

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření u učitelů středních odborných škol

Teacher Burnout Syndrome at Secondary Technical School

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství odborných předmětů

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	<u>Iny. Dlouhá</u>	Jméno:	<u>Klára</u>	Osobní číslo:	<u>380768</u>
Fakulta/ústav:	<u>Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)</u>				
Zadávací katedra/ústav:	<u>Oddělení pedagogických a psychologických studií</u>				
Studijní program:	<u>(B7507) Specializace v pedagogice</u>				
Studijní obor:	<u>(7504R100) Učitelství odborných předmětů</u>				

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:
Syndrom vyhoření u učitelů středních odborných škol

Název bakalářské práce anglicky:
Teacher Burnout Syndrome at Secondary Technical School




Pokyny pro vypracování:
Cílem bakalářské práce je zjištění, zda a v jaké míře se u učitelů na sledovaných SOŠ vyskytuje syndrom vyhoření. Práce bude mít teoreticko-empirický charakter, teoretická část bude obsahovat analýzu relevantních odborných zdrojů, tištěných i elektronických. V empirické části bude po stanovení hypotéz vyhodnocen standardizovaný dotazník pro učitele sledovaných středních odborných škol. Dotazník bude zaměřen na výskyt syndromu vyhoření, analýzu projevů a příčin a na prevenci daného jevu. Výzkum bude doplněn o porovnání výskytu syndromu vyhoření na sledovaných středních odborných školách.

Seznam doporučené literatury:
ŠKODA, Jiří a DOULÍK, Pavel. Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Vydání první. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016. 191 stran. ISBN 978-80-7414-992-4
PRIEB, Miriam. Jak zvládnout syndrom vyhoření: najdete cestu zpátky k sobě. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-53
GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Překlad Vladimír Jůva a Vendula Hlavatá. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:
doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc., Masarykův ústav vyšších studií / oddělení pedagogických a psychologických studií

Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: 6. 12. 2017 Termín odevzdání bakalářské práce: 4. 5. 2018
Platnost zadání bakalářské práce: 30. 9. 2019

 Podpis vedoucí(ho) práce
 Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry
 Podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>24. 1. 2018</u>	
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

DLOUHÁ, Klára. *Syndrom vyhoření u učitelů středních odborných škol*. Praha: ČVUT 2018.
Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PhDr. Dany Dobrovské, CSc. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém 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) ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala paní doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. za odborné vedení, poskytnutou pomoc a především trpělivost při zpracovávání této práce.

Dále děkuji své rodině, především manželovi Luďkovi, za podporu během studia.

Slova díky patří také respondentům, kteří se na výzkumu podíleli. Výzkumná sonda byla provedena ve spolupráci se Střední odbornou školou stavební a Středním odborným učilištěm stavebním ve Středočeském kraji a Vyšší odbornou školou stavební a Střední průmyslovou školou stavební v Královehradeckém kraji.

Abstrakt

Bakalářská práce „Syndrom vyhoření u učitelů středních odborných škol“ se zabývá výskytem syndromu vyhoření na vybraných středních odborných školách stavebních. Práce je teoreticko-empiricky zaměřená. Teoretická část vychází z analýzy dostupné odborné literatury. Empirická část prezentuje výsledky sondy zaměřené na výskyt syndromu vyhoření u učitelů – za použití standardizovaného dotazníku MBI. Empirická sonda je doplněna o strukturované rozhovory se školním metodikem prevence z obou sledovaných středních odborných škol stavebních.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, učitelé, stres, emocionální vyčerpání, motivace, prevence

Abstract

The bachelor thesis "Teacher Burnout Syndrome at Secondary Technical Schools" deals with the occurrence of the Burnout Syndrome at two selected Secondary Technical Schools. The thesis is theoretically and empirically oriented. The theoretical part of the thesis is based on an analysis of available literature. The empirical part of the thesis presents the results of the standardized MBI questionnaire focussing on incidence of the Teacher Burnout Syndrome. The empirical probe is supplemented by structured interviews with the school prevention methodologists from the two supervised Secondary Technical schools.

Key words

Burnout Syndrome, teachers, stress, emotional exhaustion, motivation, prevention

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1.1 Syndrom vyhoření – definice pojmu.....	7
1.1.1 Historie výzkumu syndromu vyhoření.....	9
1.1.2 Druhy syndromu vyhoření.....	10
1.1.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření	10
1.1.4 Projevy syndromu vyhoření	11
1.1.5 Fáze projevů syndromu vyhoření.....	13
1.2 Syndrom vyhoření u učitelů.....	15
1.2.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů.....	16
1.3 Prevence syndromu vyhoření.....	18
1.4 Diagnostika a autodiagnostika syndromu vyhoření	19
1.4.1 Maslach Burnout Inventory.....	20
1.4.2 Burnout Measure	21
1.4.3 Copenhagen Burnout Inventory.....	21
1.4.4 Heidelberger Burnout Test.....	21
1.4.5 Shirom-Melamed Burnout Measure	22
1.4.6 Inventář projevů syndromu vyhoření.....	22
1.4.7 Orientační dotazník	22
1.4.8 Doplnkové diagnostické metody.....	23
1.5 Souhrn teoretické části.....	23
EMPIRICKÁ ČÁST	24
2.1 Cíl empirického šetření.....	25
2.2 Hypotézy výzkumu.....	25
2.3 Metody výzkumného šetření	26
2.4 Výzkumný vzorek a sběr dat	26
2.5 Vstupní údaje o respondentech.....	27
2.5.1 Genderové rozdělení respondentů	27
2.5.2 Rozdělení respondentů podle věku.....	28

2.5.3	Rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe	29
2.5.4	Rozdělení respondentů dle denní časové dotace věnované přípravě na vyučování .	30
2.6	Výsledky dotazníku MBI.....	32
2.6.1	Vyhodnocení dotazníku MBI v dimenzi <i>Emocionální vyčerpání</i>	34
2.6.2	Vyhodnocení dotazníku MBI v dimenzi <i>Depersonalizace</i>	35
2.6.3	Vyhodnocení dotazníku MBI v dimenzi <i>Osobní uspokojení</i>	36
2.7	Vyhodnocení hypotéz	37
2.8	Zhodnocení strukturovaných rozhovorů	42
	Diskuze a závěr	44
	Seznam použité literatury	47
	Seznam obrázků.....	52
	Seznam tabulek	53
	Příloha A – Dotazník	54
A.1	Dotazník	55
A.2	Vyhodnocení dotazníku MBI.....	58
	Příloha B – Strukturované rozhovory	59
B.1	Strukturovaný rozhovor se školním metodikem prevence – Královehradecký kraj.....	60
B.2	Strukturovaný rozhovor se školním metodikem prevence – Středočeský kraj	62

Úvod

Dnešní společnost je zaměřena na výkon, úspěch, zisk a především rychlost. V důsledku těchto principů není snadné se prosadit, být uznáván, či adekvátně doceněn. Mnoho jedinců každodenně bojuje na poli pracovním i osobním. Být zdravý, úspěšný, vzdělaný, finančně nezávislý a šťastný je na jednu stranu cílem většiny lidí, ale na stranu druhou také strašákem mnohých z nich. Úzkost, napětí, stres a příliš vysoké životní tempo nás nutí si životy pouze „odžít“, ne naplno prožít. Vyčerpání, únava, pocity nevládnutí tempa běžných životních situací se stávají plíživým společníkem. Syndrom vyhoření lze po nějakou dobu přehlížet, konečná fáze vyhoření však může být pro některé jedince naprosto fatální.

Syndrom vyhoření však není záležitostí pouze workoholiků. O syndromu vyhoření se často hovoří v souvislosti s tzv. pomáhajícími profesemi, tedy lidmi, kteří se v rámci svého povolání angažují pro druhé. Mezi takové profese patří i učitelské povolání. Pokud se u učitele objeví příznaky vyhoření, mají jednoznačně negativní dopad na něj samotného, na jeho okolí, ale i na celou společnost. Porozumění syndromu vyhoření je proto důležitým aspektem. Jelikož pokud pochopíme podstatu syndromu vyhoření, můžeme směřovat úsilí na oblast prevence a zabránit tak nástupu negativních důsledků syndromu vyhoření.

Předložená bakalářská práce je teoreticko-empirického charakteru. Teoretická část se zabývá nejednoznačnou definicí syndromu vyhoření, jeho výskytem, příčinami, fázemi, prevencí i diagnostikou. V empirické části je prostřednictvím standardizovaného dotazníku a strukturovaného rozhovoru zkoumána problematika syndromu vyhoření na dvou vybraných středních odborných školách stavebních.

TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Syndrom vyhoření – definice pojmu

Syndrom vyhoření je jevem, který zkoumají odborníci po celém světě již desítky let. Již v 80. létech minulého století existovaly desítky různých definic. Přesná a jediná správná definice tedy logicky neexistuje. Proto je na tomto místě uveden výčet nejvýznamnějších autorů definic pojmu syndrom vyhoření.

Jedna z prvních definic syndromu vyhoření **dle Freudembergera** (1974) zní: „Burnout¹ je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ (Křivohlavý, 2012, s. 65).

Jerry Edewich a Geraldine Richelsonová (1980) vymezují pojem syndrom vyhoření takto: „Burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů energií, k vyplenění celého nitra, k utahání se tím, že se člověk snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání nebo že se snaží uspokojit takováto nerealistická očekávání, která mu stanoví někdo jiný.“ (Křivohlavý, 2012, s. 65).

Ayala Malach-Pinesová a Elliot Aronson (1981) uvádějí: „Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů.“ (Křivohlavý, 2012, s. 66).

Definice syndromu vyhoření **dle Perlmana a Hartmana** (1982) říká, že: „Vyhoření je odpovědí na chronický stres a vyznačuje se třemi komponenty: emočním a psychickým vyčerpáním, sníženou produktivitou práce a depersonalizací.“ (Perlman a Hartman, 1982).

¹ Termín „burnout“, doslovně překládaný z anglického jazyka do českého jazyka jako „vyhoření, vyhořet“, se v české odborné literatuře běžně používá v oboujazyčných variantách.

Cary Cherniss (1995) definoval syndrom vyhoření následovně: „Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujetí určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení.“ (Křivohlavý, 2012, s. 63).

Z českého prostředí je vhodné zmínit definici syndromu vyhoření **dle Úlehly** (1996): „Syndrom vyhasnutí je o tom, co se člověku stane, když v něm vyhasne to, co živilo jeho zápal pracovat. Je to soubor příznaků složený ze ztráty zájmu o práci, zklamání, pocitu odmítnutí, neschopnosti, a především ztráty smyslu vlastního počínání. V psychopatologii se chápe jako reakce na dlouhodobě neřešený pracovní stres a může nastat v jakémkoli zaměstnání.“ (Úlehla, 2005).

Maslachová a **Jacksonová** (1996) syndrom vyhoření definovaly: „Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k tomu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“ (Křivohlavý, 2012, s. 66).

Německá psychoterapeutka **Prieß** (2015) přinesla zcela odlišný pohled na příčinu syndromu vyhoření. Říká, že: „Příčinou vyhoření není přetížení a vyčerpání. To jsou pouze následky. K vyhoření dochází proto, že v důležitých oblastech života nemáme zdravý vztah k sobě a k lidem kolem sebe. Nevedeme dialog se svým nitrem. Ztratili jsme kontakt s tím, co je naší podstatou. Přestáváme žít, jen fungujeme.“ (Prieß, 2015).

Z výše uvedeného je patrné, že se určité aspekty v definicích syndromu vyhoření opakují. **Dle Kebzy** (2003) můžeme tyto aspekty rozdělit následovně:

- Jedná se hlavně o psychický stav, kdy pociťujeme vyčerpání.
- Vyskytuje se u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jsou s nimi v kontaktu.
- Jsou dané symptomy, které patří především do oblasti psychické a následně mohou spadat i do oblasti fyzické či sociální.
- Všechny podstatné a zásadní symptomy mají původ v chronickém stresu.

Pešek a Praško (2016) předložili obdobné shrnutí opakujících se aspektů v definicích syndromu vyhoření:

- Jedná se o psychický stav, kdy dojde k úpadku pracovního výkonu a celkovému vyčerpání.
- Vyčerpání pramení z neustálého a intenzivního stresu.
- Syndrom vyhoření se vyskytuje především v té pracovní oblasti, která se zaměřuje na práci s lidmi.

Na syndrom vyhoření lze také nahlížet z pohledu **Světové zdravotnické organizace** (World Health Organization), která syndrom vyhoření sice uznává, ale zařazuje ho pouze do doplňkové kategorie diagnóz Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (Stock, 2010). To znamená, že náklady spojené s léčbou syndromu vyhoření zdravotní pojištění pacienta nepokrývá, jelikož se stále nejedná o nemoc. Syndrom vyhoření je proto často oficiálně diagnostikován jako dlouhodobý stres.

1.1.1 Historie výzkumu syndromu vyhoření

Prvotní záznamy o „syndromu vyhoření“ se objevují již ve Starém zákoně v podání proroka Eliáše, který hovoří o svých pocitech naprostého selhání a vyčerpání (Brock, Grady, 2002). Další zmínkou je starověká řecká pověst o Sisyfovi, ve které se mluví o tzv. Sisyfově práci, která je charakterizována jako nekonečná práce s totálním vyčerpáním a následně s velkým trápením (Křivohlavý, 1998).

Termín syndrom vyhoření byl v psychologii a psychoterapii poprvé uveden v roce 1974 americkým psychoanalytikem H. J. Freudenbergerem, který ve svém článku „Staff Burnout“ o syndromu vyhoření mluvil jako o „vyhaslém plamenu symbolizujícím naši motivaci v profesionální sféře“ (Kebza, Šolcová, 2003, str. 6). Do té doby byl syndrom vyhoření spojován převážně s alkoholiky a drogově závislými jedinci, jelikož tito lidé projevovali zájem pouze o drogy a alkohol, ostatní svět jim byl lhostejný. Později se k tomuto pojmu přidružili i ti, jejichž jediným smyslem života se stala práce – workoholici.

Po pojmenování syndromu vyhoření, jakožto psychického stavu, bylo zřejmé, že se tento pojem dotýká mnohem většího spektra lidí, než se původně očekávalo – především lidí pracujících v pomáhajících profesích (Marron, 2012). Výzkumná centra pro syndrom vyhoření převažují na americkém kontinentu, proto i metody ke zjištění syndromu vyhoření většinou pocházejí odtamtud. V českém prostředí začaly první výzkumy syndromu vyhoření probíhat až ke konci 20. století (Řehulka, Řehulková, 1998).

1.1.2 Druhy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření lze na základě časového průběhu rozdělit na:

- **Akutní syndrom vyhoření** – vzniká v důsledku nadměrné pracovní zátěže, ke které dochází v krátkém časovém období, např. při náhlé změně pracovních podmínek, změnách v pracovním kolektivu nebo při plnění náročného pracovního úkolu.
- **Chronický syndrom vyhoření** – vzniká po dlouhodobém, opakovaném působení stresorů. Konečným stavem je celkové vyhoření. (Morovicsová, 2008)

1.1.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je onemocněním duše, které může postihnout kohokoliv, nezávisle na věku, pohlaví, zaměstnání či společenském postavení. Obvykle postihuje osoby, které se urputně snaží něčeho dosáhnout, být lepší, výkonnější, svobodné a nezávislé. Životní styl dnešní doby je velmi rychlý, příliš neumožňuje zvolnit tempo, nebo dokonce zastavit a relaxovat.

Existuje celá škála příčin vzniku syndromu vyhoření. Ovšem za hlavní příčinu můžeme považovat stres, především chronický stres.

Podle Kopřivy vedou k vyhoření tyto 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“, nutkavá vnitřní potřeba nadměrně pracovat, přičemž při každé závislosti je „dobrá rada drahá“. Usilovná práce nevstupuje do mozkového metabolismu jako například alkohol, či pervitin a k vyléčení je potřeba práci omezit a zaměřit se i na jiné činnosti, které vedou k vnitřnímu naplnění a zároveň spolupracovat s psychologem.
- Teror příležitostí – nejde o nutkání workoholika, ale o nedostatečný pořádek v životě jakékoliv osoby. Příčinou je horší kontakt s realitou, chybějící odhad. Tato neschopnost „polevit“ vede po jistém čase k syndromu vyhoření. (Kopřiva, 2016)

1.1.4 Projevy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se může projevovat různými obtížemi a příznaky, často typickými pro jiné psychické poruchy. Je důležité je nepodceňovat a věnovat jim patřičnou pozornost. Čtyři základní úrovně prožívání dle Poschkampa jsou:

- Fyzická úroveň – symptomy, které se projevují bezprostředními tělesnými omezeními dotyčné osoby:
 - ztráta energie,
 - tělesné vyčerpání,
 - chronická únava, nedostatek spánku, oslabení imunitního systému, náchylnost k nemocem,
 - problémy s krevním oběhem,
 - problémy se zažíváním,
 - časté bolesti hlavy,
 - ztuhlé šijové svaly.

- Kognitivní úroveň – symptomy, které popisují snížené nebo alespoň omezené schopnosti myšlení:
 - slabá koncentrace a paměť,
 - dezorganizace,
 - nepřesnost,
 - neschopnost plnit komplexní úkoly,
 - ztráta flexibility.

- Emoční úroveň – symptomy, které se projevují narušeným negativním citovým stavem:
 - emoční vyčerpání,
 - pocity přetížení,
 - antipatie vůči klientům/pacientům (negativní základní postoj),
 - defenzivní, paranoidní přístup,
 - snížená sebeúcta,
 - deprese, skleslost, frustrace,
 - strach jít do práce,
 - pocit bezmoci, zoufalství, zbytečnosti,
 - sebevražedné sklony.

- Úroveň chování – symptomy, které se projevují v chování dotyčné osoby:
 - úpadek nadšení,
 - cynismus,
 - snížení výkonnosti,
 - časté konflikty s druhými,
 - apatie,
 - zvýšená agrese,
 - vysoká absence,
 - „pookřání“ o víkendu,
 - izolace, vyhýbání se kontaktu s žáky, rodiči, kolegy,
 - konflikty s partnerem a přáteli,
 - zvýšená konzumace alkoholu, tabáku, kávy, drog. (Poschkamp, 2013)

Křivohlavý (2009) identifikuje příznaky syndromu vyhoření na dvou úrovních – subjektivně vnímané příznaky a objektivně vnímané příznaky. Mezi subjektivní příznaky se řadí velká únava, nízké sebevědomí, problémy s koncentrací, ovšem při absenci organického onemocnění. Na druhou stranu, objektivní příznaky jsou dobře zjistitelné okolím (rodinou, kolegy, přáteli) a lze je měřit vybranými testovými metodami – např. snížená pracovní výkonnost. Rozdělení příznaků na subjektivní a objektivní je obvykle využíváno k diagnostikování míry syndromu vyhoření.

Shrneme-li všechny výše uvedené příznaky, lze obecně říci, že základní příznaky jsou:

- snížení zájmu o druhé,
- negativní postoj k sobě,
- negativní postoj k druhým,
- negativní postoj k životu,
- zhoršení interakcí (Kukurová, 2007).

1.1.5 Fáze projevů syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je závěrečným stadiem pozvolného, dlouhodobého procesu vyhoření v psychické, tělesné i sociální rovině. Rozpoznat jej co nejdříve je ale velice obtížné. Proto se projevy syndromu dělí na fáze, které sice mohou u každého pacienta probíhat různě dlouho dobu, měly by ale napomoci syndrom vyhoření diagnostikovat.

Fázový model dle Freudenbergera (1980) je rozdělen na 12 stádií (viz Obrázek č. 1). První a druhé stádium je zaměřeno na angažovanost a vlastní nadšení pracovníka. Ve třetím a čtvrtém stádiu jedinec cíleně ignoruje občasné nesrovnalosti a snaží se je přehlížet. V pátém stádiu u jedince převládá snaha opětovně najít a nastavit své hodnoty. V šestém stádiu se objevují další problémy, které jedinec aktivně popírá (stejně jako ve třetím a čtvrtém stádiu). V sedmém stádiu se jedinec uzavírá do sebe, což vede k osmému a devátému stádiu, kdy okolí pozoruje změny v chování jedince, který se straní už i sám sobě. V desátém stádiu jedinec necítí nic víc, než vlastní prázdnotu, která vede k depresím

v 11. stádiu. V závěru, ve 12. stádiu, jedinec pociťuje úplné vyčerpání z vyhoření. (Poschkamp, 2013, str. 37)



Obrázek č. 1: Cyklus vyhoření podle Freudenbergera; zdroj: Poschkamp, 2013

Další ukázkou vývoje syndromu vyhoření je **fázový model dle Edelwiche a Brodského (1980)**, který probíhá pouze v pěti fázích, a to:

- Nadšení – Začínající pracovník srší elánem, má velká (a nerealistická) očekávání. Dobrovolně pracuje přesčas, práce ho zcela naplňuje, se svou profesí se identifikuje, a tak zanedbává volnočasové aktivity.

- Stagnace – Počáteční nadšení uvadá, dotyčný se ve své profesi už trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení a že ne všechny ideály půjdou naplnit. Rovněž se už začíná ohlížet i po jiných než jen pracovních záležitostech – bere v potaz osobní potřeby, koníčky.
- Frustrace – Pracovníka začínají zajímat otázky efektivity a smyslu vlastní práce, protože se opakovaně setkal s nespolupracujícími klienty, technickými a byrokratickými překážkami. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými i počínající emocionální a fyzické potíže.
- Apatie – Stádium apatie přichází po dlouhodobější frustraci, když dotyčný nemá vliv na frustrující situace (ať už domněle, nebo objektivně). Objevuje se tzv. HH syndrom, charakterizovaný bezmocností a beznadějí. Pracovník vnímá své povolání jen jako zdroj obživy, dělá pouze to, co musí, a odmítá jakékoliv novinky, rozhovory se spolupracovníky i žádosti o práci přesčas. Často se cítí klienty obtěžován.
- Vyhoření – Jako poslední nastává období emocionálního vyčerpání, depersonalizace (pocit ztráty sebe, vnímání sebe jen jako kolečka ve stroji atp.), pocitu ztráty smyslu. (Švamberg Šauerová, 2018)

Jednotlivé fáze syndromu vyhoření přecházejí do dalších tak plynule a téměř nepostřehnutelně, že si člověk uvědomí, že se něco děje až ve chvíli, kdy je už pozdě. Tím hlavním, co odliší pilného pracovníka, nevyhořelého perfekcionistu a nadšence od toho, u koho se syndrom vyhoření rozvine, je míra realističnosti očekávání a aspirací.

1.2 Syndrom vyhoření u učitelů

Syndrom vyhoření se může projevit u jakéhokoliv člověka, avšak jeho výskyt je typický pro tzv. pomáhající profese – pedagogy, lékaře, sociální pracovníky atd. Právě zmínění učitelé se dle frekvence výskytu syndromu vyhoření řadí mezi nejrizikovější povolání.

Učitel obvykle nastoupí do zaměstnání plný sil, nadšení a elánu s cílem poskytnout žákům kvalitní vzdělání. Po relativně krátké době se ale dostává do řady konfliktů, jako je nezájem žáka, minimální autorita učitele, negativní mezilidské vztahy s rodiči žáků či s kolegy atd. Jakmile je pedagog nucen neustále pracovat pod tlakem, nekonformně, první příznaky syndromu vyhoření na sebe nenechají dlouho čekat.

1.2.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů

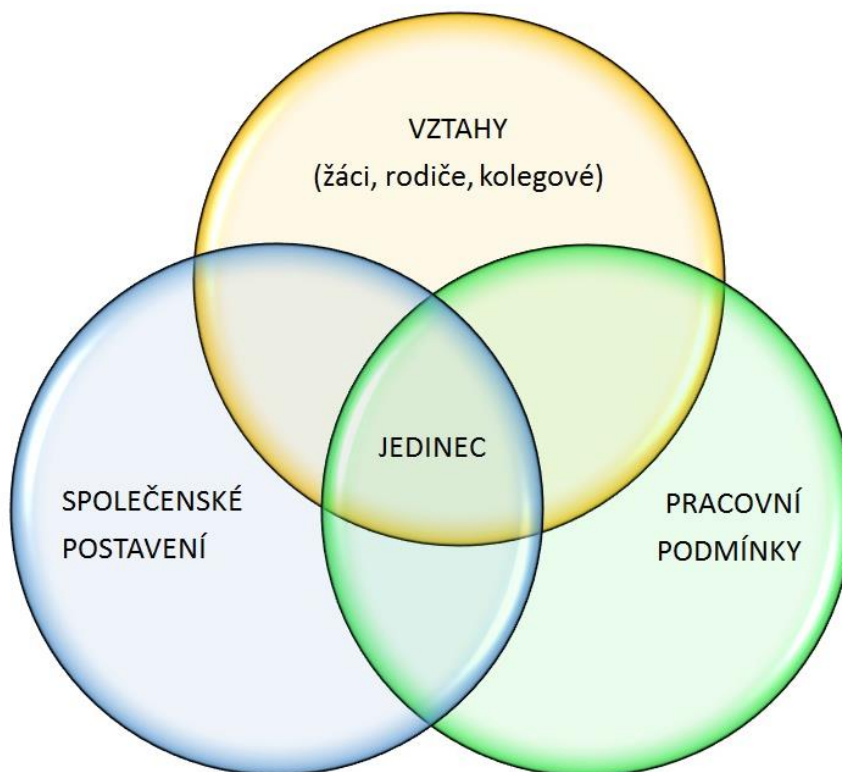
Povolání učitele je přímo spojeno se vznikem stresových situací, rozhodující je intenzita a trvalost takových situací. Jelikož zdrojů stresu v učitelské profesi je hned několik, stresová zátěž učitelů je tedy velmi vysoká a obtížně redukovatelná. Mezi nejčastější zdroje stresu a tedy příčiny syndromu vyhoření u učitelů se řadí:

- Pracovní přetížení – jedná se o stále se zvyšující požadavky na učitele, které často nesouvisí s předmětem vyučování. Jde především o nárůst administrativy, zvyšující se počet žáků ve třídách, vysoký tlak na neustálé testování žáků, které je spojeno s ohodnocením učitele a školy.
- Školský systém – typické jsou časté a nesystémové změny. Ve školství k nim dochází příliš často a kvůli nim mohou vznikat napjaté vztahy mezi učiteli a vedením škol, neboť je náročné změny (často i politické) realizovat.
- Vztahy s žáky a studenty – jsou velkým stresovým faktorem a spouštěčem syndromu vyhoření pro většinu učitelů. Stoupající agresivita a problémové chování žáka ve spojení s moderními technologiemi může vyústit až k šikaně, či kyberšikaně.
- Seberealizace – významným stresovým faktorem pro některé pedagogy je chybějící možnost profesního růstu a vzdělávání, neodpovídající finanční ohodnocení.
- Veřejnost a rodiče – zdrojem vysoké stresové zátěže je i nízké společenské (i finanční) uznání, negativní obraz učitelského poslání a nízká součinnost rodičů, kdy rodiče očekávají „výchovu“ dítěte učitelem.
- Pracovní prostředí a vztahy na pracovišti – nositelem stresu pro mnoho pedagogů jsou rovněž konflikty na pracovišti, mezilidské a kolegiální vztahy. Bohužel není

výjimkou, že i v pedagogickém sboru se setkáváme se šikanou v podobě mobbingu a bossingu, např. přetěžování učitele nad rámec jeho povinností suplováním hodin, neadekvátní hodnocení, kárné postihy. (Švamberk Šauerová, 2018)

Z výše uvedeného textu je parné, že povolání učitele je vystaveno velkému množství stresových situací, které můžeme schematicky rozdělit do tří skupin, viz Obrázek č. 2:

- Vztahy – žáci, rodiče, kolegové,
- Pracovní podmínky – administrativa, změny v systému,
- Společenské postavení.



Obrázek č. 2: Skupiny stresorů v práci pedagoga; zdroj: vlastní tvorba, inspirováno: Švamberk Šauerová, 2018

Řehulka a Řehulková (1998) mezi možné příčiny syndromu vyhoření u pedagogů řadí navíc oproti výše uvedenému:

- Osobnostní faktory – např. proces stárnutí, postupně se snižuje pružnost v osobnostních přístupech k žákům a reakce na jejich potřeby se stávají obtížnějšími. Prohlubuje se pocit trvalého stresu z nevládnutí své profese.
- Kvalifikace – nedostatky ve vzdělání se projevují v nedostatečné kompetenci odborné, sociální, věcné, a také ve schopnosti aplikace potřebných didaktických metod.

1.3 Prevence syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, a i jeho prevence je dlouhodobou záležitostí. Oprostit se od zvyklostí, zažitých způsobů chování a uznávaných hodnot a nahradit je zdravými postoji a způsoby chování vyžaduje čas a vytrvalý trénink. Jako základní prevenci syndromu vyhoření lze využít zásad duševní hygieny, jako je pravidelný pohyb, dodržování denního režimu a relaxace.

Obecně je snadnější syndromu vyhoření předcházet, nežli ho následně léčit. Nebezpečí syndromu vyhoření se skrývá především v jeho nesnadném rozeznání a plíživém nástupu. Jedinci postižení syndromem vyhoření si obvykle nedokáží připustit možnost vlastního selhání či pochybení, nevnímají ani změnu svého chování.

Terapeutické metody používané k léčbě syndromu vyhoření vycházejí z psychoterapeutických zásad a metod. Základ účinné pomoci jedinci trpícímu syndromem vyhoření spočívá v pochopení a dobrovolnosti. Jedinec musí pochopit, že je s ním něco v nepořádku a dobrovolně se rozhodnout, že se chce svých obtíží zbavit. Pro úspěšnou léčbu je důležitá podpora okolí – rodiny, kolegů, přátel.

Dle Švamberg Šauerové (2018) lze pro zjednodušení problematiku prevence syndromu vyhoření rozdělit do dvou skupin:

- Interní prevence – metody jsou cíleny na ohroženého jedince.
- Externí prevence – metody se vztahují zejména k pracovišti jedince; aktivity jsou zaměřeny na úpravu vnějších podmínek, které by mohly vyhoření způsobovat.

Interní prevence syndromu vyhoření je založena především na ujasnění si pocitů uvnitř sebe sama. Proto je důležité zabývat se i psychohygienou, která jedince vede k uvědomění si, že to, co prožíváme, v nás vyvolává naše vlastní vnímání světa. Důležitým faktorem pro zachování si nadhledu je také dostatečná relaxace, pohyb, pocit smysluplnosti vlastního života, stanovení si priorit. K psychickému, ale i fyzickému zdraví pak může vést i dostatek spánku, zdravá výživa a smysl pro humor.

Externí prevence syndromu vyhoření spočívá v úpravě prostředí v zaměstnání. Zaměstnavatel této problematice může předcházet pomocí zařazení školení, workshopů, preventivních přednášek s odborníky. Dále se může jednat o naslouchání zaměstnancům, umožnění seberealizace a karierního růstu, nabídku dostupných benefitů. Dle Tošnera (2002) je důležité:

- snížit příliš vysoké nároky na sebe sama,
- nepropadat syndromu pomocníka,
- naučit se říkat NE,
- vyvarovat se negativnímu myšlení,
- hledat věcnou podporu,
- pravidelné doplňování energie.

1.4 Diagnostika a autodiagnostika syndromu vyhoření

Diagnostikovat syndrom vyhoření lze mnoha způsoby. Vysokou výpovědní hodnotu při odborném psychologickém vyšetření má pozorování, rozhovor, podrobná anamnéza klienta. Velmi přínosné jsou i dotazníkové metody, ať už jednodimenzionální (pracující

s jednou dimenzí syndromu vyhoření), či multidimenzionální (definují syndrom vyhoření více dimenzemi).

Pro autodiagnostiku lze používat snadno dostupné orientační samoobslužné dotazníky – tzn., že respondent si sám zjistí orientační vyhodnocení syndromu vyhoření bez pomoci psychologa, či jiného odborníka.

Nejrozšířenějšími metodami pro zjišťování syndromu vyhoření jsou Maslach Burnout Inventory, Burnout Measure, Copenhagen Burnout Inventory, Heidelberger Burnout Test, Shirom-Melamed Burnout Measure, Inventář projevů syndromu vyhoření, Orientační dotazník a další doplňkové diagnostické metody.

1.4.1 Maslach Burnout Inventory

Dotazník MBI – **Maslach Burnout Inventory** – je nejčastěji používanou metodou pro diagnostikování syndromu vyhoření v klinické praxi. Autorky Ch. Maslachová a S. Jacksonová tento dotazník publikovaly v roce 1986, do češtiny byl převezen zásluhou psycholožky I. Šolcové (Křivohlavý, 2009).

Dotazník MBI analyzuje tři dimenze syndromu vyhoření:

- Emocionální vyčerpání (EE) – projevuje se jako ztráta chuti do života, citová únava, nedostatek sil k jakékoliv činnosti a absolutně žádná motivace k činnostem
- Depersonalizace (DP) – je projevem psychického vyčerpání, pacientovi se nedostává pozitivní zpětné vazby od okolí, stává se cynickým, vyhýbá se kontaktu s okolím.
- Osobní uspokojení (PA) – v důsledku emocionálního vyčerpání a depersonalizace pacient snižuje svoji sebedůvěru a sebehodnocení, což vede k úpadku pracovní i osobní kázně. (Kebza, Šolcová, 2003)

MBI metoda byla vyvinuta ke zjištění míry vyhoření u pomáhajících profesí za pomoci faktorové analýzy položek (souvisejících se syndromem vyhoření). Dotazník obsahuje 22 položek zaměřených na posouzení tří výše uvedených dimenzí. Položky jsou jednoduchými výroky, kterým respondent přiřazuje sílu pocitů na sedmibodové škále

0 – 7 (vůbec – velmi silně). Každá dimenze může být zkoumána samostatně, což v praxi znamená tři výsledná bodová hodnocení.

Specifickou variantou MBI dotazníku je dotazník upravený speciálně pro použití u učitelů – tzv. **Maslach Burnout Inventory – Educators Survey** (MBI-ES), jehož úprava spočívá v tom, že výroky obsahují konkrétní výraz „žák/student“. Vyhodnocení probíhá na základě stejného klíče, jako u dotazníku MBI.

1.4.2 Burnout Measure

Ke zjištění míry vyhoření jedince slouží i dotazník BM – **Burnout Measure** – autorky Pinesové. Metoda sice zohledňuje fyzickou, emoční a psychickou složku vyčerpání, jedná se ale o jednodimenzionální nástroj s jediným výsledkem. Dotazník obsahuje 21 položek, se škálou 1 – 7 (nikdy – vždy).

Dostupná je i kratší verze BM dotazníku, tzv. BMS – **Burnout Measure Short** – pouze s deseti položkami a škálou totožnou jako u metody BM. Tato metoda je jednodušší, rychlejší, pro respondenty i výzkumníky atraktivnější. (Malach-Pines, 2005).

1.4.3 Copenhagen Burnout Inventory

Dánský dotazník CBI – **Copenhagen Burnout Inventory** – je novější metodu v oblasti diagnostiky syndromu vyhoření. Sledovanou položkou je stav vyčerpání, oproti metodě MBI se v CBI nepřipouští depersonalizaci a sníženou osobní výkonnost. Autoři této metody rozlišují pracovní vyhoření, osobní vyhoření a vyhoření směrem ke klientovi. (Kristensen, 2005)

1.4.4 Heidelberg Burnout Test

Německý **Heidelberg Burnout Test** byl vyvinut pro zjišťování úrovně syndromu vyhoření u učitelů. Test je složen z popisu 20 oblastí života, zahrnujících jak pracovní situace, tak i mimopracovní životní situace. Každá oblast obsahuje pět stanovisek. Respondent má za úkol vybrat takové stanovisko, se kterým se nejvíce ztotožňuje.

Na základě odpovědí se vypočítává tzv. Burnout Quotient, podle kterého lze určit úroveň vyhaslosti. Tato metoda prozatím nebyla upravena pro potřeby českého respondenta. (Vlachovská, 2011)

1.4.5 Shirom-Melamed Burnout Measure

Metoda SMBM – **Shirom-Melamed Burnout Measure** – vychází z dvoufaktorového modelu syndromu vyhoření. Jedním faktorem je fyzická únava, druhým kognitivní a emoční otupělost. Dotazník, skládající se ze 14 položek, se zaměřuje na fyzickou únavu, emoční vyčerpání a kognitivní opotřebovanost. Metoda je navržena tak, aby odrážela slábnoucí energetické zdroje na pracovišti. (Shirom, Melamed, 2006)

1.4.6 Inventář projevů syndromu vyhoření

Metoda **Inventář projevů syndromu vyhoření** slouží ke zjištění míry náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Tato metoda pochází od autorů Tamary a Jiřího Tošnerových. Nejedná se ale o hodnotící test, nýbrž o orientační zjištění stavu osobnosti. Respondenti hodnotí 24 výroků, zahrnujících rozumovou, emocionální, tělesnou a sociální rovinu, pomocí škály 0 – 4 (nikdy – vždy). Vysoké výsledné hodnoty tedy nemusí nutně svědčit o syndromu vyhoření. (Tošner, Tošnerová, 2002)

1.4.7 Orientační dotazník

Orientační dotazník je diagnostickou metodou samoobslužného typu od autorů D. Hawkinse, F. Minirtha, P. Maiera a Ch. Thursmana. Základem dotazníku je 24 položek, na které se odpovídá souhlasně, nebo nesouhlasně, rozhodující je počet souhlasných odpovědí. Výhodou orientačního dotazníku je to, že respektuje syndrom vyhoření jako proces, ne jako aktuální stav těla a mysli. (Křivohlavý, 1998)

1.4.8 Doplnkové diagnostické metody

Pro diagnostikování syndromu vyhoření lze využít i další doplňkové metody, např. rozhovor, pozorování, anamnestický dotazník a projektivní metody. Využívanou projektivní metodou je **Lüscherův barvový test** (Lüscher, 1971) nebo **kresebné nástroje** (Kebza, Šolcová, 2003).

1.5 Souhrn teoretické části

Vymezení pojmu syndrom vyhoření se v pojetí jednotlivých autorů značně liší a je dáno jejich odborným zaměřením – od psychoanalytického až k behaviorálnímu, resp. takovému, které je zaměřeno na pracovní činnosti zaměstnanců a redukci nespokojenosti na pracovišti. Z této nejednotnosti vymezení pojmu syndrom vyhoření vyplývá i pestrost metod, jež se využívají v diagnostice, resp. v autodiagnostice. Jako velmi přínosné se jeví využití širokého spektra dotazníkových metod, které mohou pomoci odhalit přítomnost syndromu vyhoření již v počátečních fázích výskytu syndromu vyhoření a to i bez oslovení odborníka, či specialisty. Zvláště důležité je nezapomínat na prevenci, jelikož je mnohem snadnější syndrom vyhoření předcházet, nežli ho následně léčit. Každý člověk by měl začínat především sám u sebe a věnovat notnou dávku pozornosti svým vlastním potřebám a svému vlastnímu já. Jak je všeobecně známo, připustit si problém je tím nejtěžším krokem na cestě k uzdravení. Syndromem vyhoření jsou nejvíce ovlivněni lidé, jejichž zaměstnání se řadí mezi tzv. pomáhající profese. Touto profesí je bezesporu i učitelská profese, která je přímo spojena s každodenním vznikem stresových situací. Tato profese je jednoznačně společností nedocenená a brána jako naprostá samozřejmost v nastaveném systému. Mnoho autorů se právě proto na tuto profesi zaměřuje. O dlouhodobé aktuálnosti tématu svědčí i to, že nové metody neustále vznikají, a to jak k diagnostice, tak autodiagnostice.

EMPIRICKÁ ČÁST

2.1 Cíl empirického šetření

V teoretické části bylo v rámci rešerše literatury zjišťováno, jaké výzkumné otázky jsou nejčastěji experimentálně řešeny – jde o variantu, která většinou souvisí se zvolenou verzí dotazníku: každá z verzí pojímá syndrom vyhoření z různého úhlu pohledu. Zkoumáme-li syndrom vyhoření u učitelů, nabízejí se výzkumné otázky a od nich odvozené hypotézy, jež odrážejí specifickou situaci tuzemských učitelů (např. sociální a ekonomický status, kvalita pregraduální přípravy, pracovní mobilita, feminizace školství aj.). Optimálním přístupem se proto jeví co nejširší sběr dat, který by pokud možno pokryl více škol podobného zaměření, se zastoupením všech regionů. Syndrom vyhoření ovšem také představuje citlivé téma – syndrom může u učitelů vznikat i v souvislosti se sociálním klimatem školy, případně se stylem řízení uplatňovaného managementem. Proto není vždy snadné získat souhlas školy se sběrem dat. Pro toto empirické šetření byl nakonec získán souhlas dvou středních škol obdobného technického zaměření ze dvou regionů, kdy se šetření zúčastnila velká většina učitelského sboru. Zkoumaným záměrem bylo také porovnání výzkumných dat ze dvou regionů.

Za hlavní cíl empirického šetření bylo stanoveno zjištění frekvence výskytu syndromu, za vedlejší cíl ověření rozsahu a kvality prevence syndromu vyhoření na daných středních odborných školách.

2.2 Hypotézy výzkumu

V souladu s cílem empirického šetření byly stanoveny následující hypotézy:

- **Hypotéza H1:** Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u žen, než u mužů.
- **Hypotéza H2:** Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek s praxí delší než 15 let.
- **Hypotéza H3:** Syndrom vyhoření se vyskytuje nejméně u 15 % dotazovaných učitelů obou sledovaných škol.
- **Hypotéza H4:** Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek ve Středočeském kraji, než v Královehradeckém kraji.

- **Hypotéza H5:** Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek, kteří tráví přípravou na vyučování 2 a více hodiny.

2.3 Metody výzkumného šetření

Výzkumné šetření na dvou vybraných středních odborných školách stavebních bylo provedeno prostřednictvím dotazovacích metod, a to formou dotazníkového šetření a strukturovaného rozhovoru.

Kvantitativní část výzkumného šetření probíhala formou dotazníkového šetření. Dotazník byl sestaven nejen z obecných položek, díky nimž byly zjištěny vstupní údaje o respondentech, ale i z položek standardizovaného dotazníku MBI (verze MBI-ES).

Kvalitativní část výzkumného šetření probíhala formou strukturovaného rozhovoru se školními metodiky prevence z obou zkoumaných škol.

2.4 Výzkumný vzorek a sběr dat

Pro účely výzkumného šetření bylo osloveno 112 respondentů, což odpovídá celkovému počtu učitelů na dvou zkoumaných středních odborných školách stavebních v Královéhradeckém a Středočeském kraji. Do výzkumu se zapojilo celkem 93 respondentů – 58 % z Královéhradeckého kraje a 42 % ze Středočeského kraje. Větší spoluúčast projeví učitelé z Královéhradeckého kraje, kde se zapojilo 93 % oslovených učitelů – viz Tabulka č. 1.

Tabulka č. 1: Zastoupení respondentů z jednotlivých škol

	počet oslovených respondentů	počet spolupracujících respondentů	procentuální účast učitelů z dané školy
Královéhradecký kraj	58	54	93 %
Středočeský kraj	54	39	72 %

Po dohodě s vedením škol byla administrace dotazníků provedena elektronickou formou v únoru 2018, kdy měli respondenti možnost po dobu 2 týdnů dotazník vyplnit.

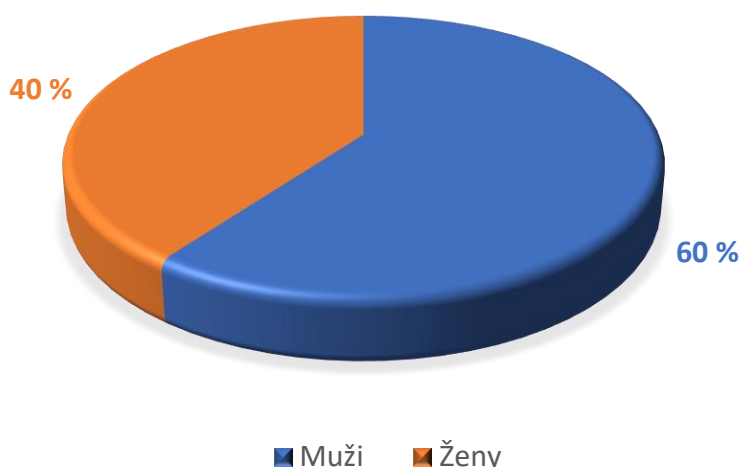
Dotazník byl anonymní a sloužil pouze pro účely této práce. Respondentům byl vysvětlen účel dotazníku a byli požádáni o jeho úplné a pravdivé vyplnění. Dotazník je strukturován do dvou částí. První část slouží k získání vstupních informací o respondentech a tvoří ji 4 položky. Druhou část tvoří 22 položek dotazníku MBI (verze MBI-ES). Vzor použitého dotazníku a vyhodnocení dotazníku MBI je přílohou této bakalářské práce – viz Příloha A.

Strukturované rozhovory se školními metodiky prevence z obou zkoumaných škol proběhly v květnu 2018, formou nahrávaného dialogu. Použité otázky měli metodici školní prevence k dispozici předem a jejich cílem bylo ověření rozsahu opatření a prevence syndromu vyhoření na daných školách. Přepisy strukturovaných rozhovorů jsou součástí přílohy této bakalářské práce – viz Příloha B.

2.5 Vstupní údaje o respondentech

2.5.1 Genderové rozdělení respondentů

Výzkum probíhal na středních odborných školách stavebních, kde podle očekávání mezi respondenty převažují muži – viz Obrázek č. 3. Celkem se do výzkumu zapojilo 56 učitelů a 37 učitelek z obou zkoumaných škol.



Obrázek č. 3: Procentuální rozdělení respondentů podle pohlaví

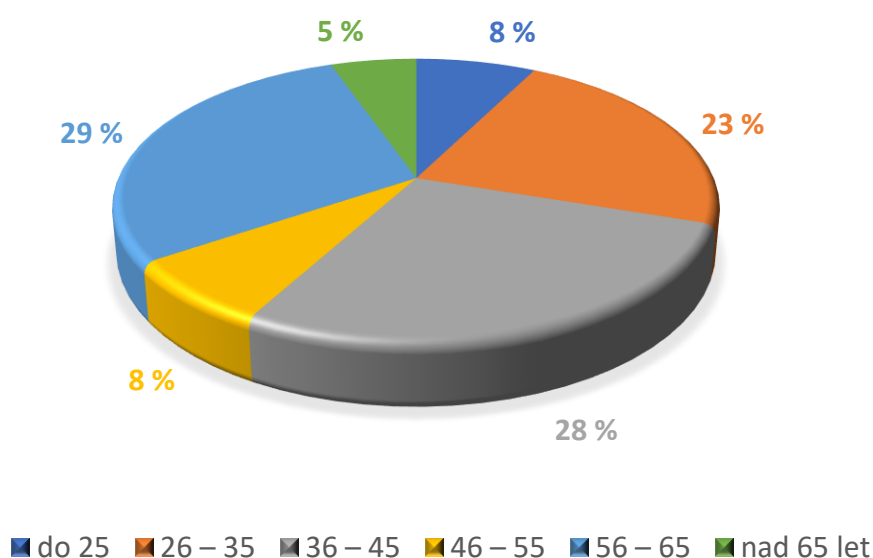
Genderová převaha mužů se prokázala i na jednotlivých školách, a to v obdobném procentuálním zastoupení, jako u celkového výzkumného vzorku – viz Tabulka č. 2.

Tabulka č. 2: Genderové zastoupení respondentů na jednotlivých školách

	počet žen	počet mužů	procentuální zastoupení žen z dané školy	procentuální zastoupení mužů z dané školy
Královeský kraj	20	34	37 %	63 %
Středočeský kraj	17	22	44 %	56 %

2.5.2 Rozdělení respondentů podle věku

Respondenti byli zařazeni do příslušných kategorií podle jejich věku – viz Obrázek č. 4. Jako nejpočetnější věková kategorie ve zkoumaném vzorku se projevila kategorie 56 – 65 let, a to u 27 respondentů. V tomto případě se však projevilo zkreslení informací ve výzkumném vzorku, jelikož z detailnějšího pohledu je patrné, že dominantní věkovou kategorií v Královeském kraji je již výše uvedené rozmezí 56 – 65 let, ale ve Středočeském kraji je dominantní věkovou kategorií rozmezí 36 – 45 let.



Obrázek č. 4: Procentuální rozdělení dle věku respondentů

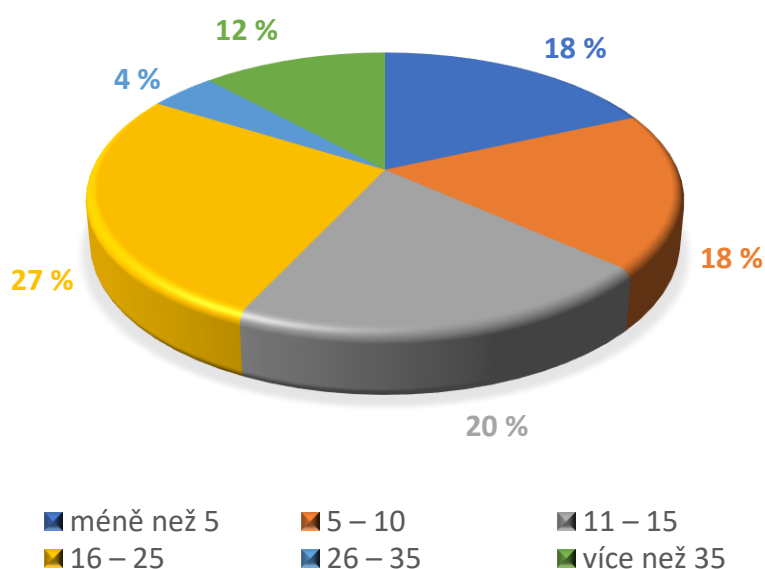
Z hloubkové analýzy dat (viz Tabulka č. 3) dále vyplynulo, že v kategorii nad 65 let se pohybují respondenti pouze z Královehradeckého kraje, a to jen ženy. Učitelské povolání do věku 25 let si jak v Královehradeckém kraji, tak ve Středočeském kraji zvolili pouze muži. Dále z analýzy dat plyne, že mladším pedagogickým sborem disponuje zkoumaná škola ve Středočeském kraji.

Tabulka č. 3: Rozdělení dle věku respondentů na jednotlivých školách

	do 25	36 – 35	36 – 45	46 – 55	56 – 65	nad 65 let
Královehradecký kraj	5	11	11	4	18	5
Středočeský kraj	2	10	15	3	9	0

2.5.3 Rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe

Dále byli respondenti zařazeni do příslušných kategorií podle délky jejich pedagogické praxe – viz Obrázek č. 5. Ve většině případů délka pedagogické praxe koresponduje s věkem učitele. I v tomto případě lze vidět určité zkreslení dat v celém výzkumném vzorku, jelikož celkovou dominantní kategorií je rozmezí 16 – 25 let pedagogické praxe, ale z bližšího pohledu je tomu tak pouze v Královehradeckém kraji, ve Středočeském kraji je dominantní kategorií rozmezí 11 – 15 let pedagogické praxe.



Obrázek č. 5: Procentuální rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe

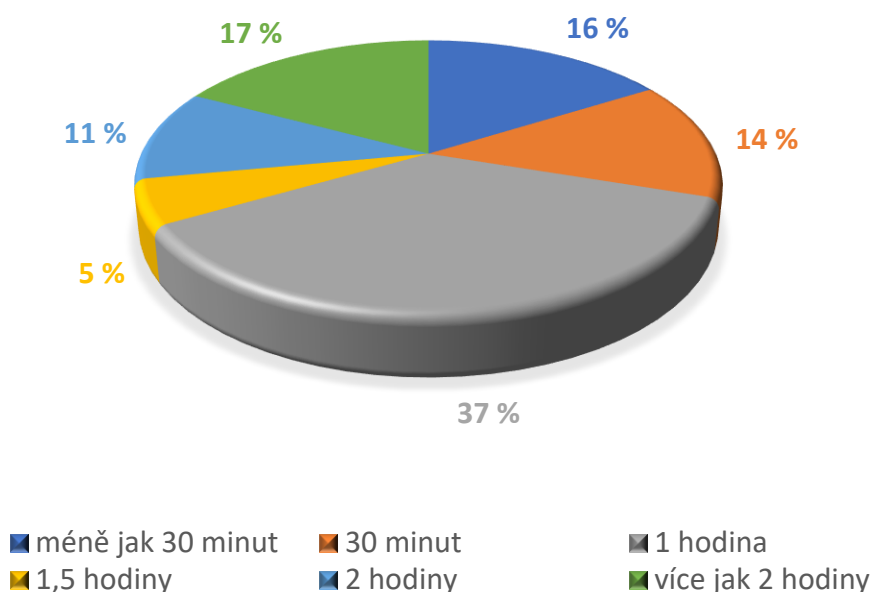
Respondenti, kteří uvedli, že mají více než 35 let dlouhou pedagogickou praxi, jsou starší než 55 let, z čehož lze usuzovat, že učitelské profesi věnovali celý svůj profesní život. Konkrétně se jedná o pět žen (pouze z Královehradeckého kraje) starších než 65 let a šest mužů ve věku 55 – 65 let.

Tabulka č. 4: Rozdělení respondentů dle délky pedagogické praxe na jednotlivých školách

	méně než 5 let	5 – 10	11 – 15	16 – 25	26 – 35	více než 35 let
Královehradecký kraj	10	9	7	17	2	9
Středočeský kraj	7	8	12	8	2	2

2.5.4 Rozdělení respondentů dle denní časové dotace věnované přípravě na vyučování

Do obecné části dotazníku byla zařazena položka zjišťující délku přípravy na vyučování, nejvíce respondentů věnuje přípravě na vyučování denně 1 hodinu svého času – viz Obrázek č. 6. Téměř třetina respondentů (30 %) věnuje přípravě na vyučování denně 30 a méně minut času, obdobné procentuální zastoupení vykazuje každá škola zvlášť.



Obrázek č. 6: Procentuální rozdělení respondentů podle denní časové dotace věnované přípravě na vyučování

Z analýzy dat nelze konstatovat, že by zkušenější učitelé daných škol věnovali přípravě na vyučování méně času a naopak, že by méně zkušení učitelé věnovali přípravě více času. Z procentuálního hlediska se více jak čtvrtina respondentů z každé školy zvláště věnuje přípravě na vyučování 2 a více hodin – viz Tabulka č. 5.

Tabulka č. 5: Rozdělení respondentů podle denní časové dotace věnované přípravě na vyučování na jednotlivých školách

	méně než 30 minut	30 minut	1 hodina	1,5 hodiny	2 hodiny	více jak 2 hodiny
Královehradecký kraj	6	8	22	3	4	11
Středočeský kraj	9	5	12	2	6	5

2.6 Výsledky dotazníku MBI

Tabulka č. 6: Odpovědi respondentů ze Středočeského kraje v dotazníku MBI

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

Emocionální vyčerpání

Depersonalizace

Snížení osobní výkonnosti

Tabulka č. 7: Odpovědi respondentů z Královehradeckého kraje v dotazníku MBI

Položka dotazníku		Kvantifikace odpovědi							
		0	1	2	3	4	5	6	7
1	Práce mne citově vysává	1	9	21	12	3	2	1	5
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	6	2	21	10	6	2	2	5
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	20	6	15	3	2	1	2	5
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	0	0	1	24	6	14	4	5
5	Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	17	7	20	3	1	1	0	5
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	5	6	21	9	1	4	2	6
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	0	1	1	14	18	8	7	5
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	6	15	16	6	2	3	1	5
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuju	6	0	3	18	12	8	6	1
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem	8	8	30	5	2	1	0	0
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	3	11	12	15	3	2	8	0
12	Mám stále hodně energie	6	2	2	6	17	4	12	5
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	2	14	13	7	8	4	1	5
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	6	1	1	28	4	5	8	1
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	12	22	2	8	3	1	6	0
16	Práce s žáky mi přináší silný stres	7	16	9	10	2	2	8	0
17	Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	0	5	5	3	13	8	15	5
18	Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji s žáky	0	5	0	21	13	13	2	0
19	Za roky své práce jsem byl/a úspěšný/á a udělal/a jsem hodně dobrého	0	0	0	9	18	7	19	1
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	18	18	4	8	1	0	0	5
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně, vyrovnaně	5	0	11	8	7	15	8	0
22	Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	12	7	5	18	4	1	2	5

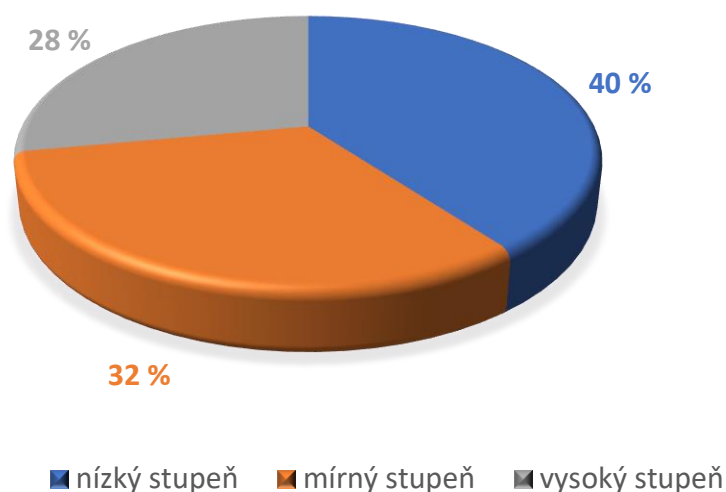
Emocionální vyčerpání

Depersonalizace

Snížení osobní výkonnosti

2.6.1 Vyhodnocení dotazníku MBI v dimenzi *Emocionální vyčerpání*

Z analýzy dimenze emocionálního vyčerpání pro všechny zúčastněné respondenty plyne, že ve vysokém stupni vyčerpání se nachází 28 % respondentů, naopak v nízkém stupni vyčerpání se nachází 40 % respondentů z celého výzkumného vzorku. Optimisticky lze tedy říci, že téměř tři čtvrtiny (72 %) dotazovaných respondentů se nepotýkají s vyhořením z emocionálního hlediska.



Obrázek č. 7: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska dimenze EE

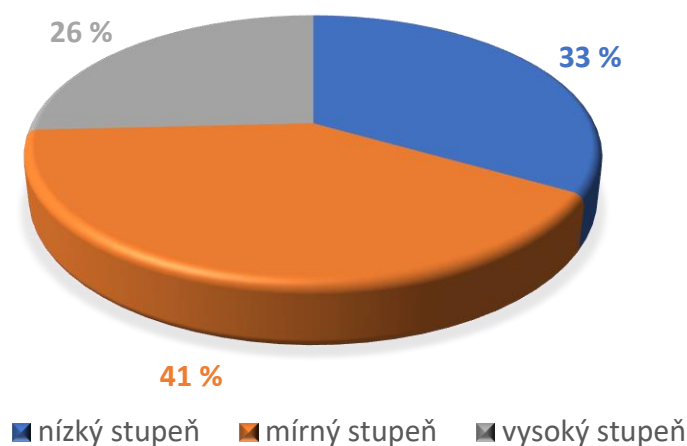
Při bližším pohledu na data z jednotlivých škol si lze povšimnout obdobného procentuálního rozdělení respondentů ve stupních emocionálního vyčerpání jako u analýzy celého vzorku. Stav vyhoření v dimenzi emocionálního vyčerpání prožívá celých 30 % respondentů z Královeshradeckého kraje a 26 % respondentů z kraje Středočeského. Početní zastoupení respondentů v jednotlivých školách je uvedeno níže – viz Tabulka č. 8.

Tabulka č. 8: Početní zastoupení respondentů v dimenzi EE

	stupeň EE		
	nízký	mírný	vysoký
Královeshradecký kraj	22	16	16
Středočeský kraj	15	14	10

2.6.2 Vyhodnocení dotazníku MBI v dimenzi *Depersonalizace*

Vyhodnocením dimenze depersonalizace pro všechny zúčastněné respondenty byly zjištěny obdobné výsledky jako u dimenze emocionálního vyčerpání. Ve vysokém stupni depersonalizace se nachází 26 % respondentů, naopak v nízkém stupni depersonalizace se nachází 41 % respondentů z celého výzkumného vzorku. Více než čtvrtina respondentů (26 %) vykazuje vysoký stupeň v dimenzi DP, značící vyhoření v této dimenzi.



Obrázek č. 8: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska dimenze DP

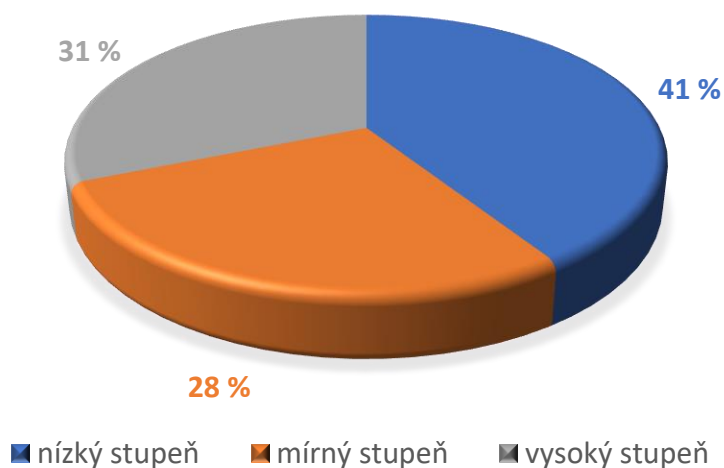
Nejpočetnějším stupněm dimenze depersonalizace z hlediska jednotlivých škol se ukázal být mírný stupeň, obdobně jako u celkového vzorku. S vyhořením v této dimenzi se potýká téměř třetina (30 %) respondentů z Královehradeckého kraje, situace ve Středočeském kraji je o poznání lepší – vyhoření čelí „pouze“ pětina (21 %) respondentů ze zkoumané školy.

Tabulka č. 9: Početní zastoupení respondentů v dimenzi DP

	stupeň DP		
	nízký	mírný	vysoký
Královehradecký kraj	17	21	16
Středočeský kraj	14	17	8

2.6.3 Vyhodnocení dotazníku MBI v dimenzi *Osobní uspokojení*

Vyhodnocením dimenze osobního uspokojení pro všechny zúčastněné respondenty bylo zjištěno, že třetina (31 %) respondentů nevykazuje snížené osobní uspokojení – patří tedy do kategorie vysokého stupně PA. Nejobsáhlejší kategorií je v tomto případě nízký stupeň osobního uspokojení, tzn. 41 % respondentů vykazuje v této dimenzi vyhoření.



Obrázek č. 9: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska dimenze PA

V měřítku jednotlivých škol lze u této dimenze vyzorovat značné rozdíly v nízkém stupni osobního uspokojení – tedy ve stupni odpovídajícímu vyhoření. Téměř polovina (48 %) respondentů z Královehradeckého kraje se potýká s vyhořením v této dimenzi, zatímco ve Středočeském kraji se jedná o necelou třetinu (31 %) respondentů. Početní zastoupení respondentů z obou zkoumaných škol je uvedeno v následující tabulce – viz Tabulka č. 10.

Tabulka č. 10: Početní zastoupení respondentů v dimenzi PA

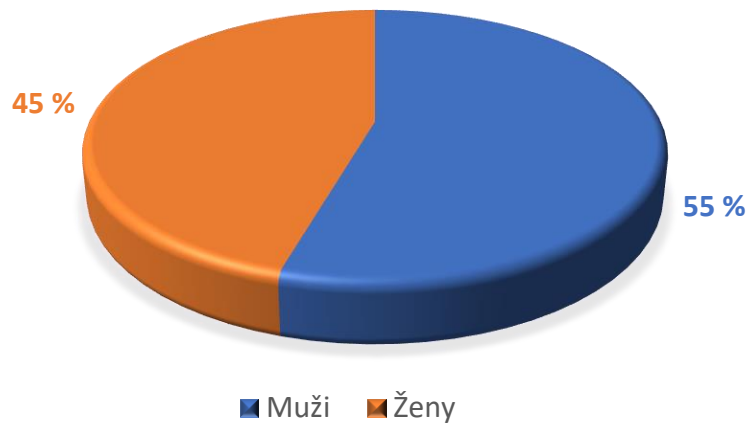
	stupeň PA		
	nízký	mírný	vysoký
Královehradecký kraj	26	15	13
Středočeský kraj	12	11	16

2.7 Vyhodnocení hypotéz

- **HYPOTÉZA H1:**

Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u žen, než u mužů.

Syndrom vyhoření (tzn. vyhoření ve všech třech dimenzích) se projevil celkem u 11 respondentů, z toho u 5 žen a 6 mužů.



Obrázek č. 10: Procentuální zastoupení respondentů se syndromem vyhoření podle pohlaví

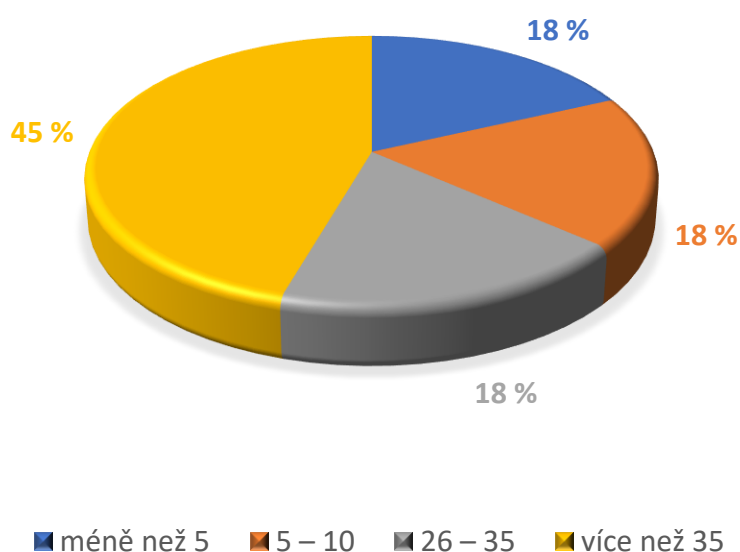
→ Hypotéza byla falzifikována.

Při bližší analýze dat bylo zjištěno, že hypotéza H1 byla falzifikována také u respondentů ze Středočeského kraje, naopak u respondentů v Královehradeckém kraji byla verifikována. Ve Středočeském kraji byl syndrom vyhoření na základě dotazníku MBI prokázán pouze u tří mužů, naopak v kraji Královehradeckém byl prokázán u tří mužů a pěti žen.

- **HYPOTÉZA H2:**

Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek s praxí delší než 15 let.

Délka pedagogické praxe má u sledovaného vzorku svůj podíl na propuknutí syndromu vyhoření. Z analýzy vyplývá, že u učitelů/učitelek s pedagogickou praxí delší než 15 let se syndrom vyhoření vyskytuje častěji – v případě zkoumaného vzorku tvoří tuto kategorii 7 respondentů se syndromem vyhoření (63 %).



Obrázek č. 11: Procentuální zastoupení respondentů se syndromem vyhoření podle délky pedagogické praxe

→ Hypotéza byla verifikována.

Opět byla provedena bližší analýza dat, při které bylo zjištěno, že hypotéza H2 byla verifikována také u respondentů z Královehradeckého kraje, naopak u respondentů ve Středočeském kraji byla hypotéza H2 falzifikována. Ve Středočeském kraji byla spojitost mezi syndromem vyhoření a délkou pedagogické praxe delší než 15 let prokázána pouze u jednoho respondenta ze tří respondentů postihnutých syndromem vyhoření. V Královehradeckém kraji měli pouze dva respondenti zatížení syndromem vyhoření pedagogickou praxí kratší než 15 let.

- **HYPOTÉZA H3:**

Syndrom vyhoření se vyskytuje nejméně u 15 % dotazovaných učitelů obou sledovaných škol.

Na základě analýzy získaných dat se se syndromem vyhoření potýká 9 % respondentů z Královehradeckého kraje a 3 % respondentů z kraje Středočeského. Celkově se tedy jedná o 12 % zúčastněných respondentů z celého výzkumného vzorku, u kterých dochází k vyhoření ve všech třech dimenzích.



Obrázek č. 12: Procentuální zastoupení ne/vyhořelých respondentů

→ **Hypotéza byla falzifikována.**

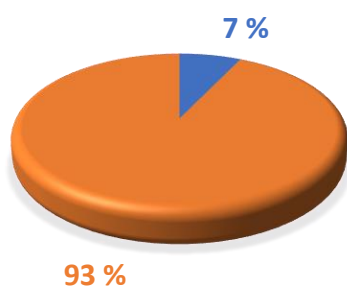
Ačkoliv 88 % respondentů podle vyhodnocení MBI dotazníku se syndrom vyhoření netýká, neznamená to, že nejsou vyhořelí alespoň v jedné ze tří dimenzí. Dle analýzy, 42 % respondentů z celého výzkumného vzorku nevykazuje vyhoření ani v jedné dimenzi a 33 % respondentů vykazuje vyhoření alespoň v jedné ze tří dimenzí.

- **HYPOTÉZA H4:**

Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek ve Středočeském kraji, než v Královehradeckém kraji.

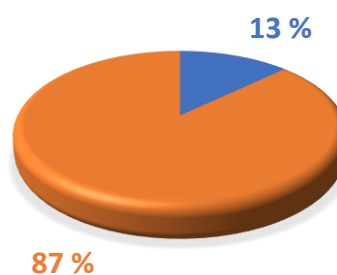
Na základě analýzy získaných dat se se syndromem vyhoření potýká celkem 7 % respondentů ze Středočeského kraje. V Královehradeckém kraji je tato hodnota téměř dvojnásobná – 13 % respondentů ze zkoumané školy v tomto kraji se potýká se syndromem vyhoření.

STŘEDOČESKÝ KRAJ



■ respondenti bez syndromu vyhoření

KRÁLOVEHRADECKÝ KRAJ



87 %

■ respondenti se syndromem vyhoření

Obrázek č. 13: Výskyt syndromu vyhoření u respondentů jednotlivých škol

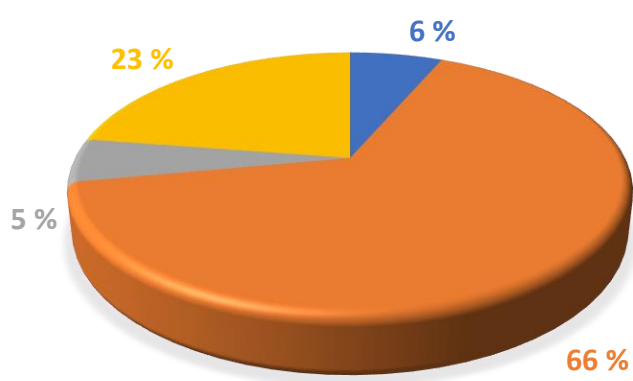
→ Hypotéza byla falzifikována.

Výsledek této hypotézy byl značně ovlivněn pěti nejstaršími respondentkami z Královehradeckého kraje, u kterých se projevil syndrom vyhoření. Pokud by se tyto respondentky výzkumu neúčastnily, hypotéza by byla verifikována, jelikož by se syndrom vyhoření projevil u 6 % respondentů z Královehradeckého kraje. Lze si tedy povšimnout, že verifikace či falzifikace hypotézy nezávisí pouze na celkovém výzkumném vzorku, ale vzhledem k omezenému počtu respondentů může být ovlivněna jedincem či několika málo jedinci.

- **HYPOTÉZA H5:**

Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek, kteří tráví přípravou na vyučování 2 a více hodiny.

Z analýzy dat vyplynulo, že 2 a více hodiny se denně připravuje na vyučování 26 respondentů (28 %), z nichž 5 vykazuje známky syndromu vyhoření (5 %). Méně než 2 hodiny se celkově na vyučování připravuje 67 respondentů (72 %), z nichž 6 vykazuje známky syndromu vyhoření (6 %). Lze tedy uzavřít, že se syndrom vyhoření vyskytuje více u těch respondentů, kteří se denně připravují na vyučování méně než 2 hodiny.



- vyhořelý respondent; příprava < 2 hodiny
- nevyhořelý respondent; příprava < 2 hodiny
- vyhořelý respondent; příprava ≥ 2 hodiny
- nevyhořelý respondent; příprava ≥ 2 hodiny

Obrázek č. 14: Procentuální rozdělení respondentů podle doby přípravy a syndromu vyhoření

→ **Hypotéza byla falzifikována.**

Z respondentů, kteří se denně připravují 2 a více hodiny na vyučování, je přesně polovina z nich (13 respondentů) vyhořelých v 1 dimenzi, žádný respondent není vyhořelý ve 2 dimenzích, 19 % je vyhořelých ve všech třech dimenzích (5 respondentů), a nevyhořelých respondentů je 31 % (8 respondentů).

2.8 Zhodnocení strukturovaných rozhovorů

Na základě proběhlých rozhovorů se školními metodiky prevence (viz Příloha B) byly zjištěny obdobné skutečnosti – ani jedna zkoumaná škola se syndromem vyhoření specificky nezabývá, a to ani v konkrétních případech, kdy k výskytu syndromu dochází, ani v rámci prevence.

Školní metodik prevence ve Středočeském kraji se během působnosti na této škole (4 roky) se syndromem vyhoření nesetkal, ani se na něj s tímto problémem nikdo z učitelů neobrátil, neřešil tedy ani možnosti, jak takovému učiteli pomoci. Nicméně však předpokládá, že by případné příznaky u učitelů rozpoznal. Jelikož se podle školního metodika prevence syndrom vyhoření na této škole nevyskytuje, není zde důvodné zavádět jakákoliv opatření pro předcházení syndromu vyhoření u učitelů, případně pořádat pro učitele semináře, přednášky, či workshopy na toto téma. Ze stejného důvodu nejsou učitelé informováni o možnostech prevence tohoto syndromu. Dle zájmu jsou pedagogickému sboru poskytovány finanční příspěvky z fondu kulturních a sociálních potřeb, které mohou být použity na aktivity, jež mohou působit preventivně vůči syndromu vyhoření. Vzhledem k absenci školního psychologa nemají učitelé možnost se na něj obracet.

Školní metodik prevence z Královehradeckého kraje připouští, že se za dobu působení na této škole (5 let) se syndromem vyhoření setkal pouze zprostředkovaně, a to zejména z rozhovorů s kolegy v kabinetech, při kterých dochází k výměně zkušeností, nicméně bez dalšího odborného dořešení, napřímo ho prozatím nikdo z učitelů s tímto problémem neoslovil. Dále tento školní metodik prevence uvádí, že je obtížné u učitelů rozlišit příznaky syndromu vyhoření od špatné nálady. V tuto chvíli nejsou na škole zavedena jakákoliv opatření pro předcházení syndromu vyhoření u učitelů. Získat informace nejenom o možnostech prevence syndromu vyhoření lze formou kurzů, které jsou pro učitele pořádány jinými organizacemi, nejedná se však o kurzy cílené pouze na tuto školu a pouze na toto téma. Pedagogickému sboru jsou stejně tak, jako ve Středočeském kraji, poskytovány finanční příspěvky z fondu kulturních a sociálních potřeb, které jsou nejvíce využívány na sport a odpočinek, lze tedy říci, že jsou tyto prostředky používány jako nástroj prevence nejenom syndromu vyhoření,

ale i jiných forem psychického, či fyzického vyčerpání. Ačkoliv mohou učitelé využívat služeb školního psychologa, zřídka kdy se tak stane.

Jelikož z výsledků dotazníku MBI vyplynulo, že se se syndromem vyhoření potýká několik pedagogů z obou zkoumaných škol, avšak z rozhovorů nebyla zjištěna žádná opatření vůči tomuto syndromu ani jeho prevence, je zcela na místě se na syndrom vyhoření na obou zkoumaných školách pokusit zaměřit a provést několik základních kroků vedoucích k psychické, fyzické i sociální pohodě všech učitelů. Jedním z prvních kroků může být uspořádání přednášky na téma syndrom vyhoření se zaměřením na jeho prevenci. Jak vyplývá z výsledků výzkumu, je nezbytné učitele o syndromu vyhoření řádně informovat a nabídnout jim adekvátní pomoc, ať už formou sezení s odborníkem, či nabídkou různých relaxačních aktivit.

Nelze předpokládat, že informovanost učitelů zabrání propuknutí syndromu vyhoření u učitelů, může jim ale pomoci pomalý, plíživý nástup syndromu vyhoření snadněji odhalit a začít tak proti němu včas bojovat. Jediný lék na syndrom vyhoření neexistuje, především je důležité začít sám u sebe – každodenně rostoucí stresovou zátěž nepřehlížet a naučit se k problémům stavět čelem a aktivně je řešit.

Diskuze a závěr

Tato bakalářská práce byla věnována nejen zjištění míry výskytu syndromu vyhoření u učitelů dvou vybraných středních odborných škol stavebních v Královéhradeckém kraji a ve Středočeském kraji, ale i ověření rozsahu a kvality prevence syndromu vyhoření na těchto školách.

Teoretická část práce, jež byla zpracována na základě dostupné české i cizojazyčné literatury, byla zaměřena na obecné vymezení pojmu syndrom vyhoření, který se v pojetí jednotlivých autorů dosti liší, dále na druhy, příčiny a projevy tohoto syndromu. Jelikož byla práce zaměřena právě na učitele, byla proto součástí i analýza příčin syndromu vyhoření konkrétně u učitelů. Teoretická část byla uzavřena možnostmi prevence syndromu vyhoření, jeho diagnostikou a autodiagnostikou.

Empirická část práce byla zaměřena na problematiku syndromu vyhoření na dvou vybraných středních odborných školách stavebních. Pro získání dat byly využity dvě formy dotazovacích metod, a sice dotazníkové šetření a strukturovaný rozhovor. Kvantitativní výzkum pomocí standardizovaného dotazníku doplněného o obecnou část, sloužil ke zjištění, zda se u učitelů obou zkoumaných školy vyskytuje syndrom vyhoření a v jaké míře. Kvalitativní výzkum pomocí strukturovaného rozhovoru se školním metodikem prevence z obou škol sloužil k ověření rozsahu opatření a prevence syndromu vyhoření na obou zkoumaných školách.

Výzkumný vzorek byl tvořen 93 respondenty z obou zkoumaných škol. Jelikož se jedná o výzkum na školách s technickým zaměřením, 60% genderová převaha mužů byla předvídána. Převažující věkovou kategorií ve výzkumném vzorku byla kategorie 56 – 65 let a na základě rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe byla nejpočetnější kategorie s délkou praxe 16 – 25 let. Pro tento výzkumný vzorek platí, že nejvíce respondentů se denně věnuje přípravě na vyučování 1 hodinu.

Výzkumný vzorek byl z hlediska výskytu syndromu vyhoření analyzován z pohledu tří dimenzí – emocionálního vyčerpání, depersonalizace a osobního uspokojení. V dimenzi

emocionální vyčerpání je vyhořelých 28 % respondentů, v dimenzi *depersonalizace* je vyhořelých 26 % respondentů a v dimenzi *osobní uspokojení* je vyhořelých 41 % respondentů z celého výzkumného vzorku. Syndrom vyhoření, tzn. vyhoření ve všech třech dimenzích, se projevil celkem u 11 respondentů.

Dále bylo stanoveno 5 hypotéz:

H1: Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u žen, než u mužů.

Z analýzy dat bylo zjištěno, že syndrom vyhoření vyskytuje u 55 % mužů a 45 % žen z výzkumného vzorku. **Hypotéza byla falzifikována.**

H2: Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek s praxí delší než 15 let.

Analýzou vzorku tvořeného pouze respondenty se syndromem vyhoření bylo zjištěno, že se syndrom vyhoření vyskytuje u 63 % těch respondentů, jejichž pedagogická praxe je delší než 15 let. **Hypotéza byla verifikována.**

H3: Syndrom vyhoření se vyskytuje nejméně u 15 % dotazovaných učitelů obou sledovaných škol.

Na základě získaných dat bylo zjištěno, že se syndrom vyhoření projevil u 11 respondentů z celkového počtu 93. Jedná se tedy o 12 % respondentů se syndromem vyhoření z celého výzkumného vzorku. **Hypotéza byla falzifikována.**

H4: Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek ve Středočeském kraji, než v Královehradeckém kraji.

Syndrom vyhoření se prokázal u 7 % respondentů ze Středočeského kraje, v Královehradeckém kraji se se syndromem vyhoření potýká téměř dvojnásobné množství respondentů, a to 13 %. **Hypotéza byla falzifikována.**

H5: Syndrom vyhoření se v daném vzorku častěji vyskytuje u učitelů/učitelek, kteří tráví přípravou na vyučování 2 a více hodiny.

Vyhodnocením dat bylo zjištěno, že 2 a více hodiny denně se na vyučování připravuje 28 % respondentů, z nichž 5 % vykazuje známky syndromu vyhoření. Méně

než 2 hodiny denně se na vyučování připravuje 72 % respondentů, z nichž 6 % vykazuje známky syndromu vyhoření. **Hypotéza byla falzifikována.**

Z výzkumného šetření založeného na dotazníkovém šetření vyplývá, že syndrom vyhoření se v jisté míře objevuje u učitelů z obou zkoumaných odborných škol stavebních. Výsledky tohoto výzkumu se opírají o výzkumný vzorek 93 respondentů ze dvou zkoumaných škol a nelze je proto generalizovat. Jsme si vědomi toho, že dotazování prostřednictvím dotazníku sice poskytlo určitá data, ale pouze na jejich základě nemůžeme dovozovat kauzality. Příčiny rozdílů mezi dvěma školami ze dvou regionů mohou být dány např. odlišnými regionálními podmínkami, jinou skladbou žáků, specifickým klimatem školy, stylem řízení, ale třeba také osobnostními odlišnostmi jednotlivých učitelů. K tomu, aby bylo možné analyzovat možné příčiny vzniku syndromu vyhoření u relativně vysokého počtu učitelů (alespoň v jedné dimenzi), by bylo nutné použít více výzkumných metod, což nebylo v možnostech této bakalářské práce.

Ze strukturovaných rozhovorů se školními metodiky prevence z obou zkoumaných škol vyplynulo, že se syndromem vyhoření ani jedna ze škol nezabývá. Rozsah opatření sloužících k minimalizování dopadu syndromu vyhoření a prevence syndromu vyhoření je tedy nulový. Učitelé těchto škol nejsou dostatečně informováni o syndromu vyhoření ani o možnostech jeho prevence na daných školách. Vzhledem k vysokému procentuálnímu výskytu vyhoření v jednotlivých dimenzích a k neopomenutelnému výskytu syndromu vyhoření u některých učitelů z obou zkoumaných škol by měly obě školy změnit kompletně přístup k této problematice a začít se více angažovat jak v oblasti opatření proti syndromu vyhoření, tak v oblasti prevence a informovanosti.

Na základě výsledků našeho šetření můžeme vyjádřit přesvědčení, že k hlubšímu studiu výskytu daného jevu na středních školách by bylo zapotřebí sofistikovanějšího metodologického přístupu – použití více metod (např. sociometrického šetření, osobnostních dotazníků) a dále by bylo více než vhodné tento výzkum provést ve větším měřítku – se zaměřením na co největší vzorek učitelů.

Seznam použité literatury

1. BROCK, Barbara a Marilyn GRADY. *Avoiding burnout: a principal's guide to keeping the fire alive*. 2., rozš. české vyd. Thousand Oaks, Calif.: Corwin Press, c2002. ISBN 07-619-7806-2.
2. EDELWICH, Jerry a Archie BRODSKY. *Burn-out: stages of disillusionment in the helping professions*. New York, NY: Human Sciences Press, c1980. ISBN 08-770-5507-6.
3. FREUDENBERGER, Herbert J. *Staff Burn-Out*. Journal of Social Issues. 1974, 30(1), 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x. ISSN 00224537. Dostupné také z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
4. FREUDENBERGER, Herbert J a Geraldine RICHELSON. *Burn-out: the high cost of high achievement*. Garden City, N.Y.: Anchor Press, 1980. ISBN 978-0385156646.
5. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
6. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.
7. CHERNISS, Cary. *Beyond burnout: helping teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from stress and disillusionment*. New York: Routledge, 1995. ISBN 04-159-1206-7.
8. JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-869-9174-1.
9. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
10. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Sociální opora jako významný protektivní faktor*. Československá psychologie. 1999, roč. XLIII, č. 1, s. 19-38. ISSN 0009-062X.
11. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *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. ISBN 80-707-1231-7.

12. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1.
13. KOUBEK, Ladislav. *Praktická psychologie pro manažery a personalisty*. V Brně: Motiv Press, 2014. ISBN 978-80-87981-12-2.
14. KRISTENSEN, Tage S., Marianne BORRITZ, Ebbe VILLADSEN a Karl B. CHRISTENSEN. *The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout*. 2005, 19(3), 192-207. DOI: 10.1080/02678370500297720. ISSN 0267-8373. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678370500297720>
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-807-1955-733.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-716-9551-3.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2013. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4747-743.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 80-736-7568-4.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sdílení naděje*. Praha: Návrat domů, 1997. ISBN 80-854-9564-3.
20. KUKUROVÁ, Elena a kol. „*Mind Maps*“ ošetrovateľskej starostlivosti a telemedicíny. Bratislava: Asklepiod, 2007. ISBN: 978-80-7167-100-8.
21. LÜSCHER, Max. *Der Lüscher-Test: Persönlichkeitsbeurteilung durch Farbwahl*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1971. ISBN 34-980-3812-5.
22. MALACH-PINES, Ayala. *The Burnout Measure, Short Version*. International Journal of Stress Management. 2005, 12(1), 78-88. DOI: 10.1037/1072-5245.12.1.78. ISSN 1573-3424. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/1072-5245.12.1.78>.
23. MALACH-PINES, Ayala a Elliot ARONSON. *Burnout: from tedium to personal growth*. New York: Free Press, c1981. ISBN 9780029253502.
24. MALLOTOVÁ, Kateřina. *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. Psychologie dnes, 2000, roč. 6, č. 2, s. 14-15. ISBN 1211-5886.

25. MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.
26. MASLACH, Christina, a Susan JACKSON. *Maslach burnout inventory manual*. 3. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual.
27. MOROVICZOVÁ, Eva. *Profesia sestier a syndróm vyhorenia*. Florence, (2), 2008, s. 67–68. ISSN 1801-464x.
28. PERLMAN, Baron a E. Alan HARTMAN. *Burnout: Summary and Future Research*. 1982. DOI: 10.1177/001872678203500402. ISBN 0018-7267. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872678203500402>.
29. PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
30. POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6.
31. PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.
32. RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-725-5074-8.
33. ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela, 1998. ISBN 80-902-6530-8.
34. SHIROM, Arie a Samuel MELAMED. *A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals*. International Journal of Stress Management. 2006, 13(2), 176-200. DOI: 10.1037/1072-5245.13.2.176. ISSN 1573-3424. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/1072-5245.13.2.176>.
35. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

36. ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016. ISBN 978-80-7414-992-4.
37. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
38. TOŠNER, Jiří a Tamara TOŠNEROVÁ. *Burn – Out syndrom. Syndrom vyhoření. Pracovní sešit pro účastníky kurzu*. Praha: Hestia, 2002. ISBN neuvedeno.
39. ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Vyd. 3., v Sociologickém nakladatelství (SLON) 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-864-2936-9.
40. VLACHOVSKÁ, Barbora. *Syndrom vyhoření – diagnostické možnosti (srovnávací studie)*. Diplomová práce. FF UK, katedra psychologie. 2011. Ved. Práce doc. PhDr. V. Kebza, Csc.

Elektronické zdroje

1. *Burnout is a thing, doctors say. Here are the symptoms* [online]. 2017 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://globalnews.ca/news/3639388/burnout-syndrome-symptoms-stress/>
2. *Co je syndrom vyhoření (burnout)?* [online]. 2014 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://www.psychowalkman.cz/co-je-syndrom-vyhoreni-burn-out/>
3. *Depression: What is burnout?* [online]. 2017 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072470/>
4. *Jak se vyhnout syndromu vyhoření* [online]. 2015 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <http://www.forbes.cz/jak-se-vyhout-syndromu-vyhoreni-13-priznaku-ze-balancujete-na-hrane/>
5. *Recovering From Burnout* [online]. 2018 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://www.mindtools.com/pages/article/recovering-from-burnout.htm>
6. *Syndrom vyhoření* [online]. 2018 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/>

7. *Syndrom vyhoření - čím dříve se začne řešit, tím lépe* [online]. 2017 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/priznaku-syndromu-vyhoreni/>
8. *Syndrom vyhoření: příznaky, léčba (Syndrom vyhasnutí)* [online]. 2018 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>
9. *Syndrom vyhoření - Vše o vyhoření, podrobně a srozumitelně* [online]. 2018 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>
10. *The Tell Tale Signs of Burnout ... Do You Have Them?* [online]. 2013 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/high-octane-women/201311/the-tell-tale-signs-burnout-do-you-have-them>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Cyklus vyhoření podle Freudenbergera	14
Obrázek č. 2: Skupiny stresorů v práci pedagoga	17
Obrázek č. 3: Procentuální rozdělení respondentů podle pohlaví	27
Obrázek č. 4: Procentuální rozdělení dle věku respondentů	28
Obrázek č. 5: Procentuální rozdělení respondentů podle délky pedagogické praxe	29
Obrázek č. 6: Procentuální rozdělení respondentů podle denní časové dotace věnované přípravě na vyučování	30
Obrázek č. 7: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska dimenze EE	34
Obrázek č. 8: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska dimenze DP	35
Obrázek č. 9: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska dimenze PA.....	36
Obrázek č. 10: Procentuální zastoupení respondentů se syndromem vyhoření podle pohlaví	37
Obrázek č. 11: Procentuální zastoupení respondentů se syndromem vyhoření podle délky pedagogické praxe	38
Obrázek č. 12: Procentuální zastoupení ne/vyhořelých respondentů	39
Obrázek č. 13: Výskyt syndromu vyhoření u respondentů jednotlivých škol.....	40
Obrázek č. 14: Procentuální rozdělení respondentů podle doby přípravy a syndromu vyhoření.....	41

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Zastoupení respondentů z jednotlivých škol	26
Tabulka č. 2: Genderové zastoupení respondentů na jednotlivých školách	28
Tabulka č. 3: Rozdělení dle věku respondentů na jednotlivých školách	29
Tabulka č. 4: Rozdělení respondentů dle délky pedagogické praxe na jednotlivých školách	30
Tabulka č. 5: Rozdělení respondentů podle denní časové dotace věnované přípravě na vyučování na jednotlivých školách	31
Tabulka č. 6: Odpovědi respondentů ze Středočeského kraje v dotazníku MBI	32
Tabulka č. 7: Odpovědi respondentů z Královehradeckého kraje v dotazníku MBI	33
Tabulka č. 8: Početní zastoupení respondentů v dimenzi EE	34
Tabulka č. 9: Početní zastoupení respondentů v dimenzi DP	35
Tabulka č. 10: Početní zastoupení respondentů v dimenzi PA	36
Tabulka č. 11: Určení stupně emocionálního vyčerpání	58
Tabulka č. 12: Určení stupně depersonalizace	58
Tabulka č. 13: Určení stupně osobního uspokojení	58

Příloha A – Dotazník

A.1 Dotazník

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

v rámci bakalářské práce na téma „Syndrom vyhoření u učitelů středních odborných škol“ Vám předkládám následující dotazník, který je určen ke sledování syndromu vyhoření. První část je zaměřená na zjištění základních dat, druhá část je modifikací nejznámějšího dotazníku ke sledování syndromu vyhoření, tzv. Maslach Burnout Inventory (MBI). Tímto Vás žádám o jeho vyplnění. Dotazník je anonymní a vaše odpovědi budou použity pouze pro účely této bakalářské práce.

Děkuji Vám za Váš čas, trpělivost a spolupráci při vyplňování dotazníku.

Ing. Klára Dlouhá

I. Zaškrtněte:

1. Pohlaví

žena

muž

2. Věk

a) do 25

b) 26 – 35

c) 36 – 45

d) 46 – 55

e) 56 – 65

f) nad 65 let

3. Počet let pedagogické praxe

a) méně než 5

b) 5 – 10

c) 11 – 15

d) 16 – 25

e) 26 – 35

f) více než 35

4. Průměrná denní časová dotace věnovaná přípravě na vyučování

a) méně jak 30 minut

b) 30 minut

c) 1 hodina

d) 1,5 hodiny

e) 2 hodiny

f) více jak 2 hodiny

II. U každého tvrzení zaškrtněte číselnou hodnotu, odpovídající síle pocitů, kterou obvykle prožíváte.

0 ~ vůbec

7 ~ velmi silně

	0	1	2	3	4	5	6	7
1 Práce mne citově vysává	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Velmi dobře rozumím pocitům svých žáků	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Mám pocit, že někdy s žáky jedním jako s neosobními věcmi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých žáků	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalaďuji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Mám stále hodně energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými žáky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	0	1	2	3	4	5	6	7
16 Práce s žáky mi přináší silný stres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Dovedu u svých žáků vyvolat uvolněnou atmosféru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Cítím se svěží a povzbuzený/á, když pracuji s žáky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Za roky své práce jsem byl/a úspěšný/á a udělal/a jsem hodně dobrého	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Mám pocit, že jsem na konci svých sil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Citové problémy v práci řeším velmi klidně, vyrovnaně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Cítím, že žáci mi přičítají některé své problémy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A.2 Vyhodnocení dotazníku MBI

Pro vyhodnocení dotazníku MBI je směrodatná číselná hodnota uvedená respondentem u každé položky. Uvedená škála 0 – 7 (vůbec – velmi silně) slouží k vyjádření pocitů, které respondent obvykle v dané situaci prožívá. Výsledkem dotazníku MBI je úroveň vyhoření respondenta ve třech dimenzích.

Dimenze emocionálního vyčerpání (EE) se určí jako součet hodnot uvedených u položek 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 dotazníku MBI. Následně se na základě tohoto součtu určí stupeň dimenze – viz Tabulka č. 11. Pro tuto dimenzi platí: čím vyšší je zjištěná hodnota, tím vyšší je stupeň míry vyhoření.

Tabulka č. 11: Určení stupně emocionálního vyčerpání

Stupeň emocionálního vyčerpání	rozmezí součtu hodnot
nízký	0 – 16
mírný	17 – 26
vysoký	27 a výše

Dimenze depersonalizace (DP) se určí jako součet hodnot uvedených u položek 5, 10, 11, 15, 22 dotazníku MBI. Následně se na základě tohoto součtu určí stupeň dimenze – viz Tabulka č. 12. I pro tuto dimenzi platí: čím vyšší je zjištěná hodnota, tím vyšší je stupeň míry vyhoření.

Tabulka č. 12: Určení stupně depersonalizace

Stupeň depersonalizace	rozmezí součtu hodnot
nízký	0 – 6
mírný	7 – 12
vysoký	13 a výše

Dimenze osobního uspokojení (PA) se určí jako součet hodnot u položek 4, 7, 9, 12, 17 dotazníku MBI. Následně se na základě tohoto součtu určí stupeň dimenze – viz Tabulka č. 13. Pro tuto dimenzi platí přesný opak: čím nižší je zjištěná hodnota, tím vyšší je stupeň míry vyhoření.

Tabulka č. 13: Určení stupně osobního uspokojení

Stupeň depersonalizace	rozmezí součtu hodnot
nízký	0 – 31
mírný	32 – 38
vysoký	39 a výše

Příloha B – Strukturované rozhovory

B.1 Strukturovaný rozhovor se školním metodikem prevence – Královehradecký kraj

- **Otázka č. 1:** Zabýváte se na této škole tématem syndrom vyhoření? Pokud ano, jakým způsobem?
 - **Odpověď:** Ne, syndromem vyhoření se nezabýváme.
- **Otázka č. 2:** Setkal/a jste se se syndromem vyhoření u učitelů (kolegů) během Vaší působnosti na této škole? Pokud ano, jak se s touto situací naložilo?
 - **Odpověď:** Povídání mezi kolegyněmi v kabinetě, výměna zkušeností. Další řešení žádné.
- **Otázka č. 3:** Poznáte u učitelů příznaky syndromu vyhoření?
 - **Odpověď:** Je těžké rozeznat, kdy se jedná o příznaky syndromu vyhoření a kdy o špatnou náladu.
- **Otázka č. 4:** Pomáháte nějakým způsobem učitelům, u kterých se objevují příznaky syndromu vyhoření? (např. upozornění učitele na syndrom vyhoření formou sezení, doporučení specialisty, ...)
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 5:** Jaká opatření pro předcházení syndromu vyhoření u učitelů máte na škole zavedena?
 - **Odpověď:** Žádná.
- **Otázka č. 6:** Jsou učitelé na této škole informováni o možnostech prevence syndromu vyhoření?
 - **Odpověď:** Dostáváme informace o kurzech pořádaných pro učitele jinými organizacemi, ne cíleně pro naši školu.
- **Otázka č. 7:** Pořádáte pro učitele semináře, přednášky, či workshopy na téma syndrom vyhoření?
 - **Odpověď:** Viz výše.
- **Otázka č. 8:** Jsou pedagogickému sboru poskytovány nějaké formy benefitů, např. příspěvky na pobyty, masáže, cvičení?
 - **Odpověď:** Ano, z Fondu kulturních a sociálních potřeb (FKSP), dle zájmu učitelů.
- **Otázka č. 9:** Obrací se na Vás učitelé v souvislosti se syndromem vyhoření?
 - **Odpověď:** Ne.

- **Otázka č. 10:** Mají učitelé možnost obrátit se na školního psychologa?
 - **Odpověď:** Psychologa máme, možnost obrátit se na něj tedy je, není ale využívána.

B.2 Strukturovaný rozhovor se školním metodikem prevence – Středočeský kraj

- **Otázka č. 1:** Zabýváte se na této škole tématem syndrom vyhoření? Pokud ano, jakým způsobem?
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 2:** Setkal/a jste se se syndromem vyhoření u učitelů (kolegů) během Vaší působnosti na této škole? Pokud ano, jak se s touto situací naložilo?
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 3:** Poznáte u učitelů příznaky syndromu vyhoření?
 - **Odpověď:** Myslím, že ano.
- **Otázka č. 4:** Pomáháte nějakým způsobem učitelům, u kterých se objevují příznaky syndromu vyhoření? (např. upozornění učitele na syndrom vyhoření formou sezení, doporučení specialisty, ...)
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 5:** Jaká opatření pro předcházení syndromu vyhoření u učitelů máte na škole zavedena?
 - **Odpověď:** Žádná.
- **Otázka č. 6:** Jsou učitelé na této škole informováni o možnostech prevence syndromu vyhoření?
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 7:** Pořádáte pro učitele semináře, přednášky, či workshopy na téma syndrom vyhoření?
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 8:** Jsou pedagogickému sboru poskytovány nějaké formy benefitů, např. příspěvky na pobyty, masáže, cvičení?
 - **Odpověď:** Ano, z FKSP – dle zájmu učitelů.
- **Otázka č. 9:** Obrací se na Vás učitelé v souvislosti se syndromem vyhoření?
 - **Odpověď:** Ne.
- **Otázka č. 10:** Mají učitelé možnost obrátit se na školního psychologa?
 - **Odpověď:** Psychologa nemáme.

Evidence výpůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Ing. Klára Dlouhá

V Praze dne:

Podpis:

Jméno	Oddělení/ Pracoviště	Datum	Podpis