

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky a psychologie

Syndrom vyhoření u vysokoškolských pedagogů

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. et. Mgr. Lukáš Dastlík

Vypracovala:

Soňa Řeháková

České Budějovice 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

24. dubna 2013

Soňa Řeháková

Poděkování

Děkuji vedoucímu této bakalářské práce Mgr. et. Mgr. Lukáši Dastlíkovi za metodické vedení práce, připomínky a cenné rady.

Poděkování patří také všem pedagogům, kteří se účastnili mého výzkumu, čímž umožnili vzniknout této práci.

Děkuji také své rodině, partnerovi a přátelům, kteří mi dodávali energii za jejich podporu.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u vysokoškolských pedagogů. Teoretická část má celkem tři hlavní kapitoly a je zaměřena na definici syndromu vyhoření, popis jeho projevů a příčin. Další dvě kapitoly jsou věnovány syndromu vyhoření u pedagogů a prevenci burnoutu. Praktická část zkoumá kvantitativní metodou míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u pedagogů na pedagogické fakultě v Plzni a v Českých Budějovicích. K tomuto účelu byl použit dotazník *Inventář projevů syndromu vyhoření*. Závěrečná část práce obsahuje srovnání a popis výsledků obou fakult.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, pedagog, stres, duševní hygiena

Annotation

This thesis deals with burnout syndrome among university teachers. The theoretical part consists of three main parts and focuses on definition of the burnout syndrome, its characteristics and causes. The second part deals with burnout syndrome, particularly among teachers and the third one describes the ways of prevention. The practical part aims to measure the susceptibility of stress and burnout among teachers at the Pedagogical Faculty in Pilsen and in České Budějovice. A questionnaire Inventory manifestations of the syndrome was used for this purpose. The final part describes and compares results of both faculties.

Key words: burnout syndrome, teacher, stress, mental hygiene

Obsah

1	ÚVOD	7
A	TEORETICKÁ ČÁST	8
2	POJETÍ A DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ	8
	2. 1 <i>PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ</i>	9
	2. 2 <i>PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ</i>	10
	2. 2. 1 <i>PROJEVY NA ÚROVNI PSYCHICKÉ</i>	11
	2. 2. 2 <i>PROJEVY NA ÚROVNI FYZICKÉ</i>	11
	2. 2. 3 <i>PROJEVY NA ÚROVNI SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ</i>	12
	2. 3 <i>RIZIKOVÉ PROFESE</i>	12
	2. 4 <i>PRŮBĚH PROCESU VYHOŘENÍ</i>	14
	2. 4. 1 <i>ČTYŘFÁZOVÝ MODEL PROCESU BURNOUT</i>	14
	2. 4. 2 <i>HLUBŠÍ POHLED NA PRŮBĚH PROPADU DO BURNOUTU</i>	15
3	BURNOUT U PEDAGOGŮ	17
	3. 1 <i>PŘÍČINY VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ</i>	19
4	PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ	22
	4. 1 <i>INTERVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ</i>	24
	4. 2 <i>ZÁSADY DUŠEVNÍ HYGIENY</i>	25
B	PRAKTICKÁ ČÁST	27
5	METODY TESTOVÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ	27
	5. 1 <i>MBI – MASLACH BURNOUT INVENTORY</i>	27
	5. 2 <i>INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ</i>	28
6	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	30
	6. 1 <i>HYPOTÉZY</i>	30
	6. 2 <i>CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ</i>	30
	6. 3 <i>POSTUP VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ</i>	30
	6. 4 <i>VÝZKUMNÝ VZOREK</i>	31
	6. 5 <i>VÝSLEDKY</i>	33
7	DISKUZE	38

8	ZÁVĚR.....	40
9	SEZNAM LITERATURY.....	43
10	PŘÍLOHY	46

1 ÚVOD

Syndrom vyhoření je v současné době stále diskutovanějším tématem, neboť se dotýká všech povolání, která jsou zaměřena na práci s ostatními lidmi. Pedagogická profese je právě jednou z těch profesí, která je vysoce ohrožena rozvojem syndromu vyhoření, neboť jsou pedagogové ve všech úrovních školství v intenzivním kontaktu se studenty, kolegy, nadřízenými, klienty či například s ostatními zaměstnanci školy nebo s institucí, ve které pracují. V takovém případě pak proces vzniku syndromu vyhoření, čili burnoutu, postihuje všechny, kteří přijdou s dotyčným do styku. I přes množství domácích i zahraničních studií a publikací, které popisují příznaky, průběh a zásady psychohygieny, českou společností je syndrom vyhoření stále spíše podceňován.

V teoretické části se v rámci několika kapitol pokusím interpretovat definice syndromu vyhoření, dále popsat jeho možné příčiny, projevy a průběh celého procesu. Tyto poznatky vychází například z českých publikací od autorů Kebzy a Šolcové „*Syndrom vyhoření*“ či Jara Křivohlavého „*Jak neztratit nadšení*“. V kapitole o možnostech prevence syndromu vyhoření je výchozím dílem Jankovského „*Etika pro pomáhající profese*“ a „*Učitel a stres*“ od autorů Míček a Zeman. Popis vybraných názorů na syndrom vyhoření budou reflektovány především pomocí reprezentativních českých publikací a cizojazyčných textů, které umožňují pojednat o dané problematice.

Praktická část je věnována monitoringu stupně postižení syndromem vyhoření u pedagogických pracovníků na pedagogických fakultách Západočeské univerzity v Plzni a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Údaje byly získány e-mailovým zprostředkováním inventáře projevů syndromu vyhoření.

Primárním cílem mé bakalářské práce je zjistit současný stav výskytu projevů syndromu vyhoření u vysokoškolských pedagogů a srovnání výsledků z pedagogických fakult západočeské a jihočeské univerzity. Sekundárním cílem je po zjištění tohoto stavu navrhnout možná východiska pro pedagogy, jakým způsobem se zaměřit na prevenci či zvládnutí již propuknutého burnoutu.

A TEORETICKÁ ČÁST

2 POJETÍ A DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Pojem „burnout syndrome“ (v českém jazyce syndrom „vyhoření“ či „vyhasnutí“, nebo také „vyhaslosti“), jak jej známe dnes, uvedl roku 1974 do literatury německo-americký klinický psycholog H. Freudenberger ve své stati, která se objevila v časopise „Journal of Social Issues“. Doktor Freudenberger zde metaforicky označil lidi prožívající burnout syndrom k vyhořelému domu.¹

Termín vyhoření byl poprvé použit roku 1970 ve Spojených státech v souvislosti s odborníky, kteří pracovali s lidmi. Ještě před oficiálním použitím tohoto termínu se výraz „burnout“ objevil roku 1961 v románu *Burn-Out Case*, kde hlavní hrdina smyšleného příběhu o architektovi odejde zničený z práce do africké džungle. Autor zde popisuje podobné projevy vyhoření, jako například extrémní únava či ztráta ideálů a nadšení pro práci.²

Období přelomu 70. a 80. let je dodnes považováno za období stupňující se vlny zájmu o tuto problematiku, převážně u profesí, u kterých lze projevy vyhaslosti očekávat. Mezi ně nejprve patřily především profese z medicínského prostředí. „Nejplodnější období mezi roky 1982 a 1987 přineslo přes dvě stovky psychologicko – medicínsky orientovaných studií zejména amerických psychologů a odhaduje se, že v současnosti je k dispozici zhruba čtyři tisíce anglicky psaných publikací na téma burnout. Ačkoli se počet ročně publikovaných prací ročně už ani zdaleka nerovná číslům z „nejproduktivnějších“ let, neznamená to, že již problematika burnout syndromu není aktuální. Tendence vyhořívání, která je charakteristická rychlým soustředěním a následným postupným poklesem zájmu o dané téma, je ve vědě obecně platná a vyjadřuje aktuálnost tématu v počátcích, jeho závažnost a pokračující stupeň objasnění jeho podstaty. Českých prací na toto téma dosud nebylo publikováno velké

¹ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5, s. 429 – 433.

² PLICHTA, Piotr. The Teacher's Burnout: In the Light of Life Meaning and Personal Values. In: *Monografie.pl* [online]. 2008, [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: http://www.monografie.pl/monografie_2008/artykuly/pplichta.pdf.

množství, burnout byl většinou okrajově zmíněn v příspěvcích orientovaných na psychologii zdraví, psychoterapii či psychosomatiku.³

Psychologové se již téměř 25 let zabývají stavy celkového psychického vyčerpání, které se manifestuje v oblasti kognice, motivace i emocí a jež postihuje postoje, názory, ale i výkonnost a celé vzorce profesionálního chování jedinců, u nichž došlo k iniciaci proměnných, které ovlivňují a rozvíjejí tento syndrom.⁴

V současné době existuje řada pojetí a vymezení syndromu vyhoření, která se od sebe často v různých aspektech liší. Obecně lze však tvrdit, že většina pojetí vyhaslosti má společné alespoň některé body:

- Jedná se o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Objevuje se nejčastěji u tzv. pomáhajících profesí, jejichž podstatnou složkou je „práce s lidmi“ či alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
- Burnout představuje množství symptomů hlavně v oblasti psychické, ale i fyzické a sociální.
- Hlavní složku syndromu představuje emoční a kognitivní vyčerpání, „opotřebení“ a také komplexní únava.
- Všechny klíčové složky jsou výsledkem chronického stresu.⁵

„Pro mnoho lidí je práce otročinou a jejich zaměstnání bolestnou prázdnotou. Po „bezduchem“ pracovním dnu se lidé cítí vyčerpání a „prázdní“ a mají málo chuti se druhý den vrátit do práce. Bezduchá práce ničí nadšení tak dlouho, až udusí motivaci. Schopnosti a znalosti zůstávají nedotčené, ale chuť podávat výkony – vnitřní náboj – klesá. Vyhoření je nemocí duše, protože potlačuje vůli. Postupně je motivace, která nás žene dopředu, poškozena či v horších případech zničena.“⁶

2.1 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ

„Potkáváme stále více lidí postižených syndromem vyhoření, ale obraz jejich potíží se málokdy řeší v poradnách, na klinikách a v ambulancích. Vyhoření by se mohlo stát plíživou hrozbou pro naši společnost.“⁷

³ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5, s. 429 - 433.

⁴ Tamtéž, s. 429.

⁵ Tamtéž, s. 433.

⁶ POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*, 1997, s. 11.

⁷ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*, 2007, s. 9.

O příčinách, které vedou ke vzniku syndromu vyhoření, existuje celá řada představ, ale není možné jednoznačně odpovědět na otázku, co vede k jeho vzniku. Za ústřední etiologický činitel se považuje sama podstata pomáhajícího vztahu. Dále jsou v souvislosti s tímto syndromem nejčastěji uváděny následující příčiny: zvyšující se nároky na stálý a bezchybný pracovní výkon, nevhodné energetické rozložení pracovních sil, konflikty rolí, nedostatek autonomie, přílišná očekávání, nedostatečná podpora od nadřízených či mobbing na pracovišti atd.⁸ „Důležitá je však ta okolnost, že ne každá taková vnější zátěž musí vést k syndromu vyhoření. Ten se objevuje, když se vnější zátěže dotýkají osobnostně daných mezí fyzických, duševních a duchovních schopností a možností jednotlivce.“⁹

2.2 PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ

„K vyhoření nedojde přes noc. Má kumulativní průběh, začíná malými varovnými signály, které, když se nechají bez povšimnutí, mohou přerůst v hlubokou a trvající hrůzu z toho, že člověk má jít do práce.“¹⁰ Chronický stres, jehož povaha je na rozdíl od akutního stresu každodenní, zdánlivě nekonečná a nevyhnutelná, je v současné době jednou z hlavních příčin vyhaslosti. Chronickým stresem trpí jedinec, který je nucen podávat stabilně vysoký pracovní výkon a nemá prakticky žádnou možnost úlevy či odchylky. Po určité době je takový člověk naplněný pocitem, že již dále není schopen dostát výše uvedeným požadavkům na svůj pracovní výkon spolu s pocitem, že energie, kterou do svého výkonu investoval, je naprosto nepřiměřená nízkému výslednému efektu. Důsledky těchto postupných změn jsou patrné ve vztahu člověka k sobě samému a také ve vztahu k pracovní činnosti. Pracovní činnost, která jedince dříve naplňovala a těšila, se stává negativní součástí života, doprovázená pocity zklamání, marnosti a úvahami o ukončení dané pracovní činnosti. „Klíčové dimenze jsou ohromující vyčerpání, cynismus, pocity odtržení od práce a nedostatku úspěchu, přičemž vyčerpání je základním individuálním stresovým rozměrem vyhoření.“¹¹ Jednotlivé příznaky

⁸ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*, 2003, s. 138 – 140.

⁹ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*, 2007, s. 9.

¹⁰ POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*, 1997, s. 15.

¹¹ MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology* [online]. 2001, vol. 52, no. 1, s. 398 [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

syndromu vyhaslosti lze rozdělit do následujících tří úrovní: psychická, fyzická a úroveň sociálních vztahů.¹²

2. 2. 1 PROJEVY NA ÚROVNI PSYCHICKÉ

Psychický stav je výrazně poznamenán pocitem silného emočního vyčerpání, odosobněním neboli depersonalizací, ztrátou motivace a zájmu o další profesní růst. Dále přichází útlum celkové aktivity člověka, u kterého se neobjevuje spontánní jednání, kreativní podněty či iniciativa a invence. Člověk bojující s vyhaslostí je převážně negativně naladěn, což je způsobeno frustrací a pocitem beznaděje, marnosti nebo přesvědčením o vlastní bezcennosti a postradatelnosti. Vztah k sobě je charakterizován tendencí k sebelítosti a sníženému sebevědomí ve vztahu k pracovním kompetencím. Mezi typické pocity vyhaslosti patří také sebelítost, intenzivní prožitek nedostatku uznání, utlumená empatie, ale zvýšená iritabilita, cynismus a hostilita ve vztahu ke klientům a všem lidem, se kterými jedinec přichází do styku.¹³

2. 2. 2 PROJEVY NA ÚROVNI FYZICKÉ

Kebza a Šolcová v přehledové studii popisují následující fyzické příznaky syndromu vyhoření: celková únava organismu, apatie, ochablost a rychlá unavitelnost, která se dostavuje po krátkých etapách zdánlivého uzdravení. Vyhaslost také provázejí poruchy spánku, časté bolesti hlavy, poruchy dýchání a krevního tlaku, zažívací a dýchací obtíže a v neposlední řadě je zde také zvýšené riziko vzniku závislostí různého charakteru.¹⁴

V okamžiku, kdy se pracovní problémy stanou trvalými, většina obětí burnoutu řeší vzrůstající emocionální tlak a stres chemickými prostředky. Lidé často zahánějí potíže v zaměstnání alkoholem, nevhodnou stravou, užívají léky na spaní, na uklidnění nebo pro zlepšení nálady. Nepřetržité kouření a pití velkého množství černé kávy s cukrem jsou jedny z hlavních nástrojů, jak se lidé vyrovnávají se stresem, a ani v případě zvládnutí syndromu vyhoření tomu není jinak. Tyto postupně se rodící

¹² KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5, s. 434.

¹³ Tamtéž, s. 433 - 434.

¹⁴ Tamtéž, s. 434.

závislosti na lécích, alkoholu, jídle či kouření mají však pro celkový stav člověka negativní dopady.¹⁵

2. 2. 3 PROJEVY NA ÚROVNI SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ

Negativní psychické ladění a zdravotní obtíže, které jsou typické pro burnout, se obvykle podepisují i na kvalitě interpersonálních vztahů. Charakteristický je především celkový útlum sociability, což má vliv na komunikaci s klienty a spolupracovníky, ale také s rodinou a přáteli. V konfliktech se oběť vyhoření většinou neubrání silnému emočnímu výbuchu nebo intenzivnímu nepřátelství, které mu téměř neumožňuje pokračovat v jakékoliv další komunikaci. Častá je také náladovost, podrážděnost a intenzivní pocity emočního napětí, kdy člověk nedokáže zachovat chladnou hlavu při sebemenším problému. Postupně se oběti burnoutu začínají stranit společnosti a uzavírat se do sebe. To však jen povzbudí proces vyhoření, neboť silnou ochranou je právě podpora kolegů, rodiny a přátel.¹⁶

2. 3 RIZIKOVÉ PROFESE

V současné době existuje množství publikací, které analyzují roli práce jakožto zaměstnání v životě člověka. Vztah mezi člověkem a jeho prací, obtíže, které se v zaměstnání objevují a které vedou i ke konci profesní kariéry člověka, jsou dnes analyzovány jako významné psychosociální jevy. Práce může být, a mnohdy také je, velmi důležitým aspektem našeho života, protože je vnímána jako zdroj pravé životní spokojenosti a prostředkem k realizaci osobních hodnot. Selhání v profesích, které jsou zaměřené na práci s lidmi a vyžadují časté emocionální kontakty, mají výjimečný význam. Je totiž všeobecně známo, že práce lidí v pomáhajících profesích je často přirovnávána k nějakému poslání.¹⁷

Burnout velmi zjednodušeně představuje především psychické vyčerpání. Toto vyčerpání přichází jako reakce hlavně na pracovní stres. Na konci 90. let byl tento stav emočního vyčerpání připisován především profesím, jejichž podstatou je práce s lidmi (lékaři, zdravotní sestry, učitelé, policisté). „*Syndrom vyhoření byl kdysi považován za výhradně „manažerskou nemoc“, ale dnes postihuje všechna profesní odvětví. Jde o*

¹⁵ POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*, 1997, s. 20.

¹⁶ Tamtéž, s. 17 - 18.

¹⁷ PLICHTA, Piotr. The Teacher's Burnout: In the Light of Life Meaning and Personal Values. In: *Monografie.pl* [online]. 2008, [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: http://www.monografie.pl/monografie_2008/artykuly/pplichta.pdf.

*formu vyčerpání, které se pomalu hromadí během let strávených ve stresu a pod tíhou perfekcionismu. A to se dnes netýká jen pracovníků na nejvyšších pozicích.*¹⁸ Burnout se dnes přirozeně objevuje i v jiných profesních kategoriích, jako například právníci, pojišťovací agenti, poštovní úředníci, profesionální sportovci či sociální pracovníci. Na základě dosud známých výsledků studií týkajících se problematiky syndromu vyhoření sestavil Kebza a Šolcová (1998) přehled hlavních profesních skupin, u nichž lze za určitých okolností předvídat vznik a rozvoj syndromu vyhoření:

1. Kliničtí lékaři (onkologie, chirurgie, JIP, LDN, psychiatrie, gynekologie, rizikové obory pediatrie).
2. Zdravotní sestry.
3. Další zdravotničtí pracovníci (ošetřovatelky, laboranti).
4. Psychologové, psychoterapeuti.
5. Sociální pracovníci a pracovnice ve všech oborech.
6. Učitelé na všech typech škol.
7. Poštovní pracovníci (úředník u přepážky, doručovatel).
8. Dispečeri a řídicí provozu (záchranná služba, letecká doprava).
9. Policisté (v přímém výkonu služby, kriminalisté, příslušníci zásahových jednotek a členové posádek motorizovaných hlídek).
10. Právníci.
11. Pracovníci věznic (dozorci a další zaměstnanci).
12. Poradci a informátoři.
13. Úředníci v bankách, úřadech a orgánech státní správy.
14. Příslušníci ozbrojených sil (armáda, letectvo – za určitých okolností).
15. Duchovní a řádové sestry.
16. Profesionální sportovci, umělci, osoby samostatně výdělečně činné (dealeři, prodejci, pojišťovací a reklamní agenti aj.).

V současné době máme k dispozici množství přehledových studií o výskytu burnout syndromu u různých profesních skupin. Je nutné také zmínit fakt, že výskyt burnoutu ve společnosti stále postupně roste, a to vlivem zvýšeného životního tempa,

¹⁸ HOHLBAUM, Christine L. Why am I So Burned Out? In: The Power of Slow. *Psychology Today* [online]. 2012, [cit. 2012-11-29]. Dostupné z: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-power-slow/201201/why-am-i-so-burned-out>.

rostoucích nároků na ekonomické, sociální a emoční zdroje člověka v dnešní relativně rozvinuté a spotřebně zaměřené společnosti. Výrazný vliv má i prodloužení té délky života, během které je nutné výše uvedeným nárokům čelit, a oddalování odchodu do důchodu.¹⁹

2.4 PRŮBĚH PROCESU VYHOŘENÍ

Existuje několik způsobů, jak porozumět procesu vyhořívání. Jedním z nich je dlouhodobé sledování jedince, které poskytne odpověď na otázku, co předcházelo konečnému psychickému vyčerpání. Takovýchto longitudinálních zpracovaných psychologických studií v současné době není velké množství. Odborníci častěji volí postup zpětného dotazování na tzv. antecedenty neboli faktory ležící před objevením se určitého jevu. Studií tohoto typu, které mapují cestu zdravotních sester, učitelů, manažerů, podnikatelů či sociálních pracovníků od počátku až ke stavu úplného emocionálního vyčerpání, bylo publikováno mnohem více.²⁰

2.4.1 ČTYŘFÁZOVÝ MODEL PROCESU BURNOUT

Čtyřfázový model procesu burnout Christiny Maslach vymezuje burnout syndrom jako permanentně se vyvíjící proces, který má někde začátek, průběh a nějaké důsledky, a ne jako statický jev, který se objeví jako následek množství okolností. Proto je možné tento proces rozdělit do několika fází. Jednotný počet fází v procesu vyhoření není stanoven, odborná česká i cizojazyčná literatura nabízí několik přístupů, jak rozčlenit průběh procesu burnoutu zahrnující jeho vznik, utváření, vyhoření a možnosti řešení. Maslach na obecné úrovni popisuje určitou iniciační fázi, která je typická velkým nadšením a zapálením jedince pro činnost. Současně se však jedinec vyrovnává s dlouhodobým přetěžováním svých fyzických i psychických sil, které je s nadšením pro práci úzce spojeno a je podstatou této úvodní fáze. Po nějaké době však zpravidla přichází stav prozření či vystřízlivění, kdy si jedinec uvědomuje, že jeho ideály nejsou realizovatelné v plném rozsahu. Tady jsou již přítomny viditelné znaky psychického a částečně také fyzického vyčerpání jedince. Třetí fází je období první frustrace, zklamání z aktuálního probíraného tématu či problému a může se i objevit pocit celkového rozčarování úzce souvisejícího s profesí člověka. Osoby, se kterými přichází

¹⁹ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5, s. 433 – 434.

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 57.

jedinec v této fázi do styku a na jejichž hodnocení je závislý, začíná vnímat postupně stále více negativně. Další vývojovou fází utváření burnoutu je stav apatie a jedinec v plné hostilitě, která se projevuje vůči všemu, co souvisí s pracovním výkonem, prostředím a lidmi, kteří se kolem něj pohybují. Podstatou této fáze je dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením. „*Poslední neboli také terminální stádium je pak stádium úplného vyhoření, vyčerpání, provázené cynismem, odosobněním a ztrátou lidskosti.*“²¹ Vyhořelý jedinec stojí proti všemu a všem a právě v této fázi se burnout syndrom ukazuje v celé své síle, což má za následek postupné, ale rychlé vyčerpání všech zdrojů energie.²²

2. 4. 2 HLUBŠÍ POHLED NA PRŮBĚH PROPADU DO BURNOUTU

Výše uvedené fáze procesu vyhořívání Maslachové jsou považovány za jednodušší pojetí tohoto procesu. Někteří autoři hledají podstatu procesu vyhořívání v podrobnějším rozdělení a vymezením jednotlivých fází. Autorem následující koncepce je Alfred Laengle (1997), představitel rakouské školy logoterapie a existenciální psychologie. Průběh procesu vyhořívání vidí ve třech fázích, které se úzce vztahují ke třem procesům. V první fázi je jedinec, který je něčím absolutně nadšený, směřuje k určitému cíli a jeho život se mu zdá šťastný, neboť jeho pracovní činnost, ať už jde o stavbu domů, péči o nemocné, výuku či opravování strojů, je smysluplná činnost disponující jasným motivem. Ve druhé fázi se z prostředku stává cíl neboli užitková hodnota. Objevuje se také faktor utilitarismu. Jedinec, který dříve pracoval, aby dosáhl vytyčeného cíle, nyní pracuje za účelem získat vedlejší produkt své činnosti, kterým je například mzda, kterou za vykonanou práci dostává. Pomalu ale jistě se tak původní nadšení z pracovní činnosti mění v automatické plnění pokynů za účelem peněžního obohacení či zisku jiného vedlejšího produktu pracovní činnosti. Jedinec je pak jen krok od prázdnoty bytí, kdy slevuje z původních smysluplných cílů a stanovuje si nové, tzv. zdánlivé cíle, kterými může být například život podle módy či přimknout k určité ideologii (náboženská nebo politická strana apod.). Tyto nové cíle však nenahradí uspokojení, které by jedinci přineslo dosažení původního cíle, kterého chtěl dosáhnout. Třetí fázi označuje Laengle tzv. životem v popeli, který lze charakterizovat

²¹ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*, 2003, s. 13 - 14.

²² Tamtéž, s. 13 - 14.

ztrátou úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů, ztrátou úcty ke svému vlastnímu životu. „Ničeho si neváží, nic pro něj nemá opravdovou hodnotu, o nic smysluplného mu nejde.“²³ Laengle tento konečný stav popisuje jako život v diskoordinaci sama se sebou. Jde především o to, že jedinec ztratí cit a soucit pro sebe i pro druhé. Po relativně krátké době se tak jeho život stává pouhým „vegetováním“.²⁴

Mezi autory dalších koncepcí patří např. R. Schwab, podle kterého vzniká burnout ve třech fázích interakcí mezi jedincem a situačními podmínkami. Koncepce C. Chernisse je postavena na podobnosti mezi burnout syndromem a modelem, v němž zkušenosti jedince se stresem a jeho zvládnutím vedou ke změně jeho postojů, emocionální stránky a změní se i zvládací strategie, které jedinec v budoucnu použije ke zvládnutí stresové situace.²⁵

²³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*, 1998 s. 66.

²⁴ Tamtéž s. 64 - 66.

²⁵ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*, 2003, s. 13 - 14.

3 BURNOUT U PEDAGOGŮ

Obecně lze tvrdit, že burnout postihuje každého, kdo je svou prací hodně nadšený, zapálený a mnoho od ní očekává. Přesto všechno však existují povolání, u kterých je riziko vzniku syndromu vyhoření výrazně vyšší. Takovým povoláním je i povolání pedagoga. „*Jistě právem se traduje, že se kantorem člověk nejenom stává (vzděláním, zkušenostmi, praxí), ale že se jím především rodí (nutné osobnostní dispozice).*“²⁶ V oblasti školství se podle teoretických zdrojů a zahraničních výzkumů objevuje burnout až u dvaceti procent pedagogů, kteří se právě kvůli tomu rozhodli ukončit pedagogickou profesi. Asi nejohroženějšími jsou speciální pedagogové, kteří musejí zvládat náročnou práci s dětmi, vyrovnávat se s častým a dlouhodobým stresem a téměř žádnou zpětnou vazbou či dokonce negativním hodnocením veřejnosti, ve které má učitel svým způsobem nízký sociální statut. Vysokému procentu vyhořelých na straně učitelů přispívá i stále nedostatečná informovanost odborné veřejnosti o syndromu vyhoření. Ačkoli v posledních letech výrazně přibýlo informovaných učitelů, kteří na burnout nepohlížejí jako na znamení selhání, nedokonalosti či neschopnosti a jsou hlavně ochotni přiznat si některé příznaky i přes silný tlak společnosti na bezchybnost učitelské práce. „*Neznalost této problematiky u učitelů, a zvláště u vedoucích pracovníků ve školství, navíc nejen nebrání vzniku syndromu vyhoření, ale paradoxně pro něj připravují půdu.*“²⁷ Malou pozornost pedagogů k syndromu vyhoření také ovlivňují postoje k vyhořelým na jejich pracovišti, které jsou často negativní. Nadaný a kvalitní učitel, byť momentálně vyhořelý, je vnímán jako přítěž pro své okolí a ve většině případů o takové pedagogy školství nakonec přichází.²⁸

Plichta cituje Pyšalskiho (2006), který uvádí, že pracovníci v pomáhajících profesích musí současně čelit vysokým až nereálným očekáváním vytvořených veřejností. Výuka má jako pomáhající profese velký společenský význam i z hlediska

²⁶ JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*, 2006, s. 157.

²⁷ ŽÁČKOVÁ, Hana. Syndrom vyhoření u učitelů žáků se specifickou poruchou chování. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*, 2005, s. 1 - 3.

²⁸ Tamtéž, s. 1.

pracovního stresu. Všechny negativní důsledky stresu mají vliv na kvalitu práce a zároveň na kvalitu vzdělávacích služeb, jejichž příjemci jsou právě studenti.²⁹

U pedagogů se burnout vyskytuje nejčastěji u učitelů základních a středních škol. Velmi často jde o učitelky či učitele, kteří jako studenti patřili na pedagogických fakultách k nejlepším studentům a do zaměstnání nastupovali s nadšením a jasnou představou o tom, že budou průvodci na cestách studentů za poznáním. V realitě se však setkali s úplným opakem. Sbírali pracovní zkušenosti mezi studenty, kteří neměli zájem o předávání znalostí ani zkušeností, a když ano, tak byl velmi malý. Kázeň byla také naprosto na jiné úrovni, než si ji ještě v dobách studia budoucí učitelé představovali, a systém kázeňských prostředků pro učitele byl z jejich pohledu velmi nedostatečný.

Ukazuje se také, že učitelé, kteří mají malou víru ve své poslání, jsou méně tolerantní k neobvyklému chování a je pravděpodobné, že budou usilovat o vyloučení oněch problémových studentů z jejich třídy. V souvislosti s problémovými žáky čelí učitelé vysokému riziku stresu a tím pádem i burnoutu plynoucí z vnímání nevychovanosti studentů a neúčinnosti tradičních sankcí.³⁰

Z výsledků kanadského výzkumu 90. let byl utvořen seznam nejfrekventovanějších uspokojujících a odrazujících aspektů v pedagogické profesi. Nejvíce uspokojující aspekty jsou práce s mladými lidmi a vztahy s nimi, bezprostřední zpětná vazba od studentů a dosažení cílů vyučování a úspěchy žáků. Na druhé straně stojí časová náročnost na přípravu výuky a dodržování termínů, vyžadovaná disciplína a konflikty se žáky a nedostatek motivace žáků a jejich negativní postoj k vzdělávání.³¹

K celkovému negativnímu naladění učitelů tomu všemu notně přispívaly konflikty v učitelském sboru a špatné mezilidské vztahy na pracovišti. První příznaky se pak dostavily téměř okamžitě poté, kdy se k tomu všemu ještě přidaly konflikty v rodině či kladení nesmyslných překážek ze strany vedení.³²

²⁹ PLICHTA, Piotr. The Teacher's Burnout: In the Light of Life Meaning and Personal Values. In: *Monografie.pl* [online]. 2008, [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: http://www.monografie.pl/monografie_2008/artykuly/pplichta.pdf.

³⁰ GIBBS, Simon; POWELL, Ben. Teacher efficacy and pupil behaviour: The structure of teacher's individual and collective beliefs and their relationship with numbers of pupils excluded from school. *British Journal of Educational Psychology* [online]. 2012, vol. 82, s. 567 [cit. 2013-03-30]. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.2044-8279.2011.02046.x>

³¹ VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*, 2002, s. 23.

³² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 25.

3.1 PŘÍČINY VYHOŘENÍ U PEDAGOGŮ

„Příliš mnoho povinností, nedostatek času a z toho postupně vznikající přepracovanost, to jsou určitě nejčastější stesky učitelů, nejčastější zdroje učitelských stresů.“³³

Některé studie považují za hlavní prediktory burnoutu vysoké nároky na zaměstnance především v emocionální oblasti. Právě u pedagogů jsou kladeny velké požadavky na emocionální zájem a kontrolu emocí v souvislosti se zvládáním pracovních nároků.³⁴

Hennig a Keller rozdělují tři kategorie příčin, které vedou k vzniku burnoutu u učitelů. První kategorií jsou individuální psychické příčiny, mající původ v myšlenkových a pocitových vzorech. Tyto vzory, které vyvolávají stres, si jedinec osvojil během dětství ve své rodině. Další hlavní individuální charakteristikou je negativní myšlení, které výrazně zvyšuje náchylnost člověka ke vzniku stresu a později i syndromu vyhaslosti. V neposlední řadě patří do psychických příčin také to, zda pedagog ve své práci nalézá či ztrácí smysl. *„Učitelé, kteří trpí pocity nesmyslnosti a marnosti ze své každodenní práce ve škole, případně z učitelského povolání vůbec, se ocitají v začarovaném kruhu.“³⁵* Pokud pro ně totiž práce ztratila smysl, musejí na překonání každodenní zátěže vynaložit mnohem větší energii. To v nich posiluje pocit stereotypu a monotónnosti z jejich profese. Důsledkem je zvýšený počet negativních reakcí ze strany studentů, rodičů a kolegů. Tím vším se podstatně posiluje vznik stresu a následně i syndromu vyhaslosti. Důvodem ztráty smyslu v profesi může být i fakt, že člověk své jednání a jeho účinky na okolí stále srovnává se svým vnitřním standardem a principy jako např. „představa dobrého pedagoga“.³⁶

Druhou významnou kategorií jsou individuální fyzické příčiny, které člověk nemůže tak snadno ovládat. Do této kategorie patří nedostatek odolnosti vůči stresu, což se projevuje buď přehnanými reakcemi, nebo apatií. Nezdravý způsob života, který zahrnuje nedostatek pohybu, nadváhu, nadměrnou konzumaci alkoholu či kouření, může být jak příčinou, tak i důsledkem zátěžových situací. Hlavní pracovní nástroje

³³ ZEMAN, Vladimír; MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*, 1997, s. 61.

³⁴ BROTHERIDGE, Célesteleste M.; GRANDEY, Alicia A. Emotional Labor and Burnout: Comparing Two Perspectives of People Work. *Journal of Vocational Behavior* [online]. 2002, vol. 60, no. 1, s. 19 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0001879101918159>.

³⁵ HENNIG, Claudius; KELLER Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*, 1996, s. 26.

³⁶ Tamtéž, s. 21-26.

pedagoga jsou ruce a hlava, a proto by s nimi měl zacházet dostatečně pečlivě, jinak hrozí zvýšená produkce stresu.³⁷

Třetí kategorií jsou institucionální příčiny, které vyplývají z nedostatků v řízení a struktuře společenských organizací a institucí. Negativní vliv školního pracovního prostředí určuje několik faktorů. Fyzikální stresory mohou představovat nedostatečné prostory, špatné osvětlení ve třídě, špatné vnitřní klima školy či zvýšený hluk. Určujícím je i časový faktor, protože zátěžová není jen délka pracovní doby, ale také struktura a organizace celého vyučovacího dne, kdy se vyučovací hodiny střídají s velmi krátkými pauzami. Vznik stresu u pedagogů je také ovlivněn i současným stále vyšším počtem problémových studentů ve třídě či studijní skupině. Nejvíce ohroženi stresem a burnoutem jsou pedagogové na tzv. asociálně rizikových školách, kde tradiční výchovně prostředky k udržení řádu nestačí a konflikty s problémovými studenty jen podporují vznik syndromu vyhoření. Zdrojem stresu je také nekvalitní komunikace a spolupráce s kolegy v pedagogickém sboru či nedostatečná podpora a důvěra ze strany vedení školy. Čím méně se pedagog cítí podporován vedením školy, tím větší je u něj pravděpodobnost vzniku burnoutu. Všechny výše uvedené příčiny doplňuje špatné platové ohodnocení pedagogů, stále zvyšující se věkový rozdíl mezi pedagogy a studenty či další vzdělávání pedagogů.³⁸ „*Systém přípravy na učitelské povolání i program dalšího vzdělávání učitelů-praktiků dál ignoruje skutečné potřeby reálného života a do jednoho z psychicky nejnáročnějších povolání vysílá absolventy s nedostačující psychologickou kvalifikací.*“³⁹

Poslední kategorií jsou společenské příčiny, neboť změny, které se dějí na půdě školních institucí, jsou úzce spojené se změnami ve společnosti. Nejdůležitější jsou změny, které se dějí v rodinách a v psychickém i fyzickém vývoji populace dětí a mládeže. Mezi hlavní negativní jevy patří vyšší rozvodovost, klesající schopnost rodičů výchovy a udržení kvalitního vztahu s dítětem. Tyto faktory zvyšují pravděpodobnost vzniku vývojové poruchy či poruchy chování, které následně značně komplikují práci pedagoga. „*V poslední době je velmi aktuální stres z přechodu na moderní techniku či stres z jejího používání, ať už jde o využívání počítačů či*

³⁷ HENNIG, Claudius; KELLER Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*, 1996, s. 32 - 34.

³⁸ Tamtéž, s. 32 - 34.

³⁹ Tamtéž, s. 35.

moderní didaktické techniky vůbec. ⁴⁰ Mezi společenské příčiny je řazen také negativní vliv médií, rozličnost výchovných směrů a také špatné společenské hodnocení pedagogické profese.⁴¹

Na základě diagnostických statistik je postiženo vysokým stupněm burnoutu okolo 15 – 20% pedagogů. Podle těchto studií postihuje syndrom vyhoření hlavně učitele ze škol s velkým počtem problémových žáků a také učitele s delší praxí. Z hlediska stále přibývajících problémů ve školách a stoupajícího průměrného věku členů pedagogických sborů, je třeba počítat s postupným výrazným nárůstem postižených burnoutem.⁴²

⁴⁰ ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*, 2006, s. 65.

⁴¹ HENNIG, Claudius; KELLER Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*, 1996, s. 36 - 37.

⁴² Tamtéž, s. 18 - 19.

4 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

„Vyhoření se projevuje velmi markantním způsobem, a proto není obtížné tento jejich stav postřehnout (diagnostikovat jej). Pro výkon pomáhajících profesí je však zejména žádoucí umět syndromu vyhoření účinným způsobem předcházet.“⁴³

Jak už bylo v předchozích kapitolách blíže popsáno, syndrom vyhoření se projevuje celkovým vyčerpáním a negativním pohledem na práci, život a někdy i na celý svět a společnost. Jedinec postižený burnoutem si jeho příznaky a projevy mnohdy neuvědomuje nebo častěji uvědomovat nechce, a tak řešení tohoto vznikajícího problému stále dokola odkládá na později. V tomto bludném kruhu se jedinec uchyluje k unáhleným řešením a nepřiměřeným rozhodnutím. Mezi nejčastější taková patří změna zaměstnání, přátel, životního partnera či odchod od rodiny. Tato řešení však produkují další stresové situace, které jsou již nad síly postiženého burnoutem.⁴⁴

Kebza a Šolcová uvádí, že *„je snazší negativním důsledkům pracovního stresu předcházet, než je odstraňovat.“⁴⁵* Prevence vyhoření má dnes již zvláštní význam pro profese, u kterých je práce s lidmi hlavní náplní. Tito pracovníci by měli dbát na svou psychohygienu, být schopni a ochotni praktikovat například pozitivní přeladění, které poslouží k nabrání nových psychických sil. *„Jde o hluboké uklidnění, uvolnění, koncentraci na právě probíhající činnost, harmonii se sebou samým i s druhými a také tím, co je hluboko v nás.“⁴⁶* Mezi další často využívané prostředky k načerpání nové energie patří umělecká tvorba, sport, cestování a další záliby v aktivní či pasivní podobě. Na druhé straně pozitivního přeladění je i přeladění negativní, které spočívá v navození změněného stavu vědomí vlivem užívání alkoholu, léků nebo jiných drog a psychoaktivních látek.⁴⁷

Většina diskuzí o intervenci vyhoření jsou zaměřeny především na individuálně zaměřená řešení, jako např. odstranění pracovníka z práce nebo změna strategií pracovníka, které mohou i posilovat vnitřní zdroje. Výzkum však ukázal, že situační a organizační faktory hrají větší roli ve vyhoření než individuální faktory.⁴⁸

⁴³ JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*, 2006, s. 160.

⁴⁴ Tamtéž, s. 157 – 163.

⁴⁵ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*, 2003, s. 18.

⁴⁶ ZEMAN, Vladimír; MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*, 1997, s. 151.

⁴⁷ JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*, 2006, s. 157 - 163.

⁴⁸ MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology* [online]. 2001, vol. 52, no. 1, 400 [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Dalším ze způsobů, jak předcházet syndromu vyhoření, je pozitivní očekávání, což je vlastně víra jedince v jeho práci, že je nositelkou nějakého smyslu a hodnoty pro něj důležité. Takto nastavený člověk vnímá přichozí problémy jako potřebné pro jeho vlastní osobní růst. Touto technikou je možné eliminovat projevy syndromu vyhoření na minimum a vytvořit si do budoucna jakýsi obranný štít. Udržet stav pozitivního očekávání není však v dnešní době nic jednoduchého a nejvíc záleží na konkrétním člověku, který by měl být schopen se identifikovat s danou problematikou a nabídnout svou sféru prožívání, ale zároveň se umět mimo pracovní dobu vytěsnit tyto myšlenky a věnovat se s čistou hlavou jiné činnosti.⁴⁹

Míra spokojenosti v pedagogické profesi v současné době nezávisí pouze na vysokých psychických nárocích na pracovníka, ale mimo jiné i na jejich kombinaci s mezilidskými vztahy, smysluplností činnosti a malou mírou volnosti při rozhodování, která neumožňuje využít vlastní dovednosti a disponovat pravomocemi při rozhodování. Každý pedagog by v rámci prevence syndromu vyhoření měl uplatňovat svou tvůrčí část osobnosti, vzdělávat se ve svém oboru a zdokonalovat se v metodách, jak pracovat se studenty. V neposlední řadě by se pedagog měl věnovat důkladnému poznání a porozumění sobě samému, neboť osobnost pedagoga přímo ovlivňuje studenty a pro pedagoga je to možnost, jak sám může objevit svou vlastní cestu. Přínosné jsou také široké kontakty s kolegy z jiných pracovišť a vzájemné výměny informací a názorů na některé problémy, se kterými si například někteří pedagogové neumějí poradit. Zajímavý je i postřeh, že „učitel se stykem s druhými lidmi, především mladými, stává sám pružnějším a v duševním smyslu mladším; vždyť mládí představuje nezdolný pramen síly, zdraví, optimismu a je v tomto směru nakažlivé.“⁵⁰ Profese pedagoga je velmi náročná na psychiku jedince, ale uvědomí-li si, že pro něj tato práce může být zdrojem radosti, zajímavých zážitků a ne jen nudy a vyčerpání, bude svou práci dlouhodobě pohlcen v pozitivním slova smyslu a zároveň bude vzorem a inspirací svým studentům a kolegům.⁵¹

⁴⁹ JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*, 2006, s. 164.

⁵⁰ ZEMAN, Vladimír; MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*, 1997, s. 14.

⁵¹ Tamtéž, s. 138 – 146.

4.1 INTERVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Preventivní i terapeutické strategie, které jsou při intervenci již vzniklého syndromu vyhoření, vychází z několika psychoterapeutických zdrojů. Hlavní psychoterapeutickou strategií je uplatnění existenciální psychoterapie, která se soustředí hlavně na vnitřní svět prožitků, umožňuje pacientům vyrovnat se s otázkami smyslu lidské existence, svobody a odpovědnosti člověka. Dalším psychoterapeutickým zdrojem je daseinanalýza, která pomáhá člověku pochopit svou existenci a také ji co nejdopovědněji realizovat. Hlavní myšlenkou daseinanalýzy je důraz na respektování originality a neopakovatelnosti individuality člověka a postoj k dalšímu vývoji člověka. Není důležité, kým byl člověk v minulosti, ale jaký je právě teď a kam směřuje jeho cesta. Na konci takové terapie člověk plně chápe svou existenci, je schopen ji naplnit a ovládá „být sám sebou“. Velmi významná z hlediska komplexního podchycení podstaty burnoutu je logoterapie, která je zaměřena na podporu člověka, který hledá smysl svého života. Cílem je pomoci člověku v situacích existenciální frustrace a důležitým prostředkem je objevování a naplňování hodnot. Výše uvedené psychoterapeutické postupy nejsou jediné, které lze uplatnit při odstraňování syndromu vyhoření, nicméně jsou zaměřeny na komplexní povahu burnout syndromu.⁵²

Intervence na straně zaměstnavatele se hodí všude tam, kde je syndrom vyhoření důsledkem nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, neboť změna podnikové struktury a organizace může být velmi nápomocná. Syndrom vyhoření má samozřejmě vliv i na pracovní výkon zaměstnance, takže je ekonomičtější, aby se programům pro prevenci burnoutu jeho podnik či instituce věnoval. V zahraničí je tento trend již velmi rozšířený, ale u nás se stále ještě jen velmi zřídka investuje do kondičních programů, které prokazatelně snižují fyzický i psychický stres, a tím i náklady na nemocenské dávky a fluktuaci pracovníků. Dále může zaměstnavatel pracovat na zvyšování podílu pracovníků na rozhodování a zlepšení pracovního prostředí. Výrazný vliv mají dobré vztahy s nadřízenými, spolupracovníky, s finančním ohodnocením a existence jasného kariérního řádu.⁵³

⁵² KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*, 2003, s. 18 – 19.

⁵³ Tamtéž, s. 19.

„Vzhledem k tomu, že mezilidské vztahy hrají důležitou roli v učitelské profesi, měly by se programy prevence zaměřovat především na zlepšení sociálních a emocionálních kompetencí.“⁵⁴

Komplexní forma rozvoje osobnosti, která může působit jako vhodný preventivní nástroj syndromu vyhoření, je také koncept „LIFE DYNAMIC“.⁵⁵

4.2 ZÁSADY DUŠEVNÍ HYGIENY

Profesionálové pracující s lidmi, tedy i pedagogové, by se měli řídit několika základními pravidly duševní hygieny, jejichž dodržování snižuje riziko vzniku syndromu vyhoření. Mezi takové zásady patří sémantické odosobnění, kdy se klient stává např. „pacientem“ apod., a intelektualismus, kdy profesionál hovoří o klientovi vysoce racionálně bez emocí a osobního přístupu. Další možností je izolace, která pomáhá jasně odlišit profesionální přístup ke klientům/studentům od přístupu k ostatním lidem. Důležité je také dávat volný průchod svým emocím, mluvit o nich s ostatními a nebát se svěřit se svými problémy. Na pracovišti je vhodné k těmto příležitostem zavést například porady či Bálintovské semináře, kde by každý pedagog mohl probrat s ostatními problémy, které právě řeší. Význam kvalitních pracovních vztahů mezi pracovníky již byl několikrát zmiňován, je skutečně velkou výhodou mít mezi kolegy někoho, s kým je možné probrat své pocity. Co se týče organizace pracovního dne, měly by v něm být dostatečné přestávky, které lze využít mimo jiné na regeneraci sil tělesnými cvičeními, procházkou na čerstvém vzduchu, relaxací či meditací. Poslední, ale neméně důležité pravidlo je striktně oddělovat pracovní život od toho osobního. „Pro pomáhající je právě velmi významné, jaké má zázemí ve svém osobním životě, a pro většinu je důležitým energetickým momentem kvalita jejich sexuálního života.“⁵⁶ Osvojení si základních strategií ke zvládnutí stresových situací

⁵⁴ UNTERBRINK, Thomas. Burnout and effort's reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program. *International Archives of Occupational and Environmental Health* [online]. 2012, vol. 85, no. 6, s. 668 [cit. 2013-03-30]. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00420-011-0712-x>

⁵⁵ DASTLÍK, Lukáš; ČERNÝ, Milan. Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu. In: *Elio.cz* [online]. Praha, 2011. [cit. 2013-03-23]. Dostupné z: <http://elio.cz/wp-content/uploads/2013/02/Metodická-příručka-Možnosti-zvyšování-efektivity-a-kvality-vyučovacího-procesu.pdf>.

⁵⁶ KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: Psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*, 1999, s. 100.

společně s kvalitní životosprávou, pravidelným denním režimem a celkovým životním stylem jsou základní a nezbytné předpoklady úspěšné prevence syndromu vyhoření.⁵⁷

Účinným, ale celkem radikálním způsobem, jak bojovat proti pracovnímu vyhoření, je přestat dělat to, co člověk dělal, a dělat něco jiného, ať už to znamená změnu zaměstnání nebo pozastavení rostoucího kariérního postupu. Tato volba však není pro každého vhodná, a proto nezbyvá než dodržovat určitá pravidla, jako například aktivně řešit problémy, ujasnit si náplň práce s nadřazeným, dopřát si pravidelně volno na odpočinek.⁵⁸

Pedagogové by měli být schopni předcházet stresu a pravidelně posilovat svoji psychickou odolnost, ke které nejvíce přispívá, zdali:

- má učitel zdravé sebevědomí, je asertivní
- je učitel hrdý na svou profesi
- má zájmy a koníčky mimo školu
- má dobré zázemí v rodině a životním partnerovi
- má oporu v učitelském sboru
- účastní se podpůrných protistresových programů
- účastní se programů dalšího vzdělávání pro zdokonalení se v profesi.⁵⁹

Ukázka deseti jednoduchých antistresových rad pro duši dle o. s. Elio je pro každého praktickou radou, jak odbourat stres, jeho negativní projevy a docílit o něco lepšího pohledu na svou práci, okolí i sama sebe. (Viz Příloha 3.).⁶⁰

⁵⁷ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*, 2003, s. 20 – 21.

⁵⁸ SEGAL, Jeanne; SEGAL, Robert; SMITH, Melinda. Preventing burnout: Signs, Symptoms, causes and Coping Strategies. In. *Helpguide.org* [online]. 2012, [cit. 2013-03-29]. Dostupné z: http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm

⁵⁹ VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*, 2002, s. 22.

⁶⁰ DASTLÍK, Lukáš; ČERNÝ, Milan. Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu. In: *Elio.cz* [online]. Praha, 2011. [cit. 2013-03-23]. Dostupné z: <http://elio.cz/wp-content/uploads/2013/02/Methodická-příručka-Možnosti-zvyšování-efektivity-a-kvality-vyučovacího-procesu.pdf>.

B PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODY TESTOVÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Poznávat a přesně diagnostikovat syndrom vyhoření lze několika způsoby. Vždy je podstatný především soubor příznaků, které syndrom vyhoření tvoří a podávají ucelený obraz symptomů psychického vyhoření. Syndrom vyhoření je možné poznávat na ostatních lidech, pokud si povšimneme nápadných změn v jejich chování a jednání, ale je zde možná i autodiagnostika, což znamená pozorovat vlastní stav a všimnout si změn v chování a jednání.⁶¹

K diagnostice syndromu vyhoření jsou nejčastěji používány dotazníky, které jsou obecně považovány za relativně objektivní techniku, neboť umožňují interpretovat odpovědi jako vnější psychické reakce. Zkreslující vliv silných emočních zábran a otázka pravdivosti odpovědí jsou však neopomenutelnými faktory při vyhodnocování dotazníků.⁶²

5.1 MBI – MASLACH BURNOUT INVENTORY

Dotazníková metoda MBI (viz Příloha 1.) patří k nejpoužívanějším odborným metodám při diagnostice syndromu vyhoření. „*MBI je postaven na silném teoretickém základu a poskytuje multi-dimenzionální pohled na syndrom vyhoření, který byl dobře podporován a validován v předchozím výzkumu s pedagogy.*“⁶³ Dotazník MBI byl zveřejněn roku 1981 autorskou dvojicí Christinou Maslach a Susan E. Jackson, která v roce 1986 tuto metodu ještě upravila. Poslední verze dotazníku nese název *Maslach Burnout Inventory – General Survey*. Důkladná a mnohostranná faktorová analýza v roce 1995 určila hlavní oblasti, které dotazník MBI zjišťuje. Těmi jsou tři faktory: emocionální vyčerpání (EE), depersonalizace neboli ztráta úcty k druhým lidem jako k lidským bytostem (DP) a posledním faktorem je snížení výkonnosti (PA). Emocionální vyčerpání, se kterým souvisí ztráta chuti do života, nedostatek energie či absence motivace k jakékoli činnosti jsou vlastně nejdůležitějším symptomem burnoutu, a tím pádem také nejdůležitějším ukazatelem přítomnosti syndromu vyhoření. Této

⁶¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 33.

⁶² KEBZA, Vladimír; PECHAČOVÁ, Zdeňka. *Úvod do psychologické metodologie*, 2001, s. 50 – 52.

⁶³ PARKER, Philip D.; MARTIN, Andrew J.; COLMAR, Susan; LIEM, Gregory A. Teacher's workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping behavior, engagement and burnout. *Teaching and Teacher Education* [online]. 2012, vol. 28, no. 4, s. 503-513 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0742051X12000030>

složce je v dotazníku MBI věnováno devět otázek. „*Depersonalizace je vlastně výsledkem snahy vytvořit vzdálenost mezi sebe a příjemce služeb tak, že jedinec aktivně ignoruje vlastnosti, které z nich dělají jedinečné a poutavé osobnosti.*“⁶⁴ Depersonalizace je častá u pracovníků, kteří mají silnou potřebu kladné odezvy od lidí, se kterými pracují například v pečovatelských službách nebo mezi pedagogy. Pokud tato potřeba není dlouhodobě naplňována, přichází cynismus a postupná ztráta základní úcty a respektu k ostatním lidem. Na faktor DP je zaměřeno pět otázek. Snížený pracovní výkon se objevuje obzvláště u lidí, kteří mají velmi nízkou míru sebehodnocení a zdravé sebedůvěry. Necenění si sebe sama vede k nesprávnému řešení konfliktních a stresových situací a celkově k dostavení životních těžkostí. Tento faktor zjišťuje celkem osm otázek. Celkem má tedy dotazník MBI 22 položek, které jsou hodnoceny dvěma škálami: z hlediska frekvence výskytu posuzovaných prožitků na šestibodové škále a z hlediska jejich intenzity na sedmibodové posuzovací škále.⁶⁵ „*Přes poněkud obtížněji využitelné skóre (výsledkem není jedna hodnota) umožňuje tato verze dotazníku velmi cenný pohled jak na intenzitu prožitku jednotlivých složek vyhaslosti, tak na frekvenci jejich výskytu.*“⁶⁶

Dotazník MBI definuje burnout jako přítomnost vysokého skóre v kategorii emocionální vyčerpání a depersonalizace, ale také jako přítomnost nízkého skóre v měřítku osobního úspěchu.⁶⁷

5.2 INVENTÁŘ PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ

Tento dotazník (viz Příloha 2.), který vytvořili členové Národního dobrovolnického centra Hestia J. Tošner a T. Tošnerová, publikovali Hennig a Keller (1996) v publikaci *Antistresový program pro učitele*. Je tvořen dvaceti čtyřmi položkami, které se týkají kognitivních, emocionálních, tělesných a sociálních účinků stresu a syndromu vyhoření. Respondenti se vyjadřují, do jaké míry se jich jednotlivé výpovědi týkají na pětistupňové škále. Cílem dotazníku je odpovědět na otázku, do jaké

⁶⁴ MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology* [online]. 2001, vol. 52, no. 1, s. 400 [cit. 2013-02-19]. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

⁶⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*, 1998, s. 40 - 41.

⁶⁶ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 5, s. 441.

⁶⁷ HASTINGS, Richard P.; BHAM, Mohammed S., The Relationship between Student Behaviour Patterns and Teacher Burnout. *School Psychology International* [online]. 2003, vol. 24, no. 1, s. 119 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <http://spi.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0143034303024001905>.

míry jsou centrální psychofyzické funkce člověka postiženy stresem. Inventář tedy slouží hlavně jako pomůcka při sebeposuzování a zjišťování, jak výrazná je celková náchylnost člověka ke stresu a syndromu vyhoření. Základní roviny, kterých se inventář dotýká, jsou čtyři: tělesná, kognitivní, sociální a emocionální. Dotazník je vyhodnocován pro každou kategorii zvlášť, z čehož vyplývá individuální stresový profil, a součtem hodnot všech kategorií lze zjistit míru náchylnosti ke stresu a vyhoření. Jediným demografickým údajem, který je v inventáři zohledněn, je věk respondenta.⁶⁸

⁶⁸ HENNIG, Claudius; KELLER Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*, 1996, s. 19 – 20.

6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Praktická část této bakalářské práce vychází z kvantitativního výzkumného šetření, jehož hlavním nástrojem bylo anonymní dotazování prostřednictvím *Inventáře syndromu vyhoření* (viz Příloha 2).

6.1 HYPOTÉZY

V rámci výzkumného šetření byly stanoveny dvě hypotézy, které byly analyzovány a po vyhodnocení získaných údajů potvrzeny či falzifikovány.

H1: Zjištěné míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření mezi jihočeskou a západočeskou univerzitou se nebudou lišit o více než 5 %.

H2: Míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření bude vyšší u pedagogů nad 40 let.

H3: V rámci individuální náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření budou celkově nejvyšší hodnoty naměřeny v rovině tělesné.

6.2 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem výzkumu je monitoring výskytu náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u vysokoškolských pedagogů na pedagogických fakultách Západočeské univerzity Plzně a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Údaje, které byly získány z jednotlivých univerzit, byly porovnány a po zjištění tohoto stavu byla navržena možná východiska pro pedagogy, jakým způsobem se zaměřit na prevenci a zvládnutí syndromu vyhoření.

6.3 POSTUP VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Celkově se výzkumné šetření skládalo z několika dílčích etap. Prvním krokem bylo převedení *Inventáře syndromu vyhoření* do dotazníkové on-line podoby prostřednictvím služby Google docs. Poté byla odeslána žádost o vyplnění dotazníku s odkazem jednotlivým pedagogům ze všech kateder na JČU a ZČU (viz Tabulka 1). Odpovědi byly převedeny na číselné hodnoty dle pětistupňové škály a vypočítány průměrné individuální a celkové míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Poslední etapou výzkumného šetření bylo porovnání výsledků obou univerzit a vytvoření přehledných tabulek a grafů pro snazší orientaci v textu.

Tabulka 1 - Dotazované katedry

	JČU	ZČU
k. Anglického jazyka/anglistiky	X	X
k. Českého jazyka a literatury	X	X
k. Historie		X
k. Hudební kultury/výchovy	X	X
k. Chemie		X
k. Matematiky	X	X
k. Fyziky a technické výchovy	X	X
k. Německého jazyka/germanistiky	X	X
k. Pedagogiky	X	X
k. Psychologie	X	X
k. Ruského jazyka	X	X
k. Výtvarné výchovy/kultury	X	X
k. Tělesné a sportovní výchovy	X	X
k. Výpočetní a didaktické techniky	X	X
k. Biologie	X	
k. Geografie	X	
k. Společenských věd	X	
k. Výchovy ke zdraví	X	
k. Francouzského jazyka		X

6.4 VÝZKUMNÝ VZOREK

Výzkumný vzorek tvořili pedagogové Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni a pedagogové ze stejné fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Dotazník byl převeden do online podoby pomocí internetového nástroje Google docs a rozeslán e-mailem pedagogům všech kateder pedagogických fakult daných univerzit. Toto rozesílání probíhalo v období října až listopadu 2012.

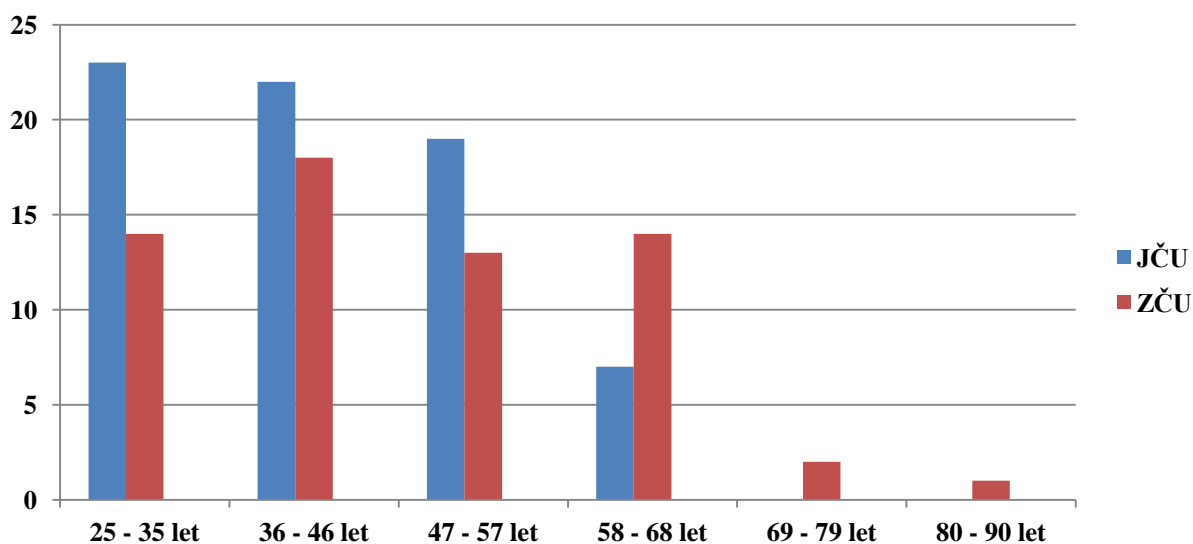
Celkový počet vyplněných dotazníků byl 132. Z tohoto počtu tvořilo 71 dotazníků pedagogů Jihočeské univerzity a 61 dotazníků pedagogů Západočeské univerzity. Průměrný věk respondentů byl 44 let, na Jihočeské univerzitě byl věkový průměr 42 let a na plzeňské univerzitě 47 let. Nejmladším respondentem Jihočeské

univerzity byl ve věku 25 let a nejstaršímu bylo 64 let. Na Západočeské univerzitě byl nejmladší respondent ve věku 27 let a nejstaršímu bylo 82 let (viz Tabulka 2 a Graf 1).

Tabulka 2 - Charakteristika výzkumného souboru

	Počet respondentů	Průměrný věk	Nejmladší respondent	Nejstarší respondent
JČU	71	42 let	25 let	64 let
ZČU	61	47 let	27 let	82 let

Graf 1 - Věkové složení respondentů



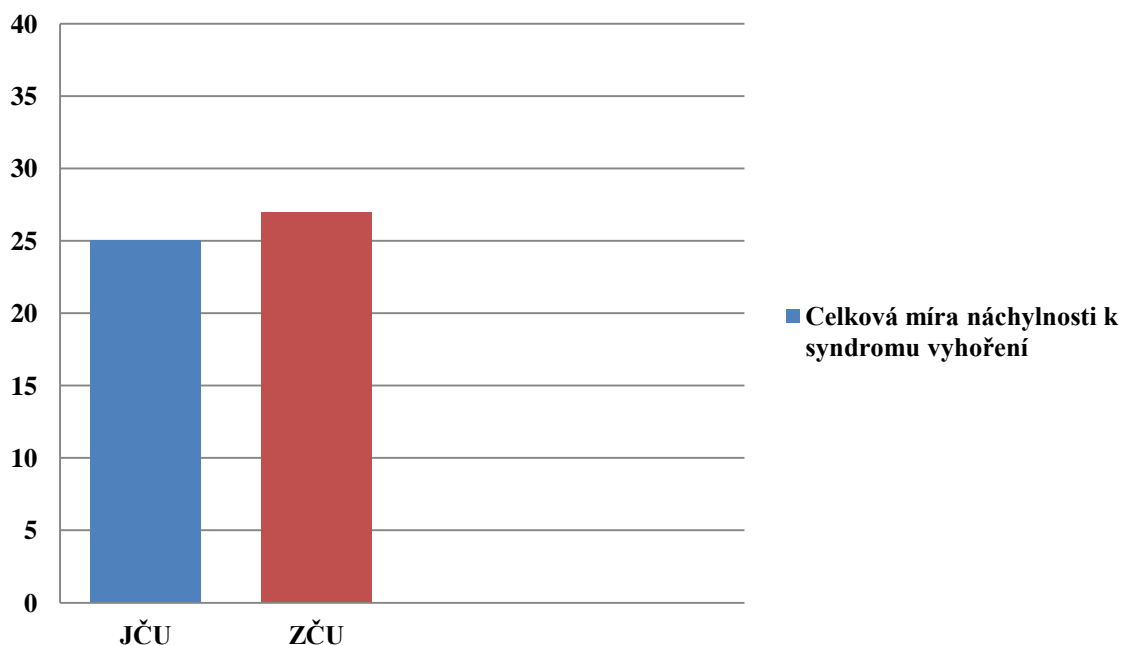
Graf 1 znázorňuje věkové rozložení respondentů v jednotlivých věkových skupinách. V první skupině 25 – 35 let vyplnilo dotazník 23 respondentů JČU a 14 respondentů ZČU. Druhou skupinu 36 – 46 let tvořilo celkem 40 respondentů, přičemž 22 z JČU a 18 ze ZČU. Třetí věkovou skupinou byl 19 respondentů JČU a 13 respondentů ZČU ve věku 47 – 57 let. Poslední věkovou skupinou zastoupenou v rámci obou univerzit byli respondenti ve věku 56 – 68 let, kterých bylo celkem 21, přičemž 7 z JČU a 14 ze ZČU. V rámci ZČU vyplnili dotazník také 1 respondent ve věkové skupině 69 – 79 let a 1 respondent ve věku 80 – 90 let.

6.5 VÝSLEDKY

Inventář výzkumného šetření, který byl použit ke zjištění míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření, tvoří 24 otázek. Otázky jsou zaměřeny na čtyři roviny: kognitivní (otázky číslo: 1; 5; 9; 13; 17; 21), emocionální (otázky číslo: 2; 6; 10; 14; 18; 22), tělesná (otázky číslo: 3; 7; 11; 15; 19; 23) a sociální rovina (otázky číslo: 4; 8; 12; 16; 20; 24). Ke každé rovině tedy připadá celkem 6 otázek. Respondent odpovídá na každou otázku podle souhlasu s uvedenou položkou z pěti-stupňové škály (0 = nikdy; 1 = zřídka; 2 = někdy; 3 = často; 4 = vždy). Součet hodnot jednotlivých kategorií vyjadřuje individuální stresový profil, přičemž maximální hodnota bodů jedné roviny je 24, minimální 0. Součet hodnot všech čtyř rovin představuje individuální celkovou míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření, jejíž maximální hodnota je 96, minimální 0.

Pro výpočet individuální míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření a celkové míry náchylnosti u každé univerzity byla použita metoda průměru. Uvedené grafy a tabulky doplňují popis zjištěných výsledků.

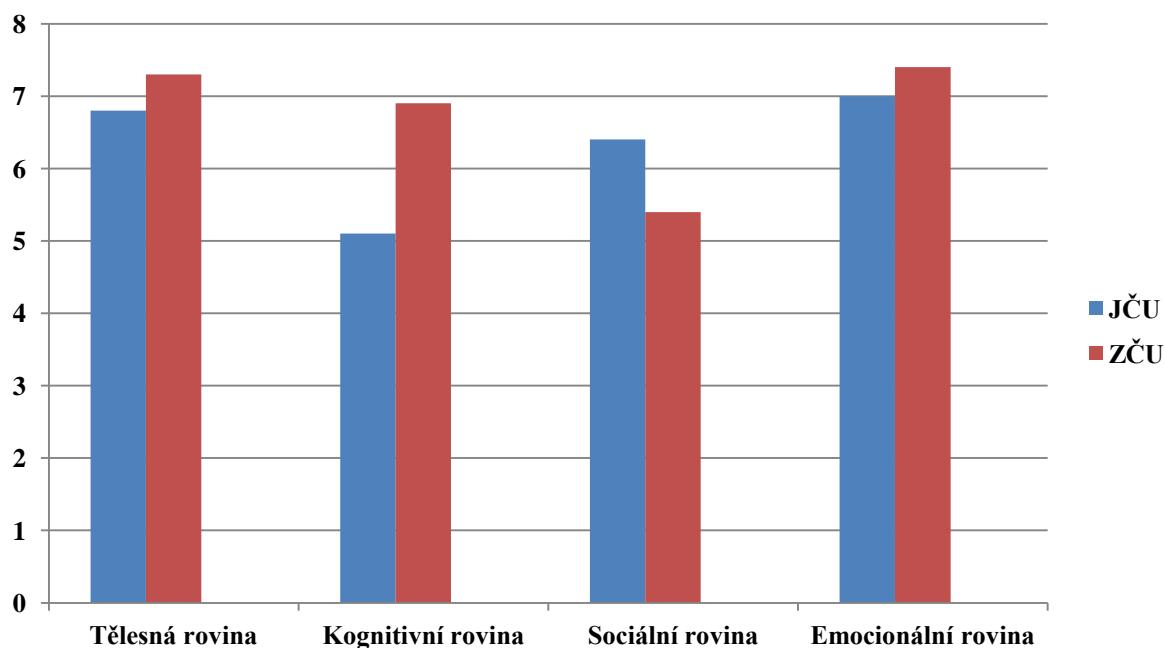
Graf 2 - Celková průměrná míra náchylnosti k syndromu vyhoření



Graf 2 znázorňuje rozdíl celkové míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření mezi Pedagogickou fakultou ZČU a JČU. Vyšší míra byla tedy naměřena na ZČU, ale rozdíl tvoří pouhé 2 body. Celkově lze říci, že zjištěné celkové průměrné míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření (ZČU: 27; JČU: 25) jsou spíše nižší

vzhledem k maximální výši 96 bodů a přímo nedokazují přítomnost syndromu vyhoření, ani zvýšenou náchylnost ke stresu.

Graf 3 - Zjištěná průměrná míra vyhoření v jednotlivých rovinách



Z výše uvedeného grafu je patrné, že v rámci ZČU byla naměřena nejvyšší hodnota v emocionální rovině 7,4 (střední míra stresu) a nejnižší hodnota v rovině sociální 5,4 (nízká míra stresu).

V rámci JČU byla maximální hodnota zjištěna rovněž v emocionální rovině (7) a nejnižší míru vykazovala rovina kognitivní 5,1 (nízká míra stresu). Rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi nejsou příliš výrazné a zjištěné hodnoty jednotlivých kategorií nepřekračují ani třetinu maximální hodnoty jednotlivé roviny (24).

Tabulka 3 - Průměrné hodnoty vyhoření v jednotlivých kategoriích dle věkových skupin – ZČU v Plzni

ZČU	Tělesná r.	Kognitivní r.	Emocionální r.	Sociální r.
25 – 35 let	6,9	6,6	7	5,4
36 – 46 let	7,1	6,9	7,6	5,8
47 – 57 let	8,4	6,2	7,5	4,9
58 – 68 let	6,7	7,9	7,2	5,5

Tabulka 3 znázorňuje průměrnou míru vyhoření jednotlivých kategorií dle věkových skupin na ZČU v Plzni.

Věková skupina 25 – 35 let nepřesáhla hodnotu 7 v žádné kategorii. Kromě sociální roviny 5,4 (nízká míra stresu) se zbylé roviny pohybovaly v rozmezí 6,6 až 7 (střední míra stresu).

Ve věkové kategorii 36 – 46 let byla nejvyšší hodnota zjištěna v rovině emocionální 7,6 (střední míra stresu) a nejnižší hodnotu měla sociální rovina 5,8 (nízká míra stresu).

U respondentů ve věku 47 – 57 let byla nejvyšší hodnota naměřena v tělesné rovině 8,4 (střední míra stresu). Tato skupina měla také nejnižší hodnotu sociální roviny 4,9 (nízká míra stresu) ze všech věkových skupin.

Věkové skupiny 68 – 78 let a 79 – 89 let tvořili jen 2 respondenti a nejvyšší hodnota byla zjištěna v rovině tělesné 9,5 (vyšší míra stresu) a nejnižší v rovině sociální 5 (nízká míra stresu). Závěry pro tyto dvě věkové skupiny však nemohou být brány za příliš vypovídající z důvodu minimálního počtu respondentů.

Všechny naměřené hodnoty se pohybují v oblasti podprůměru vzhledem k maximální hodnotě každé roviny (24). Celkově lze říci, že u všech věkových skupin byly naměřeny nejvyšší hodnoty s minimálními rozdíly v rovině tělesné, kognitivní a emocionální, minimální hodnotu dosáhla u všech věkových skupin rovina sociální.

Tabulka 4 - Průměrné hodnoty vyhoření v jednotlivých kategoriích dle věkových skupin – JČU v Českých Budějovicích

JČU	Tělesná r.	Kognitivní r.	Emocionální r.	Sociální r.
25 – 35 let	7	6,3	7,6	5,2
36 – 46 let	7,1	7,1	7,6	5,3
47 – 57 let	6,7	6	6,3	4,8
58 – 68 let	6,4	6,9	5,6	5,7

Tabulka 4 znázorňuje průměrné hodnoty vyhoření v jednotlivých kategoriích dle věkových skupin, které byly zjištěny v rámci JČU.

Věkové skupiny obou univerzit byly mezi sebou porovnány a byla zjištěna tato fakta: u nejmladších respondentů jsou naměřené hodnoty ve stejném pořadí jako u ZČU, rozdíl je pouze v naměřených hodnotách, což platí i o druhé věkové kategorii

36 – 46 let, kde měla nejvyšší hodnotu rovina emocionální a nejnižší hodnotu rovina sociální.

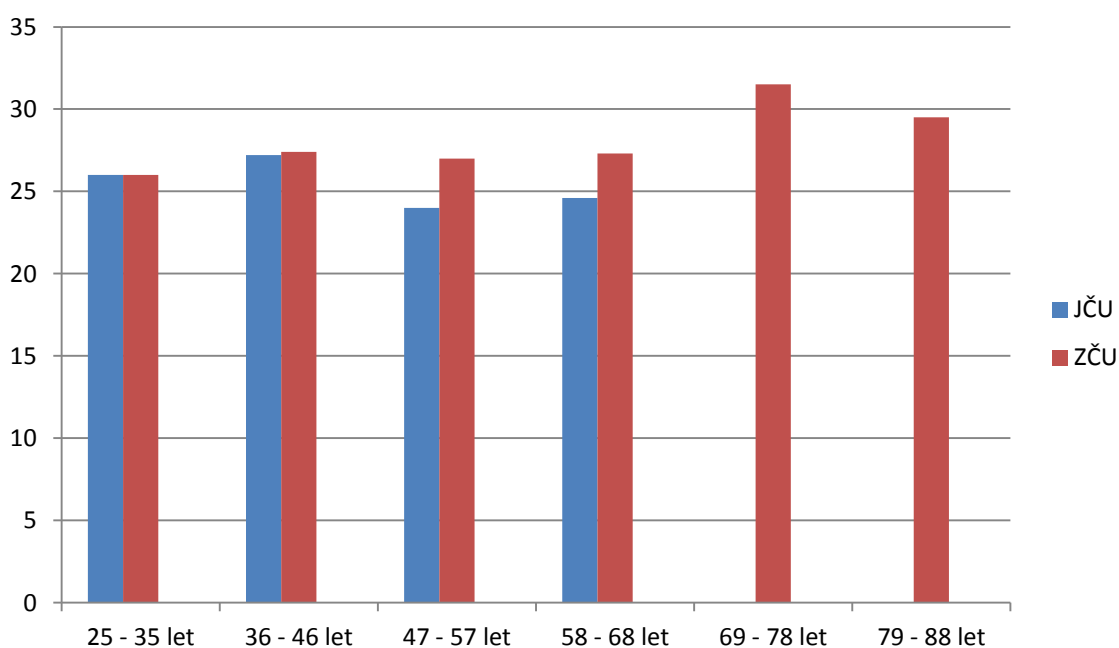
U respondentů ve věku 47 – 57 let na JČU byly zjištěny nižší hodnoty ve všech kategoriích.

Poslední skupinou z JČU byli respondenti ve věku 58 – 68 let. Zde byla nejvyšší naměřená hodnota v rovině kognitivní, což ale bylo i tak méně než na ZČU. Výraznější rozdíl byl zjištěn v rovině tělesné. Sociální a emocionální rovina dosáhla u této věkové skupiny stejné hodnoty.

V rámci JČU nevyplnil dotazník respondent starší 64 let, proto nebylo možné porovnat výsledky JČU s výsledky v posledních dvou věkových kategoriích na ZČU 68 – 78 let a 79 – 89 let.

Celkově jsou hodnoty naměřené na JČU nižší než hodnoty ze ZČU, žádná z kategorií nepřesáhla hodnotu 8,5 (vyšší míra stresu) a nedokazuje tedy vyšší míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Společným znakem obou univerzit je obecně nízká míra vyhoření v rovině sociální napříč všemi věkovými skupinami. Výše uvedené grafy a tabulky potvrzují hypotézu, že rozdíly v celkové míře náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření mezi univerzitami nebudou vyšší než 5 %.

Graf 4 - Celkové míry vyhoření dle věkových skupin



Graf 4 znázorňuje celkové míry vyhoření dle věkových skupin v rámci obou univerzit. Nejvyšší hodnota byla naměřena u věkové skupiny 69 – 78 let na pedagogické fakultě ZČU, nejnižší pak u věkové skupiny 47 – 57 let na JČU. Kromě posledních dvou věkových kategorií ze ZČU, pro které není možné srovnání kvůli absenci dané věkové skupiny u respondentů JČU, lze říci, že pedagogové ZČU dosáhli většinou vyšší míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Jedinou výjimku tvoří věková skupina 25 – 35 let, kde byly naměřeny stejné hodnoty. Vzhledem k maximální hodnotě celkové míry vyhoření (96) se však zjištěné hodnoty pohybují v oblasti střední míry stresu.

7 DISKUZE

Deskriptivní studie této bakalářské práce měla za cíl zjistit četnost výskytu vysoké míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření mezi vysokoškolskými pedagogy Pedagogických fakult v Plzni a v Českých Budějovicích.

Inventář projevů syndromu vyhoření je dle mého názoru vhodným nástrojem k orientačnímu sebeuposouzení a ke zjištění, jak výrazná je celková náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření. Způsob jeho vyhodnocení není časově náročný a umožňuje postupovat jednoduchou metodou průměrných hodnot, což výrazně urychlí zpracování dat. Ačkoli jsou dle mého názoru položky inventáře položeny stručně a srozumitelně, respondenti komentovali některé položky dotazníku jako zavádějící: *Nedokážu se radovat ze své pedagogické práce. Nemám chuť pomáhat studentům s poruchami chování.* Zpětná vazba od několika respondentů se týkala problematiky záporných položek v dotazníku, u kterých je třeba si důkladně přečíst zadání a vybrat vhodnou odpověď. Výsledky tedy mohou být zkresleny nejen nepozorností respondenta, ale i nepochopením otázky. Domnívám se, že jistý vliv na výsledky šetření má také vědomé zmírnění či vytěsnění příznaků stresu či nemoci dotazovaným respondentem.

Celková návratnost dotazníků se blížila k 40%, což přisuzuji výhodě anonymního vyplňování inventáře prostřednictvím služby Google Docs, ale kvůli nezodpovězení některých položek muselo být dalších 14 vyplněných dotazníků vyřazeno. Tuto skutečnost si vysvětluji nepozorností a nemožností se v dotazníku vrátit zpět. Mezi metodologické omezení šetření patří velikost výzkumného vzorku, který znemožňuje zobecnění výsledků pro jiné skupiny pedagogů v České republice, a proto nemůže ani potvrdit ani vyvrátit čísla diagnostických statistik, které předkládají Hennig a Keller a které uvádějí, že vysokým stupněm burnoutu je zasaženo 15 – 20% pedagogů. Vzhledem k rozdílnému počtu respondentů u obou pedagogických fakult má tedy srovnání výsledků pouze informativní charakter.

Práce by také mohla být doplněna o informace o respondentech (délka praxe, pohlaví) a kvalitativně zpracované individuální rozhovory s pedagogy, které nebylo možné uskutečnit vzhledem k anonymitě vyhodnocených dotazníků přes Google Docs. V rámci dalšího šetření by bylo také hodnotnější, pokud by dotazníky vyplňovali hlavně pedagogové starších 40 let, u kterých se burnout vyskytuje častěji než jejich mladých kolegů.

Výsledné hodnoty jednotlivých rovin, které byly uvedeny v inventáři, dělily minimální rozdíly. Tento fakt dle mého názoru potvrzuje Hennigovu a Kellerovu teorii o komplexním zasažení všech oblastí života člověka, u něhož se syndrom vyhoření již rozvinul.

I přes výše uvedené zjištěné nedostatky, jsou dle mého názoru zjištěné výsledky uplatnitelné a částečně zobecnitelné na kategorii vysokoškolských pedagogů v ostatních krajích České republiky.

8 ZÁVĚR

Syndrom vyhoření je v současné době již relativně známým pojmem, který se týká především pomáhajících profesí, jejichž podstatou je velmi intenzivní kontakt s lidmi. Vyhoření se objevuje většinou v produktivním věku, ale existují i výjimky, kdy se burnout může projevit již po relativně krátké například pedagogické praxi.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit současný stav výskytu projevů syndromu vyhoření u vysokoškolských pedagogů a srovnat výsledky z pedagogických fakult Západočeské univerzity v Plzni a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Po zjištění tohoto stavu poté navrhnout možná východiska pro pedagogy, jakým způsobem se zaměřit na prevenci či zvládnutí již propuknutého burnoutu.

Výše popsané výsledky výzkumného šetření, kterého se zúčastnilo celkem 132 pedagogů, přímo nedokazují přítomnost syndromu vyhoření, neboť míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření u dotazovaných pedagogů z Pedagogické fakulty v Plzni a v Českých Budějovicích nepřesahuje průměrné hodnoty. Objevily se však individuální profily, které ukazovaly na vysokou míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření.

Ačkoli nebyla přímo prokázána vyšší náchylnost ke stresu a syndromu vyhoření ani u jedné z vyšetřovaných pedagogických fakult, je důležité brát v úvahu faktory, které mohly výsledky ovlivnit. Mezi ně jistě patří fakt, že počínající syndrom vyhoření je obtížné včas odhalit a přesně diagnostikovat. Ještě obtížnější je ale přiznat sobě i okolí, že se nás tento stav osobně týká. Dle mého názoru stále velká část pedagogů nepřikládá stresu z pedagogické profese přílišný význam, stejně tak nahlíží na jeho prevenci a k pomoci se uchyluje až ve chvíli, kdy jsou příznaky stresu a vyčerpání naplno rozvinuty

Z výsledků je patrné, že vyčerpání je nejčastější u obou skupin respondentů v oblasti emocionální a tělesné. Naopak minimální míra vyčerpání na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích byla zaznamenána v rovině kognitivní a v rámci Západočeské univerzity v Plzni v rovině sociální. Nízká míra vyhoření v sociální oblasti souvisí dle mého názoru s kvalitními interpersonálními vztahy na pracovišti a individuálními vlastnostmi osobnosti. Hodnoty naměřené v rámci obou Pedagogických fakult nejsou totožné, ale rozdíly většinou tvoří několik desetin, což potvrzuje hypotézu č. 1 (*Zjištěné míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření mezi jihočeskou a západočeskou univerzitou se nebudou lišit o více než 5 %*). Dle mého názoru došlo k potvrzení hypotézy díky podobné struktuře, pracovní náplni a prostředí

obou pedagogických fakult, což se podílí na celkové míře náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Osobnostní charakteristiky, které jsou také výrazným faktorem pro vznik syndromu vyhoření, zůstaly dle mého názoru v pozadí vlivem většího počtu respondentů.

Věk a délka praxe se jeví jako rozhodující z hlediska výskytu syndromu vyhoření u pedagogů. S věkem pedagogů souvisela druhá hypotéza (*Míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření bude vyšší u pedagogů nad 40 let.*). Z Tabulky 3 a Grafu 4 je patrné, že se všechny věkové skupiny pohybovaly v podobných hodnotách a nejvyšší průměrná míra náchylnosti byla zjištěna u věkové skupiny 36 – 46 let. Hypotéza tedy potvrzena nebyla, ale rozdíl mezi zbylými skupinami byl minimální. Z mého pohledu se tak stalo vlivem malého souboru respondentů v rámci jednotlivých věkových skupin a úmyslným zkreslením přítomných symptomů burnoutu, které si pedagog ne vždy plně uvědomuje. Otázkou je, do jaké míry by tento výsledek mohl souviset s informovaností a zvládnutou prevencí pedagogů na těchto oborech.

Z hlediska individuálních stresových profilů byly zjištěny výsledky pro rovinu kognitivní, emocionální, tělesnou a sociální. Z grafu 3 je patrné, že nejvyšší hodnoty byly naměřeny v rovině emocionální a tělesné, minimální hodnoty byly zaznamenány v rovině sociální. Graf 3 také dokládá nepotvrzení hypotézy č. 3. (*V rámci individuální náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření budou celkově nejvyšší hodnoty naměřeny v rovině tělesné.*). Rozdíl mezi hodnotami roviny tělesné a emocionální však tvořil pouhou jednu desetinu. Zasažení emocionální roviny se projevuje rozličně: sklíčenost, agrese, pocity méněcennosti a souvisí dle mého názoru s individuálními vlastnostmi pedagogů, jak řeší konflikty, jak vysoké mají sebevědomí, otázka sebehodnocení atd. Tělesná rovina nedosáhla vyšších hodnot jen u starších respondentů, objevily se i výjimky v rámci obou fakult. Tělesná rovina je podle mě nejvíce postižena, neboť i malý stres s sebou přináší fyzické projevy (např.: poruchy spánku, nechutenství, únava, vysoký krevní tlak), kterých si člověk snadno všimne, a určitým způsobem ho v životě omezují.

V rámci celé této problematiky je také nutné mít na paměti, že v současné době je povolání vysokoškolského pedagoga nejen o výuce a přípravě na ní, ale je po něm požadovaná aktivní publikační činnost a spolupráce v rámci získávání grantů apod. Tyto faktory je tedy určité vzít na vědomí, pokud chceme pohlížet na pedagogickou profesi komplexně.

Navzdory výsledkům výzkumného šetření, které ve většině případů nevyovídají o zvýšeném výskytu příznaků a projevů syndromu vyhoření na daných fakultách, je dle mého názoru více než nutné věnovat tomuto fenoménu zvýšenou pozornost. V současné době lze předpokládat spíše postupný nárůst postižených burnoutem hlavně v pomáhajících profesích.

Účinnými zbraněmi proti stresu a syndromu vyhoření jsou například:

- sport,
- meditace a jóga,
- změna stravovacích návyků,
- absolvování intervenčního programu či sociálně-psychologického výcviku,
- předvídání stresových situací,
- pravidelný odpočinek a dovolená,
- optimismus,
- sdílení svých pocitů s někým blízkým atd.

Vypořádat se s již propuknutým syndromem vyhořením není jednoduché, ale ani nemožné. V první řadě si člověk musí uvědomit, že jde skutečně o burnout, který sám od sebe nezmizí. Prospěšné je poté se s tímto problémem někomu svěřit, popřípadě navštívit odborníka, který je schopen odhalit příčinu a navrhnout možná řešení a vhodné metody k odbourání burnoutu. Existuje velké množství způsobů, jak burnoutu předcházet či s ním bojovat, a je úkolem každého pedagoga dodržovat základní zásady duševní hygieny a předejít tak stresu či syndromu vyhoření.

Tato bakalářská práce má především informativní povahu a předložené závěry nelze zobecnit pro celou pedagogickou obec. Práce by mohla v budoucnu sloužit ke sledování a porovnání situace na vybraných pedagogických fakultách z jiných krajů a jako impuls pro pedagogy k větší pozornosti k prevenci stresu a syndromu vyhoření.

9 SEZNAM LITERATURY

1. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 420 s. ISBN 80-7178-735-3.
2. BROTHERIDGE, Célesteleste M.; GRANDEY, Alicia A. Emotional Labor and Burnout: Comparing Two Perspectives of People Work. *Journal of Vocational Behavior* [online]. 2002, vol. 60, no. 1, s. 17-39 [cit. 2013-04-01]. ISSN 00018791. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0001879101918159>.
3. DASTLÍK, Lukáš; ČERNÝ, Milan. Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu. In: *Elio.cz* [online]. Praha, 2011. [cit. 2013-03-23]. Dostupné z: <http://elio.cz/wp-content/uploads/2013/02/Metodická-příručka-Možnosti-zvyšování-efektivity-a-kvality-vyučovacího-procesu.pdf>.
4. GIBBS, Simon; POWELL, Ben. Teacher efficacy and pupil behaviour: The structure of teacher's individual and collective beliefs and their relationship with numbers of pupils excluded from school. *British Journal of Educational Psychology* [online]. 2012, vol. 82, s. 564 – 584 [cit. 2013-03-30]. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.2044-8279.2011.02046.x>.
5. HASTINGS, Richard P.; BHAM, Mohammed S. The Relationship between Student Behaviour Patterns and Teacher Burnout. *School Psychology International* [online]. 2003, vol. 24, no. 1, s. 115-127 [cit. 2013-04-01]. ISSN 0143-0343. Dostupné z: <http://spi.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0143034303024001905>.
6. HENNIG, Claudius; KELLER Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.
7. HOHLBAUM, Christine L. Why am I So Burned Out? In: *The Power of Slow. Psychology Today* [online]. 2012, [cit. 2012-11-29]. Dostupné z: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-power-slow/201201/why-am-i-so-burned-out>.
8. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2006. 224 s. ISBN 80-725-4329-6.
9. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

10. KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2. rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-707-1231-7.
11. KEBZA, Vladimír; PECHAČOVÁ, Zdeňka. *Úvod do psychologické metodologie*. 1. vyd. Praha: Provozně ekonomická fakulta ČZU v Praze ve vydavatelství Credit, 2001, 60 s. ISBN 80-213-0792-7.
12. KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti. *Československá psychologie*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 1998, roč. 42, č. 5, 429 - 448. ISSN 0009-062X.
13. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: Psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 3.vyd. Praha: Portál, 1999. 147 s. ISBN 80-717-8318-8.
14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. 131 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.
15. MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B., LEITER, Michael P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology* [online]. 2001, vol. 52, no. 1, 397-422 [cit. 2013-02-19]. ISSN 0066-4308. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
16. PARKER, Philip D.; MARTIN, Andrew J.; COLMAR, Susan; LIEM, Gregory A. Teacher's workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping behavior, engagement and burnout. *Teaching and Teacher Education* [online]. 2012, vol. 28, no. 4, 503-513 [cit. 2013-04-01]. ISSN 0742051x.
Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0742051X12000030>
17. PLICHTA, Piotr. The Teacher's Burnout: In the Light of Life Meaning and Personal Values. In: *Monografie.pl* [online]. 2008, [cit. 2013-02-19].
Dostupné z: http://www.monografie.pl/monografie_2008/artykuly/pplichta.pdf.
18. POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání: "pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. 2. rozš. a dopl. vyd. Olomouc: Votobia, 1997. 259 s. ISBN 80-7198-211-3.

19. SEGAL, Jeanne; SEGAL, Robert; SMITH, Melinda. Preventing burnout: Signs, Symptoms, causes and Coping Strategies. In. *Helpguide.org* [online]. 2012, [cit. 2013-03-29].
Dostupné z: http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm
20. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-737-2105-8.
21. UNTERBRINK, Thomas et al. Burnout and effort's reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program. *International Archives of Occupational and Environmental Health* [online]. 2012, vol. 85, no. 6, 667-674 [cit. 2013-03-30]. ISSN 0340-0131.
Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00420-011-0712-x>
22. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. 51 s. ISBN 80-729-0077-3.
23. ZEMAN, Vladimír; MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. Věda do kapsy. ISBN 80-860-4125-5.
24. ŽÁČKOVÁ, Hana. Syndrom vyhoření u učitelů žáků se specifickou poruchou chování. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*. 1. vyd. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica. Psychologica 35. Supplementum. Olomouc: Universita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1059-1.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1.

Maslach Burnout Inventory

Frekvence pocitů	Intenzita pocitů
0 – nikdy	0 Vůbec
1 – několikrát za rok nebo méně	1
2 – jednou měsíčně nebo méně	2
3 – několikrát za měsíc	3
4 – jednou týdně	4
5 – několikrát týdně	5
6 – každý den	6
	7 Velmi silně

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů: Vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně

1	Práce mě citově vysává.	
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	
3	Když ráno vstávám, pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů.	
5	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jedním jako s neosobními věcmi.	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů.	
8	Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.	
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalad'uji.	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivý k lidem.	
11	Mám strach, že výkon mé práce mě činí citově tvrdým.	
12	Mám stále hodně energie.	
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně+, že mě to vyčerpává.	
15	Už mě dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty.	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres.	
17	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru.	
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty.	
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého.	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	

Příloha 2.

Inventář projevů syndromu vyhoření

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

vždy často někdy zřídka nikdy

1. Obtížně se soustředuji	4	3	2	1	0
2. Nedokážu se radovat ze své pedagogické práce	4	3	2	1	0
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	4	3	2	1	0
4. Nemám chuť pomáhat dětem s poruchami chování	4	3	2	1	0
5. Pochybuji o svých pedagogických schopnostech	4	3	2	1	0
6. Jsem sklíčený/á	4	3	2	1	0
7. Jsem náchylný/á k nemocím	4	3	2	1	0
8. Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům s ostatními pedagogy	4	3	2	1	0
9. Vyjadřuji se posměšně o rodičích studentů a o studentech	4	3	2	1	0
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný/á	4	3	2	1	0
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	4	3	2	1	0
12. Frustrace z pedagogické profese narušuje moje soukromé vztahy	4	3	2	1	0
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	4	3	2	1	0
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	4	3	2	1	0
15. Jsem napjatý/á	4	3	2	1	0
16. Svou práci omezují na její mechanické provádění	4	3	2	1	0
17. Přemýšlím o odchodu ze školství	4	3	2	1	0
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	4	3	2	1	0
19. Trápí mě poruchy spánku	4	3	2	1	0
20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání pedagogů	4	3	2	1	0
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	4	3	2	1	0
22. Cítím se ustrašený/á	4	3	2	1	0
23. Trpím bolestmi hlavy	4	3	2	1	0
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se studenty	4	3	2	1	0
25. Věk					

Příloha 3.

Deset antistresových rad pro duši dle o. s. Elio

1. Smějte se co nejčastěji. Aktivují se přitom „hormony štěstí“ (endorfiny) a posilují Váš imunitní systém.
2. Berte se takoví, jací jste. Dobrý vzhled není jen otázkou oblečení, nalíčení či účesu, ale i osobního „vyladění“ a sebejistoty.
3. Nenechávejte si své mínění pro sebe. Když Vás něco rozzlobí, řekněte klidně ostatním, co si myslíte.
4. Stejně jako smích patří k nejdůležitějším pocitům i pláč. Když se Vám chce brečet, slzy nepotlačujte.
5. Splnit všechny úkoly, které na Vás klade všední den, je mnohdy těžké. Touha být ve všem perfektní však vede jen ke stresu.
6. Zjistěte, jak dlouhý spánek Vám nejvíce vyhovuje (někomu pět, jinému devět hodin), a tuto dobu dodržujte.
7. I přesto, že Vám někteří říkají něco jiného, gestikulujte. Řeč těla rozvíjí temperament i osobnost.
8. Když Vás něco rozčílí, praštěte s telefonním sluchátkem, křičte, kopněte do skříně, nebo hlasitě zpívejte. Kdo se umí správně rozzlobit, rychle se také uklidní. Takový způsob „vypouštění páry“ je však velice osobní záležitostí. Proto byste u toho měli být raději úplně sami.
9. Mnozí lidé v duchu žijí již v budoucnosti – plánují na zítřek či na příští rok. Naučte se raději prožívat každý den. Těšte se například na dobrou večeři.
10. Člověk potřebuje komunikovat s ostatními. Ti, kdo žijí velmi osamoceně, trpí stresem častěji než lidé, kteří se o své starosti i radosti dělí.