



# SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELŮ A POLICISTŮ

**Jaromír Lelek**

Oddělení pedagogických a psychologických studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE 2020

Vedoucí práce : Doc. PhDr. Dana Dobrovská CSc

## ABSTRACT

Cílem bakalářské práce je popsat specifika syndromu vyhoření u učitelů středních škol a policistů a prostřednictvím empirického šetření zjistit, do jaké míry se vyskytuje u dvou vzorků těchto profesí. V teoretické části je charakterizován syndrom a jeho projevy a jeho potenciální výskyt u učitelů středních odborných škol a policistů. V praktické části je popsán provedený kvantitativní výzkum, jehož cílem bylo analyzovat míru výskytu syndromu vyhoření u učitelů středního odborného učiliště a policistů. Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, jaké faktory považují učitelé středního odborného učiliště a policisté za nejvíce rizikové pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření a jak přistupují k jeho prevenci.

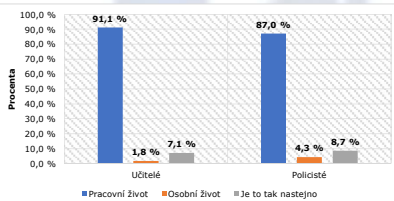
## HYPOTÉZY

H1: Syndrom vyhoření se vyskytuje častěji u učitelů středních odborných škol než u policistů.

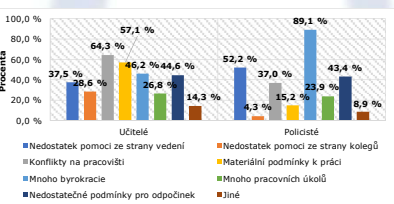
H2: Učitelé s vyšší délkou pedagogické praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než učitelé s kratší délkou pedagogické praxe.

H3: Policisté s vyšší délkou praxe častěji vykazují vyšší míru syndromu vyhoření než policisté s kratší délkou praxe.

H4: Respondenti, kteří věnují dostatek pozornosti duševní hygieně, vykazují syndrom vyhoření méně často než respondenti, kteří nevěnují duševní hygieně dostatek pozornosti.



Graf 5 Oblast nejvíce zatížená syndromem vyhoření



Graf 8 Faktory ztěžující zvládnání zátěže

Respondenti	Ano	Ne	Celkem
	Skutečná (očekávaná) četnost	Skutečná (očekávaná) četnost	
Učitelé	21 (15,92)	35 (40,08)	56
Policisté	8 (13,08)	38 (32,92)	46
Celkem	29	73	102

Vypočítaná hodnota testového kritéria  $\chi^2 = 5,022$ . Kritická hodnota testového kritéria chí-kvadrátu pro hladinu významnosti 0,05 a 1 stupeň volnosti  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ .

Vypočítaná hodnota testového kritéria 5,022 je větší než kritická hodnota. Z tohoto důvodu **byla přijata alternativní hypotéza** a zamítnuta byla hypotéza nulová (tj. byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými proměnnými).

Na základě ověření hypotézy č. 1 lze tvrdit, že se syndrom vyhoření se vyskytuje častěji u učitelů středních odborných škol než u policistů.

## SUMMARY

Byly potvrzeny všechny formulované hypotézy, statisticky ověřované testem chí-kvadrát: bylo zjištěno, že je syndrom vyhoření více zastoupen u učitelů, jeho výskyt u obou profesí narůstá s délkou praxe, duševní hygiena snižuje riziko syndromu vyhoření. Respondenti vykazují nedostatky v dodržování pravidel duševní hygieny, jako prevence syndromu vyhoření. Za hlavní příčiny rozvoje syndromu vyhoření považují obě skupiny shodně pracovní prostředí.

## LITERATURA

1. Křivohlavý, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
2. Honzák, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
3. Křivohlavý, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
4. Kebza, Vladimír a Iva Šolcová. *Syndrom vyhoření*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.