ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE
MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ
Katedra inženýrské pedagogiky

Syndrom vyhoření u učitelů střední odborné školy

Teacher Burn-out Syndrome at Contemporary Technical Professional School

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: **Kateřina Kubíková**

Studijní program: **Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

Vedoucí práce: **doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.**

Praha 2015

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s využitím pramenů, uvedených v přiloženém seznamu. V souladu se zákonem č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění, nemám žádný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce.

V Přelouči dne …….....

Kateřina Kubíková

Děkuji doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc., za obsahově - metodické vedení a celkovou pomoc, kterou mi při zpracování textu poskytovala.

Též vyjadřuji dík všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a tak podstatnou měrou přispěli ke vzniku této bakalářské práce.

ANOTACE:

Bakalářská práce má dvě části: teoretickou a empirickou. Teoretická část je zaměřena na pojem a charakteristiku syndromu vyhoření, jeho výskyt, příčiny, projevy, diagnostiku a prevenci. Empirická část zjišťuje výskyt BS ve zkoumaném vzorku učitelů prostřednictvím standardizovaného dotazníku. Doplňkovou metodou je rozhovor s těmi z nich, u nichž se syndrom vyhoření vyskytl během jejich praxe.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Syndrom vyhoření, učitel, stres, emocionální vyčerpání, motivace, osobní uspokojení

ANNOTATION:

The bachelor thesis consists of a theoretical and empirical part. The theoretical one focuses on the characteristics of Burn-out Syndrome, its incidence, causes, symptoms, diagnosis and prevention. The empirical part works with the method of a standardised questionnaire aiming at BS diagnostics in a group of technical teachers. Additionally, method of interview is used with those teachers, who experienced Burnout Syndrome during their career.

KEY WORDS:

Burn-out syndrome, teacher, stress, emotionalexhaustion, motivation, personal satisfaction

OBSAH

ÚVOD

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

1.1 Historie výzkumu Burn-out syndromu ……...…. 10

1.2 Vymezení pojmu ……..…… 11

1.3 Příčiny syndromu vyhoření ……. 11

1.4 Nejčastěji uváděné projevy Burn-out syndromu ……. 12

1.5 Další projevy syndromu vyhoření – behaviorální stereotypy……...…… 13

1.6 Situační a osobní faktory vedoucí k emočnímu vyhoření ……...…… 14

1.7 Fáze vývoje syndromu vyhoření …….. 15

2 PŘEKONÁVÁNÍ STRESU

2.1Práce ……...…….. 17

2.2 Soukromí a životní postoj ……..... 17

2.3 Čas …….…….. 18

2.4 Zdraví …….……. 18

2.5 Supervize …….…… 19

2.5.1 Funkce supervize …….. 19

2.5.2 Formy podpory …….…… 19

2.5.3 Tematická zaměření ……..…… 20

2.5.4 Způsob podpory ……..…….. 20

3 PREVENCE A LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ

3.1 Sociální opory ……. 21

4 DIAGNOSTICKÉ METODY

5 EMPIRICKÁ ČÁST

5.1 Výzkumný cíl ……. 24

5.2 Výzkumné metody a postup výzkumu ……. 24

5.2.1 Doplňkové šetření: Rozhovor ……. 25

5.3 Charakteristika zkoumaného vzorku ……. 25

5.4 Stanovení hypotéz ……. 29

6 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉ SONDY A JEJICH ANALÝZA

6.1 Kvantitativí výsledky dotazníku MBI ……. 30

6.1.2 Vyhodnocení hypotéz ……. 31

6.1.3 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření ……. 34

6.2 Kvalitativní výsledky strukturovaných rozhovorů ……. 36

6.2.1 Rozhovor s paní učitelkou Lenkou ……. 36

6.2.2 Rozhovor s panem učitelem Jiřím ……. 38

6.3.3 Shrnutí Výsledků strukturovaných rozhovorů ……. 40

6.3.4 Prevence a doporučení v kontextu dané školy ……. 41

ZÁVĚR

Použitá literatura, Internetové zdroje

Přílohy

ÚVOD

„Pociťujeme napětí, cítíme vnitřní tlak. Úzkostlivé myšlenky na minulou nebo budoucí zátěž tvoří pozadí našich prožitků. Snižuje se schopnost zvládat každodenní život. Mnoho starostí nás nutí začínat den s menšími nadějemi a odvahou. Dopřáváme si méně odpočinku a přestávek. Na konci práce se cítíme vyčerpáni duševně i tělesně."
Reinhard Tausch

Tématem předložené bakalářské práce je analýza příčin vzniku syndromu vyhoření učitele na střední škole. Volba tématu byla ovlivněna vlastní desetiletou praxí v oboru. Během svého působení na střední škole jsem se nesetkala s žádnou zmínkou o příčinách nebo prevenci týkající se této problematiky. Vzhledem k náročnosti pedagogické profese lze však očekávat, že zájem učitelů i veřejnosti o prevenci a nápravu tohoto negativního jevu poroste.

Pedagogická profese se zabývá výchovou a vzděláváním dětí, žáků a studentů ve všech vzdělávacích institucích, a to jak státních, tak soukromých. Patří mezi povolání, která vyžadují zodpovědnost, svědomitost, zásadovost, vytrvalost, důslednost i trpělivost a velké nadšení potřebné ke zprostředkování znalostí a životních zkušeností, k formování a rozvoji osobnosti žáků. V souladu s těmito zásadami a předpoklady se učitelé velmi výrazně podílejí spolu s rodiči na výchově svých svěřenců.

Společnost klade na pedagogy vysoké nároky. Následkem mnohdy nepříznivých pracovních podmínek a v souvislosti s nevydařenou komunikací s žáky, nevhodně až hrubě dávajících najevo svůj nezájem o studium, může postupně docházet ke zvyšování psychické zátěže pedagogů, což se po čase projevuje ve zhoršování jejich zdravotní kondice a psychické odolnosti.

Pozice učitelů není v našich školských zařízeních jednoduchá. Poznámky, důtky a snížené známky z chování jsou jako prostředek komunikace s žáky často málo efektivní a ztrácejí postupně na významu. Také rodiče ke zlepšení stavu příliš nepřispívají, většinou stojí na straně svých dětí a tím podrývají autoritu učitele.

Tyto okolnosti mohou směřovat až k učitelově nechuti a neochotě plnit stanovené výchovné a vzdělávací povinnosti. Začíná proces pomalého vyhasínání učitelova zápalu

pro výchovně vzdělávací činnost. Postupně může dojít až k oslabení volních vlastností, a ztrátě motivace, jež může vyústit až v učitelovo psychické vyhoření.

Předložená bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. V teoretické části se budu zabývat charakteristikou syndromu vyhoření, jeho fázemi, výskytem, příčinami, projevy a prevencí. Popíšu diagnostické metody detekce tohoto syndromu.

V empirické části budu zjišťovat prostřednictvím standardizovaného dotazníku informovanost respondentů, středoškolských učitelů, o dané problematice a míru výskytu tohoto syndromu ve výzkumném souboru.

Doplňkovou metodou bude rozhovor s učiteli, u nichž se syndrom vyhoření vyskytl. Součástí empirické části bude vyhodnocení výsledků výzkumné sondy a návrh doporučení pro prevenci.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky. (Rusch, 2003, s. 7)

Lidé, kteří jsou chronicky vyčerpaní, neradi přiznávají své potíže, jako vnitřní neklid, únavu, úzkosti nebo bolesti hlavy. Není snadné dát najevo a přiznat sobě i ostatním své potíže a začínající problémy. Tento stav lze charakterizovat jako projev bezradnosti.

Důsledky se dostavují pomalu a postupně. Na začátku je nadšení pro pracovní náplň, které se však následně, zpočátku téměř nepozorovaně, vytrácí. Lidé zažívají změnu v profesním chování, mizí jejich zájem zodpovědně plnit povinnosti, a tím se silně narušuje chod a vžitý pracovní režim. Spoluzaměstnanci si tuto situaci postupně začínají uvědomovat, stále obtížněji vzrůstající napětí zvládají, což špatný duševní stav postižených jedinců jen prohlubuje.

Nepříznivá situace se přenáší i do soukromého života. Pokud je rodinné zázemí vyrovnané, může se snížit psychická zátěž. V jiném případě se stresová zátěž stupňuje. (Tošnerová, Tošner, 1999)

1.1 HISTORIE VÝZKUMU BURN-OUT SYNDROMU

Burnout byl identifikován poprvé v průběhu osmdesátých let 20. století. Původně byl spojován s alkoholiky, kteří kromě alkoholu neměli o nic jiného zájem. (Křivohlavý, 1998) Později se pojem rozšířil i do oblasti drogově závislých. Dále pronikal i do pracovních oblastí k lidem, jejichž jediným smyslem života se stala práce a často až přehnané plnění pracovních povinností (workoholici), čímž se často dostávali do stavu totální přepracovanosti.

Stav, který pojem burnout popisuje, je známý dlouhou dobu. Ovšem pojem sám je relativně mladý. Do psychologické literatury byl uveden Frendenbergerem v roce 1974. Od té doby byla napsána řada studií na toto téma, přesto nemůžeme ani v současnosti říci, že jde o jednoznačně prozkoumanou problematiku. (Honzák, 20015)

Významnou monotematickou knihou o tomto syndromu v češtině je Křivohlavého „Jak neztratit nadšení“, problematiky se dotýká i ve svých dalších publikacích. Výzkumná centra syndromu vyhoření jsou převážně na americkém kontinentě. Prvním střediskem byla kalifornská univerzita v Berkeley, s hlavními představitelkami týmů Ch. Maslach a A. Pines, které jsou mimo jiné i autorkami prvních metod ke zjišťování syndromu vyhoření. V ČR začaly probíhat výzkumy až koncem tisíciletí, viz např. Řehulka, Řehulková, 1998.

1.2 VYMEZENÍ POJMU

České slovo vyhoření je doslovný překlad anglického burn-out. Syndrom vyhoření je onemocnění duše. Může postihnout kohokoliv, ženy i muže, nezávisle na zaměstnání, na sociálních nebo finančních jistotách či na věku. Syndrom vyhoření je konečné stadium dlouhodobého procesu. Na počátku je veliké nadšení, zapálení do řešení nebo odstranění problému. Ve většině případů se ale nedostavuje dostatečná odezva, člověk neprožívá adekvátní pocit úspěchu. Proto jeho pracovní nadšení postupně slábne až na úroveň nezájmu a téměř odporu k vykonávané profesi. Takový psychický stav diagnostikuje současná psychologie jako syndrom vyhoření osobnosti. (Křivohlavý, 2003).

1.3 PŘÍČINY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Jedna z hlavních příčin je neschopnost odpočívat – relaxovat. Nadmíra požadavků na učitele vede k podrážděnosti, nervozitě, vyčerpání, poruchám soustředění a v neposlední řadě k náchylnosti k nemocem. Negativní reakce od žáků, rodičů, kolegů a další stresové situace mají za následek začátek začarovaného kruhu, ve kterém učitel postupně rezignuje a ztratí ideály učitelského poslání. (Henning, Keller, 1996)

Syndrom vyhoření se může projevovat celou škálou příznaků. Není možné popsat jejich pořadí, neboť to záleží na každém individuálním případě. Lze to také popsat jako cenu, již učitel platí za své úspěchy.

Současný životní styl dnešní společnosti, kdy se nedokáže zvolnit z tempa, se lidé snaží být samostatní a neumí požádat o pomoc. Přehání se pozornost k cizím problémům. Nesoustředí se na detaily, dostatek odpočinku, bývají nereálná očekávání, velká rutina,

nízké sebevědomí a sebehodnocení, nesprávné priority a špatný fyzický stav.(Rusch, 2003)

Učitelské povolání je již delší dobu předmětem zájmu společnosti. Vyplývá to z rostoucího zájmu a významu vzdělání. Tento zájem je spjat s dalšími věcmi, například s feminizací školství, s platy učitelů, s jejich vytížeností, ale také s vybaveností školských zařízení. Učitelská profese patří k nejnáročnějším. Kritériem zátěže je snížená výkonnost, zdraví, pracovní nespokojenost a řada dalších příčin. Učitelé jsou velkou mírou vystavováni psychogenním etiologickým činitelům, a proto mají spoustu neurotických a psychosomatických poruch.

V jejich chování k okolí se postupně objevuje sociální distance, nadmíra přísnosti vůči žákům, apod. Zvýšený výskyt těchto jevů souvisí s přetěžováním učitelů. Vlivy, které zapříčiňují burn-out, jsou celospolečenské, například: nedoceněná prestiž učitele, negativní působení v masmédiích, nízká mzda, atd. Jako vnější faktory jsou předkládány přestávky na odpočinek, zvětšující se množství žáků atd.

1.4 NEJČASTĚJI UVÁDĚNÉ PROJEVY BURN-OUT SYNDROMU

- Chronický pocit únavy, vyčerpání, vysílení, pocit tělesné nemohoucnosti
- Zlost na jedince, kteří něco požadují a vyžadují
- Nemístně sebekritické postoje za to, že nemohu požadavkům vyhovět
- Cynismus, negativismus, předrážděnost
- Pocit, že mě vše obtěžuje
- Nepřiměřené emoční výbuchy kvůli nepodstatným věcem
- Časté bolesti hlavy a trávicí obtíže
- Úbytek, nebo naopak přibývání na váze
- Nespavost a deprese
- Pocit nedostatku vzduchu a zkráceného dechu
- Podezíravost
- Pocity beznaděj
- Zvýšená tendence riskovat

(Rusch, 2003, Křivohlavý, 1998, Honzák, 2015)

1.5 DALŠÍ PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ – BEHAVIORÁLNÍ STEREOTYPY

Mezi projevy burnout syndromu patří nejčastěji následující behaviorální stereotypy:

- Když pozoruji, že jsem v zaměstnání v silném stresu, musím ještě přidat: ještě více pracovat, ještě méně říkat „ne“, ještě více se vystavit časovému tlaku a ještě zvýšit nároky na sebe.
- Varovné fyzické a duševní příznaky vyhoření musím ignorovat. Někdo by si je mohl vykládat jako moji slabost. Raději spoléhám na to, že mě z práce vyřadí nějaká nemoc (například srdeční infarkt nebo nervové zhroucení). Řídím se heslem: „Než bych se občas uchýlil(a) do ústraní, abych chránil(a) sám(sama) sebe a načerpal(a) nové síly, ať mě raději odnesou z „bitevního pole“ školy na nosítkách.“
- Pocity stresu a vyhoření – tj. burnout efektu – si raději nechám sám(sama) pro sebe, místo abych si o nich promluvil(a) s podobně postiženými. Řídím se heslem: „Jsem jediný(á), komu takhle je.“
- Moje problémy a můj stres patří mně. V žádném případě se o nic z toho nesmím podělit se svými kolegy. Žádné delegování práce.
- Velmi účinné je také zaujmout pozici bezmocného podle hesla: „Jsem z té školy celý nemocný … Žáci jsou čím dál horší a rodiče nejsou vůbec schopni je vychovávat!“ „Jsem ubohá oběť a nemůžu nic dělat!“
- Vyhoření napomáhají vynikajícím způsobem léky vyvolávající závislost (prášky na spaní, psychofarmaka) a alkohol. Oba tito pomocníci se velmi dobře hodí k potlačení příznaku stresu. Jejich užívání totiž vyvolává nové příznaky, které pak lze překonávat dalšími, silnějšími léky, popř. větším množstvím alkoholu.
- Nejúčinnější samozřejmě je o problematice vyhoření mlčet (ačkoliv statistická čísla o počtu lidí odcházejících předčasně do důchodu a úrovni nemocnosti mluví zcela jasně). Řiďte se heslem: „Budeme-li se věnovat tématu vyhoření, jen tím vzbudíme spící duchy. Nebudeme-li o efektu vypálení hovořit, pak jako by tento syndrom vůbec neexistoval.“(Henning, G., 1996, s. 7-8)

1.6 SITUAČNÍ A OSOBNÍ FAKTORY VEDOUCÍ K EMOČNÍMU VYHOŘENÍ.

- **Problémoví žáci**

  Zvládnout kázeňsky žáka se změněnou vychovatelností ve skupinové výuce je pro učitele nezvladatelný úkol, který zapříčiňuje rychlejší nástup emočního vyprahnutí.

- **Dohled školského systému**

  Strach z výsledků inspekcí a nedostatečný pocit uznání od nadřízených pracovníků vedou ke ztrátě chuti k práci.

- **Podmínky školního prostředí**

  Na učitele může mít vliv i nepěkné prostředí na pracovišti, neustálý časový tlak a zvládání nečekaných situací.

- **Osobní faktory**

  Krizové životní situace ovlivňují každého, učitele nevyjímaje. Jsou ovšem faktory, které mohou být specifické pro učitele, jako je např. proces stárnutí. Snižuje se pružnost v osobnostních přístupech k žákům a reakce na dětské potřeby se stává stále obtížnější. Prohlubuje se pocit trvalého stresu z nezvládání své profese.

- **Učitelský sbor**

  V učitelském sboru sehrává velmi důležitou roli příznivá, kolegiální a přátelská atmosféra. Nedostatečná výměna odborných zkušeností a nízká vzájemná podpora vede k negativním pocitům a pochybovačnosti o sobě.

- **Rodiče**

  Nezájem rodičů o učební nebo studijní výsledky svého dítěte je dnes rozsáhlý problém, stejně jako naopak jejich přílišná horlivost. Nepodložené omluvy pasivity dítěte nebo naopak jeho agresivity, často i jeho podvodného chování nebo špatné docházky do školy pedagogické pracovníky velmi stresují a jejich psychiku zatěžují.

- **Vedení školy**

  Představuje významný faktor ovlivňující důležitým způsobem klima školy. K negativním jevům patří hlavně byrokratické řízení, špatné pedagogické

vedení, nespravedlivě zadávané a přidělované úkoly, atd. Někdy mohou mít učitelé pocit, že ať udělají cokoliv, je to špatně.

- **Hodnocení učitelského povolání**

  Malé možnosti profesního růstu, nedostatek uznání a špatné platové ohodnocení namáhavé a zodpovědné práce, nedostatečná společenská prestiž, to jsou faktory, které také u některých osob zapříčiňují spuštění a rozvoj syndromu vyhoření.

- **Kvalifikace**

Nedostatky ve vzdělání se projevují v nedostatečné kompetenci odborné, sociální, věcné, a také ve schopnosti aplikace potřebných pedagogických a výchovných metod.(Řehulka, Řehulková, 1998, Becker, Gonschorek, 1994)

1.7 FÁZE VÝVOJE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Zde platí, jako u většiny onemocnění a poruch, že čím dříve se narůstající psychický problém začne řešit, tím lépe. Optimální je rozpoznat syndrom vyhoření už ve fázi stagnace. Úspěchem je i to, pokud se jej podaří rozpoznat alespoň v následných fázích. Většina lidí si narůstající problematický stav připustí až tehdy, když pociťují, že se s nimi něco vážného začíná dít. U vyhoření jde o proces**,** jehož vznik a vývoj je těžké vůbec postřehnout. S plně rozvinutým syndromem vyhoření je nejlepší svěřit se do rukou odborníka, tj. psychologa nebo psychiatra. Ti se odborně a kvalifikovaně zabývají osobností postiženého, ale zajímají se také o jeho mezilidské vztahy a jeho práci. Konkrétní postupy závisejí na preferencích konkrétního poradce nebo terapeuta. (Peterková, 2015).

Syndrom vyhoření je projevem a důsledkem dlouhodobého stresu. Trvá většinou mnoho měsíců i let. Má několik fází, které mohou probíhat různě dlouhou dobu.
Vývoj vyhoření probíhá podle Edelwiche a Brodského v následujících fázích:

1. **Nadšení:**

   První stadium vyhoření je období nadšení. „Pokud má člověk vyhořet, musí být nejdřív zapálen a hořet.“Učitel si do svého zaměstnání přináší velké naděje a elán, je motivován novými podněty. Pln nadšení a nereálných očekávání se

vrhne do práce, bez jasné představy. Práce ho zcela uspokojuje, stává se důležitou součástí a smyslem jeho života. Pracuje dobrovolně přesčas, a tím nedbá na své volnočasové aktivity.

2. **Stagnace (uváznutí):**

   Počáteční nadšení opadá, učitel vložil do práce příliš energie a po zorientování začíná být práce rutinní a s různými překážkami. Nedaří se plnit původní představy a učitel se začíná vyhýbat svým povinnostem a vyhledává pozapomínané koníčky. V této fázi je velká šance vystoupit z rozjetého vlaku, který vede k syndromu vyhoření.

3. **Frustrace (zmaření):**

   Učitel, který je dlouhodobě frustrován, ztrácí smysl vlastní práce. Má pocit, že se žáci nesnaží, nespolupracují, nedělají pokroky a začíná cítit odpor k dětem ve škole i mimo ni. Přidávají se spory na pracovišti, překážky technického a byrokratického typu. Následek toho je nechuť docházet do práce. Projevují se i psychické a fyzické problémy.

4. **Apatie (netečnost):**

   Toto stádium přichází po dlouhodobé frustraci, bezmocnosti svou situaci řešit. Svou práci vnímá učitel pouze jako zdroj obživy. Plní pouze nejdůležitější povinnosti, vyhýbá se rozhovorům s kolegy, nezajímá se o novinky a odmítá přesčasové hodiny, případně se snaží o předčasný odchod ze zaměstnání. Žáci jej obtěžují.

5. **Syndrom vyhoření:**

   V poslední fázi nastává úplné emocionální vyčerpání a pocit ztráty sebe, odosobnění, odcizení, apatie. Nemá chuť do práce ani do života, má pocit bezcennosti, sebelítosti a nedostačujícího uznání. Dále také nastávají obtíže týkající se bolesti hlavy, srdce, zažívací obtíže, poruchy spánku a vysoký krevní tlak. Ke slovu mohou přijít i deprese.

2 PŘEKONÁVÁNÍ STRESU

2.1 PRÁCE

1. snížení každodenních pracovních stresových situací
2. zmírnění stresového emočního vzrušení
3. umění měnit způsoby uchopení stresové situace

„Podle psychoterapeuta Alberta Ellise (1993), zakladatele racionálně-emotivní terapie, spočívá hlavní příčina psychických obtíží a stresu v nacionálních zobecněních, chybných předpokladech, nesprávných závěrech a v dogmatických přesvědčeních. To vše přispívá rozhodující mírou k tomu, že vnější události vedou člověka k určitým negativním citovým reakcím.“ (Henning, Keller, 1996, s. 39-40)

Učitel si musí umět správně naplánovat práci, rozhodnout se, jak bude vyučování řídit a jakou zvolí motivaci k učení. **Organizování pracovní náplně:**

- plánování cílů, úkolů, činností
- správně uchopit důležité a nepodstatné
- dobrá příprava na vyučování, pomůcky a učební materiál
- neřadit do vyučovací hodiny příliš nové látky a nechat si prostor pro opakování a zadávání domácího úkolu
- stanovit žákům pravidla (školní a dílenský řád) a dbát na jejich dodržování
- kázeňské postihy přiměřeně regulovat
- chválit za dobře odvedenou práci i chování
- žáky neponižovat a neurážet
- vzbuzovat pozornost a zvědavost žáků
- zapojovat více smyslové vnímání a aktivní činnost

2.2 SOUKROMÍ A ŽIVOTNÍ POSTOJ

Značnou měrou působí na vznik a rozvoj stresu osobnosti manželský, partnerský, ale i společenský život. Na kvalitě soukromého života je potřebné neustále pracovat. Aktivně vymýšlet různá zpestření všedního dne, občas využít i nečekaných překvapení, podnikat společné procházky nebo návštěvy divadla, kina, či zvolit jiné formy relaxu. S přáteli se

účastnit výletů do přírody, dopřát si kulturní a sportovní akce a jiné aktivity. Důležitý je samozřejmě také celkový pozitivní přístup k životu.

2.3 ČAS

Nejvýraznější spouštěč a činitel rozvoje stresu bývá časový tlak. Je nutné stanovit si priority, co je důležité a co může počkat. Osvědčená metoda je například denní plán. Učitel je v každodenním kontaktu se stresem, proto by si měl najít denně alespoň hodinku klidu sám na sebe k načerpání nové energie.

2.4 ZDRAVÍ

Fyzické zdraví učitele je nedílnou součástí psychického zdraví. Když bude v dobré fyzické formě, bude na stresové situace reagovat méně neklidně. Pracovní povinnosti bude plnit energičtěji, projeví větší schopnost na různé situace reagovat s rozvahou, a lépe zvládne různé zátěžové situace.

Nedílnou součástí zdraví je i **zdravá strava.** Nadváha zvyšuje náchylnost k chronickým onemocněním (diabetes, poruchy srdce, vysoký krevní tlak, onemocnění kloubů). Se ztrátou pružnosti se ztrácí fyzická a psychická odolnost, což vede k tomu, že učitel začne špatně zvládat školní stres.

Chceme-li obezitě a jejím následkům předcházet, měli bychom se začít stravovat zdravě. To znamená vhodný výběr kvalitních potravin, které zaručí vyváženost a pestrost (ovoce, zelenina, obiloviny, bílkoviny, …). V dnešní době existuje mnoho publikací týkajících se zdravé výživy. Není od věci navštívit i **výživového poradce**.

Nedílnou součástí zdravého životního stylu je **pohyb**. Tělesný pohyb nesmí chybět v žádném programu, chceme-li zvládnout stres. Sport odbourává napětí, pomáhá redukovat nadváhu, posiluje srdce, podporuje imunitu a poskytuje kontakt s lidmi. Pro psychické a fyzické zdraví je vhodnější vytrvalostní sport, jako je chůze, jogging, plavání, jízda na kole, atd. (Henning, Keller, 1996)

Předpokladem načerpání nových sil je nezbytný dostatečný a kvalitní **spánek**. Tím se uvolní tělo i mysl po náročném dni. Odpočinek se může podpořit vhodnou relaxací např.: masáží, saunou, aromaterapií, atd.

2.5 SUPERVIZE

U zaměstnanců nebo v celé organizaci slouží supervize, jako nástroj pravidelného očišťování a psychického uvolnění od zbytků negativních myšlenek a emocí, které psychiku pracovníků zatížily. Funguje jako prevence syndromu vyhoření. Supervize může být také modelem učení. Cílem supervize je jednoznačný záměr, kterým je vyšší uspokojení z práce, zvýšení její kvality a efektivity, prevence profesního vyhoření. (Tošnerová, Tošner, 1999)

2.5.1 FUNKCE SUPERVIZE

Vzdělávací

Rozvíjí se schopnosti, dovednosti, vědomosti učitele. Jde o uvědomování si vlastních stavů a vztahu mezi pedagogy a žáky. Hledají se způsoby řešení jejich problému.

Podpůrná

Zpracovává pocity a emoce učitele. Zvyšuje uvědomění si vlastních kompetencí.

Normativní

Pomáhá stanovovat a udržovat hranice, hodnoty a normy.

2.5.2 FORMY PODPORY

Individuální

Supervizor svou práci vykonává individuálně s jedním učitelem.

Skupinová

Supervizor spolupracuje s celou skupinou pracovníků. Oni si pak sami vyberou metodu, jakým způsobem budou řešit problém. V této skupině je vytvářena podpůrná atmosféra mezi jednotlivými zúčastněnými učiteli. Skupinová supervize poskytuje větší množství materiálu a zpětných vazeb. Předávají se zkušenosti, úspěchy i nedostatky ostatních učitelů a najde tu každý čas na vyjádření svých osobních problémů.

2.5.3 TEMATICKÁ ZAMĚŘENÍ

Případová

- Zúčastněný učitel vnáší do supervize individuální konkrétní případ ze svého zaměstnání. Jednat se může například o snížení kvality výuky, nebo si učitel není jistý v dalším postupu ve výuce příslušného oboru nebo vyučovacího předmětu.

- supervize je zaměřená na jednotlivé plánování služeb s komunikujícím nebo nekomunikujícím učitelem. Jde tu o vyhodnocování a plánování příprav na výuku.

Využívají se i alternativní metody pokud je supervidovaný málo komunikativní.
Supervizor se snaží najít vhodný postup.

2.5.4 ZPŮSOB PODPORY

Při supervizích jsou využívány: Přístup zaměřený na člověka (Rogersovský přístup*)*
Gestalt přístup a technika Baalintovské skupiny. Tento přístup má tři základní postoje:

- Bezpodmínečné přijetí
- Empatie
- Opravdovost

3 PREVENCE A LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ

Prevence je soubor opatření zaměřených na předcházení nežádoucím jevům, zejména onemocnění, sociálně-patologickým jevům. (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 178)

Terapie, česky léčba, je léčebný program, jehož cílem je zmírnění či odstranění nežádoucího stavu jednotlivce nebo skupiny. (Matoušek, 2003, s. 240)

Prvním krokem je uvědomění si a přiznání problému. Pokud prožíváme zlost, bezmocnost, úzkost, je jen na nás, abychom provedli krok ke změně.

Prevence, informovanost a osvěta jsou velmi důležité v profesích náročných na psychiku i fyzickou zátěž. Pokud je člověk dostatečně informován o problematice úrovně, stavu, zásadách odolnosti a hygieny lidské psychiky, může sám na sobě pozorovat některé příznaky a zvážit, zda si je schopen v dané situaci pomoci sám, nebo bude vhodnější vyhledat lékařskou pomoc. (Kelnarová, Matějková, 2005)

3.1 SOCIÁLNÍ OPORY (Křivohlavý, 2003)

Instrumentální*:* Jedná se o věcnou pomoc. Do této pomoci patří hlavně finanční podpora, obstarání pomocných věcí, materiální podpora, atd.

Informační: Do této kategorie patří poskytování cenných profesionálních rad.

Emocionální: Pokud se člověk propadá do deprese, je mu laskavým jednáním poskytována pomocná ruka a podpora.

Hodnotící: Člověku je posilováno sebevědomí a sebeúcta.

Důležitým ozdravným prvkem je odpočinek, relaxace a pohyb. Nedílnou součástí rozhodnutí o léčbě musí být podpora vlastní rodiny a blízkých lidí v okolí a samozřejmě profesionální pomoc odborníka, který je specializován na tuto problematiku.

K dalším možnostem prevence syndromu vyhoření je vzdělávání učitelů. V něm by měli nacházet novou motivaci pro svou další pedagogickou práci, a také nový smysl jejich všech stránek jejich soukromého života. Pro dobíjení fyzické i psychické energie slouží prázdniny. Ty jsou taktéž využívány k samostudiu a sebe zdokonalování na různých školících akcích atd. (Kalhous, 2002)

Preventivní působení je důležité, ale může se stát, že i přes to se syndrom vyhoření začne projevovat. Na tento stav lze reagovat:

-Zanechat činnosti

-Odejít ze zaměstnání

-Zvolit zaměstnání v jiném oboru

Tato změna ale přináší jen dočasnou úlevu. Stejně může vzniknout chronický pocit selhání. Existuje ale možnost, jak využít situace k osobnímu růstu tím, že se stanoví priority a hranice možností. Je možné se ze syndromu vyhoření ponaučit. (Mallotová, 2000)

4 DIAGNOSTICKÉ METODY

Diagnostika syndromu vyhoření vychází z pozorování jednotlivých vzorků a jejich příznaků. Psychologické metody zkoumají projevy a prožitky u vyhořelých učitelů a jiných klientů. Tyto metody bývají doplňovány dalším zkoumáním typů osobnosti, anamnézou atd. Nejužívanějšími metodami zjišťování syndromu vyhoření jsou dotazníky, **MBI „Maslach Burnout Inventory“** Ch. Maslachové a S. Jacksonové, a „BurnoutMeasure“ A. Pinesové, E. Aronsona a D. Kafryho. (Kebza, Šolcová, 2003)

- diagnostická metoda samoobslužného typu (D. Hawkins, F.Minirth, P. Maier a Ch. Thursman)s odpověďmi typu „ano“ - „ne“ při nichž vyjadřujeme svůj souhlas nebo nesouhlas s otázkami sledujícími proces vyhoření.

- dotazník **BM (Burnout Measure)** který také patří do samoobslužného typu, pomocí něhož si můžeme změřit vlastní vyhoření. Měří se zde tři aspekty: fyzické, emoční a psychické vyčerpání.(A. Pinesová, E. Aronson a D. Kafryh)

- metoda **MBI „Maslach Burnout Inventory“** (Ch. Maslachová a S. Jacksonová) je nejčastěji používanou metodou v klinické praxi. Sedmistupňová škála pomáhá analyzovat úroveň emočního vyčerpání, depersonalizace a snížení pracovní výkonnosti. Tuto metodu MBI převedla do češtiny Iva Šolcová z Psychologického ústavu AV ČR v Praze.(Křivohlavý, 2003)

5 EMPIRICKÁ ČÁST

5.1 VÝZKUMNÝ CÍL

Cílem mé bakalářské práce je zjistit pomocí dotazníkového šetření do jaké míry jsou pedagogičtí pracovníci postiženi syndromem vyhoření. Následně ověřit pomocí rozhovoru s vytipovanými respondenty, kterých se syndrom vyhoření bezprostředně týká, jak mu předcházet, tedy o prevenci. Zaměřila jsem se na pedagogické pracovníky, kteří vyučují na střední odborné škole.

Bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Dle zmíněných výzkumných cílů a studiem odborné literatury byly stanoveny hypotézy, které budou výzkumem verifikovány (potvrzeny) nebo falzifikovány (vyvráceny).

5.2 VÝZKUMNÉ METODY A POSTUP VÝZKUMU

Výzkum byl proveden prostřednictvím standardizovaného dotazníku, kvantitativního charakteru, který byl aplikován na zkoumaný vzorek. Vše probíhalo anonymně. Praktická část práce, je doplněna formou strukturovaných rozhovorů kvalitativní povahy s otevřenými otázkami, s učiteli střední školy.

Pro výzkumné výsledky byla aplikována metoda dotazníku MBI se škálovou stupnicí. Dotazníková metoda MBI byla publikována v roce 1981 autory Christinou Maslach a Jackson. Dotazník analyzuje přítomnost tří faktorů: /EE/emocionální vyčerpání. Tento faktor se řadí mezi základní u syndromu vyhoření, neboť naznačuje výskyt příznaků. (Jedná se hlavně o zcela chybějící motivaci a síly pro jakoukoli činnost).

Dalším faktorem je /DP/ depersonalizace. Člověk postižený depersonalizací začal nahlížet na ostatní lidi jako na předměty. To je způsobeno tím, že tento člověk má velikou potřebu pozitivní odezvy ostatních lidí (studentů) a pokud se mu jí delší dobu nedostává, přestává komunikovat.

Jako třetím ukazatelem míry syndromu vyhoření je /PA/ osobní uspokojení. Snížení výkonnosti postihuje osoby s malou sebedůvěrou a nízkým sebehodnocením. Tito lidé nemají dostatek sil pro zvládání každodenních stresů.

5.2.1 DOPLŇKOVÉ ŠETŘENÍ: STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

Výzkumné šetření, které bylo vedeno formou rozhovorů s učiteli střední odborné školy, poskytlo náhled do zákulisí učitelské profese.

Zajímalo mě, do jaké míry jsou učitelé o BS informováni a zda znají zásady prevence. Proto jsem zvolila dotazování (interview) jako doplňkovou kvalitativní metodu, kdy jsem měla možnost mluvit s učiteli podrobněji. Pro rozhovory se přihlásilo 5 učitelů střední školy, kteří mi dovolili vyjmout jejich dotazníky z anonymity. Z pěti respondentů dosahovali rizikových čísel dva, a proto na ně jsem výzkumný rozhovor zaměřila a s nimi ho uskutečnila.

Dotazy jsem rozdělila na šest kategorií, které byly rozčleněny na jednotlivé podkategorie. Odpovědi byly zaznamenány s cílem zachytit působící činitele nebo na opak rizikové faktory, související se syndromem vyhoření.

První dotazovanou respondentkou je paní učitelka Lenka, které je 30 let a patří k pedagogům s nejkratší pětiletou praxí na střední škole. Lenka je přátelská, kreativní, pečlivá a pořádkumilovná učitelka, má ráda sport a působí příjemným, i když unaveným dojmem.

Druhým dotazovaným respondentem je pan Jiří, kterému je 59 let a na střední škole učí již 39 let. Spolu s dalšími respondenty dosahovali v dotazníkovém šetření vyšších stupňů syndromu vyhoření. Pan Jiří na mě působí energicky a aktivně. V kolektivu je oblíbený a vyhledávaný kolega.

5.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

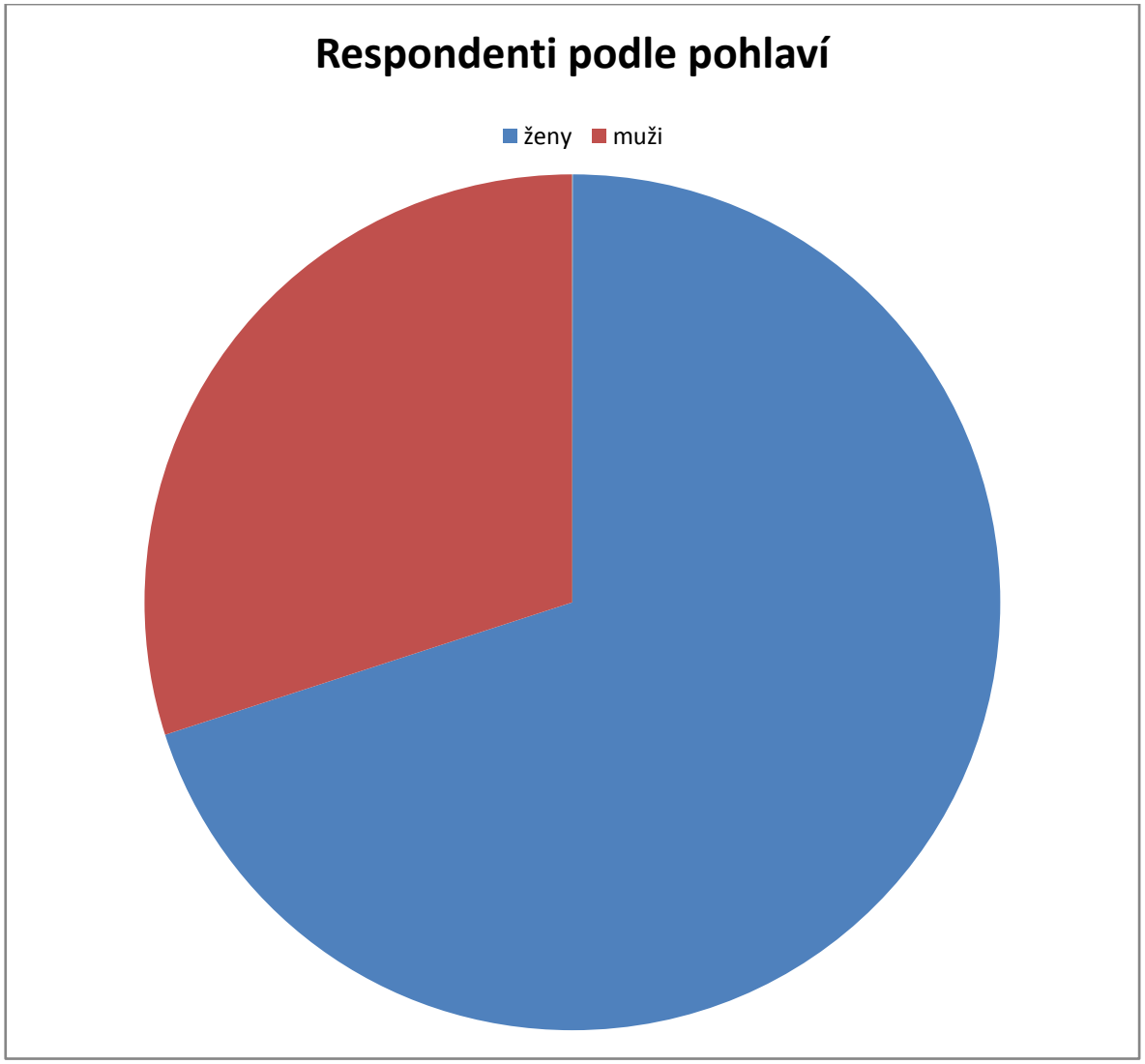
K uskutečnění dotazníkového šetření bylo osloveno 60 respondentů tj. pedagogických pracovníků, kteří pracují na střední odborné škole ve východočeském kraji. Dotazník jsem rozdala všem učitelům, vychovatelům a pedagogickým pracovníkům dané školy. Celkový počet dotazovaných bylo 60, z toho 42 žen a 18 mužů. Všichni se mnou ochotně spolupracovali a dotazníky se mi vrátily v plném počtu.

Zastoupení respondentů podle pohlaví bylo 70% žen a 30% mužů. Je vidět, že se potvrzuje obecně známý fakt, že v současném školství pracuje převážná většina žen.

Dalším kritériem, které jsem při zpracování dat brala v úvahu, byl odpracovaný počet let pedagogické praxe. Pracovní zátěž je jistě odlišně vnímána mladým, začínajícím pedagogem, jinak člověkem středního věku a jinak pedagogem, který je již na konci své kariéry před odchodem do důchodu.

ZASTOUPENÍ RESPONDENTŮ PODLE POHLAVÍ

Celkový počet byl 60 respondentů 42 žen a 18 mužů.



Obr. 1 Rozdělení respondentů podle pohlaví, vyjádřeno v procentech.

ROZDĚLENÍ RESPONDENTŮ PODLE VĚKU

Zkoumaný vzorek jsem rozdělila do pěti věkových skupin:

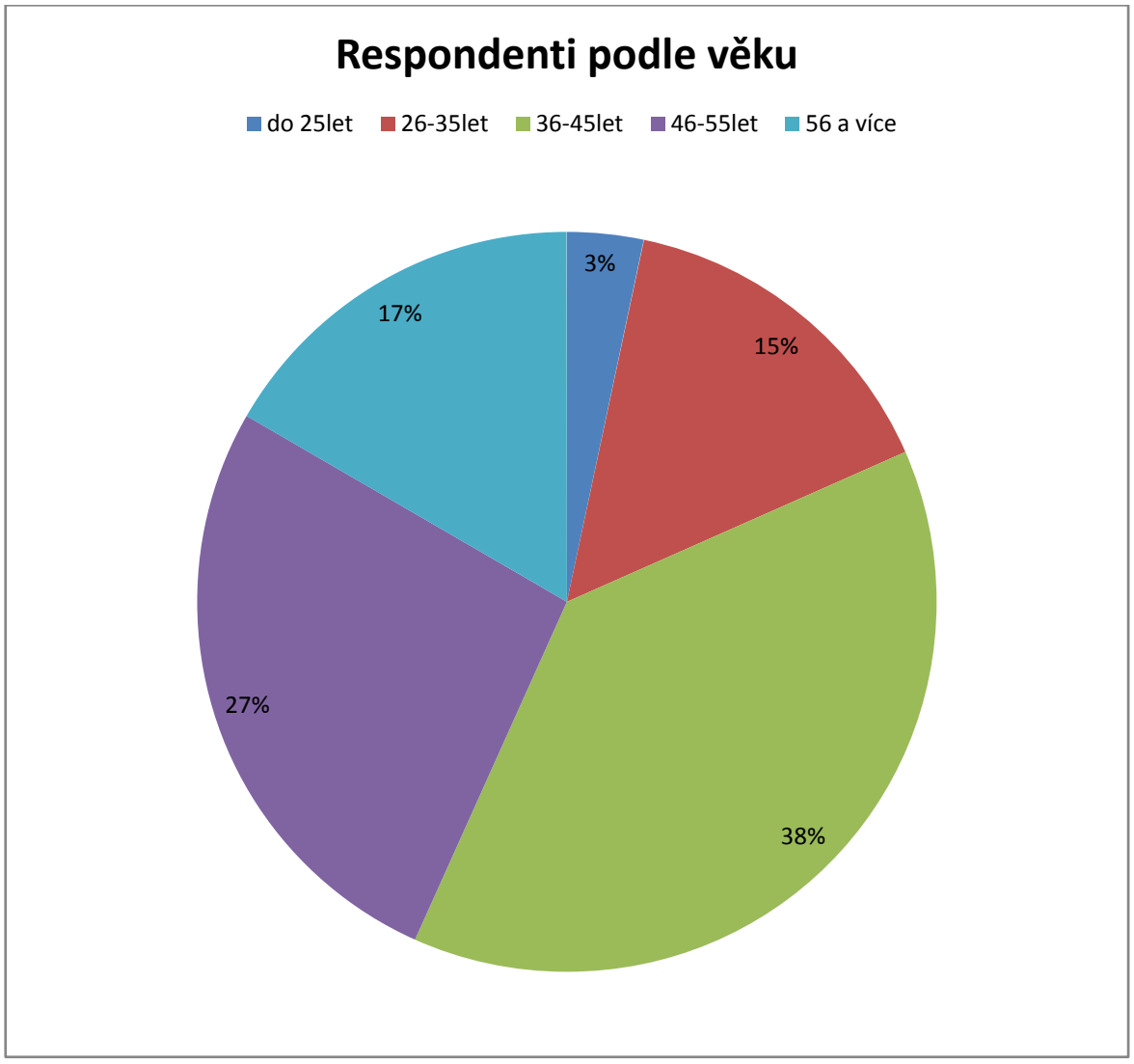
První skupina do 25let (3% = 2 respondenti)

Druhá skupina 26-35let (15% = 9 respondentů)

Třetí skupina 36-45let (38% = 23 respondentů)

Čtvrtá skupina 46-55let (27% = 16 respondentů)

Pátá skupina 56 a více (17% = 10 respondentů)



Obr. 2 Rozdělení respondentů podle věku, vyjádřeno v procentech.

ROZDĚLENÍ RESPONDENTŮ PODLE DÉLKY PRAXE

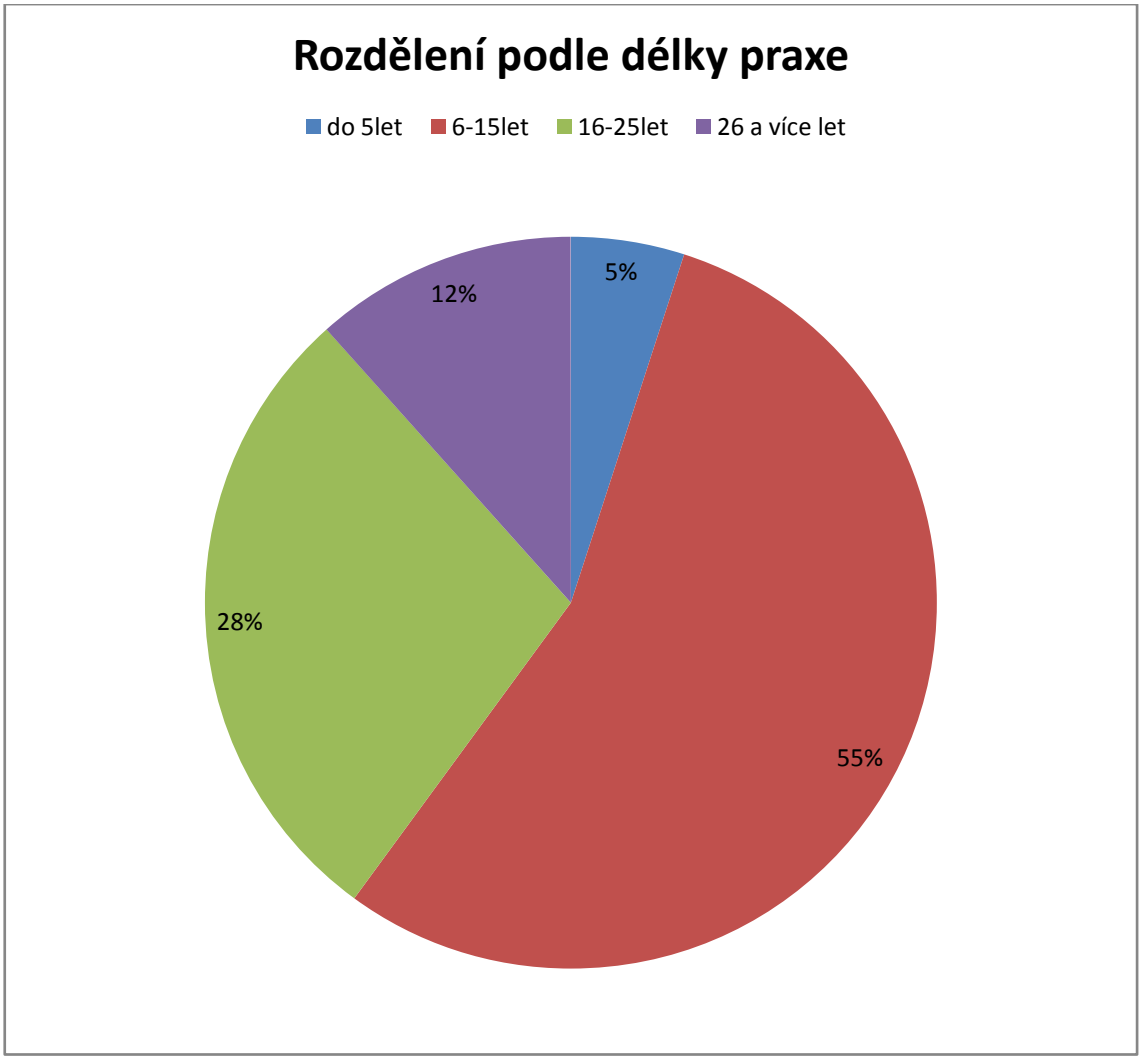
Zkoumaný vzorek jsem rozdělila podle délky praxe do čtyř skupin:

První skupina do pěti let praxe (5% = 3 respondenti)

Druhá skupina 6-15let (55% = 33 respondentů)

Třetí skupina 16-25let (28% = 17 respondentů)

Čtvrtá skupina 26 a více let (12% = 7 respondentů)



Obr. 3 Rozdělení respondentů podle délky praxe, vyjádřeno v procentech.

5.4 STANOVENÍ HYPOTÉZ

HYPOTÉZA Č.1

Nejvíce se na zvýšených skórech u dotazníku MBI podílí faktor /PA/ osobního uspokojení.

HYPOTÉZA Č.2

Někteří učitelé dosahují v dotazníku MBI hraničních či nadhraničních hodnot.

HYPOTÉZA Č.3

Nejméně se na zvýšených skórech v dotazníku podílí faktor depersonalizace.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉ SONDY A JEJICH ANALÝZA

6.1 KVANTITATIVNÍ VÝSLEDKY DOTAZNÍKU MBI

OTÁZKA	STUPNICE POCITŮ							
	0	1	2	3	4	5	6	7
1. Práce mě citově vysává	7	8	10	17	8	6	2	2
2. Na konci pracovního dne se cítím na dně sil	2	4	7	18	13	10	4	2
3. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím únavu	8	15	20	10	5	1	1	0
4. Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	0	1	2	5	10	15	22	5
5. Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi	40	9	5	2	2	1	1	0
6. Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	3	7	19	17	10	1	2	1
7. Jsem schopen/a velmi účinně řešit problémy svých žáků	0	1	2	6	11	19	16	5
8. Cítím „vyhoření", vyčerpání ze své práce	5	12	6	15	9	3	6	4
9. Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuji	1	3	7	8	10	9	20	2
10. Od doby, co vykonávám tuto profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á	35	11	5	4	4	0	1	0
11. Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou	36	14	5	3	1	0	1	0
12. Mám stále hodně energie	1	3	6	15	10	12	9	4
13. Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	10	9	6	7	10	12	4	2
14. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	3	8	8	11	10	12	6	2
15. Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	24	10	7	6	5	4	2	2
16. Práce s lidmi mi přináší silný stres	8	10	22	9	4	2	3	2
17. Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	0	0	3	4	10	10	23	10
18. Cítím se svěží a povzbuzený/á při práci s žáky	1	3	5	12	16	10	9	4
19. Za dobu své praxe jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého	0	1	2	3	3	10	32	9
20. Mám pocit, že jsem na konci svých sil	14	6	16	10	5	5	2	2
21. Citové problémy v práci řeším velmi klidně, vyrovnaně	2	5	5	16	10	11	9	2
22. Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	22	6	11	9	5	3	2	2

Tab. 1 Odpovědi všech respondentů, dotazník MBI. Zhotoveno v programu Adobe Indesign.

6.1.2 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

HYPOTÉZA Č.1:

Někteří učitelé dosahují v dotazníku MBI hraničních či nadhraničních hodnot.

Z výsledků v této tabulce můžeme vyčíst, že zkoumaný vzorek dopadl vcelku průměrně. V žádném zkoumaném faktoru nebyl překročen vysoký stupeň míry vyhoření. Pokud se ale podíváme na výsledky blíže, zjistíme, že v tomto výzkumném vzorku najdeme respondenty, kteří se velmi přibližují nebo již dosáhli míry vyhoření především v emočním vyčerpání. Dále též v osobním uspokojení. Zde jsou výsledky dosti hraniční a respondenti jsou blízko syndromu vyhoření.

MBI	Průměrná hodnota	vyhodnocení	Počet respondentů
Emocionální vyčerpání	24	mírný stupeň	60
Depersonalizace	8	mírný stupeň	60
Osobní uspokojení	32	mírný stupeň	60

Tab. 2 Výsledek míry vyhoření u celého zkoumaného vzorku.

HYPOTÉZA BYLA VERIFIKOVÁNA.

HYPOTÉZA Č.2:

Nejvíce se na zvýšených skórech u dotazníku MBI podílí faktor /PA/ osobního uspokojení.

U všech zkoumaných faktorů dotazník vyhodnotil mírný stupeň zatížení syndromem vyhoření.

Všechny odpovědi byly vyhodnoceny a vzájemně porovnány všechny tři faktory (EE, DP, PA) se zaměřením na proměnnou, kterou je (PA) faktor osobního uspokojení. Podle získaných a vyhodnocených údajů je očividné, že **stupeň osobního uspokojení v tomto zkoumaném vzorku není faktorem, který má největší podíl na míře syndromu vyhoření.** Po porovnání získané průměrné hodnoty ze vzorku vyplývá, že faktor osobního uspokojení se nepodílí na syndromu vyhoření největší měrou. Tu představuje faktor emocionálního vyčerpání, který se neblaze přiblížil k hranici syndromu vyhoření.

		EE	***DP***	***PA***
STUPNICE MBI	Nízký stupeň	0 - 16	0 - 6	31 a méně
	Mírný stupeň	17 - 26	7 - 12	38 - 32
	Vysoký stupeň	27 a výše	13 a výše	39 a výše

FAKTOR	**EE**	**DP**	**PA**
PRŮMĚRNÁ HODNOTA	**24**	**8**	**32**
VYHODNOCENÝ STUPEŇ	mírný	mírný	mírný
POČET RESPONDENTŮ	66=100%	66=100%	66=100%

Tab. 3 Míra vyhoření dle emocionálního vyčerpání, depersonalizace a osobního uspokojení

HYPOTÉZA BYLA FALSIFIKOVÁNA.

HYPOTÉZA Č.3:

Nejméně se na zvýšených skórech v dotazníku podílí faktor /DP/ depersonalizace.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že ve zkoumaném vzorku je 13 respondentů ve vysokém stupni depersonalizace. Z celkového počtu 60 respondentů je to 22%, což je nejmenší skóre.

MBI	Průměrná hodnota	vyhodnocení	Počet respondentů
Emocionální vyčerpání	24	mírný stupeň	60
Depersonalizace	8	mírný stupeň	60
Osobní uspokojení	32	mírný stupeň	60

STUPEŇ NÍZKÝ	0	5	6	2	2
STUPEŇ MÍRNÝ	2	3	13	10	3
STUPEŇ VYSOKÝ	**0**	**1**	**4**	**3**	**5**

Tab. 4 Výsledný faktor míry vyhoření /DP/

HYPOTÉZA BYLA VERIFIKOVÁNA.

6.1.3 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výše zpracované dotazníkové šetření bylo za účelem zjištění, do jaké míry jsou pedagogičtí pracovníci postiženi syndromem vyhoření na střední odborné školy ve východočeském kraji.

S dotazníkem MBI bylo osloveno 60 respondentů, což byl celkový počet zkoumaného vzorku. Pomocí výše uvedeného dotazníku byly zkoumány faktory, které mohou mít vliv nebo jsou přímo důvodem syndromu vyhoření.

Po rozdělení všech dotazníků vyšlo najevo, že na této škole jsou pouze dva pedagogové do 25 let, devět pedagogů mezi 26-35 lety, 23 pedagogů mezi 36-45 lety, 16 pedagogů mezi 46-55lety a 10 nad 55 let. Když se na toto rozdělení podíváme blíže, zjistíme, že začínajících učitelů na této škole je dosti málo. Možná je tento fakt zapříčiněn nezájmem absolventů o práci učitele, nebo to může mít souvislost s pracovními podmínkami začínajících učitelů a učitelů obecně.

Další šetření poukazuje také na obrovský nepoměr žen a mužů ve školství (obr. 1). Z výzkumného vzorku vyšlo 42 žen (70%) a 18 mužů (30%). Společnost by nad tímto faktem neměla zavírat oči, ale naopak měla by co nejrychleji a nejefektivněji začít na tuto situaci reagovat, neboť je nesporné, že mužský vzor ve výchovně vzdělávacím procesu je nepostradatelný!

Z výzkumného vzorku také vyplynulo, že pedagogové na střední odborné škole, vzhledem k délce své praxe, nejsou žádní nováčci. Pouze tři respondenti (5%) na této škole mají délku praxe do 5 let, 33 respondentů (55%) má 6-15 let praxe, 17 respondentů (28%) má 16-25 let praxe a sedm respondentů (12%) má více než 26 let praxe (obr. 4). V tomto výsledku je vidět nesporné plus této školy, neboť život potvrzuje, že pedagogové s dlouholetou praxí a bohatými osobními zkušenostmi mají mnohem větší předpoklady být úspěšní a přesvědčiví v dnešní dosti vypjaté a náročné době.

Šetření kompletního zkoumaného vzorku v souvislosti s mírou syndromu vyhoření byl vyhodnocen jako průměrný, čili uspokojivý. Zkoumaný vzorek nepřesáhl v žádném faktoru (EE, DP, PA) hranici vysokého stupně vyhoření.

Pedagogové na střední odborné škole by neměli brát syndrom vyhoření na lehkou váhu, jelikož při bližším pohledu na zkoumané faktory vyhoření vyplouvají na povrch jistá fakta. Jsou zde respondenti, kteří se velmi přiblížili a někteří i překročili hranici nejméně u jednoho ze zkoumaných faktorů. Jedná se především o emocionální vyčerpání, kde průměrná hodnota byla (24) a osobní uspokojení dopadlo s hodnotou (32), která hraničí s vyhořením (tab. 2).

Dále byl výzkumný vzorek vyhodnocován podle jednotlivých proměnných. Stanoveny byly **tři hypotézy.**

První hypotéza zněla: **H1 Někteří učitelé dosahují v dotazníku MBI hraničních či nadhraničních hodnot.**
Podle vyhodnocené tabulky č. 2, bylo zjištěno, že z výzkumného vzorku 60 respondentů dopadlo šetření průměrně. V žádném zkoumaném faktoru nebyl překročen vysoký stupeň míry vyhoření. Pokud ale shlédneme výsledky detailněji, zjistíme, že v tomto výzkumném vzorku najdeme respondenty, kteří se velmi přibližují nebo již dosáhli míry vyhoření především v emočním vyčerpání. Dále též v osobním uspokojení. Zde jsou výsledky dosti hraniční a respondenti jsou blízko syndromu vyhoření. **Tato hypotéza byla verifikována**.

Druhá hypotéza zněla: **H2Nejvíce se na zvýšených skórech u dotazníku MBI podílí faktor /PA/ osobního uspokojení.**
Podle vyhodnocené tabulky č. 3, bylo zjištěno, že z výzkumného vzorku 60 respondentů je faktor osobního uspokojení na mírném stupni, jeho průměrná hodnota je (32). Závěr tedy zní, že pedagogové na této škole nemají největší problém s faktorem osobního uspokojení ze své profese, nicméně jsou pouze malý kousek od kritické hranice. **Tato hypotéza byla falsifikována**.

Třetí hypotéza zněla: **H3 Nejméně se na zvýšených skórech v dotazníku podílí faktor /DP/ depersonalizace.**
Po zhlédnutí tabulky č. 4 zjistíme, že ve zkoumaném vzorku je 13 respondentů ve vysokém stupni depersonalizace. Z celkového počtu 60 respondentů je to 22%, což je nejmenší skóre.
Tato hypotéza byla také verifikována.

6.2 KVALITATIVNÍ VÝSLEDKY STRUKTUROVANÝCH ROZHOVORŮ

Z vyhodnocených dotazníků u vytipovaných respondentů, kteří svolili, a vystoupily z anonymity, byl aplikován strukturovaný rozhovor.

6.2.1 ROZHOVOR S PANÍ UČITELKOU LENKOU:

1. Základní údaje

Paní učitelce Lence je 30 let, zatím je svobodná, bezdětná, žije v rodinném domě s rodiči a svým pejskem, o kterého se vzorně stará. Ve školství pracuje 5 let.

„Do budoucna rodiče plánují přestěhování do nového domku, který si staví, a já doufám, že si v brzké době založím vlastní rodinu“.

2. Motivace volby učitelské profese

a) vnitřní: „Vždy jsem toužila předávat své zkušenosti a znalosti další generaci, která má o daný obor zájem“.

b) vnější: „Velkou motivací je pro mne více času na soukromý život. Dříve jsem pracovala hodně dlouho v jiné profesi, v níž nebyl téměř žádný čas na soukromý život“.

Paní Lenka má vystudovanou grafickou školu a dříve pracovala jako grafik u soukromé firmy. Když dostala nabídku práce jako učitelka praktického vyučování, dlouho neváhala, při práci si dostudovala pedagogické minimum, které bylo podmínkou pro vykonávání této profese.

3. Profesní spokojenost

a) pozitiva: „ Jak už jsem zmínila, mám více volného času na osobní život, spolupráce s žáky, kteří mají o obor zájem, mne baví“.

b) negativa: „ Vadí mi přístup některých žáků a rodičů ke škole a pedagogům“.

Z rozhovoru vyplývá, že paní Lenku práce pedagoga uspokojuje. Pokud se ale ve třídě vyskytuje větší množství žáků, kteří o daný obor nemají zájem, vytrácí se její energie a tlumí se odhodlání vyvíjet větší snahu o zkvalitňování výuky.

4. Znalost pojmu syndrom vyhoření

„Nikdy jsem se o tuto problematiku nezajímala, nicméně vím, že to existuje. Na konci školního roku mám pocit, že jsem k němu dospěla, ale zatím mi vždy prázdninový odpočinek pomohl načerpat nové síly“.

Paní učitelka popisuje syndrom vyhoření jako psychické vyčerpání a ztrátu energie, kterou se snaží nabrat relaxací o letních prázdninách, což se jí prozatím daří.

5. Autopercepce osobního rizika

„Vůbec nikdy jsem nad tím nepřemýšlela. Vlastně, až po zjištění mých výsledků z testu, jsem začala listovat na internetu a zjišťovat si více informací o syndromu vyhoření“.

Z rozhovoru plyne, že si paní učitelka osobní rizika neuvědomovala. Ovšem díky dotazníkovému šetření si o dané problematice začala vyhledávat bližší informace.

6. Prevence vyhoření

a) relaxace: „Relaxuji hlavně doma úklidem nebo prací na zahrádce, jsem v klidu bez lidí, nemluvím, tím si vyčistím hlavu“.

b) volný čas: „Volný čas trávím se svým psem, cvičením a zábavou s přáteli a rodinou“.

Jak bylo uvedeno výše v této práci, je jednou z nezbytných podmínek prevence syndromu vyhoření zvyšování kvalifikace, umění relaxace, a dostatek volného času. Podstatné je umění relaxovat, pravidelně odpočívat, správně využívat svůj volný čas. Udržovat dobré rodinné a přátelské vztahy, nebát se různorodé činnosti a zvládnout umění efektivně si rozvrhnout celý den. Velký význam má i odpovídající společenské a ekonomické zázemí a hodnocení. (Ch. Stock, 2010)

6.2.2 ROZHOVOR S PANEM UČITELEM JIŘÍM

1. Základní údaje

Panu učiteli Jiřímu je 59 let. Je ženatý a má dvě dospělé děti. Jeho žena pracuje jako prodavačka v drogerii. Jejich finanční situace je dobrá, žijí v rodinném domku se zahrádkou, o kterou se společně starají. Ve školství pracuje již 39 let.

„Ve volných chvílích se, se svou manželkou staráme o vnoučátka, která nám dělají jen radost".

2. Motivace volby učitelské profese

a) vnitřní: „Práce s dětmi mě vždy bavila, a když přišla tato pracovní nabídka, neváhal jsem".

b) vnější: „Práce ve státním podniku s jistotou stabilního zaměstnání".

Motivace pro pana Jiřího byla hlavně práce s dětmi. Předávat své zkušenosti a být přínosem pro novou generaci bylo jeho snem.

3. Profesní spokojenost

a) pozitiva: „Práce s dětmi mě baví, mám dostatek volného času a finance mi také vyhovují".

b) negativa: „Práce s některými žáky mi přijde marná".

Zaměstnání pana Jiřího dosti vyčerpává, ale stále se snaží nabírat nové síly a vykonávat práci s maximálním nasazením. Znovu se zde poukazuje na nízký zájem žáků o výuku a jejich nevhodné chování.

4. Znalost pojmu syndrom vyhoření

„Po pravdě o tom moc nevím, zřejmě to bude totální vyčerpání. Občas mám takový pocit".

Pan Jiří o syndromu vyhoření téměř nic neví. Přiznává, že se vyčerpán cítí. Jeho energie se vytrácí, je si vědom, že by měl více odpočívat a mít větší nadhled.

5. Autopercepce osobního rizika

„Jak už jsem prozradil o tomto syndromu moc nevím, tudíž si ani osobní problém s ním nespojuji. Nicméně myslím, že Váš výzkum mě bude motivovat se nad sebou zamyslet a více se zajímat o tento problém".

Vnímání osobního rizika se u pana Jiřího taktéž neprokázalo. Výsledky dotazníkového šetření ho stejně, jako paní Lenku motivují k získání bližších poznatků o dané problematice.

6. Prevence vyhoření

a) relaxace: „Hlavně se ženou na zahrádce. Také se rádi projedeme na kole“.
b) volný čas: „Volný čas se snažím věnovat vnoučatům“.

Prevence je velice důležitá, pokud ji člověk zanedbá, syndromu vyhoření se nevyhne. Pan Jiří dosahoval v dotazníkovém šetření kritických hodnot.

Jako způsob odreagování může volit např. hudbu, sport, manuální práce, spolupráci s charitou, nebo přátelské navazování dalších vztahů. K tomu všemu je neméně důležitá péče o zdraví. Patří sem zdravá strava, pohyb, pravidelný odpočinek a spánek.

6.3.3 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ STRUKTUROVANÝCH ROZHOVORŮ

Paní učitelka Lenka se snaží svou pedagogickou profesi vykonávat perfektně. Má precizně připravené osnovy. Své práci dává maximu a věnuje ji mnoho času, proto ji ho na odpočinek již mnoho nezbývá. Mívá pocity nedoceněnosti a marnosti, schází jí zpětná vazba od žáků. Je hodně unavená z žáků, kteří o daný obor nejeví velký zájem, a proto je syndromem vyhoření ohrožená.

Druhým osloveným byl sympatický pan učitel Jiří. Svou práci má rád, ale přiznává, že mu docházejí síly. Špatně se srovnává s nedobrým přístupem žáků ke vzdělání. Pan Jiří se i přesto snaží být prospěšný a kreativní učitel a stále své žáky pozitivně motivuje. Pan učitel je však již hodně nervózní a roztěkaný, syndrom vyhoření ho podle dotazníkového šetření i doplňkového rozhovoru vysoce ohrožuje.

Motivace u obou respondentů byla dosti podobná- práce s dětmi a předávání svých znalostí a zkušenosti.

Povědomí o syndromu vyhoření má paní Lenka podstatně větší než pan Jiří. I když se o tuto problematiku nikdy nezajímala, má ji v povědomí a popisuje ji jako psychické vyčerpání a ztrátu energie. Tu se snaží nabrat o letních prázdninách a říká, že se jí to prozatím daří. Pan Jiří o této problematice téměř nic neví. Popisuje ji jako totální vyčerpání. Přiznává, že energii ztrácí a cítí se vyčerpán.

6.3.4 PREVENCE A DOPORUČENÍ V KONTEXTU DANÉ ŠKOLY

S výsledky mé empirické sondy jsem seznámila vedení dané školy. To projevilo o výsledky velký zájem. Plánuje uspořádat ve škole přednášku na téma syndrom vyhoření se zaměřením na prevenci, která jak vyplynula z výzkumu, je zde dosti potřebná. Jejím cílem je pomoci předcházet především pocitům emocionálního vyčerpání učitelů. Účastníci by dále měli být seznámeni s prostředky a strategiemi, které lze využívat k prevenci vzniku stresu či zmírnění následků jeho působení. Neméně důležité je také vědět, na koho se v případě potřeby obrátit.

Mnozí dotazovaní by jistě uvítali přednášky zaměřené například i na různé relaxační techniky. Následně by škola v rámci prevence mohla spolupracovat také s psychoterapeutem.

Bylo by dobré, kdyby se tato doporučení nebo jejich část opravdu využívala. Každodenní zátěž se tím zřejmě nezmenší, ale možná by se mohla dát časem lépe zvládat. Každý by si jistě našel vhodný recept nebo návod na zvládání každodenního stresu. Vždy máme na výběr, buď se problémům aktivně postavit čelem, nebo se jim pasivně vydat napospas.

Zaměstnavatel v rámci prevence poskytuje svým zaměstnancům i finanční příspěvek na dovolenou, který lze využít i na různé welness víkendy, ozdravné pobyty nebo relaxační a kondiční masáže.

ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zaměřila na syndrom vyhoření učitelů na střední odborné škole. Teoretickou část jsem zpracovávala pomocí dostupné literatury a rozdělila jsem jí do čtyř částí.

První část se zabývá syndromem vyhoření, který se vymezuje jako proces, jenž je důsledkem dlouhodobého stresu, v jehož závěru je vyhoření, které většinou trvá mnoho měsíců i let. Je to stav úplného fyzického i emocionálního vyčerpání, ztráty energie, motivace a cílů. Nahlédneme zde do historie syndromu vyhoření, jeho příčin, projevů a fází.

Ve druhé části je přiblížen způsob, jak lze stres překonávat. Učitel je mnohdy automaticky stavěn do role jako příkladný ideál pro ostatní. Rostoucí zátěž s sebou nesou hlavně nároky, které jsou na pedagoga kladeny (zodpovědnost, profesionalita, smysl pro povinnost, atd.). Celá společnost by měla přehodnotit náhled na učitelskou profesi, hlavně co se týká morální, společenské a finanční podpory.

Třetí část je věnována prevenci a léčbě syndromu vyhoření, a sociální podpoře. Prevence, informovanost a osvěta jsou nejdůležitější v těchto profesích. Člověk by měl být o této problematice dostatečně informován. Nedílnou součástí vymezené problematiky a její prevence je odpočinek, relaxace a pohyb. Syndrom vyhoření se musí začít léčit a k tomu je velice důležitá podpora vlastní rodiny a blízkých přátel.

V poslední teoretické části se věnuji diagnostickým metodám.

Empirická část je zaměřena na výzkum míry syndromu vyhoření u učitelů na střední odborné škole. Výzkum byl proveden pomocí dotazníků, které byly respondentům osobně rozdány. Vyhodnocování dotazníků bylo velice časově náročné, ale konečné zpracování bude přínosem pro ty, které tato problematika zajímá nebo se jich přímo dotýká.

Výše zpracované dotazníkové šetření bylo za účelem zjištění výskytu syndromu vyhoření u učitelů střední odborné školy ve východočeském kraji.

S dotazníkem MBI bylo osloveno 60 respondentů, což byl celkový počet zkoumaného vzorku. Zkoumány byly faktory, které mohou mít vliv nebo jsou přímo důvodem syndromu vyhoření.

Po rozdělení všech dotazníků vyšlo najevo, že na této škole je začínajících učitelů dosti málo. Zřejmě jde o fakt, který je zapříčiněn nezájmem absolventů o práci učitele, nebo to může mít souvislost s pracovními podmínkami začínajících učitelů a učitelů obecně.

Dále vyšel obrovský nepoměr žen a mužů ve školství- **42 žen (70%) a 18 mužů (30%).**

Z výzkumného vzorku také plyne, že pedagogové na střední odborné škole, v kontextu s délkou jejich praxe, nejsou žádní nováčci, což je velké plus této školy.

Šetření kompletního zkoumaného vzorku v souvislosti s mírou syndromu vyhoření byl vyhodnocen jako průměrný, čili uspokojivý. Zkoumaný vzorek nepřesáhl v žádném faktoru (EE, DP, PA) hranici vysokého stupně vyhoření. Nic méně pedagogové na této škole by neměli brát syndrom vyhoření na lehkou váhu. Jsou zde respondenti, kteří se velmi přiblížili a někteří i překročili hranici nejméně u jednoho ze zkoumaných faktorů.

Dále byly stanoveny **tři hypotézy:**

H1 Někteří učitelé dosahují v dotazníku MBI hraničních či nadhraničních hodnot.
I když zkoumaný vzorek dopadl vcelku průměrně, jsou zde respondenti, kteří se velmi přibližují nebo již dosáhli míry vyhoření. **Tato hypotéza byla verifikována**.

H2 Nejvíce se na zvýšených skórech u dotazníku MBI podílí faktor /PA/ osobního uspokojení.
Zde bylo zjištěno, že z výzkumného vzorku 60 respondentů je faktor osobního uspokojení na mírném stupni s hodnotou (32). **Tato hypotéza byla falsifikována**.

H3 Nejméně se na zvýšených skórech v dotazníku podílí faktor depersonalizace.
Z celkového počtu 60 respondentů bylo vyhodnoceno, že pouze 13 z nich je ve vysokém stupni depersonalizace. **Hypotéza byla také verifikována**.

U tohoto výzkumného šetření je třeba vzít do úvahy, že výsledky se opírají pouze o výzkumný vzorek 60 respondentů střední odborné školy ve východočeském kraji. Výsledek, který z výzkumu vyšel, se nemůže shodovat s výsledky jiných škol s jiným počtem žáků, nebo se školami jiných krajů.

Jako doplňkové šetření proběhlo pomocí kvalitativní metody rozhovorů s dvěma učiteli, kterých se syndrom vyhoření bezprostředně týká.

Dotazovaní učitelé znají pojem BS, třebaže jen v hrubých obrysech. Jsou si vědomi toho, že učitelská profese patří mezi ty, u nichž je riziko vzniku BS velké. Sami se občas tak cítí. Co se týče prevence, nejčastěji jmenovali zdravý životní styl a dobré rodinné zázemí jako nejdůležitější preventivní faktory. Nezjistila jsem významnější rozdíly mezi znalostmi vyhořelých a nevyhořelých učitelů, ale zkoumaný vzorek byl příliš malý pro jeho zobecnění.

Nejvhodnějším využitím výzkumných dat bylo předání získaných výsledků zpět na ředitelství zkoumané školy, aby ono samo přímo na této škole mohlo s daty pracovat v rámci prevence syndromu vyhoření členů kolektivu svých spolupracovníků. Aby zároveň také mělo možnost získané údaje použít při pomoci jednotlivým učitelům, kterých se vyhoření již přímo týká.

SEZNAM LITERATURY:

1. HENDL, J., Kvalitativní výzkum. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 408, ISBN 978-80-7367-4

2. Henning, C., Gustav, K. Antistresový program pro učitele, 1996, ISBN 80-7178-093-6

3. Honzák, R., Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, Vyšehrad, 2013, ISBN978-80-7429-331-3

4. Jeklová M., Reitmayerová E., Syndrom vyhoření, Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, ISBN 80-86991-74-1

5. Kalhous, Z., OBST.O. a kol.: Školní didaktika. 1.vyd. Praha, Portál, 2002, s. 448, ISBN 80-7178-253-X

6. Kebza, V., Šolcová, I., Syndrom vyhoření. Praha, Státní zdravotní ústav, 2003, ISBN 80-7071-231-7

7. Kelnarová, J., Matějková, E., Psychologie 2. díl, 2014, ISBN 978-80-247-3600-6

8. Křivohlavý, J., Psychologie zdraví, Portál, 2003, ISBN 80-7178-774-4

9. Mallotová, K., Burn-out neboli syndrom vyhoření, Psychologie dnes, 2000, roč. 6, č.2, s. 14-15. ISBN 1211-5886

10. Maroon, I., Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků, Portál, 2012, ISBN978-80-262-0180-9

11. Matoušek, O., Slovník sociální práce, Portál, 2003, ISBN 80-7178-549-0

12. Preis, M., Jak zvládnout syndrom vyhoření, Najděte cestu zpátky k sobě, Grada, 2005, ISBN 978-80-247-5394-2

13. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J., Pedagogický slovník, Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-647-6

14. Stock, CH., Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, 1. vydání, Praha- Grada, 2010, s. 103, ISBN 978-80-247-3553-5

15. Švaříček, R., Šeďová, K. a kol., Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách, 1.vyd. Praha: Portál, 2007, s. 384, ISBN 978-80-7367-313-0

16. Tošnerová, T., Tošner, J., Burn-Outsynrom/Syndrom vyhoření. In Tošner, J. Řízení lidských zdrojů. 1.vyd. Praha: Agnes, 1999, ISBN 80-902633-4-8

INTERNETOVÉ ZDROJE:

http://www.atlasnemoci.cz/16.2.2015

(kolektiv autorů, www.vzdelavani-psychoterapie.cz/23.2.2015)

http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/26.10.2015

http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/jak-na-vyhoreni 26.10. 2015

http://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/26.10.2015

Zachová, J., Syndrom vyhoření z pohledu učitelů v praxi a možnosti jeho předcházení. Brno, 2010, s. 119 Diplomová práce. Masarykova univerzita

PŘÍLOHY

I. Hodnocení dotazníku

Stupnice, která číselně vyjadřuje sílu pocitů u jednotlivých konstatování dotazníku **MBI**:

VŮBEC 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 VELMI SILNĚ

Respondenti výzkumu doplní číslo ze stupnice od 0 do 7, přičemž 0 je plným nesouhlasem
a 7 je maximálním souhlasem s jednotlivými tvrzeními. Všechny výroky jsou rozřazeny do tří kategorií (emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení), kdy každá kategorie má tři úrovně (nízká, mírná, vysoká). Číselné hodnoty u výroků se sčítají v každé kategorii zvlášť. Výsledkem je úroveň vyhoření, ve které se respondent nachází v jednotlivých kategoriích.

HODNOCENÍ PRO STUPEŇ EMOCIONÁLNÍHO VYČERPÁNÍ (EE).
Platí, čím vyšší naměřená hodnota, tím vyšší stupeň míry vyhoření. Zde se sečítalo skóre
u otázek číslo: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
STUPNĚ EMOCIONÁLNÍHO VYČERPÁNÍ – EE
Nízký 0 – 16
Mírný 17 – 26
Vysoký 27 a výše (vyhoření)
HODNOCENÍ PRO STUPEŇ DEPERSONALIZACE (DP).
Také u tohoto faktoru platí, že vyšší naměřená hodnota znamená i vyšší stupeň míry vyhoření. Pro výpočet depersonalizace se sloučily otázky: 5, 10, 11, 15, 22.
STUPNĚ DEPERSONALIZACE – DP
Nízký 0 – 6
Mírný 7 – 12
Vysoký 13 a výše (vyhoření)

HODNOCENÍ PRO STUPEŇ OSOBNÍHO USPOKOJENÍ (PA).

U hodnocení stupně míry osobního uspokojení platí opak, zde korespondují s vyhořením hodnoty nízké. U osobního uspokojení se hodnotily otázky: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

STUPNĚ OSOBNÍHO USPOKOJENÍ -

Vysoký 39 a výše

Mírný 38 – 32

Nízký 31 a méně (vyhoření)

II. Ukázkový dotazník

Dotazník MBI

VŮBEC 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 VELMI SILNĚ

pohlaví: Ž věk: 38 délka praxe: 16

OTÁZKA	STUPNICE POCITŮ							
	0	1	2	3	4	5	6	7
1. Práce mě citově vysává				X				
2. Na konci pracovního dne se cítím na dně sil				X				
3. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím únavu				X				
4. Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků						X		
5. Mám pocit, že někdy s žáky jednám jako s neosobními věcmi		X						
6. Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá				X				
7. Jsem schopen/a velmi účinně řešit problémy svých žáků				X				
8. Cítím „vyhoření", vyčerpání ze své práce				X				
9. Mám pocit, že žáky při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuji				X				
10. Od doby, co vykonávám tuto profesi, stal/a jsem se méně citlivý/á				X				
11. Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým/tvrdou				X				
12. Mám stále hodně energie				X				
13. Má práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení						X		
14. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává				X				
15. Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky				X				
16. Práce s lidmi mi přináší silný stres					X			
17. Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru				X				
18. Cítím se svěží a povzbuzený/á při práci s žáky			X					
19. Za dobu své praxe jsem byl/a úspěšný a udělal/a hodně dobrého				X				
20. Mám pocit, že jsem na konci svých sil		X						
21. Citové problémy v práci řeším velmi klidně, vyrovnaně				X				
22. Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy		X						