

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření u učitelů střední odborné školy

TeacherBurn-out Syndrome at Contemporary Technical
Professional School

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

VLASTIMIL

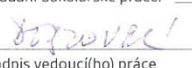
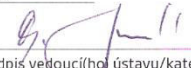

KARAFIÁT

2017

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	Karafiát	Jméno:	Vlastimil	Osobní číslo:	441510
Fakulta/ústav:	Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)				
Zadávající katedra/ústav:	Oddělení pedagogických a psychologických studií				
Studijní program:	Specializace v pedagogice				
Studijní obor:	Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku				

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:	Syndrom vyhoření u učitelů střední odborné školy		
Název bakalářské práce anglicky:	Teacher Burn-out Syndrome at Contemporary Technical Professional School		
Pokyny pro vypracování:	<p>Cílem práce bude zjištění, zda a do jaké míry se vyskytuje syndrom vyhoření u učitelů sledované střední školy. Bakalářská práce bude teoreticko - empiricky zaměřená, první část bude obsahovat analýzu současné odborné literatury. V druhé, empirické části budou prezentovány výsledky dotazníkového šetření u skupiny respondentů. Dotazník je zaměřen na výskyt syndromu, analýzu jednotlivých subfaktorů, projevů, příčin a prevence daného jevu.</p>		
Seznam doporučené literatury:	<p>KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3 HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3 MAROON, I. Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. Přel. K. Lepičová. 1. Vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9 STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přel. N. Vrajová. 1. Vydání. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5</p>		
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	Doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.		
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:			
Datum zadání bakalářské práce:	8. 12. 2016	Termín odevzdání bakalářské práce:	5. 5. 2016
Platnost zadání bakalářské práce:	30. 9. 2018		
			
Podpis vedoucí(ho) práce	Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	Podpis děkana(ky)	

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

_____	_____
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

KARAFIÁT, Vlastimil. Syndrom vyhoření u učitelů střední odborné školy. Praha: ČVUT 2017. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v přiloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce 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.

V Praze dne:

podpis:

Poděkování

Mé díky patří doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc., za její vedení, čas, velkou ochotu a celkovou pomoc, kterou mi při zpracování mé bakalářské práce poskytovala. Chci také poděkovat Ing. Petře Hrbáčkové, která mi, i přes vlastní pracovní vytížení, velmi ochotně pomáhala při výzkumném šetření.

Současně velmi děkuji všem respondentům, kteří se podíleli na výzkumné části a věnovali mi svůj čas a podstatnou měrou přispěli ke vzniku této bakalářské práce.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda a do jaké míry se vyskytuje syndrom vyhoření u učitelů dané školy a jaké jsou jeho projevy.

V teoretické části je popsán vznik syndromu vyhoření, jeho příčiny a výskyt, je specifikován rozdíl mezi syndromem vyhoření a obdobnými psychickými stavy, jsou uvedeny možnosti prevence a diagnostiky syndromu.

Druhá, empirická část, prezentuje výsledky empirické sondy zaměřené na výskyt syndromu vyhoření u učitelů, v šetření je použit standardizovaný dotazník a strukturovaný rozhovor s učiteli.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, stres, emocionální vyčerpání, osobní uspokojení, motivace, prevence.

Abstract

The aim of my Bachelor thesis is handling the issue of the burn-out syndrome as found in the sample of secondary school teachers.

In the theoretical part, there is a description of the origin, causality and symptoms of the syndrome, differences between similar mental disorders, and possibilities of diagnostics and prevention.

In the empirical part, data of a research study focused on the evidence of the burn-out syndrome are presented. Quantitative method of a standardized questionnaire and a qualitative method of an interview with teachers are used in the thesis.

Keywords

Burn-out syndrome, stress, emotional exhaustion, personal satisfaction, motivation, prevention.

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1. Syndrom vyhoření.....	12
1.1 Historie.....	13
1.2 Příčiny syndromu vyhoření.....	14
1.3 Možné příčiny syndromu vyhoření u pedagogů.....	16
1.4 Fáze syndromu vyhoření.....	17
1.5 Výskyt syndromu vyhoření.....	20
1.6 Nejčastější symptomy syndromu vyhoření.....	21
2. Syndrom vyhoření a jiné psychické stavy.....	22
2.1 Burnout a stres.....	22
2.2 Burnout a deprese.....	24
2.3 Burnout a únava.....	24
2.4 Burnout a odcizení.....	25
3. Prevence syndromu vyhoření.....	26
3.1 Další aspekty vzniku syndromu vyhoření.....	27
3.2 Léčba syndromu vyhoření.....	27
3.3 Humor jako možná léčba.....	28
3.4 Relaxace.....	28
3.5 Spánek.....	30
4. Diagnostika syndromu vyhoření.....	32
5. Empirická část.....	34
5.1 Výzkumný cíl.....	34
5.2 Metody výzkumu a výzkumný vzorek.....	34
5.3 Výzkumné otázky a hypotézy výzkumu.....	35
5.4 Výsledky dotazníkového šetření.....	35
5.4.1 Rozdělení respondentů podle pohlaví.....	35
5.4.2 Rozdělení respondentů podle věku.....	36

5.4.3 Rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe	37
Výsledky dotazníku MBI	38
5.5 Vyhodnocení dotazníku MBI v jednotlivých subfaktorech	39
5.5.1 Subfaktor emocionálního vyčerpání	39
5.5.2 Subfaktor depersonalizace	40
5.5.3 Subfaktor osobní uspokojení	41
5.6 Vyhodnocení hypotéz.....	42
5.7 Celkové hodnocení empirické části	45
6. Řízené rozhovory se dvěma pedagogy dané školy	47
6.1 Rozhovor 1.....	47
6.2 Rozhovor 2.....	48
6.3 Porovnání výsledků rozhovorů	50
Závěr.....	51
Seznam použité literatury:.....	54
Přílohy.....	56

ÚVOD

„Syndrom vyhoření se týká hlavně těch, kteří se snaží dělat věci naplno a dávat do všeho své srdce“.

(Myron D. Rush, 2004)

„Aby mohlo něco vyhořet, musí to být nejprve zapáleno. Čím větší je plamen, čím více je člověk pro danou věc zapálen, rychleji vyhoří. S dřívím a kyslíkem se musí

šetřit, stejně tak, by měl člověk šetřit svou životní energii“.

(Myron D. Rush, 2004)

Tato bakalářská práce s názvem Syndrom vyhoření u učitelů střední odborné školy pojednává o syndromu vyhoření jako takovém a zároveň o příčinách syndromu vyhoření učitele. Vzhledem ke skutečnosti, že nejvíce se vyskytuje v pomáhajících profesích, jako jsou například učitelé, zdravotní policisté a hasiči.

Profese pedagoga je základním činitelem výchovného a vzdělávacího procesu dětí, žáků a studentů. Status pedagoga patří mezi profese, které vyžadují svědomité, odpovědné, trpělivé a důsledné jednání, které je zároveň doprovázeno velkým nadšením a motivací připravit svého žáka/studenta k formování a rozvoji jeho osobnosti.

Povolání pedagoga není považováno „jednoduchou“ profesí. Vedení školních zařízení, rodiče studentů a samotní studenti kladou na pedagogy stále větší požadavky. Pokud se k této skutečnosti váže i nezájem studentů o obor, může docházet k růstu psychické zátěže a tím pádem menší psychické odolnosti pedagogů.

Uvedené okolnosti mohou mít vliv na nechuť a neochotu plnit výchovně-vzdělávací povinnosti. U pedagoga se projeví pozvolný proces vyhasínání v pracovním nasazení, který poté může přejít do psychického vyhoření.

Tato bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část je věnována charakteristice syndromu vyhoření, jeho příčinami, fázemi, projevy, výskytem a

prevencí. V závěru teoretické části jsou popsány diagnostické metody detekce syndromu vyhoření.

V empirické je zkoumáno pomocí standardizovaného dotazníku znalost středoškolských učitelů technických oborů problematiky syndromu vyhoření a míry výskytu syndromu vyhoření ve výzkumném souboru. V práci je taktéž uvedena doplňková metoda, forma rozhovoru s pedagogy.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Syndrom vyhoření

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

Vyhoření lze definovat jako specifický druh stresu, emocionální únavu, frustrace, vyčerpání, ke kterému dochází v důsledku toho, že sled určitých událostí vztahujících se ke vztahům, posláním, životního stylu, zaměstnáním, nepřináší pro dotyčného jedince očekávané a požadované výsledky.¹

„Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres i burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“ (Kashoffová v Křivohlavý, 2012, s. 64).

Syndrom vyhoření je ve své podstatě emocionální vyčerpání, které provází vyčerpání fyzické i psychické. Syndrom vyhoření můžeme dále popsat jako duševní stav, který se vyskytuje zejména u profesí, jejichž náplní je kontakt s lidmi a případná pomoc. Jedná se o profese, u kterých se předpokládá empatický přístup k lidem, v dennodenním osobním kontaktu a zároveň se jedná o profese, které jsou náročné na komunikaci.

Definice nejčastěji uvádějí, že syndrom vyhoření je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání. Způsobuje ho dlouhodobé zabývání se situacemi, které jsou anebo mohou být emocionálně náročné. Jejich náročnost spočívá v kombinaci velkého očekávání a chronických situačních stresů.

Termín *burnout*, se v odborné psychologické literatuře běžně používá a doslova se překládá „vyhořet“ či „vyhoření“. Což doslova znamená fyzicky, emocionálně a mentálně se zcela vyčerpat. Tento termín používáme proto, aby nevznikl falešný dojem, že se jedná pouze o nezávazné povídání o tom, jak neztratit nadšení pro povolání, ale aby bylo zřejmé,

1 KŘIVOHLAVÝ, JARO. JAK NEZTRATIT NADŠENÍ. PRAHA: GRADA, 1998. PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO. ISBN 80-716-9551-3.

že se jedná o záležitost, které jsou dnes věnovány již stovky až tisíce odborných článků a desítky knih v oblasti lékařské a psychologické literatury.²

„Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres. Stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7).

Podle Maslachové a Jacksonové

„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem“ (Křivohlavý, 2012, s. 66).

1.1 Historie

Termín „burnout“ se začíná častěji používat v souvislosti s pedagogikou profesí. Tento odborný termín se objevil v psychologii a psychoterapii v sedmdesátých letech 20. století. Poprvé ho použil Dr. Hendrich Freudenberder, americký fyzik, který je známý svými poznatky z psychologie. Ve svém článku „Staff burnout“ z roku 1974, označil jev, který byl známý, ovšem stále nebyl pojmenovaný o což, se právě postaral zmíněný doktor.

Jakmile se tento termín „**burnout**“ objevil, bylo zjištěno, že se jedná o pojem, který se vyskytuje v běžném životě a trápí podstatnou část lidí.³

Termínem burnout byli nejprve označováni lidé, kteří propadli pouze alkoholu, nezajímalo je nic jiného než potřeba „napít se“. Později byli k těmto lidem ještě přiřazeni narkomani, což bylo pochopitelné, vzhledem k tomu, že alkohol a drogy jsou považovány za podobný typ prostředků závislosti. Lidé zařazení do první nebo druhé skupiny jsou zcela mimo realitu a jejich jediným cílem je jejich osobní blažený stav způsobený drogou. Vše jiné jim je lhostejné. K termínu burnout se posléze připojili lidé, kteří byli posedlí pouze svým zaměstnáním a podobně jako narkomani nebo alkoholici neměli ve svém životě jiné zájmy. Postupem času, osoby, závislé na svém zaměstnání se začali označovat workoholici.⁴

²KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.

³Tamtéž.

⁴KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.

1.2 Příčiny syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření může postihnout kohokoliv. Nevybírá si člověka podle toho, zda je muž nebo žena, zda je starý nebo mladý, nebo jaké je jeho zaměstnání či pozice. Většinou postihuje osoby, které jsou výkonné a chtějí „něčeho“ dosáhnout. K hlavním příznakům syndromu vyhoření patří vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Vyčerpaný člověk se cítí fyzicky i emočně vyčerpan a označuje stav označován „na pokraji svých sil“. Fyzicky pociťuje svalové napětí, bolesti, poruchy spánku, nedostatek energie, slabost, náchylnost k onemocnění atd. Emočně vyčerpaný jedinec cítí beznaděj, bezmocnost, sklíčenost, pocit strachu, prázdnoty, cítí se sám apod. Při odcizení má jedinec lhostejný postoj ke své práci, ale také může mít lhostejný postoj ke své rodině a ke svému okolí. Zároveň ztrácí zájem o svou práci a o profesní rozvoj, a to se samozřejmě odráží na jeho výkonu a celkovém přístupu ke kolegům, k nadřízeným, klientům a práci jako takové. Jedince také doprovází pocit méněcennosti, vlastní nedostatečnosti a ztráty sebeúcty. Pokles výkonnosti vyplývá již z pocitu odcizení.⁵

Příčiny syndromu vyhoření mohou být osobní, profesní nebo jde o jejich kombinaci. Osobní faktory mohou zahrnovat neasertivní chování v kontaktu s lidmi, nedostatek psychické odolnosti, zdravotní potíže, požadavky ze strany rodiny, nenaplněné osobní pracovní potřeby, neadekvátní sociální oporu a neschopnost zvládnout různě náročné situace. Pracovní faktory se týkají nedostatečné autonomie, pracovní výzvy a sociální opory v pracovním prostředí.

Příčinou syndromu bývá i ztráta uspokojení z náplně v dané profesi, pokud není smysluplně vyvážená emocionální bilance nákladů a zisku. Dosáhnout uspokojení v povolání je možné prožíváním úspěchu, uznání, pocitem seberealizace a pocitem sounáležitosti k určité skupině.⁶

Další příčinou mohou být negativní vztahy v rámci pedagogického týmu nebo ve smysluplnosti práce či ztráta sebedůvěry. Subjektivní se projevuje negativismem, velkou únavou, sníženou schopností koncentrace, příznaky stresového stavu a nízkou profesionální kompetencí. Z objektivních příznaků pozorujeme sníženou výkonnost,

⁵ STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-4735-535.

⁶ ADAM, Zdeněk, VORLÍČEK, Jiří a Yvona POSPÍŠILOVÁ, ed. *Paliativní medicína*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2004. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-0279-7.

trvající delší dobu (i několik měsíců), kterou pozorují spolupracovníci v týmu a pocítují ji i klienti postižené osoby např. nízké sebehodnocení, zvýšená podrážděnost.⁷

Freudenberger poukazuje konkrétně na pracovníky, kteří syndromu vyhoření podléhají. Jsou to lidé:

příliš oddaní tomu, co dělají

nadšení svou prací

plní energie, kterou do své práce investují

pracující příliš usilovně

toužící po tom, aby jejich práce byla dobrá a úspěšná

dobrovolně se vzdávající některých věcí, aby mohli dělat to, co dělají

s minimálními zájmy mimo pracovních zájmů

přesvědčení o tom, že jsou na pracovišti nepostradatelní

nemající ani tušení, že by se u nich mohl objevit syndrom vyhoření

trápící se otázkami typu: "Co dělám špatně ?, Co bych měl udělat, aby to bylo lepší?"

Všichni tito lidé se dostávají do stavu vyhoření, pokud se jim práce nedaří, pokud nedosahují toho, co si předsevzali a pokud se nedostávají tam, kam se dostat chtěli.⁸

Podle Kopřivy můžeme konstatovat, že k vyhoření vedou tři cesty:

Ztráta ideálů - na začátku cesty k vyhoření je nadšení a energie, která dává životu impuls. Člověk se upřímně těší na nové zaměstnání, je plný očekávání, ztotožňuje se s novými úkoly, pracuje přesčas, práce je pro něj zábavou, ale postupně dochází k různým potížím, cíle se vzdalují, mnohé se stávají nedostižnými, práce ztrácí smysl a velká zátěž napomáhá ke vzniku negativních myšlenek. Stav přetížení stále více a více vyčerpává a vede k vyhoření, jehož důsledkem je myšlenka, že „ povolání ztrácí smysl“.

Workoholismus - je to „alkoholismus práce“, nutková vnitřní potřeba nadměrně pracovat, přičemž při každé závislosti je „dobrá rada drahá“. Naštěstí usilovná práce nevstupuje do mozkového metabolismu jako například alkohol, či pervitin a k vyléčení je potřeba práci

⁷KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *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. Poradce pro praxi. ISBN 80-707-1231-7.

⁸KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Jak neztratit nadšení: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.

omezit a zaměřit se i na jiné činnosti, které vedou k vnitřnímu naplnění a zároveň spolupracovat i s psychologem.

Teror příležitostí - nejde o nutkání workoholika, ale o nedostatečný pořádek v životě, jakékoliv osoby. Příčiny jsou horší kontakt s realitou, chybějící odhad. Tato neschopnost „polevit“ vede po jistém čase k syndromu vyhoření.⁹

1.3 Možné příčiny syndromu vyhoření u pedagogů

Problémoví žáci

Problémoví žáci představují pro pedagogy ve většině případů nesplnitelný úkol. Zpravidla se jedná o žáky se špatnou kázní. Mezi závadové projevy chování patří například vyrušování v hodině, nezáměr o výuku, agresivní projevy, podvody a absence.

Učitel tak zažívá pocit bezmocnosti, mívá obavy z hospitací, není naplňován pocitem uznání od kolegů a nadřízených, což může mít negativní dopad na ztrátu pracovního nasazení.

Osobnostní faktory

Stárnutí, životní styl, ekonomické podmínky a vnímané rozdíly mezi realitou a ideály, mohou vést k nepříznivým životním prožitkům. Tyto faktory ovlivňují téměř každého učitele. Často se s nimi projevuje samotné „nezvládnutí“ profese.

Školní prostředí

Nevyhovující pracovní prostředí, zastaralé pracovní pomůcky a nepříznivé školní klima.

Učitelský sbor

Pro profesní spokojenost je podstatné, jak se daný pedagog zařadí do kolektivu. Velmi důležité je vzájemné porozumění, shody v postojích, názorech, přátelská atmosféra, spolupráce s kolegy a vstřícnost při výměně odborných zkušeností. Při nenaplnění těchto faktorů dochází k negativním pocitům.

⁹KOPŘIVA, Karel a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 80-717-8150-9.

Komunikace s rodiči

V praxi často platí, že rodiče problémových žáků mohou být sami problémoví. Nezajímají je studijní výsledky dítěte a zároveň tolerují a omlouvají absenci. Obtížná komunikace s rodiči může být další příčinou vzniku syndromu vyhoření.

Vedení školy a její řízení

Vedení školy a její řízení představuje důležitý faktor, který podstatně ovlivňuje chod celé školy. K negativním jevům patří zejména byrokratické chování, nedostatek uznání, neférové rozdělování a přidělování úkolů.

Perspektiva učitelského povolání

Nepříliš příznivě vyznívá pro učitele nejasná vidina profesního růstu (kariérní řád a jeho změny), špatné platové ohodnocení, namáhavá a zodpovědná práce, která je však nedostatečně hodnocena.

Kvalifikace

Nedostatky ve vzdělání projevující se nedostatečnou kompetencí sociální, odbornou, věcnou a také v oblasti používaných didaktických metod. (Řehulka, Řehulková, 1998 Becker, Gonschorek, 1994).¹⁰

1.4 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není statický jev, je to proces, tedy děj, jenž má svůj začátek, průběh a na konci je výsledný stav. Tento proces probíhá po určitou dobu. Optimální je rozpoznat syndrom vyhoření v začátcích, tedy stagnace. Tento dynamický jev je často díky charakteristice časového průběhu přirovnáván k lidskému životu. I tam můžeme pozorovat zrod, průběh a vyvrcholení. Je dokonce možné pozorovat fáze tohoto procesu. Tyto fáze lze pozorovat i v průběhu „vyhořívání“. Počet fází, které psychologové v procesu syndromu vyhoření vyčlenili, je různý. Nejjednodušší je čtyřstupňový model Christiny Maslach (Křivohlavý, 1998, s. 61):

- Idealistické nadšení a přetěžování.
- Emocionální a fyzické vyčerpání.

¹⁰ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela, 1998. ISBN 80-902-6530-8.

- Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením.
- Terminální stadium, stavění se proti všem a proti všemu a objevení se syndromu vyhoření v celé jeho pestrosti (sesypání se a vyhoření všech zdrojů energie), (in Křivohlavý, 1998, s. 61).

Podle Hennigera a Kellerera (1996, s. 18), kteří se věnují syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků, jsou formulovány čtyři roviny příznaků vyhoření:

Duševní rovina

Negativní obraz vlastních schopností, negativní postoj vůči žákům a rodičům, únik od reality, negativní hodnocení školy, problémy se soustředěním.

Citová rovina

Skříčenost, nervozita, sebelítost, pocit bezmocnosti, pocit nedostatku uznání.

Tělesná rovina

Rychlá celková únava, zvýšená náchylnost k nemocem, vegetativní potíže, bolesti hlavy, poruchy spánku, vysoký krevní tlak, svalové napětí.

Sociální rovina

Pokles výchovné angažovanosti; omezení kontaktů s kolegy a žáky a jejich rodiči; problémy v soukromém životě; nedostatečná příprava na vyučování; snížena snaha pomáhat problémovým žákům.¹¹

Podle několika autorů (Henniger, Kellerer, 1996, s. 18),(1982 in Křivohlavý, 1998) popsali¹² po sobě následujících fází tohoto procesu:

1. Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.
2. Snaha udělat vše sám.
3. Zapomínání na sebe a na vlastní osobní potřeby.
4. Práce, projekt, plán, návrh, úkol, cíl se stávají tím jediným, oč danému člověku jde.
5. Zmatek v žebříčku hodnot - neví se, co je podstatné a co nepodstatné.

¹¹ HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

¹² Tamtéž.

6. Nutkavé popírání všech příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany proti tomu, co se děje.
7. Dezorientace, ztráta naděje, vymizení angažovanosti, zrod cynismu. Útěk od všeho, hledání útěchy v alkoholu či drogách, v tabletkách na uklidnění, nadměrném jídle, hromadění peněz.
8. Radikální pozorovatelné změny v chování - nesnášenlivost rada kritiky, jakéhokoliv rozhovoru a společnosti druhých lidí (sociální izolace).
9. Depersonalizace - ztráta kontaktu se sebou samým a s vlastními životními cíli a hodnotami.
10. Prázdnota - pocity zoufalství ze selhání a dopadu až "na dno". Neutuchající hlad po skutečném, smysluplném životě.
11. Deprese - zoufalství s poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá v smysluplném vakuu. Sebeocenění, sebehodnocení a sebeucta je na nule. Začátek pocitu "nejsm nic" a "marnost nad marnost".
12. Totální vyčerpání - fyzické, emocionální a mentální. Vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace. Pocit naprosté nesmyslnosti všeho - i marnosti dalšího žití (James in Křivohlavý, 1998, s. 62).

Podle Henninga a Kellera¹³, kteří popisují syndrom vyhoření, jako proces trvající mnoho let, se rozlišují tyto fáze:

Nadšení

Entuziasmus: učitel přichází do práce s určitými ideály a s přesvědčením, že bude poskytovat žákům to nejlepší a nejkvalitnější vzdělání. Je ochoten pracovat nad rámec svých pracovních povinností s ideály a nadšením. Výchovně vzdělávací činnost je velmi náročné a stresující povolání, pokud k tomu přidáme narůstající pracovní zátěž, zhoršující se pracovní podmínky a nedostatečné ocenění, začnou se učitelé postupně nevyhnutelně vzdalovat svým ideálům.

Stagnace

Očekávané nadšení a motivace se časem otupí, učitel začíná slevovat ze svých ideálů. Dosahování kvality výchovně vzdělávací činnosti na úkor vlastního soukromí, rodiny a za cenu osobních obětí není nadále možné. Požadavky školy a žáků ho začínají

¹³HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

pozvolna unavovat a někdy i obtěžovat. Vyhýbá se kontaktům s žáky a kolegy. Přenáší odpovědnost a vinu za své problémy na jiné.

Frustrace

Učitel začíná prožívat velkou deziluzi a zklamání ze svého povolání. Je frustrovaný a cynický. Zjišťuje, že není v jeho silách změnit zaběhnutý systém, jeho emocionální rezervy se zmenšují a on má pocit, že selhal.

Apatie

Učitel se snaží dělat jen nezbytnou práci, vyhýbá se komunikaci se žáky a kolegy. Také se vyhýbá se dalšímu vzdělávání.

Syndrom vyhoření

Je to stav plného neangažování a vyhýbání se profesionálním požadavkům, jedinec již není schopen se vyrovnat se vzniklou situací, není schopen rozhodnout se ani v jednoduchých situacích, může mít dlouhodobou absenci a stahuje se do izolace (Hennig, Keller, 1996).

1.5 Výskyt syndromu vyhoření

Do postižených skupin nejčastěji trpících syndromem vyhoření jsou řazeny pomáhající profese, kde je pracovní náplní práce s lidmi. Jsou to například pedagogové všech stupňů škol, policisté, lékaři, zdravotní sestry, zdravotní personál, sociální pracovníci, manažeři a vysokoškoláci nastupující do zaměstnání.¹⁴

Právě zmínění učitelé patří podle frekvence výskytu syndromu vyhoření do nejrizikovější skupiny profesí. Často se od nich očekává podání pomocné ruky, příjemné vystupování, shovívavost, ovšem často bez ohledu na jejich vlastní potřeby, relaxaci a odpočinek.

Syndrom vyhoření se velmi často vyskytuje u učitelů na základních i středních školách. Zároveň se tento jev vyskytuje u pedagogů, kteří působí u žáků vyžadujících zvláštní péči. Velice častý výskyt syndromu vyhoření je u nejpečlivějších učitelů nebo učitelek. Tito

¹⁴KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Jak neztratit nadšení: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.

učitelé obvykle nastupují do zaměstnání s velkým nadšením, určitými ideály a s přesvědčením že svým žákům poskytnou to nejlepší a nejkvalitnější vzdělání, pro něž jsou schopni udělat maximum. Po nástupu do školství a seznámení se s realitou, kdy pedagog vidí nezájem žáka a minimální autoritu učitele, mnohdy prožívá negativní mezilidské vztahy a další problémy, začíná pedagog se slevováním ze svých nároků. Jestliže se začnou přidávat ještě osobní problémy, jako jsou problémy mezi kolegy, s vedením školy, ale i problémy v osobním životě a v rodině, objeví se první příznaky vyhoření.

1.6 Nejčastější symptomy syndromu vyhoření

Mezi hlavní příznaky syndromu vyhoření patří deprese, lhostejnost, cynismus, výrazná redukce kontaktů, častější nemocnost, ztráta smysluplnosti práce a ztráta sebedůvěry. Subjektivně se projevuje negativismem, velkou únavou, sníženou schopností koncentrace, příznaky stresu a nízkou profesionální kompetencí. Z objektivních příznaků pozorujeme sníženou výkonnost, trvající delší dobu, která může být i několik měsíců. Tuto sníženou výkonnost pozorují spolupracovníci v týmu a pocíťují ji i žáci. Jedná se např. o nízké sebehodnocení a zvýšenou podrážděnost pedagoga.¹⁵

Dalšími možnými příznaky jsou psychické vyčerpání, chronická únava, cynismus, pesimismus, podrážděnost a celkově větší agrese jedince. Dále pak netrpělivost, nervozita, nesoustředěnost, pocity beznaděje, poruchy spánku, nízká empatie a další.

V neposlední řadě mohou nastat i fyzické potíže, zažívací potíže a s tím spojený nárůst nebo úbytek váhy, časté bolesti hlavy, svalové křeče, bolesti srdce, bolesti kloubů, zvýšený krevní tlak a celková únava organismu.¹⁶

¹⁵KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *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. Poradce pro praxi. ISBN 80-707-1231-7.

¹⁶HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-552-2.

2. Syndrom vyhoření a jiné psychické stavy

V této části je specifikován rozdíl mezi syndromem vyhoření a jinými negativními psychickými stavy, jakými jsou stres, deprese, únava či odcizení.¹⁷

2.1 Burnout a stres

Rozdíl mezi pojmy Burnout a stres je následující, burnout se objeví pouze u lidí, kteří mají vysoké cíle, vysoká očekávání a jsou velmi motivovaní.

Oproti tomu do stresu se může dostat každý člověk, nehledě na věk, povolání, avšak burnout se objevuje jen u lidí, kteří jsou intenzivně zaujati svou prací. Tito lidé mají vysoké očekávání a výkonovou motivaci. Kdo takovou motivaci (nadšení) nemá, ten se může dostat do stresu, ne však do stavu vyhoření.¹⁸

Stres Strain - neboli napětí. Zprvu byl stres definován jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které jsou zaměřeny na změnu situace, která momentálně člověka ohrožuje. Termínu „napětí“ se začalo používat k vyjádření emocionálního stavu člověka v ohrožení.¹⁹

Dostane-li se člověk do stresu, zvýší se činnost nadledvinek, díky tomu se zvýší hladina hormonu, burcuje mozek k pohotovosti. Plíce pracují intenzivněji, srdce bije rychleji, stoupá krevní tlak, játra vyplavují cukr do krve. Vše se mobilizuje, aby tělo bylo připraveno na útok nebo útěk. Zároveň nastupují psychické reakce jako strach, hněv, agrese.²⁰

Distres – negativně prožívaný stres. Dochází k němu tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností, kde nejsme schopni zvládnout to, co nás ohrožuje.²¹

Eustres- vzniká tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu ale o eustresu. Příkladem eustresu může být například situace, kdy se snažíme

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Jak neztratit nadšení: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.

¹⁸ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-725-5074-8.

¹⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. Moudrost do kapsy. ISBN 80-717-8551-2.

²⁰ HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

²¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. Moudrost do kapsy. ISBN 80-717-8551-2, s. 171.

zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak také vyžaduje určitou námahu. Příklady kladných zážitků jsou například: svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy, sportovní výkony a další.²²

Stres a distres -patří mezi negativní emocionální zážitky. Je charakterizován napětím mezi tím, co člověka zatěžuje a zdrojem možností tuto zátěž zvládat.

Stres je trvale přítomen v lidském životě a je přirozenou součástí lidské existence, nejen individuální, ale i společenskou záležitostí. Přežívání téhož podnětu za stejných podmínek může u různých osob vyvolat rozličné kvalitativní i kvantitativní reakce. Míra stresu je tedy různá a závisí nejčastěji od osobnostní struktury jedince, jeho zkušeností a schopností sebekontroly. Stres nemusí působit vždy v negativním smyslu. Nadměrné podněty vyvolávající stres však mají za následek napětí, ztrátu koncentrace, ztrátu sebekontroly a postupné narušení osobnosti. Naopak nedostatečně intenzivní podněty vyúsťují do poklesu pozornosti, do nezájmu, apatie a ztráty smyslu pro hodnoty. Působení stresu závisí na typu osobnosti, respektive od její náchylnosti na stres. Psychologové rozeznávají dva základní typy osobnosti. Typ A charakterizuje soutěživost, agresivita, stanovení vysokých cílů, zaneprázdněnost, netrpělivost, sklon k autokracii. Typ B charakterizuje vyrovnanost, schopnost vidění v širším horizontu při posuzování věcí a souvislostí, smysl pro humor, zájem o jiné lidi. Zvláště extrémní forma perfekcionismu vytváří předpoklady pro negativní působení stresu při nadměrném a trvalém zatížení.²³

Do stresu se může dostat každý člověk, ale syndrom vyhoření se objevuje jen u lidí intenzivně zaujatých svou prací. Ti, kteří mají vysoké cíle, vysoká očekávání a výkonovou motivaci. Ten, kdo tuto vysokou motivaci nemá, může trpět stresem, ale ne syndromem vyhoření. Stres se může objevit při různých činnostech, ale syndrom vyhoření pouze u těch činnostech, při kterých člověk přichází do osobního styku s jinými lidmi. Na druhé straně stres často přechází do syndromu vyhoření, ale ne každý stresový stav dojde do fáze celkového vyčerpání. Kde je práce pro člověka smysluplná a překážky zvládnutelné, k syndromu vyhoření nedochází.

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. Moudrost do kapsy. ISBN 80-717-8551-2.

²³ ROBERT BIELIK. [ED. A ZODPOVEDNÁ RED. VIERA PROKEŠOVÁ]., Jaro. *Mandragora: (objímanie hada)*. Bratislava: Slovenský Spisovateľ, 1997. ISBN 80-220-0813-3.

2.2 Burnout a deprese

Deprese, podobně jako Burnout patří do souboru negativních emocionálních jevů, jimiž se zabývá psychologie.²⁴

„Podle statistik WHO²⁵ patří deprese v celosvětovém měřítku k nejčastějším nemocem. Může propuknout u lidí, kteří intenzivně pracují, jako burnout. Může však stejně dobře propuknout u lidí, kteří nepracují, případně nepracují nebo nepracovali téměř vůbec. Deprese může být vedlejším příznakem syndromu vyhoření, ale může se vyskytovat nezávisle na něm. Deprese má často úzký vztah k negativním zážitkům z mládí, což burnout nemá“ (Křivohlavý, 2012).

„Slovo deprese je latinského původu. Slyšíme v něm sloveso deprimere, deprimere, depressi, depressus - stlačit (doslova de... dolů a premere... tlačit). Význam slovesné formy slova deprese v současné době vyjadřuje: stisknout, stlačit, snížit (např. výkon, míru energie, intenzitu určité snahy, náladu atp.).“ (Křivohlavý, 2013, s. 22).

„Člověk v depresi prožívá řadu nepříjemných pocitů. Cítí se opuštěný, smutný, vyčerpaný, unavený, neuspokojený, nešťastný atp. Zdá se mu, že mu lidé kolem nerozumějí. A tito lidé se zase na něho dívají jako na člověka ke všemu lhostejného, nespolečenského, unařikáňého, nemluvného a netečného. Nenalézají u nich porozumění, a tím se dostávají do ještě většího osamění.“ (Křivohlavý, 2013, s. 13).

2.3 Burnout a únava

Dalším negativním psychologickým zážitkem podobným Burnout je únava. Únava má však užší vztah k fyzické zátěži, než je tomu u vyhoření. Z této fyzické únavy je možné dostat se odpočinkem, což u vyhoření možné není. Únava z intelektuální práce je často spojována s radostí z toho, co se nám podařilo vykonat. Burnout se ovšem pojí s únavou, která je vždy něčím negativním, tíživým, těžkým nebo bezvýchodným. Tato únava je úzce spojována s pocitem selhání a marnosti.²⁶

²⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sdílení naděje*. Praha: Návrat domů, c1997. ISBN 80-854-9564-3.

²⁵ *WorldHealthOrganisation* - Světová zdravotnická organizace

²⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Hořet, ale nevyhořet: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.

2.4 Burnout a odcizení

Pocity odcizení je možné pozorovat i v Burnout syndromu, tyto příznaky ale pocítíme až na samém konci stádia vyhoření, nikdy jej nepocítíme na začátku, neboť burnout se vyskytne, pouze u lidí, kteří byli na začátku nadšeni svojí prací. Oproti tomu odcizení pozorujeme u lidí, kteří nikdy ničím nadšeni nebyli, nešlo jim například o celoživotní dílo.²⁷

²⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. Hořet, ale nevyhořet: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu). Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.

3. Prevence syndromu vyhoření

Člověk by měl vědět, co chce, co je pro něj důležité a co druhořadé. Jak dále autor uvádí, je potřebné nejen naplňovat své potřeby a zájmy, ale vidět potřeby a zájmy jiných lidí a zároveň jim pomáhat v jejich životě.²⁸

Pokud se chce člověk vyhnout syndromu vyhoření, poměrně vhodnou pomocí je humor, dále je velmi dobré udržovat kladné mezilidské vztahy a v neposlední řadě je na místě pozitivní myšlení.²⁹

Některé rady a tipy uvádějí Hennig a Keller³⁰ nebo také Křivohlavý.³¹

- Jako první je uváděna relaxace a způsob odpočinku. Člověk by měl umět odpočívat a využívat svůj volný čas, ať už formou různých koníčků nebo zájmů.
- Dále je ideální spánek. Důležitá je však i jeho kvalita.
- K nejlepším relaxačním prostředkům a boji proti stresu patří humor a smích.
- Důležité je snížit příliš vysoké ideály, jinak se člověk vystavuje riziku frustrace.
- Je vhodné se vyvarovat negativním myšlení. Je třeba se zaměřit na pozitivní stránky života.
- Je třeba si stanovit priority a zaměřit se pouze na podstatné činnosti.
- Dobré je najít si emocionální a věcnou podporu, například u kolegů a popovídat si o řešení vašeho problému, pokud si sami nevíte rady.
- Předcházet výukovým problémům - dobře se připravit na vyučování apod.
- Doplnovat energii, dělat přestávky.
- Oddělovat svůj osobní život od pracovního.
- Důležité je plánování, z tohoto důvodu je dobré pořídit si například diář a vše si zapisovat, ušetříte tak spoustu času. Snažte se vyhnout odkládání práce, úkolů. (Hennig, Keller, 1996, Křivohlavý, 1998, s. 113).

²⁸ŠTENCL, Juraj. Jedna z příčinsyndrómu vyhoření. Nové Zámky: FZ a SP sv. Ladislava, 2005.

²⁹NEŠPOR, Karel. Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova. 4., rozš. vyd. V Praze: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7429-054-1.

³⁰HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

³¹KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. Jak neztratit nadšení: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu). Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3, s. 113.

3.1 Další aspekty vzniku syndromu vyhoření

Podle knihy *Syndrom vyhoření*, autor Myron Rush zkoumá, proč je pro pracovníky pomáhajících profesí tak důležité utvářet mezilidské vztahy, ve kterých jsou oni dávajícími, zatímco na druhé straně vztahu je na nich odkázán partner, který v nich vyvolává pocit, potřeby, oblíbenosti a přijetí bez výhrad. Každý člověk má potřebu přijímat lásku a péči, stejně jako dávat lásku a starat se. V rovnocenném vztahu, se tyto role v rovnováze střídají, každý z partnerů jednou přijímá, jednou dává. Přitom si je člověk vědom své hodnoty, ví, že i ten druhý je hoděn péčí.³²

Pokud se poruší rovnováha mezi tím, co učitel dává a co dostává, respektive nedostává od žáků zpět, vzniká u něj krize. Nerovnováhu může způsobovat nedostatečná pozornost, vyrušování v hodinách, absence výuky, nepřipravenost žáka, celkový nezáměr žáků o výuku apod. Učitel může nabýt dojmu, že se namáhá zbytečně, je frustrovaný, trpí jeho profesionální koncepcí, namáhá se často více, než ostatní, jeho osobní uspokojení nepřichází. Pedagog se může zmocnit pocit, že jeho práce nikdy nekončí a je nesmyslná. Pokud člověk nevidí smysl v tom, co dělá, později ani v tom, proč žije a provádí jakoukoliv činnost, vzniká u něj stres. Tento stres vyvolává existenční krizi, která, pokud se neřeší, může přejít do chronického stádia, u postiženého se mohou projevit příznaky syndromu vyhoření.³³

3.2 Léčba syndromu vyhoření

Existuje několik kroků, jak se dostat z vyhoření:

- Z vyhoření se nedostaneme sami, ale potřebujeme pomoc ostatních. Nemusí to být psycholog, ale musí znát problém vyhoření a návrat z něj.
- Je nezbytné přiznat si, že jsme ve stavu vyhoření a že se neobejdeme bez pomoci.
- Proces rekonvalescence vyžaduje osobní odpovědnost z obou stran.
- Potřebné je stanovit si cíle a pomalu je naplňovat.
- Všechno má svůj čas. V rekonvalescenci neexistuje zkratka, návrat je pomalý a je ho třeba využít k přehodnocení předchozího života a najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem.
- Cílem není návrat k hektickému životu.

³²RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-725-5074-8.

³³RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-725-5074-8.

- Vyhoření zasahuje i rodinu, ze které vyhořelý člověk pochází, proto i její členové potřebují pomoc a zhojení emocionálních zranění.
- Nezapomeňme, že rekonvalescence je zdlouhavá a vyžaduje trpělivost.³⁴

Hlavním a podstatně důležitým prvkem v boji proti syndromu vyhoření je odpočinek, relaxace a pravidelný pohyb. Odpočinkem rozumíme činnost, která se naprosto liší od činností vykonávaných v zaměstnání. Velkou roli taktéž hraje kontakt s přáteli, s rodinnými příslušníky. Těmto blízkým osobám se můžeme o svých potížích zmínit a zajisté nám ochotně pomohou. Vždy se tedy snažme najít si alespoň chvíli na setkání s nimi. V pracovním kolektivu se poté snažíme o nastolení příjemného, nesoutěživého prostředí. Je místné naučit se říkat NE a hlídat si své vlastní hranice, za které bychom už neměli jít.

3.3 Humor jako možná léčba

Vše nasvědčuje tomu, že lidé, kteří nemají, příliš smyl pro humor nebo ještě v horším případě zcela ztratili, smyl pro humor, vyhořují podstatně rychleji, nežli ti kteří smysl pro humor mají a v životě ho bohatě uplatňují.³⁵

Lékaři a psychologové aplikovali smích u lidí, kteří trpěli různými zdravotními komplikacemi, dále pak u lidí, kteří trpěli úzkostmi, depresemi a dalším. Jelikož smích působí na celý organismus člověka a taktéž na mírný stres. Zmíněný nadměrný a dlouhotrvající stres člověka oslabuje odolnost člověka v mnoha směrech. Smíchem posilujeme přirozenou obranyschopnost organismu člověka, tudíž smích léčí nepřímo. Smích a humor se dají také použít jako součást při léčbě nejtěžších poruch.³⁶

3.4 Relaxace

Naučit se lépe využívat čas, je dobrým předpokladem pro organizaci odpočinku, práce a sebevzdělávání. Dále bychom se měli naučit přiměřené tempo a to nejen pracovní, ale i odpočinkové. Naučit se, jak lépe hospodařit s časem (Míček, 1986):

³⁴ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-725-5074-8.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Jak neztratit nadšení: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.

³⁶ NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova*. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 80-7021-581-X.

„Pořízením diáře - rozumně si rozvrhnout práci a povinnosti, mít seznam úkolů, které je potřeba splnit.

Střízlivým odhadem vlastních možností - plánováním, nepřibíráním nesplnitelných úkolů.

Správným posouzením závažnosti úkolů - individuální odpovědi na otázku, co je důležité, výběr nejpodstatnějšího úkolu.

Omezením časových ztrát - sledování televize, nadměrně strávený čas u počítače, zbytečné rozhovory s kolegy.

Využitím nejcennějších chvil dne - chvíle osvobozené od rutiny každodenních povinností, ráno po probuzení, večer před spánkem, chvílky vyšetřené během dne.

Využitím kratších časových úseků - cesta autobusem, vlakem, v ordinaci.

Vytvořením pravidelného denního rytmu - základní stereotypy s mnohem menším vynaložením fyzické i duševní energie.

Minimalizovat zásahy času práce do času určenému k odpočinku.³⁷

Pro odpočinek platí několik obecných zásad:³⁸

„Lehká únava se odstraní nesrovnatelně rychleji, než když už bylo dosaženo značného stupně únavy. Únava se prohlubuje někdy i „nicneděláním“, sledováním televize apod.

Odpočinek musí být také doprovázen celkovým duševním uklidněním – nesmíme při odpočinku myslet na povinnosti v zaměstnání, na problémy, ale soustředit se pouze na odpočinek, který právě prožíváme.

Kvalitě odpočinku účinně napomáhá změna prostředí - v pracovním prostředí si kvalitně neodpočineme.

Důležitou zásadou je aktivnost odpočinku - účinnější než celková nečinnost - u duševních pracovníků je odpočinkem tělesná práce, sport, u fyzicky pracujících je to duševní práce (četba apod.).

Nečinnost není vhodným odpočinkem - stálé, pravidelné zaměstnání mozku je stejně důležité jako svalová aktivita - „Nečinnost urychluje stáří a konec života“ (C. a O. Vogtovi) - při trvalejším přerušení duševní činnosti se narušuje látková výměna nervových buněk, které pak začínají chřadnout.

³⁷MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1984. SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

³⁸MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1986. SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

Rozdělení odpočinku - krátký odpočinek by měl být zařazen po každé hodině duševní práce a vyplněn procvičením, v průběhu dne odpočinek po obědě a před spaním, v týdnu odpočinku vyhradit jeden den. Během roku by měl být odpočinek absolvován ve větších časových úsecích, alespoň tři týdny.³⁹

Důležitá prevence syndromu vyhoření je zvyšování kvalifikace, schopnost umět relaxovat, pravidelně odpočívat, správně trávit volný čas a další. Při předcházení syndromu vyhoření je nevyhnutelné asertivní jednání, dále pak udržování přátelství a vztahů, umět rozvrhnout si čas a nedostávat se pod časový tlak.⁴⁰

3.5 Spánek

„Spánek je host, kterého můžeme jen zdvořile pozvat k sobě, jehož přítomnost si však nemůžeme vynutit násilím“ (Hennig, Keller, 1996, s. 85).

Spánek patří k jedné ze základních potřeb člověka, smyslem spánku je celková regenerace duševních a tělesných sil, je to lék na problémy tohoto typu. Nezbytná doba spánku je pro každého člověka individuální. Obecně se uvádí, že průměrná doba spánku dospělého člověka by se měla pohybovat okolo šesti až osmi hodin. Nedostatek kvalitního spánku má negativní vliv na naše rozhodování, náladu, nese s sebou i větší sklony k různým onemocněním.⁴¹

Pár rad pro zdravý a kvalitní spánek:

- Věnovat se minimálně po dobu cca 15 minut činnosti, která člověka uvolní (např. poslech hudby, krátká procházka, teplá koupel).
- Vzít si na čtení nenáročnou četbu, čtivo nemá rozrušit myšlenky ani city.
- Před odchodem na lůžko nesesedět nad přípravami na vyučování či jinou náročnější duševní činností.
- V myšlenkách se ponořit do příjemných a uvolňujících vzpomínek na něco hezkého.

³⁹MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1986. SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

⁴⁰STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-4735-535.

⁴¹HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

- V žádném případě se nenutit do spánku, nesledovat hodiny - strach a rozčilení aktivují sympatický nervový systém organismu, spánek je tak zaháněný.
- Čas, kdy nemůžete spát, je možné využít ke čtení oddechové literatury, k modlitbě, k meditaci.
- Před usnutím se vyhnout těžkým jídlům a konzumaci alkoholu.
- Pokusit se najít optimální pravidelnou dobu pro odchod na lůžko, neboť život člověka je určován a ovlivňován rytmem.
- Spojit ukládání se ke spánku s „uspávacím“ rituálem.
- Spát ve vhodném prostředí, například ticho, temno, dostatek čerstvého vzduchu, nižší teplota.⁴²

⁴²HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

4. Diagnostika syndromu vyhoření

„K diagnostice syndromu vyhoření lze použít různých metod. Velmi častá metoda, je metoda dotazníků, speciálně zaměřené, na celou šíři problematiky (orientační dotazník). Dále pak na tři nevýraznější charakteristiky (BM dotazník). Poslední metoda je drozdělena na tři relativně samostatné faktory (MBI dotazník)“ (Křivohlavý, 2001, s. 117).

Orientační dotazník

Autoři dotazníku jsou Hawkins, Minirth, Maier a Thursman, kteří ve své knize (1990) uvádějí jednoduchou stavbu - odpovědi jsou „ano“ - „ne“. Vhodná metodou diagnostiky. Tato metoda je vhodná pro každého, kdo si chce sám zjistit, zda je ve stavu psychického vyhoření. Jde o metodu včasného rozpoznání. Velké pozitivum tkví v tom, že jde vpřed neustále pohybující se děj a ne jako momentální statický stav.⁴³

Dotazník BM (Burnout Measure)

Autoři dotazníku jsou A. Pinesová a E. Aronson (1980). Dotazník BM je zaměřen na tři různá hlediska celkového vyčerpání.

Jedná se o pocity:

- Fyzického vyčerpání - pocity únavy, celkové slabosti a pocit ztráty sil.
- Pocity emocionálního vyčerpání - pocity beznaděje, deprese atd.
- Pocity duševního vyčerpání – pocity naprosté bezcennosti, ztráty lidské touhy, atd.

Dotazník je složen z jednadvaceti otázek, ve stupnici odpovědí jsou tyto možnosti: nikdy – jednou za čas – zřídka kdy – někdy – často – obvykle – vždy. Hodnocení dotazníku prlíná ve více etapách. Výsledná hodnota (BM) udává míru vyhoření člověka.⁴⁴

Dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory)

Tato metoda je nejčastěji používaná metoda k odbornému vyšetření syndromu vyhoření. Autorky dotazování jsou Christine Maslach a Susan E. Jackson. Dotazník

⁴³KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-807-1695-516.

⁴⁴ Tamtéž.

zveřejnily v roce 1986 (Křivohlavý, 1998, s. 40), tento dotazník byl do češtiny převeden psychologou Ivou Šolcovou.

Dotazník se skládá ze tří subfaktorů:

- Emocionální vyčerpání (EE).
- Depersonalizace (DP)
- Snížení výkonnosti (PA)

Emocionální vyčerpání (EE)

Projeví se jako ztráta chuti k životu, citová únava, nedostatek sil k jakékoliv činnosti a absolutně žádná motivace k činnostem, atd. Tyto příznaky jsou považovány za základní příznaky syndromu vyhoření a zároveň jsou nejspolehlivějším ukazatelem přítomnosti syndromu vyhoření.⁴⁵

Depersonalizace (DP)

Je projevem psychického vyčerpání, vyjádřen zřetelně u lidí (v tomto případě učitelů), kteří velmi potřebují kladné odezvy od lidí, kterým se věnují (žáci). Když se těmto lidem zmíněné kladné odezvy nedostane, zahořknou, ztrácí úctu k druhým lidem, bývají cyničtí, přestávají vidět v ostatních lidech lidské osobnosti a v extrémních případech jednají s ostatními lidmi jako s neživými předměty.⁴⁶

Snížení výkonnosti nebo také osobní uspokojení (PA)

Se sníženou výkonností nebo negativním osobním uspokojením se setkáváme zvláště u lidí, kteří mají nízkou míru zdravého sebe-ocenění, sebehodnocení, a snižují svoji sebedůvěru. Tito jedinci sebe samotné nedokážou ocenit, nemají dostatečné množství energie potřebné ke zvládnutí stresových situací, konfliktů a životních situací. Dochází tak k úpadku pracovní, ale i osobní kázně.⁴⁷

⁴⁵KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-807-1695-516.

⁴⁶KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-807-1695-516.

⁴⁷KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-807-1695-516.

5. Empirická část

5.1 Výzkumný cíl

Cílem empirického šetření bylo zjistit, zda se u sledovaných pedagogických pracovníků střední odborné školy vyskytuje syndrom vyhoření. Případně jaký je jeho rozsah a projevy, a zda má nějaký vliv na jeho výskyt délka pedagogické praxe.

5.2 Metody výzkumu a výzkumný vzorek

Empirický průzkum má kvantitativní podobu. Průzkum na střední odborné škole byl v první fázi proveden pomocí dotazníkového šetření, kdy byl použit standardizovaný dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory). Tento typ dotazníku se řadí mezi nejčastěji používané metody k vyšetření burnout syndromu. Poprvé byl použit v roce 1981 autorskou dvojicí Christina Maslach a Susan E. Jackson.

Dotazníková metoda MBI je zaměřena na tři subfaktory:

- EE - emocionální vyčerpání, nedostatek sil k jakékoliv činnosti.
- DP - depersonalizace, což je projev psychického vyčerpání.
- PA - snížení pracovního výkonu, porucha zdravého sebeocenění, sebehodnocení a sebedůvěry.

Dotazníkové šetření bylo provedeno se souhlasem vedení střední odborné školy anonymní formou. Průzkumu se dobrovolně účastnili učitelé školy, kteří vyučují technické předměty. Předmětem zájmu byla vedle pohlaví a věku také délka pedagogické praxe respondentů. Výzkumný soubor tvořilo 50 respondentů. Zkoumaný vzorek byl zastoupen 42 muži a 8 ženami, což odpovídá technickému zaměření školy (strojírenské a elektrotechnické obory), především mistrů odborného vyučování, kteří působí na střední odborné škole v Jihomoravském kraji.

Ve druhé fázi empirického šetření jsem provedl rozhovory se dvěma učiteli školy za účelem zjištění postojových orientací k možnému vzniku syndromu vyhoření na dané škole.

5.3 Výzkumné otázky a hypotézy výzkumu

Cílem výzkumu bylo, zda a jak se projeví pedagogická profese na osobním, pracovním a emočním uspokojení zaměstnanců školy. Dále jaké subfaktory dotazníku mohou potenciálně vykazovat nejvyšší odchylky od normy a jaká je míra uvědomování si rizika vyhoření u pracovníků, kteří těchto výsledků dosahují.

Pro analýzu těchto výzkumných problémů byly vytyčeny následující hypotézy:

H1 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty v alespoň jednom subfaktoru dotazníku MBI.

H2 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty minimálně ve dvou subfaktorech dotazníku MBI.

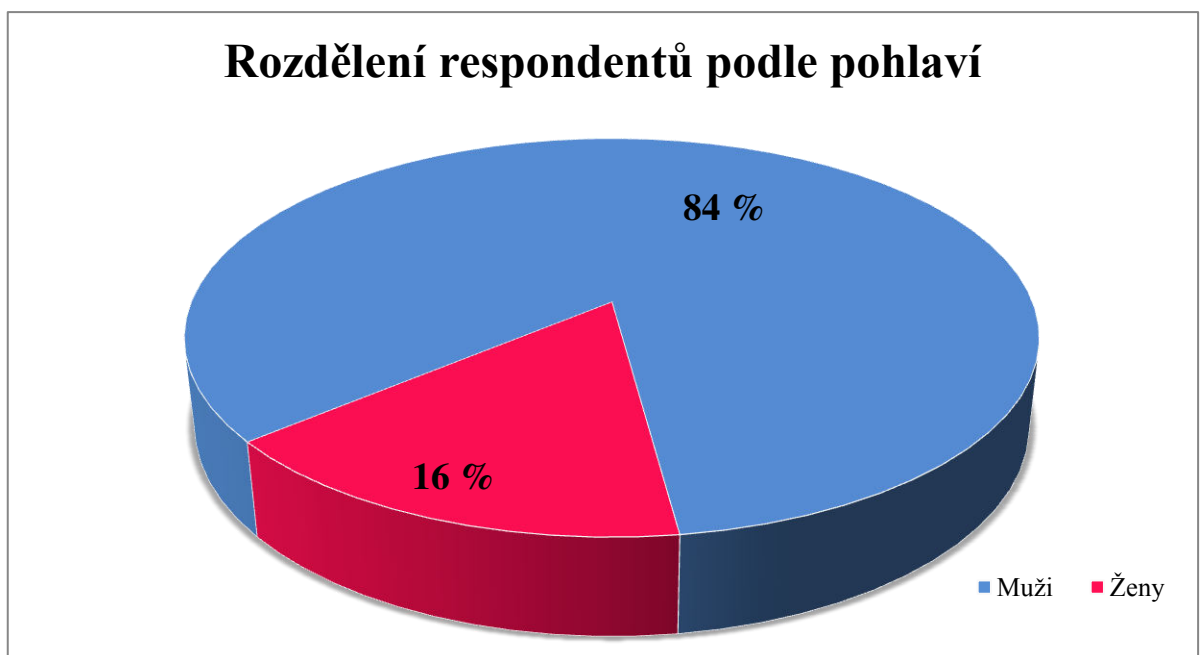
H3 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje jak u mužů tak u žen.

H4 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje u učitelů s deklarovanou delší než 10letou pedagogickou praxí.

5.4 Výsledky dotazníkového šetření

5.4.1 Rozdělení respondentů podle pohlaví

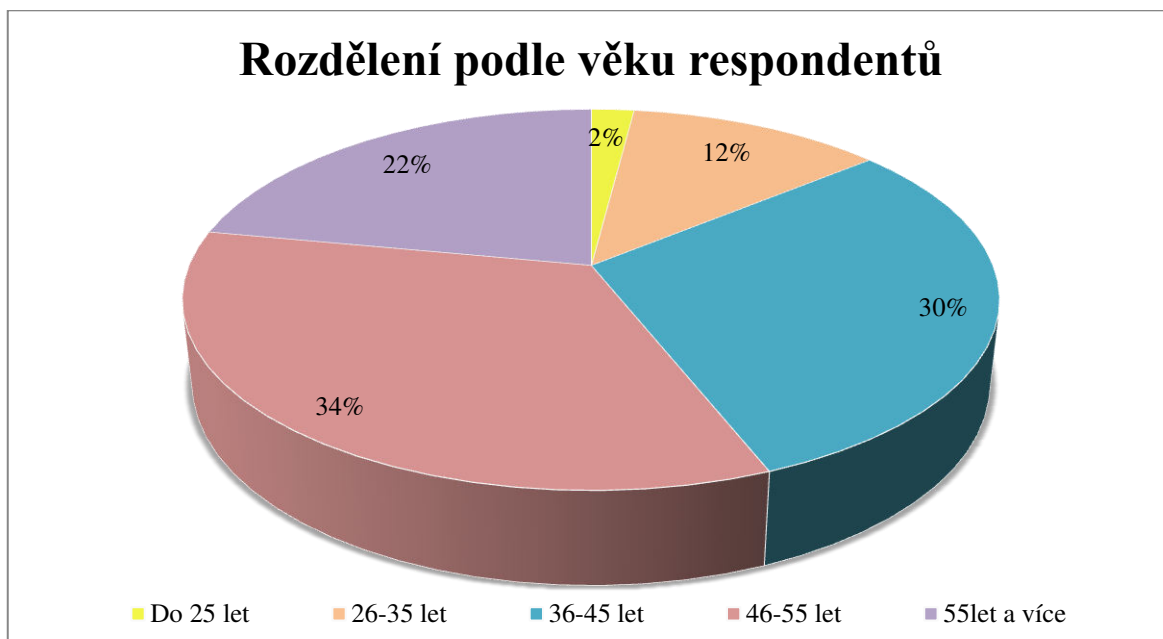
Celkový počet respondentů je 50, z toho je 42 mužů a 8 žen.



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

Z grafu lze vyčíst, že výsledky jsou nerovnoměrné. Převážná část oslovených respondentů byli muži, konkrétně 84%. Zastoupení žen je razantně menší, pouze 16 % žen. Dotazníkový průzkum se týkal učitelů střední odborné školy, kteří vyučují technické předměty. Z uvedeného důvodu je jasné větší zastoupení mužů.

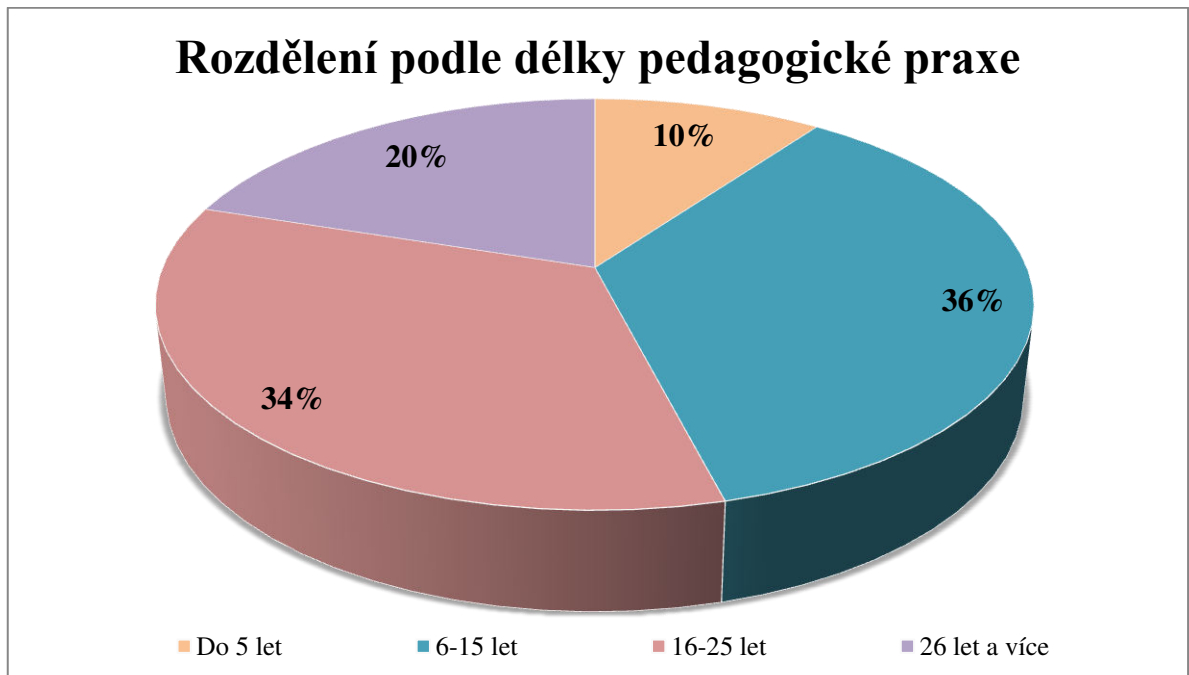
5.4.2 Rozdělení respondentů podle věku



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

Uvedený graf uvádí, že nejvíce učitelů je ve věkovém rozmezí 46 -55 let. V této kategorii je celkově 17 respondentů, to znamená 34 % dotázaných. Na druhém místě se nejvíce vykytují učitelé ve věkové skupině 36 - 45 let. Tato kategorie má počet respondentů 15, což je 30 % dotázaných. Další věková kategorie učitelů se nachází v rozmezí 55 let a více. Zde je zastoupeno 11 respondentů, což je 22 %. V předposlední věkové kategorii se umístili učitelé ve věkové kategorii 26 let - 35 let, to činí 12 %. Nejmenší počet respondentů spadá do věkové kategorie 25 let a méně, neboli 2 %.

5.4.3 Rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe



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

Další rozdělení respondentů bylo podle délky pedagogické praxe. Z grafu je patrné, že nejvíce učitelů je ve věkové kategorii 6 - 15 let pedagogické praxe. Druhá nejčastější kategorie je 16 - 25 let pedagogické praxe. Další kategorií délky pedagogické praxe je rozmezí 26 let a více. Nejmenší je délka pedagogické praxe do 5 let.

Výsledky dotazníku MBI

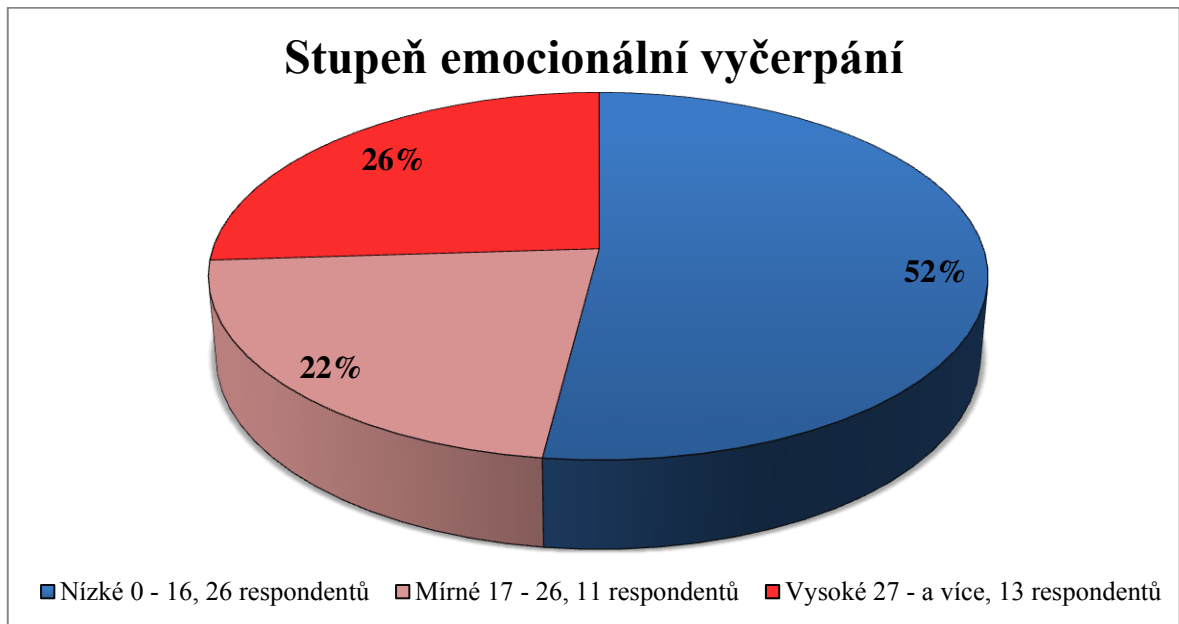
Položka dotazníku		Kvantifikace odpovědí							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1.	Práce mne citově vysává	10	11	5	13	2	6	3	0
2.	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	5	15	11	4	7	3	5	0
3.	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	14	11	9	3	4	6	3	0
4.	Velmi dobře rozumím pocitům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

Tab. 3 Všechny odpovědi respondentů v dotazníku MBI,

5.5 Vyhodnocení dotazníku MBI v jednotlivých subfaktorech

Dotazník MBI analyzuje přítomnost třech subfaktorů (emocionální vyčerpání, depersonalizace, osobní uspokojení). Při vyhodnocení byl každý subfaktor rozdělen do třech stupňů (nízkého, mírného, vysokého). Jednotlivé subfaktory byly poté samostatně vyhodnoceny a byly vyhotoveny grafy.

5.5.1 Subfaktor emocionálního vyčerpání

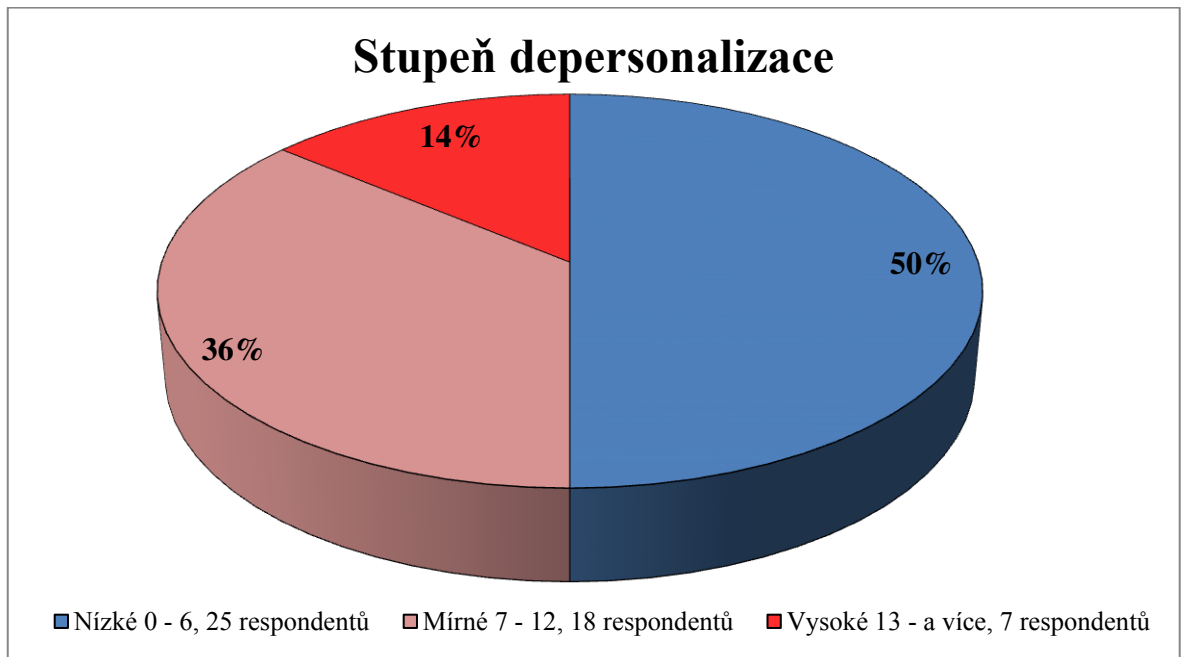


Obr. 4 První subfaktor dotazníku MBI, stupeň emocionálního vyčerpání, vyjádřeno v procentech.

Graf emočního vyčerpání je rozdělen do třech stupňů emočního vyčerpání, a to do nízkého, mírného a vysokého stupně emočního vyčerpání. V nízkém stupni emočního vyčerpání se nachází 52% dotázaných respondentů. V mírném stupni emočního vyčerpání je hodnota 22% dotázaných respondentů. Ve vysokém stupni emočního vyčerpání se nachází 26% respondentů.

Podle grafu polovina učitelů vykazuje zvýšené emocionální vyčerpání, možnými příznaky jsou pocity únavy, nulová motivace, atd.

5.5.2 Subfaktor depersonalizace

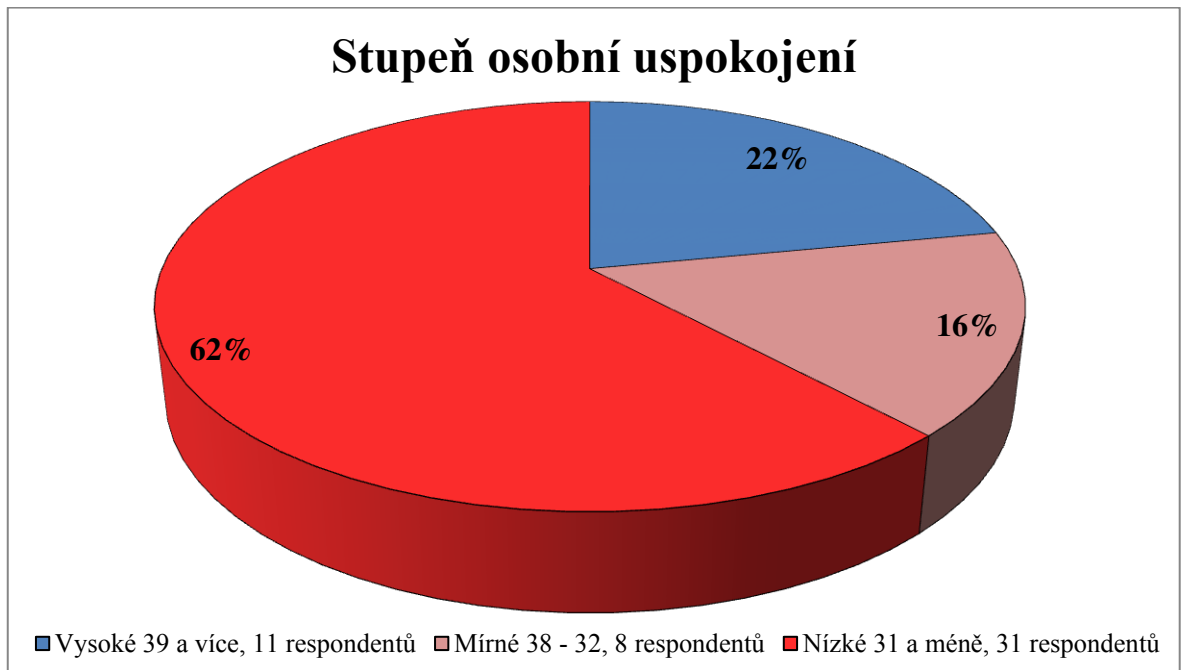


Obr. 5 Druhý subfaktor dotazníku MBI, stupeň depersonalizace vyčerpání, vyjádřeno v procentech.

Z grafu depersonalizace, který je taktéž rozdělen do třech stupňů (nízký, mírný a vysoký), je patrné, že do nízkého stupně depersonalizace patří 50% respondentů, do mírného stupně 36% respondentů a ve vysokém stupni depersonalizace je 14% respondentů.

V této kategorii vykazuje přesně polovina učitelů zvýšenou depersonalizaci. Možnými projevy u lidí, kteří dosahují zvýšené úrovně je cynismus, ztracení respektu a úcty k lidem.

5.5.3 Subfaktor osobní uspokojení



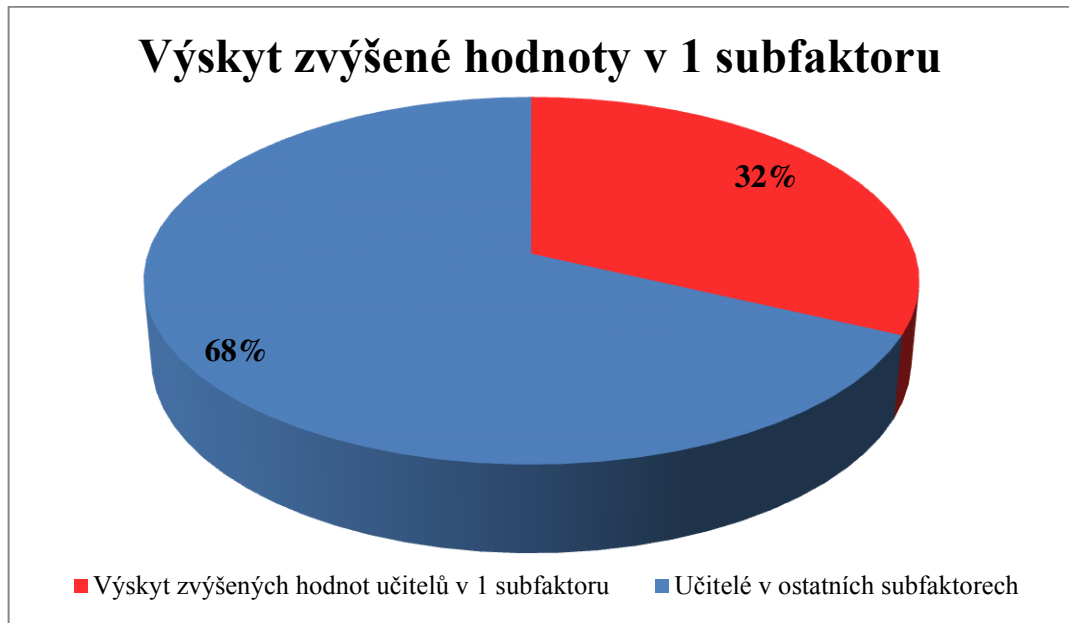
Obr. 6 Třetí subfaktor dotazníku MBI, stupeň osobního uspokojení, vyjádřeno v procentech.

Posledním subfaktorem dotazníku MBI je stupeň osobního uspokojení. Z grafu, který je opět rozdělen do třech částí, tentokrát naopak, tedy do vysokého, mírného a nízkého stupně osobního uspokojení. Ve vysokém stupni osobního uspokojení se nacházelo 22% respondentů, v mírném stupni osobního uspokojení je 16% respondentů. Nejvíce respondentů je v nízkém stupni osobního uspokojení přesně 62% respondentů.

5.6 Vyhodnocení hypotéz

HYPOTÉZA Č. 1

Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty alespoň v jednom subfaktoru dotazníku MBI.



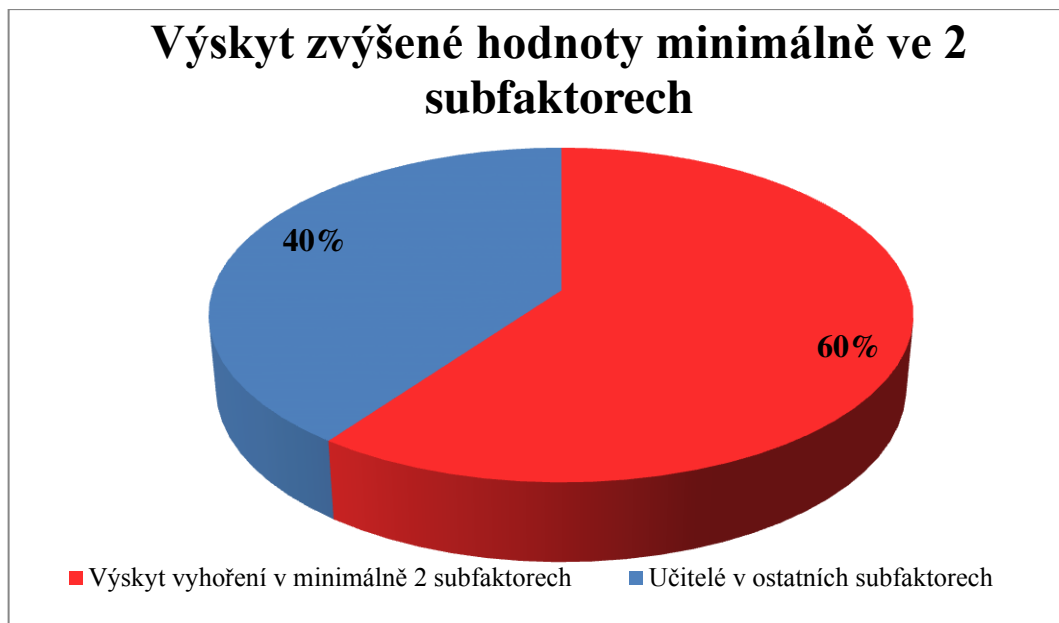
Obr. 7 Graf zvýšené hodnoty učitelů alespoň v jednom subfaktoru, vyjádřeno v procentech.

Z výsledků v tohoto grafu lze vyčíst, že zkoumaný vzorek vykazuje zvýšené hodnoty alespoň v jednom subfaktoru. Výsledek zkoumání tedy ukázal, že 32 % učitelů vykazuje zvýšené hodnoty aspoň v 1 subfaktoru.

HYPOTÉZA BYLA VERIFIKOVÁNA.

HYPOTÉZA Č. 2

Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty ve dvou až třech subfaktorech dotazníku MBI.



Obr. 8 Graf zvýšené hodnoty učitelů minimálně ve dvou subfaktorech, vyjádřeno v procentech.

Výsledek grafu určuje, že zkoumaný vzorek vykazuje zvýšené hodnoty. V minimálně dvou subfaktorech vyhoření se podle dotazníku MBI nachází více jak polovina, konkrétně 60 % respondentů. Ostatních 40 % učitelů se nachází v ostatních subfaktorech.

HYPOTÉZA BYLA VERIFIKOVÁNA.

HYPOTÉZA Č. 3

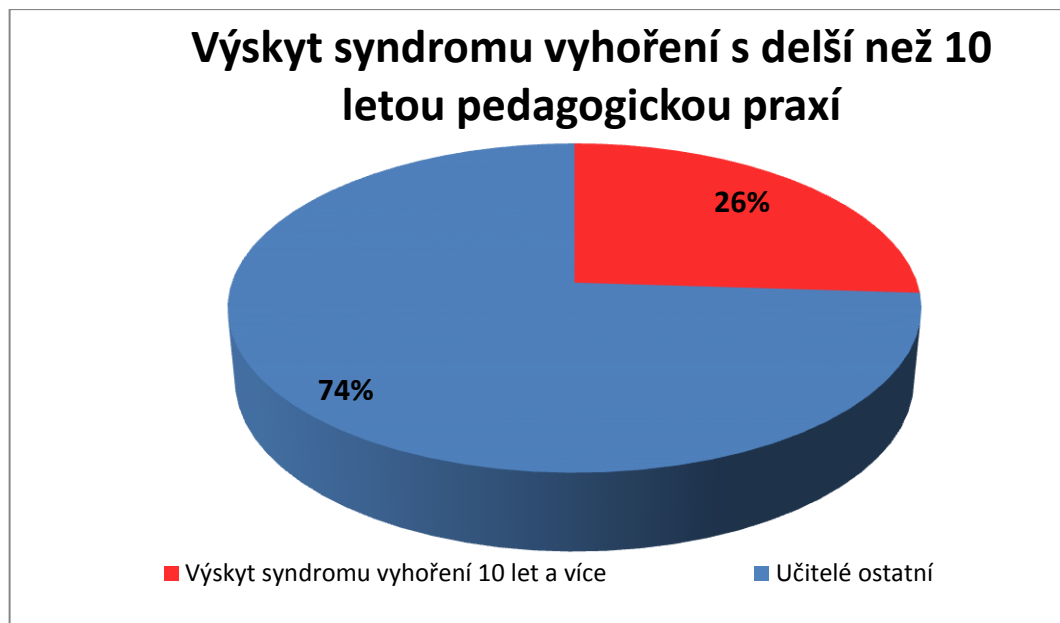
Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje jak u mužů, tak i žen.

Po vyhodnocení dotazníků vykazuje 10 mužů a 3 ženy syndromu vyhoření, procentuální vyjádření je to 20 % mužů a 6 % žen, vysoké úrovně syndromu vyhoření.

HYPOTÉZA BYLA VERIFIKOVÁNA.

HYPOTÉZA Č. 4

Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje u učitelů s deklarovanou delší než 10letou pedagogickou praxí.



Obr. 9 Graf Výskyt syndromu vyhoření u učitelů s deklarovanou 10letou pedagogickou praxí, vyjádřeno v procentech.

Z provedeného průzkumu vyplynulo, že 13 respondentů, tedy 26 % dotázaných, ve vysokém stupni syndromu vyhoření. Tento vzorek byl vyhodnocen tak, že respondenti se umístili v dotazníku MBI ve vysokých stupních a to v případech emočního vyčerpání, depersonalizace a v nízkém stupni v kategorii osobního uspokojení.

HYPOTÉZA BYLA VERIFIKOVÁNA

5.7 Celkové hodnocení empirické části

Výše uvedený dotazníkový průzkum byl proveden za účelem zjištění, zda a do jaké míry jsou pedagogičtí pracovníci, kteří vyučují technické obory na střední odborné škole v Jihomoravském kraji, postiženi syndromem vyhoření.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 50 respondentů, kteří byli osloveni dotazníkem MBI. Pomocí dotazníku MBI byly zkoumány faktory, které mohou nebo mají přímý důvod k syndromu vyhoření.

Po rozdělení dotazníků bylo nejprve zjištěno, že na této škole je velký nepoměr v pohlaví učitelů (Obr. 1). Zastoupení mužů na této škole je 84 %, tedy 42 mužů, zastoupení žen je pouhých 16 %, tedy 8 žen. Z dalších výsledků dotazníků vyplynulo, že na dané škole vyučuje pouze jeden pedagog do 25 let, šest pedagogů ve věku 26 - 35 lety, 15 pedagogů ve věku mezi 36-45 lety, 17 pedagogů mezi 46 - 55 lety a 11 pedagogů nad 55 let (Obr. 2). Když se zaměříme na věkové rozdělení učitelů, zjistíme, že začínajících učitelů je na této škole velký nedostatek.

Další šetření poukazuje na to, že pedagogové na střední odborné škole mají bohatou zkušenost s jejich žáky, vzhledem k jejich délce pedagogické praxe. Pouhých pět učitelů (10 %) na této škole má délku praxe do 5 let, 18 pedagogů má pedagogickou praxi v rozmezí 6 - 15 let, dále 14 pedagogů má 16 - 25 let praxi a pouze 7 pedagogů nad 26 let (Obr. 3). Častější zastoupení učitelů, kteří mají delší nebo dlouholetou pedagogickou praxi, jsou pro školu určitě velké pozitivum, jelikož mají větší předpoklad osobních zkušeností a mohou tak být více úspěšní.

Vyhodnocení dotazníků bylo rozděleno. Dotazník MBI se skládá ze tří (subfaktorů) kategorií (emocionální vyčerpání, depersonalizace a osobní uspokojení), proto byly tyto subfaktory rozděleny samostatně. Nejprve byl vyhodnocen stupeň osobního upokojení, jehož výsledky nedopadly nijak kladně, 26 učitelů (52 %) nepociťuje emocionální vyčerpání, 11 učitelů (22 %) vykazuje mírné a 13 učitelů (26 %) dokonce vysoké emoční vyčerpání (Obr. 4). Ve druhé kategorii jsou výsledky obdobné, 25 učitelů (50 %) nepociťuje vlivy depersonalizace, 18 učitelů (36 %) vykazuje mírně zvýšenou a 7 učitelů (14 %) dosahuje vysoké stupně depersonalizace. V poslední kategorii jsou vyhodnocené výsledky nejhorší, pouhých 11 učitelů (22 %) dosahuje osobní spokojenosti, 8 učitelů

(16%) vykazuje mírné a 31 učitelů (62 %) vykazuje nízké osobní uspokojení. Zkoumaný vzorek přesáhl v každém z subfaktorů míru vysokého vyhoření.

Dále byly stanoveny čtyři hypotézy:

První hypotéza zněla: H1 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty v alespoň jednom subfaktoru dotazníku MBI.

Podle vyhodnoceného grafu (Obr. 7), bylo zjištěno, že ve výzkumném vzorku, který tvoří 50 respondentů, spadají učitelé střední školy do skupiny, která vykazuje zvýšené hodnoty v jednom subfaktoru, konkrétně 32 % dotázaných učitelů. Tato hypotéza tak byla verifikována.

Druhá vyslovená hypotéza: H2 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty minimálně ve dvou subfaktorech dotazníku MBI.

Podle vyhodnoceného grafu (Obr. 8) vyplynulo, že ze zkoumaného vzorku 50 respondentů se v minimálně dvou subfaktorech nachází 60 % dotázaných učitelů. Tato hypotéza byla verifikována.

Třetí vyslovená hypotéza: H3 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje jak u mužů, taku žen.

Ve zkoumaném vzorku 50 respondentů vykazuje vysoké úrovně syndromu vyhoření 10 mužů a 3 ženy, procentuálním vyjádřením 20 % mužů a 6 % žen. Tito učitelé vykazovali vysoký stupeň minimálně ve dvou subfaktorech dotazníků. Vyhodnocení hodnot bylo provedeno na základě dotazníku, kde učitelé vykazovali vysoké hodnoty ve všech třech stupních subfaktorů. Hypotéza byla verifikována.

Poslední čtvrtá hypotéza zněla: H4 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje u učitelů s deklarovanou delší než 10letou pedagogickou praxí.

Ze zhotoveného grafu (Obr. 9) bylo zjištěno, že ze zkoumaného vzorku 50 respondentů je celkem 13 respondentů, kteří vykazují vysokého stupně syndromu vyhoření. Procentuálně je to 26 % dotázaných. Tento vzorek byl vyhodnocen tak, že respondenti se umístili v dotazníku MBI ve vysokých stupních, a to v případech emočního vyčerpání, depersonalizace a v nízkém stupni v kategorii osobního uspokojení. Hypotéza byla verifikována.

6. Řízené rozhovory se dvěma pedagogy dané školy

Při výzkumu výskytu syndromu vyhoření u pedagogů bylo provedeno i doplňkové šetření, které probíhalo formou rozhovoru. S rozhovorem souhlasili pouze dva učitelé střední odborné školy. Z tohoto důvodu nebylo provedeno více rozhovorů. Bylo zvoleno dotazování jako kvalitativní doplňková metoda, při které byla poskytnuta přímá konzultace s pedagogy

6.1 Rozhovor 1

Rozhovor probíhal s pedagožkou Marií V., která s rozhovorem souhlasila.

Pedagožka Marie V., ve věku 60 let, vdaná, dvě dospělé děti. Ve školství pracuje 32 let, z toho 31 let na stejné škole. 1 rok praxe absolvovala v mateřské škole. Pedagogickou profesi chtěla vždy vykonávat a vystudovala tedy střední pedagogickou školu.

Co Vás vedlo k tomu být učitelkou?

„Vždy jsem chtěla být učitelkou už od dětství. Když jsem se rozhodovala, na jakou střední školu mám jít, vybrala jsem si právě pedagogickou. Poté jsem pokračovala studiem na vysoké škole“.

Jaká jsou pozitiva a negativa Vaší profese?

„Pozitivně vnímám mládí, šikovnost studentů a snahu učit se. K negativům nevím, co bych uvedla, jen finanční ohodnocení by mohlo být lepší, nic jiného mě nenapadá“.

Co všechno víte o syndromu vyhoření?

„Myslím si, že zmíněný syndrom je totální vyčerpání člověka, jak psychické vyčerpání, tak i fyzické vyčerpání. Celková nechť k práci, lidé, kteří jsou syndromem postiženi, chodí do práce z povinnosti“.

Kdy a proč syndrom vyhoření vzniká?

„Myslím si, že vznikne po nějaké odučené době. Nepostihne mladého učitele, který je plný elánu, nadšení a práci velmi oddaný. Postihuje spíše učitele, kteří už nějaký rok učí, práce se pro ně stane stereotypem. Velkou míru na tom budou mít žáci, které učí“.

Domníváte se, že by se Vás syndrom vyhoření mohl týkat?

„Myslím si, že tomu tak není. Učit své žáky mě stále baví, těším se na každou výuku. Kdybych náhodou k tomuto syndromu měla blízko, doufám, že to včas poznám“.

Vyskytl se syndrom vyhoření u některého z Vašich kolegů?

„Ano, vím o jednom z kantorů, který kdysi tímto syndromem trpěl. Vypadal hrozně. Poté ale vyhledal odbornou pomoc a dnes učí, jako by ho nikdy nic netrápilo“.

Proč si myslíte, že téměř polovina učitelů na Vaší škole dosahuje syndromu vyhoření?

„Přesně nedokážu vysvětlit. Můj názor je takový, že na naší škole je velké množství „starých“ učitelů. Roli učitele vykonávají dlouho“.

Co můžete nebo děláte proto, abyste syndromu vyhoření čelila?

„Pořádně odpočívat sama, s rodinnou, s přáteli, mít dobré mezilidské vztahy. Aktivně se věnovat koníčkům, kterých mám spoustu. Ráda pracuji a to i manuálně, ráda se sebevzdělávám. Chodím na Karlovu universitu, kde studuji ruský jazyk“.

6.2 Rozhovor 2

Tento rozhovor probíhal s pedagogem Romanem H., který s rozhovorem souhlasil.

Pedagogovi Romanovi H. je přibližně 50 let, je ženatý, s manželkou vychovávají dceru, jeho věk se blíží 50 let. Před nynějším povoláním učitele vykonával práci technika na jaderné elektrárně Dukovany. Ve školství pracuje 23 let.

Co Vás vedlo k tomu být učitelem?

„Přečetl jsem si inzerát v novinách. Zkusil jsem pohovor a vyšlo to. Musím přiznat, že jsem měl vztah k dětem vždy“.

Jaká jsou pozitiva a negativa Vaší profese?

„Mezi pozitiva na první místo řadím spoustu volného času. Nejvíce v době letních prázdnin. Velké pozitivum vnímám práci se studenty, kterým mohu předávat znalosti. Negativa žádná nemám, celkově v učitelské profesi jsem spokojený“.

Co všechno víte o syndromu vyhoření?

„Syndrom vyhoření se týká lidí, co měli svoji práci velmi rádi, dělali i nad rámec svých povinností. Lidé, kteří byli do práce zapálení. Později toto nadšení, chuť ztratí, práce je začne vyčerpávat“.

Kdy a proč syndrom vyhoření vzniká?

„Vzniká tehdy, když člověk ztratí prvotní ideály. Proč tomu tak je, nedokážu přesně říct. Může být více variant, například ve studentech, vedení školy, a dalších faktorech“.

Domníváte se, že by se Vás syndrom vyhoření mohl týkat?

„V současné době ne, mám dostatek energie, necítím se nijak špatně, do práce se těším téměř každý den. V minulosti se ale o mne syndrom nejspíš pokoušel, tento stav netrval nijak dlouho“.

Vyskytl se syndrom vyhoření u některého z Vašich kolegů?

„Ano, znal jsem kolegu, který měl tento problém, ale ve školství už nepracuje“.

Proč si myslíte, že téměř polovina učitelů na Vaší škole dosahuje syndromu vyhoření?

„Na tuto otázku nedokážu odpovědět“.

Co můžete nebo děláte proto, abyste syndromu vyhoření čelil?

„Volný čas trávím s rodinnou, chodíme do přírody, mám spousty volnočasových aktivit, jako je rybaření, houbaření, práce na zahrádce, práce na domě. Užívám každého volna, které máme“.

6.3 Porovnání výsledků rozhovorů

Doplňkové šetření, které bylo provedeno formou rozhovorů s učiteli, podrobněji poskytlo náhled do detailů pedagogické profese.

Z rozhovorů vyplývá, že Marie V. si plní dětský sen. Svoji profesi věnuje mnoho času, maximálně se snaží věnovat přípravě hodin i svým studentům. Snaží se velmi motivovat studenty. Svě povolání se snaží vykonávat dokonale. Paní Marie V. si uvědomuje možnost syndromu vyhoření. Dále si je vědoma, kdy, proč a při jaké příležitosti vzniká. Snaží se sebevzdělávat a volný čas věnuje svým koníčkům, rodině a přátelům. Velmi zřídka bývá unavená a má neustále dostatek energie. Podle zkoumání není ohrožená syndromem vyhoření.

Z druhého rozhovoru vyplývá, že pan učitel Roman H. má svoji profesi rád, nebyl to ale jeho záměr. Přípravě na vyučování nevěnuje tolik času, přesto se snaží vyučovat a pozitivně motivovat své studenty. V minulosti, se hůře srovnával s nezájmem studentů ke vzdělání. Roman H. si je vědom syndromu vyhoření, o okolnostech syndromu vyhoření, kdy, proč a při jaké příležitosti vzniká. Volný čas taktéž věnuje své rodině a svým koníčkům. Roman H. by mohl být syndromem vyhoření ohrožen.

Znalosti o syndromu vyhoření mají oba učitelé přibližně stejné, oba se o tuto problematiku zajímali. Oba učitelé se této problematice snaží vyhnout. Svým zájmům se aktivně věnují, energii a klid nabírají zejména o letních prázdninách.

Závěr

V bakalářské práci jsem se věnoval výskytu syndromu vyhoření u učitelů střední odborné školy, kteří vyučují technické obory. Teoretická část byla zpracována pomocí odborné literatury, následně byla teoretická část rozčleněna na čtyři skupiny.

První byla věnována syndromu vyhoření, který je pro člověka značně nebezpečný, neboť je to komplexní stav emocionálního a fyzického vyčerpání člověka. Bylo zjištěno, kdy se tento negativní stav poprvé objevil a prověřil jeho možné příčiny, shrnul, kdo je nejvíce ohrožen syndromem vyhoření.

Druhá část je zaměřena na ostatní psychické jevy, mezi které spadá v první řadě stres, dále pak deprese a únava. Role pedagoga je značně náročná a po učitelích je vyžadována odbornost, zodpovědnost, vstřícnost, velmi dobrá práce s lidmi.

Třetí část popisuje možnou prevenci a léčbu syndromu vyhoření. Mezi nejzákladnější a nejvhodnější formu prevence patří dobré rodinné vztahy a podpora nejbližších. Nezáleží na tom, zda je podpora z řad vlastní rodiny nebo blízkých přátel, kterým se člověk může svěřit. Vhodnou prevencí proti syndromu vyhoření jsou volnočasové aktivity, odpočinek, humor a potřebný optimismus.

Čtvrtá část, která je poslední v teoretické části, je věnována diagnostickým metodám, to znamená, jak je možné zjistit, zdali člověk spadá do syndromu vyhoření nebo nikoliv.

Empirická část byla věnována výzkumu syndromu vyhoření u učitelů střední odborné školy, kteří vyučují technické obory. Pomocí standardizovaného dotazníku byl proveden kvantitativní výzkum. Dotazníkový průzkum byl proveden za účelem zjištění, zda se u učitelů střední odborné školy vyskytuje syndrom vyhoření.

Zkoumaným vzorkem dotazníkového šetření bylo 50 respondentů, kterými bylo osobně hovořeno a vše vysvětleno. Po navrácení dotazníků bylo provedeno vyhodnocení, kdy tyto dotazníky byly rozděleny podle pohlaví respondentů. V tomto rozdělení byl zjištěn velký nepoměr mužů a žen (42 mužů, což je 84 % a 8 žen, což je 16 %).

Další dělení respondentů bylo podle jejich věku. Za těchto výsledků bylo zjištěno, že na této škole je velmi málo začínajících učitelů. Definoval jsem, že příčina je na straně

absolventů, kteří nemají zájem o pedagogickou profesi, jelikož vedení této školy by uvítalo nové a mladé pedagogy. Z tohoto zjištění vyplývá, že na dotazované škole učí pedagogové s delší pedagogickou praxí. To se také potvrdilo, v dalším členění zkoumaného vzorku. Učitelé s delší pedagogickou praxí jsou pro tuto školu jistě přínosem.

Další vyhodnocení dotazníku probíhalo následovně. Dotazník MBI skládá ze tří subfaktorů, kterými je emocionální vyčerpání (EE), depersonalizace (DP) a osobní uspokojení (PA), byly tyto subfaktory vyhodnoceny nejprve samostatně. Každý z těchto subfaktorů je rozdělen do třech stupňů míry vyhoření (nízký, mírný, vysoký).

V první kategorii (EE) bylo zjištěno, že téměř polovina učitelů vykazuje zvýšené hodnoty. Ve druhé kategorii (DP) je výsledkem nadpoloviční většina učitelů vykazující zvýšené hodnoty. Třetí kategorie (PA) po vyhodnocení výsledků ukázala, že více jak tři čtvrtiny učitelů vykazují zvýšenou hodnotu osobního neuspokojení. Tato kategorie je podstatně důležitá, jelikož spokojenost a osobní motivace učitele spolu souvisejí. Je vcelku logické, že kvalitnější výuku povede pedagog, kterého práce uspokojuje a naplňuje.

Dále byly stanoveny čtyři hypotézy:

H1 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty v alespoň jednom subfaktoru dotazníku MBI.

Téměř třetina (32%, což je 16 respondentů) učitelů vykazuje zvýšené hodnoty v jednom ze subfaktorů. Hypotéza byla verifikována.

H2 Někteří dotazovaní učitelé vykazují zvýšené hodnoty minimálně ve dvou subfaktorech dotazníku MBI.

Skupina učitelů, kteří vykazují zvýšenou hodnotu ve dvou nebo dokonce ve třech subfaktorech, je poměrně početná. Více jak polovina (60%, tj. 30 respondentů) učitelů vykazuje zvýšené hodnoty minimálně ve dvou kategoriích. Hypotéza byla verifikována.

H3 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje jak u mužů, tak u žen.

Z celkového zkoumaného vzorku 50 respondentů vykazuje výskyt syndromu vyhoření 10 mužů (20%) a 3 ženy (6%). Vyhodnocení bylo provedeno na základě dotázaných, kteří dosahují vysokého stupně ve všech třech subfaktorech (EE, DP, PA). Hypotéza byla verifikována.

H4 Výskyt syndromu vyhoření se v daném vzorku vyskytuje u učitelů s deklarovanou delší než 10letou pedagogickou praxí.

Z celkového zkoumaného vzorku vykazuje výskyt syndromu vyhoření 13 učitelů, což je více jak čtvrtina dotázaných. Výskyt syndromu vyhoření byl zjištěn tak, že respondenti vykazovali vysoké úrovně vyhoření, ve všech třech subfaktorech (EE, DP, PA). Hypotéza byla verifikována.

Z tohoto výzkumného šetření vyplývá, že někteří učitelé na střední odborné škole v Jihomoravském kraji vykazují syndromu vyhoření.

V této práci bylo dále provedeno doplňkové šetření, pomocí kvalitativní metody na základě 2 rozhovorů. Rozhovory byly uskutečněny pouze se dvěma učiteli, kteří se k rozhovoru dobrovolně přihlásili. Oba učitelé mají podvědomí o syndromu vyhoření. K prevenci uvádějí, že nejefektivnější forma prevence je rodina, přátelé, volnočasové aktivity. Jelikož více respondentů nechtělo poskytnout rozhovor, nelze ze dvou rozhovorů určovat přesné stanovisko, vzhledem ke skutečnosti, že rozhovor není příliš početný, zkoumaný vzorek je příliš malý. Nebylo tudíž v přímé kategorii zjištěno, co je důvod příčiny, proč se většina pedagogů a této škole nachází v syndromu vyhoření.

Seznam použité literatury:

1. ADAM, Zdeněk, VORLÍČEK, Jiří a Yvona POSPÍŠILOVÁ, ed. *Paliativní medicína*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2004. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-0279-7.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8735-3.
3. HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.
4. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-552-2.
5. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *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. Poradce pro praxi. ISBN 80-707-1231-7.
6. KOPŘIVA, Karel a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 80-717-8150-9.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Hořet, ale nevyhořet: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Iva ŠOLCOVÁ, POSPÍŠILOVÁ, Yvona, ed. *Jak neztratit nadšení: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.

10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2013. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4747-743.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. Moudrost do kapsy. ISBN 80-717-8551-2.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sdílení naděje*. Praha: Návrat domů, c1997. ISBN 80-854-9564-3.
13. MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-802-6201-809.
14. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1984. SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
15. MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1986. SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
16. NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova*. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN ISBN 80-7021-581-X.
17. PRIEß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-802-4753-942.
18. ROBERT BIELIK. [ED. A ZODPOVEDNÁ RED. VIERA PROKEŠOVÁ]., Jaro. *Mandragora: (objímanie hada)*. Bratislava: Slovenský Spisovateľ, 1997. ISBN 80-220-0813-3.
19. RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-725-5074-8.
20. ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela, 1998. ISBN 80-902-6530-8.
21. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-4735-535.
22. ŠTENCL, Juraj. *Jedna z příčin syndrómu vyhorenia*. Nové Zámky: FZ a SP sv. Ladislava, 2005.

Internetové zdroje

<http://www.syndrom-vyhoreni.cz/>

<https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/>

<http://www.psycholog-praha.cz/burn-out-syndrom-syndrom-vyhoreni>

Přílohy

A. Vyhodnocení dotazníku

Číselná stupnice, ta vyjadřuje sílu pocitů jednotlivých konstatování dotazníku MBI.

VŮBEC 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Velmi silně

Respondenti výzkumu doplní číslo z výše uvedené stupnice, 0 znamená plný nesouhlas, 7 znamená plný souhlas. Dotazník má tři faktory. Dva jsou negativně laděné (emocionální vyčerpání a depersonalizace). Jeden je laděn pozitivně (osobní uspokojení z práce). Číselné hodnoty u odpovědí se v každé kategorii sečtou zvlášť. Výsledkem je úroveň vyhoření, ve které se respondent nachází v jednotlivých kategoriích.

Stupně emocionální vyčerpání	
Stupně EE	Sčítají se otázky:
Nízké 0 - 16	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
Mírné 17 - 26	
Vysoké 27 - a více	

Pro hodnocení emočního vyčerpání platí, čím je větší naměřená hodnota, tím je vyšší stupeň míry vyhoření.

Stupně depersonalizace	
Stupně DP	Sčítají se otázky:
Nízké 0 - 6	5, 10, 11, 15, 22.
Mírné 7 - 12	
Vysoké 13 - a více	

Pro hodnocení tohoto faktoru platí stejné principy jako u předchozího. To znamená, že čím je vyšší naměřená hodnota, tím vyšší je stupeň míry vyhoření.

Stupně osobní uspokojení	
Stupně PA	Sčítají se otázky:
Vysoké 39 a více	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.
Mírné 38 - 32	
Nízké 31 a méně	

U hodnocení stupně míry osobního uspokojení platí pravý opak. Čím je nižší naměřená hodnota, tím je vyšší stupeň míry vyhoření.

B. Ukázkový dotazník

Otázka		Stupně pocitů							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1.	Práce mne citově vysává		x						
2.	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	x							
3.	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	x							
4.	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků					x			
5.	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	x							
6.	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.				x				
7.	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých žáků							x	
8.	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce			x					
9.	Mám pocit, že lidé při své práci pozitivně ovlivňují a naladují							x	
10.	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivý/á k lidem	x							
11.	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	x							
12.	Mám stále hodně energie				x				
13.	Moje 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, když pracuji se svými žáky							x	
19.	Za roky své práce jsem byl 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						