USA konstatoval, že ročně 20% učitelů a učitelek mění povolání.

Proč tomu tedy tak je? V čem je tedy „kámen úrazu“, který zapříčiní vznik tohoto syndromu? Jak už jsem zmiňovala, většinou postihuje relativně nejlepší učitelky, které nastoupily do zaměstnání s plnou hlavou ideálů, plánů, jak budou s dětmi pracovat a vycházet. Jenže realita je jiná, ať už chceme či ne, je pravděpodobné, že se s nějakým problémem ať už kázeňským či v oblasti vztahů setkáme. A najednou si sundáme růžové brýle a zjistíme, že není žák jako žák, kolega jako kolega. Jeden žák může být vzorný, tak jak jsme si představovali všechny děti ve třídě, druhý ale může mít nějakou poruchu chování, třetí může být handicapován. To samé u kolegů, s jedním vycházíme, ale s dalším to tak být nemusí. Pak záleží na tom, jak umíme zvládat stres a náročné životní situace. Už je jen otázka času, kdy se mohou objevit příznaky syndromu vyhoření. (Hennig, Keller, 1996)

Dle Křivohlavého (1998) mezi nejvýraznější podmínky, které ovlivňují zrod psychického vyčerpání, patří:

- nesmyslnost toho, co je nám nařízeno dělat
- autorita
- odpovědnost
- neplnění úkolu očekávání
- sociální komunikace požadavky kladené na lidi
- organizační podmínky (Křivohlavý, 1998)

Zajímavé jsou výsledky výzkumu, který proběhl v roce 1997, kdy byl zkoumán zdravotní stav učitelů. Z něho vyšlo najevo, že psychická zátěž se více projevuje u nejmladších učitelů, kteří jsou prý málo připraveni na psychickou náročnost této profese. Mají prý i menší odolnost vůči stresu, než starší učitelé.

(Průcha, 2002)

7 Důsledky syndromu vyhoření na povolání učitele

7.1 Důsledky v soukromém a profesním životě

Pokud člověk již tomuto syndromu propadl, promítne se to jak v jeho profesním životě, tak v soukromí. Ubývá mu tělesná energie, kterou dříve tak vyzařoval. Učitel, který dříve neměl problémy s dětmi venku hrát různé hry, nemá teď chuť ani sílu s nimi někam chodit. Proto je často pozadu s učivem. Nechce vymýšlet pro žáky zábavné formy k procvičení látky. Učivo spíše stroze odříká a zadá domácí úkoly. Mnohem častěji bývá nemocný. Míček a Zeman (1997) uvádí, čím více se učitelé cítí stresovaní, tím méně místa ve své práci věnují žákům ve třídě. Stresovaný učitel jako by vyčleňoval ze svých zájmů žáky, tedy střed svého povolání. To by se přeci stávat nemělo. Je ale dokázáno, že stresovaný člověk vidí ostatní lidi v horším světle, ovlivňuje to jeho postoje k žákům, rodičům, kolegům i nadřízeným. K dětem začíná být nepřijemný, žáci vycítí, že není něco v pořádku a mohou si začít ztěžovat doma. Učitel se pak dostává do konfliktu s rodiči či se svým nadřízeným. Učitele jeho zaměstnání přestalo naplňovat, proto uvažuje o změně povolání. Ne, jen o změně školy, ale hledá si úplně jiný obor. (Míček, Zeman, 1997)

V soukromém životě začne učitel zanedbávat i svou rodinu, zájmy už ho nebaví tak jako dřív. Vždyť měl dříve tolika koníčků, ať už výlety s dětmi, starání se o svou zahrádku, či si jen tak večer přečíst pár stránek ze své oblíbené knihy. Nyní si raději zaleze do postele a nechce o ničem slyšet.

Když se učitel rozhodne změnit zaměstnání, jizvy na duši to nezpraví. Záleží hlavně na psychice jedince. Někomu stačí změnit zaměstnání, někdo musí vyhledat odbornou pomoc psychologa, jiný musí znovu najít smysl života, hledat to, co ho dříve naplňovalo. Znovu objevit sílu k životu a radost z práce, postavit se na nohy.

M. D. Rush ve své knize napsal, že lidé, kteří propadli syndromu vyhoření, opravdu často odcházejí ze svého zaměstnání a nechtějí se k němu už nikdy vrátit. Často se také odstěhují někam, kde je klid např. na vesnici. (Rush, 2003)

7.2 Pocity beznaděje

Lidé se syndromem vyhoření se sami sebe ptají, jestli má vůbec cenu se snažit, když jim už nic nevychází. Jsou přesvědčeni, že každé jejich snažení bude završeno neúspěchem. A proč tomu tak vlastně je? M. D. Rush ví, i ze své zkušenosti, že pokud ho někdo chtěl povzbudit a našel řešení jeho problémů, vždy řekl, že to nemá smysl, že by to stejně nefungovalo. Poté, co se setkával s lidmi, kteří podleli také syndromu vyhoření, poznal, že i oni mají stejný problém. A jaký je důvod toho všeho? Vlastně si to přejí, aby vše nemělo význam a řešení. Pro ně je jednodušší daný problém neřešit, protože by se sami museli v něčem změnit. A každá změna znamenala vystavit se riziku, že se opět zklamou a střetnou se s dalším neúspěchem, proto raději nic nezkoušejí. Byla by to pro ně zase rána, kterou by už nemuseli ustát. Dokud nebude člověk schopný rozhodnout se k prvnímu kroku, udělat něco pro sebe a proto, aby se uzdravil, všechno pro něj bude více a více beznadějnější a bezvýchodné. Přitom každý se může uzdravit. (M.D.Rush, 2003)

7.3 Každý potřebuje pomoci

Je třeba si uvědomit, že se syndromem vyhoření nelze bojovat sám. Mnoho lidí se snaží stanovit si cíle, ale už nemají dost energie, aby na nich začali pracovat. Je třeba najít si někoho, komu jsme schopni důvěřovat a podřídit se. M. D. Rush říká: *„Pamatujte, že zotavení z vyhoření, bude úspěšné pouze natolik, nakolik bude vyhořelý jedinec být svému poradci osobně zodpovědný.“* (M.D.Rush, 2003, s.60-61)

8 Rady pro zvládání stresu a zásady duševní hygieny

8.1 Rady pro zvládání stresu

Jaké podněty mohou pomoci, abychom neupadli do distresu a neskončily s psychickým vyhořením? (Křivohlavý, 1998)

- **Humor**

Je dokázáno, že osoby, které nejsou pozitivní a neberou řadu věcí s humorem, vyhořívají mnohem rychleji, než lidé, kteří se rádi baví. Uvedu na příkladu: *Učitelka napsala žákovi do notýsku vzkaz rodičům: „Váš syn zapáchá“. Myslela to dobře, jen jí šlo o hygienu žáka, která nebyla v pořádku. Otec po přečtení vzkazu připsal k podpisu „Nečichat-učit!“*

Učitelka, která se po přečtení této odpovědi od rodičů rozruší, upadá nejen do stresové situace, ale je tu velké riziko, že propadne psychickému vyčerpání. Přitom se mohla této odpovědi jen zasmát a vzít to s humorem, na který bude třeba i ráda vzpomínat.

- **Dekomprese**

To znamená umět po práci uvolnit napětí. Každý má jiné způsoby, jak se uvolnit. Někoho baví hrát na hudební nástroj. Zcela ho to nadchne a zaujme. Je-li tomu tak, je mu tato činnost vhodnou dekompresí. Bude se k ní rád vracet, když bude v napětí.

Řadu námětů přináší Carol. J. Alexandrová:

„Chod' různými cestami domů z práce“

„Projdi se parkem na cestě z práce“

„Naslouchej hudbě, která tě baví ve volném čase“

„Plánuj si, kam vyraziš, jakmile budeš mít chvíli volna“

„Hraj společenské hry- např. i doma s celou rodinou“

„Pravidelně cvič- využívej gymnastických cvičení“

„Dopřej si delší dovolenou, ve zcela jiném prostředí, nežli je to, v němž žiješ“

„Využívej technik moudrého hospodaření s časem“

A nakonec dává radu: „Zvol si práci, kterou máš ráda. Je to lepší, než aby ses stala vězněm v zaměstnání, které nenávidíš.“ (Křivohlavý, 1998, s. 114)

- **Zájem o vlastní zdraví**

Jsou lidé, kteří nasazují příliš vysoké pracovní tempo, kvůli ostatním lidem. Chtějí před svými kolegy a zaměstnavatelem vypadat výkonně a nepostradatelně. Přeci nedovolí, aby si o nich ostatní mysleli, že jsou líní. Vedle této nezdravé a klamné představy existuje i jiná, mnohem efektivnější. Ta mluví o tom, že je třeba *udržovat sebe-* podobně jako třeba *auto- v provozuschopném stavu*. Proto je třeba nechávat si energii, na chvíle, ve kterých bude třeba tuto nashromážděnou energii využít. To znamená nechávat si rezervy.

- **Relaxace**

Rozumíme tím „uvolnění“. Existuje mnoho možných způsobů relaxace.

- **Pracovní porady**

Jsou možností styku pracovního týmu, což je dobrou příležitostí k úniku z osamění pro všechny účastníky porady.

8.2 Zásady duševní hygieny pro učitele

Jak se vyhnout syndromu vyhoření uvádí i Tošner, Tošnerová (2002) Uvedu jen několik bodů:

- **Snižte příliš vysoké nároky**

Nemít pocit být ve všem dokonalý, přeci nikdo není bez chyb.

- **Nepropadejte syndromu pomocníka**

V určité míře být dětem samozřejmě k dispozici, ale ne stylem, že žákům vše udělám, poradím. Čím více jim budu pomáhat, tím více si na to zvyknou, nebudou se snažit.

- **Naučte se říkat NE**

Pokud se cítím unaven, nenechat na sebe zbytečně příliš nakládat.

- **Stanovte si priority**

To znamená nesnažit se vždy stihnout vše, co si naplánuji. Stanovit si podstatné body, a když zvládnou i ty ostatní, беру to jako třešničku na dortu.

- **Dobrý plán ušetří polovinu času**

Snažit se vždy najít co nejefektivnější cestu ke zvládnutí svých cílů.

- **Dělejte přestávky**
Nejen vy, ale i žáci potřebují chvilku oddechu a často k tomu nestačí přestávka. Proto si udělejte s dětmi i při hodině chvilku, ať už se jen protáhnete, nebo si jen tak popovídáte třeba jak je venku dnes krásně.
- **Vyjadřujte otevřeně své pocity**
Pokud se mi něco nelíbí, nedusit to v sobě, opatrně to sdělit druhým, abych se jich co nejméně dotkla.
- **V kritických okamžicích zachovejte rozvahu**
Konfliktní situaci buď můžeme řešit s humorem, nebo negativní reakcí.
- **Využijte nabídek pomoci**
Nebát se přijmou radu, či pomoc od svého kolegy nebo svých blízkých.
- **Starejte se o své zdraví**
Správnou životosprávou se budete cítit v pohodě a nabití energií k další práci.

8.3 Asertivní chování

Pokud člověk neumí být asertivní, zvyšuje se u něj riziko nadměrného stresu. A to obzvlášť platí pro učitelské povolání. Mnoho lidí ovšem neví, co asertivní chování obnáší, proto mu často nebývá přikládán tak velký význam, jaký by asi měl. Asertivní člověk ví, co chce, říká vesměs to, co cítí. Nepovyšuje se a ani ostatní neponižuje. Má veliké umění naslouchat. Působí vyrovnaně a klidně. Jde mu vždy o celý kolektiv, tudíž není sebestředný. Pokud se mu něco nepovede, nedělá z toho tragédii. Konflikty řeší s rozvahou.

Právě asertivita se podílí na zachování úcty a respektu k ostatním lidem. Prohlubuje důvěru, a tudíž upevňuje dobré vzájemné vztahy, které jsou důležité jak mezi žáky, tak mezi učiteli. (Praško, Prašková, 1996)

8.4 Další východiska jako pomoc před vyhořením

Nejen v České republice, ale ve všech zemích světa je tento problém. Jak s ním tedy bojovat? V Izraeli například učitelé pracují jen v šestiletých cyklech. Každý sedmý rok mohou při zachování platu studovat, nemusí to být ale obor, který vyučují. Izraelité také doporučují stáže a cesty. U nás bohužel nic takového není, ale je třeba si umět poradit. Práci lze obohatit různými výzkumy či najít další zajímavé prvky v této práci.

Vždy pomáhá uspořádání priorit, říci si, proč to dělám, najít světlé stránky učitelské profese. (Novák, 2010)

Je třeba udržovat ve svém životě rovnováhu, naučit se pohlížet na svou práci tak, abychom s ní byli spokojeni. 80% našeho úspěchu, vychází jen z několika málo rozhodnutí. To znamená, že většinu úsilí, které během dne vynaložíme, je jen malé procento našeho úspěchu. Pro rovnováhu je tedy třeba z našeho života odstranit činnosti, které nám zabírají příliš mnoho času, a přitom nám nepřinášejí mnoho výsledků. Zaměřme se proto jen na několik důležitých činností v každé oblasti, které jsou zdrojem většiny výsledků a přinášejí nám úspěch, dobrý pocit a uznání. Proč ztrácet čas s činnostmi, které nám nic nedají. Pokud se naučíme využívat náš čas, pak bude náš život mnohem efektivnější. (M.D.Rush, 2003)

PRAKTICKÁ ČÁST

9 Cíl výzkumu

Cílem šetření je nahlédnout do problematiky týkající se syndromu vyhoření a jeho projevů u pedagogů na základní škole. Záměrem je zjistit četnost zjištěných projevů a porovnat výsledky četností u pedagogů na dvou typech škol. Na základní škole a na základní škole praktické a též u pedagogů na 1. a 2. stupni ZŠ.

V rámci výzkumu chci zjistit, jestli ovlivňuje projevy syndromu vyhoření, zda pedagog vyučuje na 1. či 2. stupni. Dalším záměrem je zjistit, zda typ školy má vliv na vznik burnoutu.

Výzkum má 3 části. Kdy v první části dotazníku je položena otázka: Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření? U tohoto bodu je dán prostor pro vyjádření názoru na tuto problematiku. Názory nebudu nijak třídit, myslím si, že odpověď na tuto otázku neovlivní ani škola či stupeň, na kterém pedagogové vyučují. Ve druhé části dotazníku pedagogové budou odpovídat na otázky formou ano, ne. V poslední části je pro ně připraveno 21 otázek, na které odpovídají pomocí hodnotové škály od 0 do 4, podle toho, jestli se u nich daný projev objevil.

9.1 Předpoklady výzkumné části

Stanovila jsem následující hypotézy.

P1 Předpokládám, že u první otázky: „Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření“, se nejvíce objeví odpovědi typu vyčerpání a nechuť do práce.

P2 Předpokládám, že odpovědi na již zmíněnou otázku budou strohé a ne příliš obsáhlé.

P3 Předpokládám, že u druhé části dotazníku budou pedagogové ze ZŠ praktické odpovídat spíše ANO.

P4 Předpokládám, že ve druhé části dotazníku budou respondenti ze ZŠ odpovídat spíše NE.

P5 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na 1. stupni, budou převládat položky s nižší číselnou hodnotou, tzn. položky zřídka (1) nebo nikdy (0).

P6 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na 2. stupni, budou převládat položky s vyšší číselnou hodnotou.

P7 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na základní škole budou převládat položky s nižší číselnou hodnotou než na ZŠ praktické.

P8 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na základní škole praktické budou převládat položky s vyšší číselnou hodnotou.

P9 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku bude převládat odpověď *někdy*.

P10 Předpokládám, že nejméně zastoupenou položkou ve třetí části dotazníku bude položka *vždy*.

9.2 Metodika

Pro mé šetření jsem zvolila kvantitativní výzkum formou dotazníkové metody. Dotazník je jeden z nejpoužívanějších metod sběru dat. Tato metoda je oproti jiným způsobům průzkumů relativně levnější a usnadňuje vyhodnocení. Získání informací je mnohem rychlejší a neobnáší takovou námahu jako např. rozhovor.

Výhody dotazníku- je jednoduchý na vyplnění, respondent ho může vyplnit doma v klidu, více se na něj soustředí.

Nevýhody dotazníku- respondenti mohou snadněji udávat nepravdivé informace, které mohou zkreslit výsledek šetření. Může být obtížnější sehnat dostatek respondentů.

[31] Dotaznik-online.cz

Respondenti měli dostatek času na vyplnění odpovědí. Tudíž si myslím, že své odpovědi dostatečně zvážili. Dotazníky byly anonymní, což snad přinese pravdivé informace od pedagogických pracovníků zúčastněných při tomto šetření. Pokud by dotazník nebyl anonymní, domnívám se, že spousta odpovědí by byla zkreslená a

neobjektivní. Dotazník byl sepsán na základě mé diplomové práce, s přihlédnutím k projevům syndromu vyhoření.

Dotazník obsahuje 3 části.

V prvním bodě měli učitelé volnou ruku při vyjádření svého názoru na otázku: Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

V následujícím bodě měli možnost vybírat z tvrzení zatrhnutím ANO/NE pokud souhlasili či nesouhlasili s výrokiem.

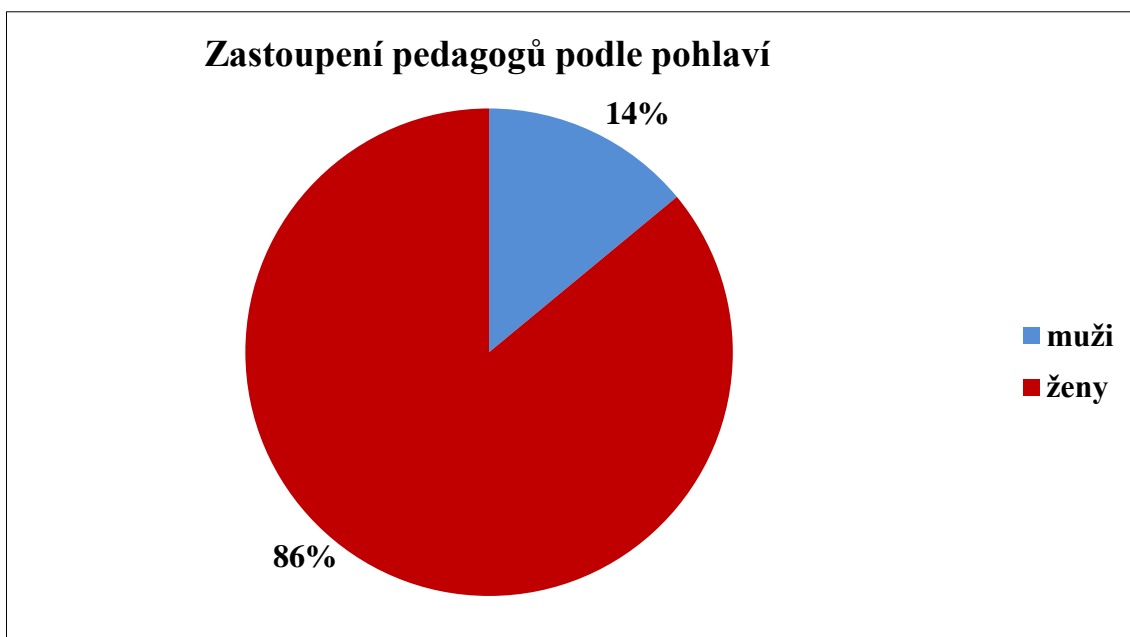
V poslední třetí části, která obsahovala 21 položek, byla respondentům nabídnuta hodnotící škála od 0 do 4, tím vyjádřit míru zastoupení daného projevu u sebe.

Všichni pedagogové byli s dotazníkem předem seznámeni, věděli, jak mají při vyplňování postupovat. Dotazníkové šetření proběhlo od 3. 3. 2012 - 21. 3 2012.

9.3 Výzkumný vzorek

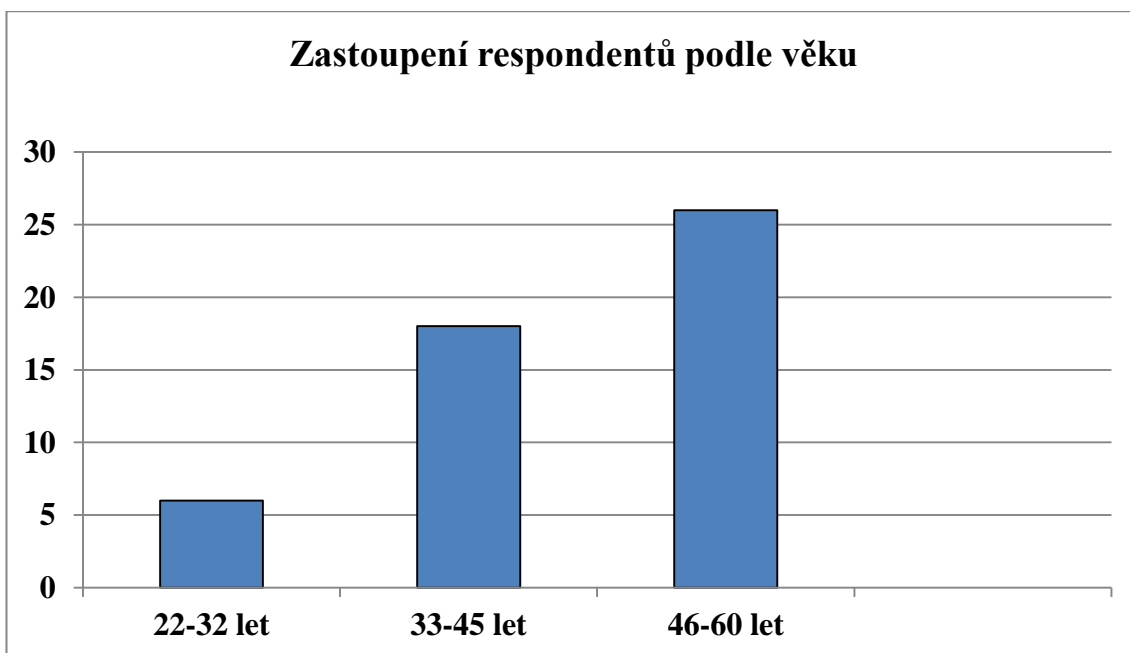
V dotazníkovém šetření bylo osloveno celkem 50 pedagogických pracovníků, působících v Jihočeském kraji. Dotazníkového šetření se zúčastnily 3 školy- Základní škola v Třeboni, Základní škola praktická v Prachaticích a Základní škola praktická ve Vimperku. Všichni pedagogové mi vyšli vstříc a řádně mi vyplnili všech 50 dotazníků. Tato pracoviště jsem si vybrala záměrně. Se školou v Prachaticích mám velmi dobré vztahy, oni zase se školou ve Vimperku. Má vedoucí práce mi pomohla sehnat poslední školu z Třeboně. Z tohoto důvodu pro mě byla samozřejmě snazší spolupráce a získala jsem zdárně všechny dotazníky zpět. Návratnost dotazníků byla tedy 100%.

Obr. 1. Zastoupení pedagogů podle pohlaví



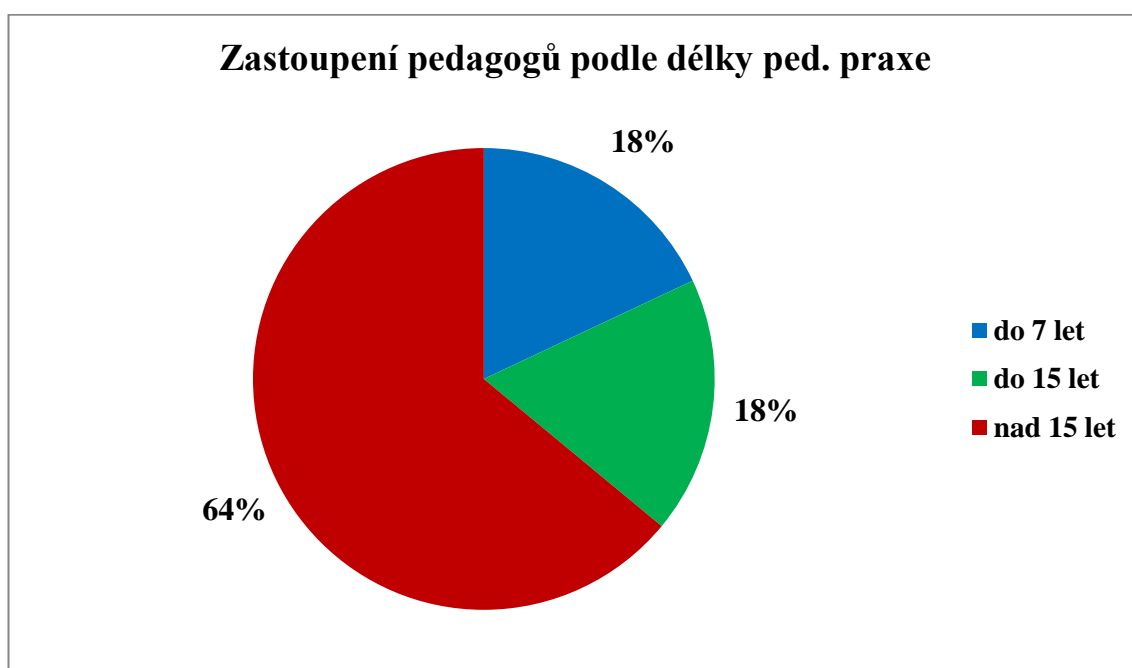
Obrázek č. 1 potvrzuje, že v současném školství ubývá mužů, zdatelně převažují ženy. V daném vzorku 50 respondentů bylo 7 mužů, což činí 14%. Žen bylo celkem 43, což představuje 86%.

Obr. 2 Zastoupení respondentů podle věku



Tento obrázek nám ukazuje, že z našich 50 respondentů je nejvíce početná skupina předdůchodového věku, tedy v rozmezí 46-60 let, je zde celkem 26 pedagogických pracovníků. Druhou nejvíce zastoupenou skupinou jsou pedagogičtí pracovníci středního věku, tzn. v rozmezí 33-45 let (18 osob). A nejméně zastoupenou skupinou jsou mladí učitelé do 32 let, kteří představují jen 6 osob.

Obr. 3 Zastoupení podle délky pedagogické praxe



Podle obrázku výše je zřejmé, že 64% pedagogů, má praxi nad 15 let, je to celkem 32 respondentů. S praxí do 7 let a do 15 let máme stejný počet pedagogů, což činí 9 respondentů (18%).

Praxi v oboru je také důležité znát. Neznamená totiž, že každý učitel daného věku má stejnou praxi jako jiný stejně starý pedagog.

Prvním posuzovacím kritériem v mé diplomové práci je stupeň, na kterém pedagogové vyučují. Myslím si, že budou mít odlišnou zátěž. Podle mého mínění na tom budou hůře učitelé na 2. stupni.

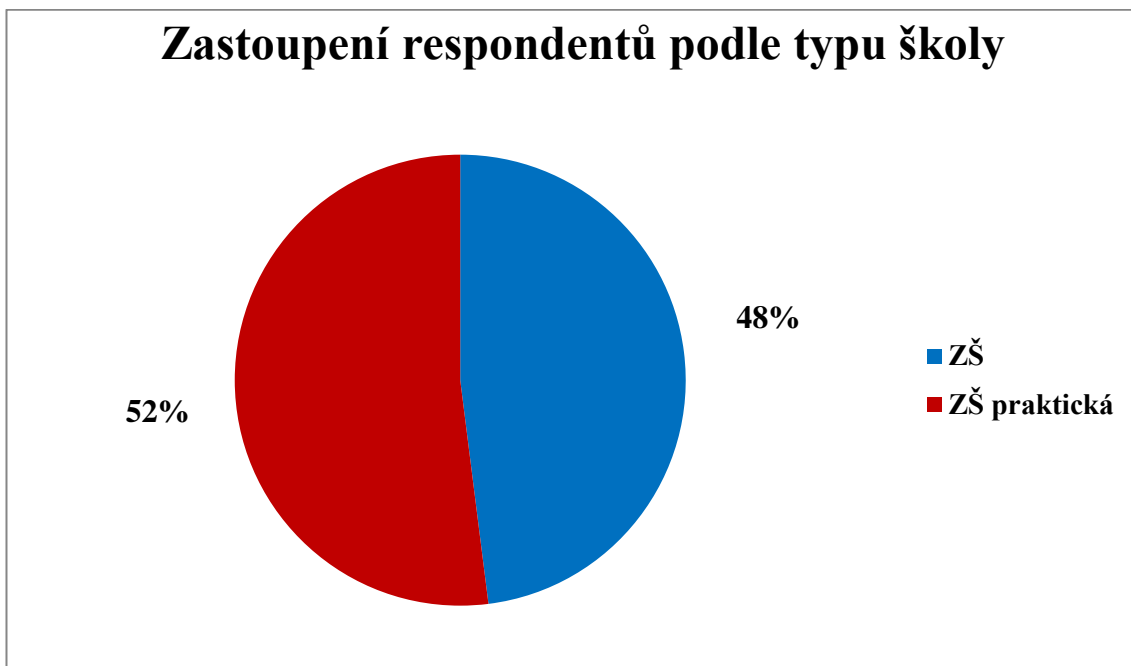
Obr. 4 Zastoupení respondentů podle stupně, na kterém vyučují



Do zadání dotazníků jsem uvedla, ať učitelé napíší ten stupeň, na kterém vyučují častěji. 25 učitelů uvedlo 1. stupeň, 21 učitelů 2. stupeň a 4 učitelé oba dva, tudíž jsem je přiřadila k pedagogům vyučujícím na 2. stupni, abych měla stejný počet pedagogů.

Dalším hodnotícím kritériem mé diplomové práce je typ školy, na kterém pedagog vyučuje. Pro tuto práci jsem si vybrala základní školu a základní školu praktickou.

Obr. 5 Zastoupení respondentů podle typu školy



Z obrázku vyčteme, že 48 % učitelů vyučuje na základní škole, to znamená celkem 24 respondentů a 52% učitelů na základní škole praktické, tzn. 26 učitelů.

10 Vlastní šetření

Formou dotazníku byly šetřeny projevy syndromu vyhoření u pedagogů na třech menších základních školách v Jihočeském kraji.

Nejdříve vyhodnotím výsledky z první části dotazníku. Pedagogové se mohli rozepsat a vyjádřit názor na otázku: Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření? Záměrem je zjistit, zda mají pedagogové nějakou představu o tomto problému. Zaznamenám všechny odpovědi a vyberu ty, které byly nejvíce zastoupeny.

V další části se budeme věnovat vyhodnocení výsledků z druhé a třetí části dotazníku, která souvisí s typem školy a se stupněm, na kterém učitelé vyučují. A zda má vliv na projevy syndromu vyhoření.

10.1 První část dotazníku

1) Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

- **Ztráta motivace k práci**, chybí naplnění a zájem
- **Nechuť k práci**, žáci jsou nepříjemní, člověk nevymýšlí nic nového, nechce se nic nového učit
- **Stres** a deprese při pomyšlení na školu a žáky, hrozná únava, nespavosti, noční děsy
- Lhostejnost k práci, **ztráta nadšení** a pracovního nasazení, pocity vyčerpanosti, zasažení psychické a fyzické roviny jednice
- **Nespavost**, ztráta nadšení a radosti, stálá podrážděnost,
- Práce mě nebaví, neuspokojuje, netěším se do ní, žáci mi vadí, otravují mě, **zdravotní obtíže**, nespavost, člověk je nervózní, **trpí nechutenstvím**, časté bolesti hlavy
- **Člověka už zaměstnání nenaplňuje**, naopak ho sráží k zemi, **žádná chuť něco vymýšlet** a radovat se ze zaměstnání
- Nic nedělání, křičet na žáky, netěšit se do práce
- **Únava**, poruchy spánku, deprese, vzestup krevního tlaku
- **Nechuť připravovat se na vyučování** a tvořit učení zábavnou formou
- Když vidím děti, bolí mě žaludek, myslím jen na to, abych už šel domů- tam mě ale nic nebaví, vyhasnutí člověka, který pracuje s lidmi (dětmi)
- **Fyzické a psychické vyčerpání**, nesoustředěnost, opotřebení
- Únava z nedocenené a dostatečně ohodnocené práce, vyhaslý zájem o svou profesi, zdravotní problémy, náladovost
- Nezájem o koníčky, **méně energie**
- **Nechci vykonávat toto zaměstnání**, vyčerpání ze stereotypní práce
- Změna v postoji k práci, **chybí nadšení a nasazení**, objevuje se strach, obavy, nezvládání standartních situací, **podrážděnost**
- Člověk je nekomunikativní, do práce jde jen z povinnosti, bez zájmu
- Do práce chodím za trest, vše mě tam obtěžuje
- **Emocionální vyčerpání**, pocity přepracovanosti, bezcennosti, beznaděje
- Odpor k práci, neschopnost přijímat nové podněty a cokoli se učit
- Nevysvětlitelná bolest celého těla, stereotyp
- Ztráta profesionálního zájmu, nespokojenost, dlouhodobý stres

Výsledky první části dotazníku jsou pro mne velice překvapivé. Mnoho pedagogů se nebálo rozepsat. Neuvedla jsem všechny odpovědi, názory obdobného významu jsem uvedla jen jednou. Jde tedy o jakýsi souhrn těch, které se opakovaly. Barevně jsou označeny ty, které pedagogové uváděli úplně nejčastěji.

Z dotazníku vyšlo najevo, že 27 učitelů si syndrom vyhoření spojuje s nechutí k práci, 23 s vyčerpáním a 19 se ztrátou motivace a nadšení ze své práce.

Menší část uvedla, že se jedná o únavu, stres a s tím spojené zdravotní problémy.

Odpovědi respondentů podle nejvyšší četnosti výskytu

		četnost	procent
1.	Nechuť k práci	27	54
2.	Vyčerpání	23	46
3.	Ztráta motivace a nadšení z práce	19	34
4.	Únava	16	32
5.	Zdravotní problémy	9	18
6.	Stres	8	16
7.	Nespavost	8	16
8.	Podrážděnost	6	12

10.2 Druhá část dotazníku

A. V neděli se netěším do práce.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	10	20	14	28
ZŠ praktická	12	24	14	28
Celkem	22	44	28	56

U této otázky převažovaly odpovědi NE. A to jak u učitelů ze ZŠ, tak u učitelů ze ZŠ praktické. Učitelé ze ZŠ odpovídali NE, a to s četností 14 odpovědí. Učitelé ze ZŠ praktické také odpovídali na tuto otázku NE, a to s četností 14 odpovědí.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	9	18	16	32
2. stupeň	13	26	12	24
celkem	22	44	28	56

Ukázalo se, že učitelé z 2. stupně častěji odpověděli na tuto otázku ANO. Ano odpovědělo 13 pedagogů. Naopak, učitelé z 1. stupně častěji odpovídali NE, a to bylo celkem 16.

B. Ubijí mě myšlenka, že budu muset toto povolání vykonávat celý život?

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	4	8	20	40
ZŠ praktická	6	12	20	40
celkem	10	20	40	80

U této otázky převažují odpovědi NE. Záporně odpovědělo 20 pedagogů ze ZŠ, ta samá četnost 20 se objevila u pedagogů ze ZŠ praktické.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	5	10	20	40
2. stupeň	5	10	20	40
celkem	10	20	40	80

Pedagogové z 1. a 2. stupně spíše odpovídali NE, a to v četnosti 20 odpovědí.

C. Nemám chuť vymýšlet nové formy her či úkolů pro žáky.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	3	6	21	42
ZŠ praktická	7	14	19	38
celkem	10	20	40	80

Na tuto otázku odpověděla většina pedagogů ze ZŠ i ZŠ praktické NE. Učitelé ze ZŠ odpověděli NE s četností 21 odpovědí. Učitelé ze ZŠ praktické odpověděli NE s četností 19 odpovědí.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	4	8	21	42
2. stupeň	7	14	18	36
celkem	11	22	39	78

Pedagogové z 1. i 2. stupně odpovídali spíše NE. NE uvedlo 21 učitelů z 1. stupně a 18 učitelů ze stupně 2.

D. Už nemám radost ze své práce?

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	0	0	24	48
ZŠ praktická	6	12	20	40
celkem	6	12	44	88

Maximální četnost odpovědí NE u učitelů ze ZŠ získala tato otázka. NE odpovědělo všech 24 učitelů. Ze ZŠ praktické odpovědělo NE 20 učitelů.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	1	2	24	48
2. stupeň	5	10	20	40
celkem	6	12	44	88

Prvostupňoví učitelé odpověděli NE s četností 24 odpovědí. Na 2. stupni odpovídali NE s četností 20 odpovědí.

E. Když přijdu z práce, nemám už sílu věnovat se svým koníčkům?

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	7	14	17	34
ZŠ praktická	7	14	19	38
celkem	14	28	36	72

Na tuto otázku odpovídali pedagogové opět s větší četností NE. 17 učitelů ze ZŠ a 19 učitelů ze ZŠ praktické.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	7	14	18	36
2. stupeň	7	14	18	36
celkem	14	28	36	72

Pedagogové z 1. stupně odpovídali NE s četností 18 odpovědí, ta samá četnost 18 odpovědí se objevila u učitelů z 2. stupně.

F. Práce s dětmi už mě nebaví tak, jako dřív?

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	5	10	19	38
ZŠ praktická	8	16	18	36
celkem	13	26	37	74

U této otázky převažovali odpovědi NE, a to jak u učitelů ze ZŠ s četností 19 odpovědí, tak u učitelů ze ZŠ praktické s četností 18 odpovědí.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	5	10	20	40
2. stupeň	7	14	18	36
celkem	12	24	38	76

Prvostupňoví učitelé odpověděli NE s četností 20 odpovědí. Pedagogové z 2. stupně odpověděli NE s četností 18 odpovědí.

G. Často nemám náladu na své kolegy, jejich řeči už mě unavují.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
ZŠ	3	6	21	42
ZŠ praktická	13	26	13	26
celkem	16	32	34	68

U této otázky se ukázalo, že pedagogové ze ZŠ odpovídali spíše NE, a to s četností 21 odpovědí. Naopak učitelé ze ZŠ praktické odpovídali s četností 13 odpovědí ANO a 13 odpovědí s četností NE.

	ANO		NE	
	četnost	procent	četnost	procent
1. stupeň	6	12	19	38
2. stupeň	10	20	15	30
celkem	16	32	34	68

Pedagogové z 1. stupně odpovídali NE s četností 19 odpovědí. U učitelů z 2. stupně převažovali odpovědi NE s četností 15 odpovědí, ANO ale odpovědělo 10 učitelů, což také není málo.

Z výsledků druhé části dotazníku vyšlo najevo, že nejvyšší četnost odpovědí získala odpověď NE, a to u všech posuzovaných skupin učitelů.

10.3 Třetí část dotazníku

1. Mám méně energie než dřív.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	1	2	1	2	19	38	3	6	0	0	48
ZŠ p	0	0	9	18	11	22	5	10	1	2	54
celkem	1	2	10	20	30	60	8	16	1	2	102

Největší četnost u této otázky měla odpověď NĚKDY, u pedagogů ze ZŠ se tato odpověď objevila s četností 19 odpovědí z 26 dotazovaných učitelů. Pedagogové ze ZŠ praktické odpověděli NĚKDY s četností 11 odpovědí z 24 dotazovaných učitelů.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	1	2	3	6	17	34	4	8	0	0	51
2.stup.	0	0	7	14	13	26	4	8	1	2	51
celkem	1	2	10	20	30	60	8	16	1	2	102

Učitelé z 1. stupně odpovídali nejvíce NĚKDY, a to s četností 17 odpovědí z 25. Učitelé z 2. stupně odpovídali NĚKDY s četností 13 odpovědí z 25 dotazovaných.

2. Hůře se soustřeďuji na práci.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	4	8	9	18	10	20	1	2	40
ZŠ p	0	0	7	14	10	20	7	14	2	4	42
celkem	0	0	11	22	19	38	17	34	3	6	82

U druhé otázky převažovala u pedagogů ze ZŠ odpověď ZŘÍDKA s četností 10 odpovědí. Naopak u pedagogů ze ZŠ praktické převažovala odpověď NĚKDY s četností 10 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	4	8	11	22	8	16	2	4	42
2.stup.	0	0	7	14	8	16	9	18	1	2	46
celkem	0	0	11	22	19	38	17	34	3	6	88

Pedagogové z 1. stupně odpovídali NĚKDY s četností 11 odpovědí. Pedagogové z 2. stupně odpovídali nejvíce ZŘÍDKA s četností 9 odpovědí.

3. Cítím neustálé napětí, které mě omezuje.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	2	4	3	6	13	26	6	12	25
ZŠ p	0	0	7	14	5	10	9	18	5	10	40
celkem	0	0	9	18	8	16	22	44	11	22	65

U této otázky převažovala odpověď ZŘÍDKA. Takto odpovědělo 13 učitelů ze ZŠ a 9 učitelů ze ZŠ praktické.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	5	10	0	0	13	26	7	14	28
2.stup.	0	0	4	8	8	16	9	18	4	8	37
celkem	0	0	9	18	8	16	22	44	11	22	65

Pedagogové z 1. stupně odpovídali opět na tuto otázku odpovědí ZŘÍDKA s četností 13 odpovědí. Učitelé z 2. stupně odpověděli stejně ale s četností 9 odpovědí.

4. Často se cítím vyčerpaný a unavený.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	2	4	16	32	6	12	0	0	44
ZŠ p	1	2	7	14	10	20	8	16	0	0	53
celkem	1	2	9	18	26	52	14	28	0	0	97

Největší četnost u této otázky měla odpověď NĚKDY, a to s četností 16 odpovědí u pedagogů ze ZŠ a 10 odpovědí u pedagogů ze ZŠ praktické.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	4	8	13	26	8	16	0	0	46
2.stup.	1	2	5	10	13	26	6	12	0	0	51
celkem	1	2	9	18	26	52	14	28	0	0	97

Učitelé z 1. a 2. stupně odpověděli na tuto otázku NĚKDY se stejnou četností 13 odpovědí.

5. Trápí mě časté bolesti hlavy.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	3	6	2	4	12	24	7	14	25
ZŠ p	0	0	4	8	6	12	9	18	7	14	33
celkem	0	0	7	14	8	16	21	42	14	28	58

Pro tuto otázku měla nejvyšší četnost položka ZŘÍDKA, a to u pedagogů ze ZŠ s četností 12 odpovědí a u učitelů ze ZŠ praktické s četností 9 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	4	8	5	10	7	14	9	18	29
2.stup.	0	0	3	6	3	6	14	28	5	10	29
celkem	0	0	7	14	8	16	21	42	14	28	58

Prvostupňoví učitelé odpovídali na tuto otázku nejvíce položkou NIKDY s četností 9 odpovědí. Druhostupňoví učitelé odpověděli nejvíce položkou ZŘÍDKA s četností 14 odpovědí.

6. Už mě nebaví řešit problémové žáky.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	2	4	11	22	3	6	8	16	31
ZŠ p	3	6	5	10	7	14	8	16	3	6	49
celkem	3	6	7	14	18	36	11	22	11	22	80

U učitelů ze ZŠ převažovala odpověď NĚKDY s četností 11 odpovědí. Naopak u učitelů ze ZŠ praktické převažovala odpověď ZŘÍDKA s četností 8 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	1	2	4	8	7	14	6	12	7	14	36
2.stup.	2	4	3	6	11	22	5	10	4	8	44
celkem	3	6	7	14	16	32	11	22	11	22	80

Pedagogové z 1. stupně udali u této otázky 2 položky se stejným počtem četností odpovědí, a to položku NĚKDY a NIKDY s četností 7. U druhostupňových pedagogů převažovala položka NĚKDY s četností 11 odpovědí.

7. Můj zájem o obor už není takový jako dříve.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	0	0	8	16	9	18	7	14	25
ZŠ p	0	0	3	6	8	16	7	14	8	16	32
celkem	0	0	3	6	16	32	16	32	15	30	57

U této otázky získala nejvyšší četnost odpověď ZŘÍDKA, tu uvedli učitelé ze ZŠ celkem 9 krát. U učitelů ze ZŠ praktické získali nejvyšší četnost 2 odpovědi, odpověď NĚKDY a NIKDY s četností 8 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	1	2	10	20	7	14	7	14	30
2.stup.	0	0	2	4	6	12	9	18	8	16	27
celkem	0	0	3	6	16	32	16	32	15	30	57

Pedagogové vyučující na 1. stupni uvedli s nejvyšší četností odpověď NĚKDY, takto odpovědělo 10 pedagogů. Učitelé z 2. stupně uvedli odpověď ZŘÍDKA s četností 9 odpovědí.

8. Práce mi dělá starosti i v době volna.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	1	2	4	8	6	12	7	14	6	12	35
ZŠ p	1	2	6	12	8	16	4	8	7	14	42
celkem	2	4	10	20	14	28	11	22	13	26	77

Učitelé ze ZŠ 7 krát uvedli položku ZŘÍDKA. Naopak učitelé ze ZŠ praktické uvedli odpověď NĚKDY s četností 8 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	1	2	5	10	6	12	7	14	6	12	38
2.stup.	1	2	5	10	8	16	4	8	7	14	39
celkem	2	4	10	20	14	28	11	22	13	26	77

Pedagogové z 1. stupně uvedli položku ZŘÍDKA s četností 7 odpovědí. Pedagogové z 2. stupně odpovídali nejvíce položkou NĚKDY s četností 8 odpovědí.

9. Raději se vyhýbám rozhovorům s kolegy, týkajících se práce.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	1	2	2	4	6	12	15	30	13
ZŠ p	3	6	5	10	3	6	5	10	10	20	38
celkem	3	6	6	12	5	10	11	22	25	50	51

U této otázky uvedlo 15 pedagogů ze ZŠ a 10 pedagogů ze ZŠ praktické položku NIKDY.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	1	2	3	6	2	4	6	12	13	26	23
2.stup.	2	4	3	6	3	6	5	10	12	24	28
celkem	3	6	6	12	5	10	11	22	25	50	51

Nejčastější odpověď na tuto otázku byla jak pro učitele z 1. stupně, tak pro učitele z 2. stupně položka NIKDY. Uvedlo ji celkem 13 učitelů z 1. stupně a 12 učitelů ze stupně druhého.

10. Cítím se prací deprimován a ovlivňuje to i mé soukromí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	1	2	3	6	11	22	9	18	20
ZŠ p	1	2	2	4	6	12	10	20	7	14	32
celkem	1	2	3	6	9	18	21	42	16	32	52

Nejvyšší četnost odpovědí získala položka ZŘÍDKA, u učitelů ze ZŠ zde byla četnost 11 odpovědí a u učitelů ze ZŠ praktické četnost 10 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	3	6	4	8	10	20	8	16	27
2.stup.	1	2	0	0	5	10	11	22	8	16	25
celkem	1	2	3	6	9	18	21	42	16	32	52

U této otázky odpovědělo položkou ZŘÍDKA celkem 10 učitelů z 1. stupně a 11 učitelů z 2. stupně.

11. Svou práci omezují jen na to nejnutnější.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	0	0	6	12	11	22	7	14	23
ZŠ p	2	4	1	2	7	14	7	14	9	18	32
celkem	2	4	1	2	13	26	18	36	16	32	55

Položka ZŘÍDKA měla nejvyšší četnost odpovědí u pedagogů ze ZŠ, a to 11 odpovědí. Pedagogové ze ZŠ praktické uvedli odpověď NIKDY s četností 9 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	1	2	7	14	9	18	8	16	26
2.stup.	2	4	0	0	6	12	9	18	8	16	29
celkem	2	4	1	2	13	26	18	36	16	32	55

U pedagogů z 1. a 2. stupně měla nejvyšší četnost položka ZŘÍDKA, a to 9 odpovědí u obou skupin učitelů.

12. Trápí mě nespavost.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	4	8	4	8	9	18	7	14	28
ZŠ p	0	0	5	10	6	12	4	8	11	22	31
celkem	0	0	9	18	10	20	13	26	18	36	59

Odpovědi na tuto otázku byla u pedagogů ze ZŠ s nejvyšší četností položka ZŘÍDKA, zaškrtnlo ji 9 pedagogů. Učitelé ze ZŠ praktické označili položku NIKDY, a to celkem 11krát.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	5	10	5	10	6	12	9	18	31
2.stup.	0	0	4	8	5	10	7	14	9	18	29
celkem	0	0	9	18	10	20	13	26	18	36	60

Pedagogové vyučující na 1. stupni odpovídali na tuto otázku nejvíce položkou NIKDY, a to s četností 9 odpovědí. Učitelé z 2. stupně odpovídali NIKDY také s četností 9 odpovědí.

13. Jsem více podrážděný a výbušný.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	2	4	6	12	14	28	2	4	36
ZŠ p	0	0	5	10	10	20	10	20	1	2	45
celkem	0	0	7	14	16	32	24	48	3	6	81

Největší četnost u pedagogů ze ZŠ měla u této otázky odpověď ZŘÍDKA, četnost byla 14 odpovědí. U pedagogů ze ZŠ praktické měla nejvyšší četnost položka NĚKDY a NIKDY, obě položky měly četnost 10 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	3	6	8	16	12	24	2	4	37
2.stup.	0	0	4	8	8	16	12	24	1	2	40
celkem	0	0	7	14	16	32	24	48	3	6	77

Prvostupňoví učitelé odpovídali s nejvyšší četností položkou ZŘÍDKA, a to celkem 12 krát. Učitelé z 2. stupně odpověděli stejnou položkou ZŘÍDKA se stejnou četností 12 odpovědí.

14. Přemýšlím o změně zaměstnání.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	0	0	0	0	7	14	17	34	7
ZŠ p	0	0	3	6	3	6	6	12	14	28	21
celkem	0	0	3	6	3	6	13	26	31	62	28

Pedagogové ze ZŠ i ZŠ praktické odpovídali s největší četností položkou NIKDY. Učitelé ze ZŠ tak odpověděli s četností 17 odpovědí, učitelé ze ZŠ praktické s četností 14 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	1	2	2	4	4	8	18	36	11
2.stup.	0	0	2	4	1	2	9	18	13	26	17
celkem	0	0	3	6	3	6	13	26	31	62	28

Učitelé vyučující na 1. stupni odpovídali s největší četností položkou NIKDY, takto odpovědělo 18 učitelů, učitelé z 2. stupně odpovídali nejvíce stejnou položkou s četností 13 odpovědí.

15. Na počátku mě učení velice bavilo, ale dnes již mohu říci, že můj zájem opadl.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	0	0	6	12	10	20	8	16	22
ZŠ p	1	2	2	4	5	10	6	12	12	24	26
celkem	1	2	2	4	11	22	16	32	20	40	48

U pedagogů ze ZŠ měla nejvyšší četnost položka ZŘÍDKA, odpovědělo tak 10 učitelů. U pedagogů ze ZŠ praktické měla nejvyšší četnost 12 odpovědí položka NIKDY.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	1	2	7	14	7	14	10	20	24
2.stup.	1	2	1	2	4	8	9	18	10	20	24
celkem	1	2	2	4	11	22	16	32	20	40	48

Učitelé pracující na 1. stupni měli stejnou četnost odpovědí u položky NIKDY jako učitelé z 2. stupně. Pedagogové takto odpověděli s četností 10 odpovědí.

16. Stále více zjišťuji, že se nemůžu dočkat, až skončí pracovní doba.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	4	8	5	10	13	26	2	4	35
ZŠ p	1	2	5	10	3	6	12	24	5	10	37
celkem	1	2	9	18	8	16	25	50	7	14	72

Největší četnost u této otázky měla odpověď ZŘÍDKA, u pedagogů ze ZŠ se tato odpověď objevila s četností 13 odpovědí. U pedagogů ze ZŠ praktické s četností 12 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	5	10	5	10	11	22	4	8	36
2.stup.	1	2	4	8	4	8	13	26	3	6	37
celkem	1	2	9	18	8	16	25	50	7	14	73

Prvostupňoví učitelé odpovídali s největší četností položkou ZŘÍDKA, zaškrtno ji 11 pedagogů. Pedagogové vyučující na 2. stupni zaznamenali položku ZŘÍDKA 13 krát.

17. Trápí mě nedostatek uznání.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	7	14	9	18	7	14	1	2	46
ZŠ p	1	2	3	6	5	10	12	24	5	10	35
celkem	1	2	10	20	14	28	19	38	6	12	81

Nejvyšší četnost u této otázky měla u učitelů ze ZŠ odpověď NĚKDY. Tato položka měla četnost 9 odpovědí. U pedagogů ze ZŠ praktické měla nejvyšší četnost položka ZŘÍDKA, objevila se s četností 12 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	6	12	6	12	8	16	5	10	38
2.stup.	1	2	4	8	8	16	11	22	1	2	43
celkem	1	2	10	20	14	28	19	38	6	12	81

U učitelů na 1. i 2. stupni měla největší četnost položka ZŘÍDKA. U pedagogů z 1. stupně měla četnost 8 odpovědí a u pedagogů z 2. stupně četnost 11 odpovědí.

18. Jsem často bez nálady cokoliv dělat.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	1	2	7	14	14	28	2	4	29
ZŠ p	1	2	4	8	6	12	12	24	3	6	40
celkem	1	2	5	10	13	26	26	52	5	10	69

U této otázky měla nejvyšší četnost odpovědí položka ZŘÍDKA, odpovědělo na ni takto 14 učitelů ze ZŠ a 12 učitelů ze ZŠ praktické.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	2	4	8	16	11	22	4	8	33
2.stup.	1	2	3	6	5	10	15	30	1	2	34
celkem	1	2	5	10	13	26	26	52	5	10	67

Pedagogové z 1. stupně odpověděli s největší četností položkou ZŘÍDKA, tuto položku zvolilo 11 pedagogů. Ta samá položka měla u pedagogů z 2. stupně opět nejvyšší četnost, a to 15 odpovědí.

19. Žákům se nevěnuji tak, jako dříve.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	0	0	1	2	10	20	13	26	12
ZŠ p	1	2	3	6	4	8	12	24	6	12	33
celkem	1	2	3	6	5	10	22	44	19	38	45

Odpovědi na tuto otázku byla s největší četností u učitelů ze ZŠ položka NIKDY, označilo ji 13 učitelů. Naopak učitelé ze ZŠ praktické odpověděli ZŘÍDKA s četností 12 odpovědí.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	2	4	2	4	13	26	8	16	19
2.stup.	1	2	1	2	3	6	9	18	11	22	22
celkem	1	2	3	6	5	10	22	44	19	38	41

Učitelé z 1. stupně zvolili s nejvyšší četností položku ZŘÍDKA, objevila se 13 krát. U pedagogů z 2. stupně měla nejvyšší četnost položka NIKDY, a to četnost 11 odpovědí.

20. Ostatní upozorňují na to, že jsem se změnil/a.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	1	2	0	0	4	8	19	38	7
ZŠ p	0	0	1	2	4	8	5	10	16	32	16
celkem	0	0	2	4	4	8	9	18	35	70	23

Nejvyšší četnost u této otázky měla u učitelů ze ZŠ i ZŠ praktické odpověď NIKDY. Tato položka měla četnost 19 odpovědí u učitelů ze ZŠ a četnost 16 u učitelů ze ZŠ praktické.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	1	2	2	4	2	4	20	40	14
2.stup.	0	0	1	2	2	4	7	14	15	30	14
celkem	0	0	2	4	4	8	9	18	35	70	28

Učitelé z 1. stupně nejčastěji označili jako odpověď na tuto otázku položku NIKDY, četnost zde byla 20 odpovědí. U učitelů vyučujících na 2. stupni byla četnost 15 odpovědí.

21. Mnohem častěji se mi stává, že mě žáci rozčílí a já se neovládnu a zakřičím.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
ZŠ	0	0	1	2	7	14	14	28	2	4	29
ZŠ p	0	0	6	12	7	14	12	24	1	2	44
celkem	0	0	7	14	14	28	26	52	3	6	73

U této otázky měla největší četnost položka ZŘÍDKA, odpovědělo tak 14 učitelů ze ZŠ a 12 učitelů ze ZŠ praktické.

	vždy 4		často 3		někdy 2		zřídka 1		nikdy 0		bodů
	četnost	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	čet.	%	
1.stup.	0	0	2	4	7	14	14	28	2	4	32
2.stup.	0	0	5	10	7	14	12	24	1	2	31
celkem	0	0	7	14	14	28	26	52	3	6	63

Prvostupňoví učitelé odpověděli na tuto otázku položkou ZŘÍDKA s četností 14 odpovědí. Učitelé z 2. stupně označili tu samou položku 12 krát.

Podle uvedených tabulek z této části dotazníku můžeme vyčíst, že nejvyšší četnost odpovědí pro všechny skupiny učitelů měla položka ZŘÍDKA.

11 Závěr výzkumu

Výzkumná část diplomové práce je postavená na deseti hypotézách.

První předpoklad (P1 Předpokládám, že u první otázky: „Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření“, se nejvíce objeví odpovědi typu vyčerpání a nechuť do práce.)

Tato hypotéza se **potvrdila**. Nechuť do práce byla odpověď s nejvyšší četností odpovědí, uvedlo ji 27 pedagogů. Odpověď vyčerpání byla hned na druhém místě, napsalo ji 23 pedagogů.

Druhý předpoklad (P2 Předpokládám, že odpovědi na již zmíněnou otázku budou strohé a ne příliš obsáhlé.)

Tato hypotéza se potvrdila **z části**. Na jednu stranu mě překvapilo, že někteří pedagogové se nebáli rozepsat, ale byli i tací, kteří uvedli jen jedno heslo. Mým názorem je, že někteří pedagogové se nechtěli rozepisovat např. z nedostatku času, jiní proto, že o tomto problému nemají dostatek informací. Za to ti, kteří svůj názor vyjádřili, často také psali jen v bodech, ale bylo vidět, že o tom přemýšlí.

Třetí předpoklad (P3 Předpokládám, že u druhé části dotazníku budou pedagogové ze ZŠ praktické odpovídat spíše ANO.)

Tato hypotéza se **nepotvrdila**, z uvedených tabulek ve druhé části dotazníku je vidět, že u respondentů ze ZŠ praktické jednoznačně převládali odpovědi NE.

Čtvrtý předpoklad (P4 Předpokládám, že u ve druhé části dotazníku budou respondenti ze ZŠ odpovídat spíše NE)

Tento předpoklad se **potvrdil**, učitelé ze ZŠ odpovídali s větší četností odpovědí NE.

Pátý předpoklad (P5 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na 1. stupni, budou převládat položky s nižší číselnou hodnotou, tzn. položky zřídka (1) nebo nikdy (0).)

Tento předpoklad se **potvrdil**, položky ZŘÍDKA (1) a NIKDY (0) se v odpovědích pedagogů z 1. stupně objevovali nejčastěji.

Obr. 1

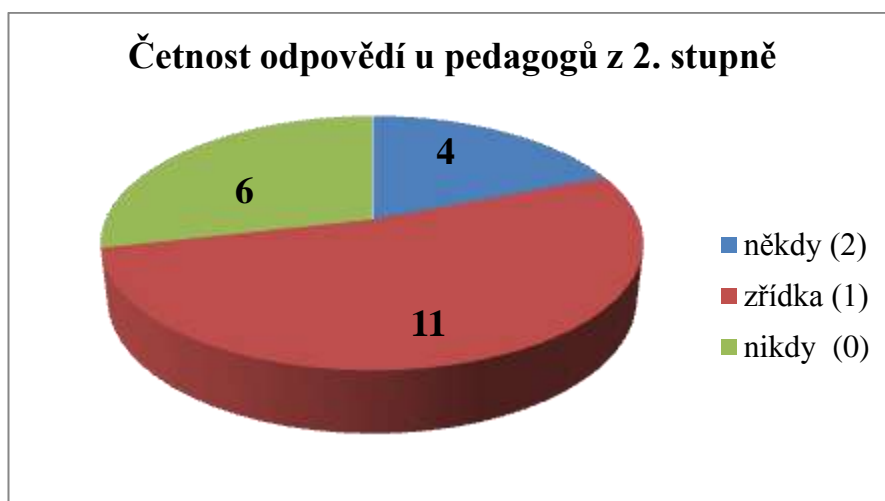


Na obrázku jsou zobrazeny položky s nejvyšší četností. Znamená to tedy, že v 10 otázkách z 21 měla nejvyšší četnost položka ZŘÍDKA. V 6 otázkách měla největší četnost odpověď NIKDY. A nejmenší četnost měla odpověď NĚKDY, objevila se v pěti otázkách z 21.

Šestý předpoklad (P6 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na 2. stupni, budou převládat položky s vyšší číselnou hodnotou než u učitelů na 1. stupni.

Předpoklad se nepotvrdil, pedagogové z 1. a 2. stupně odpovídali velice podobně což je vidět na zobrazení níže, kde pozorujeme, že opět převládala položka ZŘÍDKA.

.Obr. 2



Zde můžeme vidět obdobný výsledek. Z 21 otázek převládala položka ZŘÍDKA, nejvyšší četnost měla v 11 otázkách. Následovala položka NIKDY, která měla nejvyšší četnost v 6 otázkách z celkového počtu otázek. A poslední byla položka NĚKDY, která se objevila s nejvyšší četností u 5 otázek.

Sedmý předpoklad (P7 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na základní škole budou převládat položky s nižší číselnou hodnotou.)

Předpoklad se **potvrdil**, převládali položky s nižší číselnou hodnotou, nejvyšší četnost odpovědí získala položka ZŘÍDKA (1), objevila se celkem u 14 otázek z 21.

Obr. 3



U pedagogů ze ZŠ praktické převládala položka ZŘÍDKA. Z 21 otázek měla nejvyšší četnost u 14 otázek.

Osmý předpoklad (P8 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku u respondentů vyučujících na základní škole praktické budou převládat položky s vyšší číselnou hodnotou.)

Předpoklad se **nepotvrdil**, opět zde měla nejvyšší četnost položka ZŘÍDKA (1), která se objevila u 11 otázek z 21. Položka NIKDY (0) se objevila u 7 otázek z celkového počtu.

Obr. 4



Na obrázku jsou zobrazeny položky s nejvyšší četností. Znamená to tedy, že učitelé ze ZŠ odpovídali nejvíce položkou ZŘÍDKA, a to s četností 14 z 21 otázek.

Devátý předpoklad (P9 Předpokládám, že ve třetí části dotazníku bude převládat odpověď *někdy*.)

Předpoklad se **nepotvrdil**, převládala odpověď ZŘÍDKA, což můžeme vidět z obrázků výše.

Desátý předpoklad (P10 Předpokládám, že nejméně zastoupenou položkou ve třetí části dotazníku bude položka *vždy*.)

Tento předpoklad se **potvrdil**. Položka vždy se objevila nejméně ze všech ostatních položek.

Závěr

Závěrem této práce jistě mohu říci, že pro mě bylo toto téma velice zajímavé a přineslo mi mnoho nových informací a poznatků. V dnešní době bývá nelehké udržet si úsměv na tváři ve všech situacích, které nám život přinese. Avšak pozitivní myšlení a přístup k životu nás může ochránit před mnoha hrozbami, jakou je i syndrom vyhoření.

Cílem mé diplomové práce bylo nahlédnout do problematiky týkající se syndromu vyhoření u učitelů pracujících na základní škole. V popředí mého zkoumání byly dvě kritéria. Prvním kritériem pro mě byl stupeň, na kterém pedagogové vyučují a druhým kritériem typ školy, na které učitel působí. Vybrala jsem základní školu a základní školu praktickou. Záměrem práce bylo zjistit, zda pedagogové mají povědomí o syndromu vyhoření a zda budou schopni své poznatky nějak definovat. V první části dotazníku měla ponechán prostor pro vyjádření svého názoru na tento stav. Mělo mě potěšilo, že se pedagogové snažili podat svůj názor výstižně. Většina uvedla alespoň 3 pojmy, pod kterými si burnout představují. Z výzkumu vyplynulo, že velká část dotazovaných respondentů má syndrom vyhoření spjat s nechutí k práci, vyčerpáním a ztrátou nadšení.

Ve druhé části výzkumu měli respondenti za úkol zvolit jednu z nabízených možností. Jedna z možností byla kladná, druhá záporná. Volili podle toho, zda souhlasili či nesouhlasili s daným výrokiem. Každá otázka byla rozdělena na dvě tabulky, první znázorňuje pedagogy rozdělené podle typu školy, druhá tabulka znázorňuje pedagogy podle stupně, na kterém vyučují. Mým předpokladem bylo, že učitelé ze ZŠ praktické budou odpovídat spíše ano, tento předpoklad se ale nepotvrdil. Stejně jako pedagogové ze ZŠ odpovídali spíše ne. Ze sedmi položených otázek byly vždy odpovědi NE. Pouze u posledního výroku: (Často nemám náladu na své kolegy, jejich řeči už mě unavují.), odpověděli pedagogové ze ZŠ praktické s četností 13 odpovědí ANO a 13 odpovědí NE. Dá se tedy říci, že dané projevy se u pedagogů nepotvrdily. To samé lze konstatovat i u učitelů z 1. a 2. stupně, protože i u těchto dvou skupin převažovaly odpovědi NE. Pouze u jedné otázky : (V neděli se netěším do práce.), měla u pedagogů z 2. stupně vyšší četnost odpovědí položka ANO. V ostatních případech již odpovídali učitelé NE. Zde se tedy opět projevy vyhoření nepotvrdily.

V poslední části šetření měli respondenti, vybrat z hodnotící škály od 0 do 4 podle zastoupení daného projevu u sebe. Mým předpokladem bylo, že u pedagogů ze

ZŠ praktické budou převládat položky s vyšší číselnou hodnotou než na ZŠ. Další hypotézou bylo, že pedagogové vyučující na 2. stupni budou také vybírat položky s vyšší číselnou hodnotou než učitelé z 1. stupně. Předpoklady se ale nepotvrdily, naopak, výsledky šetření byly celkem vyrovnané, pro obě dvě posuzované skupiny převládala položka zřídka. Což tedy znamená, že projevy se vyskytovali jen zřídka.

Z výsledků, které mi tato práce přinesla, vyšlo najevo, že náročnost práce u posuzovaných skupin učitelů je tedy srovnatelná. Neprokázano se, že by práce na základní škole nebo základní škole praktické, či 1. a 2. stupni ZŠ měla být jinak těžká a namáhavá. Můžu tedy říci, že můj výzkum o tom, jakou měrou se vyskytují projevy syndromu vyhoření u pedagogů na základních školách, dopadl nad má očekávání dobře a optimisticky pro budoucí pedagogy i pro mě. Buď jsem vybrala školy, které jsou dobrou institucí, kde pedagogy práce těší a nemají projevy syndromu vyhoření, nebo řada pedagogů mohla odpovídat ne zrovna podle skutečnosti a pravdy. Budu ale doufat, že tento syndrom není až tak velkým strašákem a tato profese bude stále ve velké oblibě.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

- [1] CUNGI, Ch. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál. 2001. 205 s. ISBN 80-7178-465-6
- [2] ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X.
- [3] FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál. 1997. 384 s. ISBN 80-7178-063-4.
- [4] HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál. 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.
- [5] JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. 2006. 325 s. ISBN 80-86991-74-1.
- [6] JOHN, F., PETERS FRÜHLINGER, G. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Praha: Grada Publishing. 2010. 102 s. ISBN 80-247-1517-1.
- [7] KALLWAS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál. 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [8] KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing. 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
- [10] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicem. 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- [11] LANGOVÁ, M., KODÝM, M. a kol. *Psychologie činnosti a osobnosti učitele*. Praha: Academia. 1987. 140 s.
- [12] MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent- Orion s.r.o. 2001. 190 s. ISBN 80-7172-624-9.
- [13] MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade Mecum. 1997. 195 s. ISBN 80-86041-25-5.
- [14] MINIRTH, F., HAWKINS, D. a kol. *Jak překonat vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. 2011. 131 s. ISBN 978-80-7255-252-8.
- [15] NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem 2*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 2010. 192 s. ISBN 978-80-247-2956-5.

- [16] PODLAHOVÁ, L. *První kroky učitele*. Praha: Triton. 2004. 212 s. ISBN 80-7254-4748
- [17] PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Avicium. 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0.
- [18] PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- [19] PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál. 2002. 160 s. ISBN 80-7178-621-7.
- [20] RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus. 1995. 201 s. ISBN 80-85901-07-2.
- [21] RHEINWALDOVÁ, E. *Jak dosáhnout úspěchu v profesním a soukromém životě*. Praha: Ikar. 1997. 201 s. ISBN 80-7202176-1.
- [22] RHEINWALDOVÁ, E. *Život bez stresu*. 1.vyd. Praha: Comet. 1992. 29 s. ISBN 80-85216-12-2.
- [23] RUSH, M. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. 2003. 129 s. ISBN 80-7255-074-8.
- [24] SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka: Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-369-7.
- [25] SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály*. Praha: Eminent. 2006. 132 s. ISBN 80-7281-229-7.
- [26] STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing. 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- [27] ŠVINGALOVÁ, G. *Stres a „vyhořerň“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Dana. 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.
- [28] TOŠNER, J. TOŠNEROVÁ, T. *Burn-out. Syndrom vyhoření. Pracovní sešit pro účastníky kurzů*. Praha: Hestia. 2002

Internetové zdroje

- [29] KOTEK, P. *Stále víc lidí ohrožuje syndrom vyhoření. Můžete se mu ale účinně bránit*. 2011 [online] [cit. 24.10] dostupné na :

<http://www.novinky.cz/kariera/222121-stale-vic-lidi-ohrozuje-syndrom-vyhoreni-muzete-se-mu-ale-ucinne-branit.html>

[30] PLESNIK,V. Podívejte se, jak syndrom vyhoření ničí celebrity. 2011 [online]
[cit.24.10] dostupné na:

<http://www.novinky.cz/zena/styl/247426-podivejte-se-jak-syndrom-vyhoreni-nici-celebrity.html>

[31] <http://www.dotaznik-online.cz/>

Přílohy

Dotazník

Vážené kolegyně, vážení kolegové!

Obracím se na Vás s prosbou o pomoc získat informace k mé diplomové práci, která se týká syndromu vyhoření u učitelů na ZŠ, jak na 1. tak 2. stupni. Všechny informace a údaje jsou osobní, tudíž budou použity jen pro mou diplomovou práci.

Děkuji za Vaši ochotu a čas s tím spojený! S pozdravem Petra Houdková

Nejdříve prosím vyplňte svůj věk, pohlaví, délku své pedagogické praxe a zda vyučujete 1. či 2. stupeň ZŠ. Pokud učíte jak na 1.stupni,tak na druhém, zakroužkujte prosím ten, na kterém učíte častěji.

Věk:.....

Pohlaví:.....

Délka ped. praxe : 1) do 7 let 2) do 15 let 3) nad 15 let

Vyučuji: 1) 1.stupeň 2) 2.stupeň

1) Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření

.....

.....

.....

.....

2) U všech tvrzení prosím zaškrtněte odpověď ANO či NE

- A. V neděli se netěším do práce? ANO-NE
- B. Ubíjí mě myšlenka, že budu muset toto povolání vykonávat celý život?
ANO-NE
- C. Nemám chuť vymýšlet nové formy her či úkolů pro žáky? ANO-NE
- D. Už nemám radost ze své práce? ANO-NE
- E. Po příchodu z práce už nemám chuť věnovat se svým koníčkům? ANO-NE
- F. Práce s dětmi už mě nebaví tak, jako dřív? ANO-NE
- G. Často nemám náladu na své kolegy, jejich řeči už mě unavují? ANO-NE

3) Projevy syndrom vyhoření

vždy často někdy zřídka nikdy

4 3 2 1 0

1.	Mám méně energie než dřív.					
2.	Hůře se soustředuji na práci.					
3.	Cítím neustálé napětí, které mě omezuje.					
4.	Často se cítím vyčerpaný a unavený.					
5.	Trápí mě časté bolesti hlavy.					
6.	Už mě nebaví řešit problémové záky.					
7.	Můj zájem o obor už není takový jako dříve.					
8.	Práce mi dělá starosti i v době volna.					
9.	Raději se vyhýbám rozhovorům s kolegy týkající se práce.					
10.	Cítím se prací deprimován a ovlivňuje to i mé soukromí.					
11.	Svou práci omezují jen na to nejnmutnější.					
12.	Trápí mě nespavost.					
13.	Jsem více podrážděný a výbušný.					
14.	Přemýšlím o změně zaměstnání.					
15.	Na počátku mě učení velice bavilo, ale dnes již mohu říci, že můj zájem opadl.					
16.	Stále více zjišťuji, že se nemůžu dočkat, až skončí pracovní doba.					
17.	Trápí mě nedostatek uznání.					
18.	Jsem často bez nálady cokoliv dělat.					
19.	Žákům se nevěnuji tolik jako dříve.					
20.	Ostatní upozorňují na to, že jsem se změnil/a.					
21.	Mnohem častěji se mi stává, že mě žáci rozčílí a já se neovládnu a zakřičím.					