

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření v profesi učitele

Teacher Burn-out Syndrome

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odb. vý-
cviku

VEDOUcí PRÁCE

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.

KAUCKÁ

GABRIELA

2021



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Kaučká** Jméno: **Gabriela** Osobní číslo: **484216**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávající katedra/ústav: **Institút pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Syndrom vyhoření v profesi učitele

Název bakalářské práce anglicky:

Teacher Burn-out Syndrome

Pokyny pro vypracování:

Cílem bp je zjištění, zda a jak často se syndrom vyhoření vyskytuje na vybrané škole, jak se projevuje, zda si jej učitel uvědomuje a jaké jsou možnosti terapie a prevence. Práce bude mít teoreticko-empirický charakter. V teoretické části budou shrnuty nejdůležitější poznatky odborné literatury, v empirické části bude zjišťován výskyt BS prostřednictvím standardizovaného dotazníku, doplněného o faktor aktuálního vlivu distanční online výuky v epidemii koronaviru.

Seznam doporučené literatury:

Maroon, I. Jak zvládat syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. Praha: Portál 2012
Priesse, M. Jak zvládat syndrom vyhoření. Praha: Grada, 2015.
Stock, Ch. Syndrom vyhoření a jak ho zvládnout. Praha: Grada, 2010.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc., katedra inženýrské pedagogiky

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **25.01.2021** Termín odevzdání bakalářské práce: **29.04.2021**

Platnost zadání bakalářské práce: **19.09.2022**

doc. PhDr. Dana Dobrovská, CSc.
podpis vedoucí(ho) práce

Ing. Petr Svoboda, Ph.D., ING.PAED.IGIP
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinna vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studentky

KAUCKÁ, Gabriela. *Syndrom vyhoření v profesi učitele*. Praha: ČVUT 2021. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně. 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) v platném znění.

V Praze dne: 23. 4. 2021

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala doc. PhDr. Daně Dobrovské, CSc. za vedení mé bakalářské práce, za odbornou pomoc při jejím zpracování a také trpělivost, se kterou ke mně přistupovala. Dále moc děkuji své dceři a mamince za velkou podporu během celého studia.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce na téma "Syndrom vyhoření v profesi učitele" je zjištění, zda a jak často se syndrom vyhoření vyskytuje u učitelů základních a středních škol, jak se projevuje, zda si jej učitelé uvědomují a jaké jsou možnosti terapie a prevence. Práce má teoreticko-empirický charakter.

V teoretické části jsou shrnuty nejdůležitější poznatky odborné literatury, v empirické části bylo provedeno dotazníkové šetření za účelem zjištění výskytu syndromu vyhoření prostřednictvím standardizovaného dotazníku MBI, doplněného o faktor aktuálního vlivu distanční online výuky v epidemii onemocnění Covid-19 na oslovené učitele.

Výzkumný soubor respondentů tvořilo 337 učitelů základních škol a 155 učitelů středních škol. Učitelé byli osloveni prostřednictvím střední odborné školy v Praze a facebookové skupiny "Učitelé+".

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, vyčerpání, stres, učitelé, prevence

Abstract

The aim of the bachelor thesis on the topic "Burnout Syndrome in the Teacher's Profession" is to find out whether and how often the burnout syndrome occurs in a group of primary and secondary school teachers, how it manifests itself, whether teachers are aware of it and what are the possibilities of therapy and prevention. The bachelor thesis has a theoretical and empirical part. The theoretical one summarizes the most important findings of the scientific resources, the empirical part describes and reflects results of a questionnaire survey to determine the incidence of burnout through a standardized MBI questionnaire, supplemented by a factor of the current impact of distance online teaching in the Covid-19 epidemic on the addressed teachers.

The research group of respondents consisted of 337 primary school teachers and 155 secondary school teachers. Teachers were contacted through a secondary vocational school in Prague and the Facebook group "Teachers +".

Key words

Burnout Syndrome, exhaustion, stress, teachers, prevention

Obsah

Úvod	5
1 Syndrom vyhoření	8
1.1 Syndrom vyhoření a stres	8
1.2 Historie vzniku syndromu vyhoření	9
1.3 Definice syndromu vyhoření	10
1.4 Příčiny syndromu vyhoření	11
1.5 Příznaky syndromu vyhoření	14
1.6 Podobnost syndromu vyhoření s jinými nemocemi	16
1.7 Důsledky syndromu vyhoření	17
1.8 Fáze syndromu vyhoření	18
1.9 Osobnost a vyhoření	21
1.10 Diagnostika syndromu vyhoření	22
1.10.1 Dotazník BM (Burnout Measure)	23
1.10.2 Dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory)	23
1.11 Léčba syndromu vyhoření	24
1.12 Prevence syndromu vyhoření	26
2 Učitelská profese a syndrom vyhoření	29
2.1 Definice učitelské profese	29
2.2 Vyhoření v učitelské profesi	29
2.3 Vývojová stádia syndromu vyhoření v učitelské profesi ...	30
3 Empirické šetření	33
3.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky	33
3.2 Hypotézy výzkumu	34
3.3 Zvolená metoda výzkumu	34
3.4 Výběr vzorku respondentů	34
3.5 Vyhodnocení dotazníkového šetření	35
3.5.1 Vyhodnocení - osobní údaje	35
3.5.2 Vyhodnocení - Distanční online výuka v době pandemie onemocnění Covid-19	38
3.5.3 Vyhodnocení - dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI)	53

Závěr	69
Seznam použité literatury	71
Seznam grafů	73
Seznam tabulek	75
Přílohy	77

Úvod

Od jara 2020, kdy se v České republice poprvé objevilo onemocnění Covid-19, žijeme v době, která den ode dne přináší nové situace, leckdy ne příliš pozitivní a každý z nás se s nimi musí nějakým způsobem vyrovnávat. Velké množství lidí žije v neustálém stresu, který se na jedinci odráží nejen na psychickém rozpoložení, ale i na fyzickém stavu.

16. 3. 2020 byly bez předchozích dlouhodobých příprav uzavřeny školy a učitelé byli postaveni před naprosto novou situací, se kterou se dříve nesetkali. Ze dne na den byli nuceni svou již zaběhnutou praxi změnit a začít vyučovat jiným způsobem. Na jaře 2020 se s touto situací učitelé vypořádali různě. Nebyly nastaveny žádné povinnosti distanční online výuky, někteří učitelé se tak uchýlili pouze k týdennímu zadávání úkolů pro žáky a výuka tak byla z velké části přenesena na rodiče žáků. Musíme samozřejmě dodat, že řada učitelů, a nebylo jich rozhodně málo, se k této situaci postavila čelem, a i přes skutečnost, že s online výukou předtím žádné zkušenosti neměli, našli si způsob, jak zůstat se svými žáky v kontaktu a vyučovat je na dálku. Zajímali se o technické možnosti a způsoby, jakými výuku vylepšit a udělat ji pro žáky zajímavou.

V létě 2020 epidemiologická situace v České republice vypadala nadějně, žáci tak mohli od 1. 9. 2020 nastoupit do škol. Bohužel od 14. 10. 2020 došlo k jejich opětovnému uzavření, ovšem tentokrát již s povinností distanční online výuky jak pro žáky, tak pro učitele. Učitelé tak byli opět postaveni před další výzvu, a tou bylo online vzdělávání. Všichni učitelé se tak museli aktivně do tohoto způsobu výuky zapojit. Vyvstaly otázky: Jakým způsobem budu učit? Co když nastanou technické problémy? Půjde mi to? Budu schopný/á žáky zaujmout i touto cestou? Budu schopný/á žáky touto cestou vzdělávat se stejnou kvalitou, jako je tomu u prezenční výuky? Určitě bychom našli mnoho a mnoho myšlenek, které se v této nelehké době honily a honí hlavou dnešních učitelů. Co mohou mít tyto myšlenky společné? Je to stres a jedná se o dlouhodobý stres, který ať chceme, či ne, může vést právě až k syndromu vyhoření. Učitel není pouze učitelem, nevěnuje se pouze výuce svých žáků, ale je nutná i příprava na vyučování, která zabere mnoho času. Spolu s tím je učitel i rodičem dětí, které jsou taktéž na distanční výuce. Je manželem/manželkou, kuchařem/kuchařkou nebo hospodyní. Rolí, které musí zároveň zastávat je velmi mnoho a času málo.

Učitelská profese je sama o sobě profesí velmi náročnou. Velké počty žáků ve třídách, inkluze žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, velké množství administrativy, nevyhovující pracovní prostředí, velká odpovědnost, feminizace školství nebo nepříliš dobré vztahy na pracovišti. Přičteme-li k tomu vnímání profese společností, kdy se množí názory, že učitelé jsou málo vytížení, vykonávají profesi méně hodin než běžný pracovník, mají dva měsíce prázdnin, tak to optimismu nepřidá. A k tomu všemu přičteme ještě povinnost online výuky bez předchozích zkušeností, technického zázemí nebo důkladného proškolení učitelů.

Z tohoto důvodu jsem si pro bakalářskou práci vybrala téma Syndrom vyhoření v profesi učitele se zaměřením výzkumné části kromě výskytu syndromu vyhoření u učitelů i na distanční online způsob výuky s cílem zjistit, jakým způsobem vnímají tento způsob výuky právě učitelé, jak na ně z hlediska psychiky působí a zda jsou či nejsou ohroženi právě syndromem vyhoření.

Teoretická část bakalářské práce je věnována přehledu poznatků o syndromu vyhoření, historii, příčinám jeho vzniku, příznakům, důsledkům, diagnostice, léčbě a prevenci. Empirická část je pak věnována zjištění míry vyhoření u oslovených učitelů základních a středních škol a zjištění, jakým způsobem na oslovené učitele působí distanční online výuka.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření neboli burn-out syndrom, znamená v překladu „vyhoření“ nebo „vypálení“.

Podle Koláře [6] se jedná o jev, který se více objevuje v tzv. pomáhajících profesích (sociální práce, učitelství, zdravotnictví), které vyžadují velkou míru osobního nasazení, jsou náročné na emocionální účast a empatii. Pod vlivem narůstajících a dlouhodobě působících faktorů jsou jedinci například ve školství vystaveni různým negativním vlivům, ať už ze strany žáků, rodičů, vedení školy, kolegů, ale i široké veřejnosti (například zhoršující se mravní profil žáků, nepochopení rodičů, formální jednání nadřízených, narůstající neodpovědnost), což následně vede k postupné ztrátě zainteresovanosti, jednání se stává pouze nuceným plněním povinností, dochází k útlumu dřívější aktivity a iniciativy, tvořivosti, dochází ke vzniku depresivních nálad, sníženému sebehodnocení a mění se vztah k lidem.

Pro syndrom vyhoření je typické, že nejprve projevuje v psychice postiženého jedince. Navenek je vidět až mnohem později. [20]

1.1 Syndrom vyhoření a stres

Je třeba si uvědomit, že vyhoření není totožné se stresem. K vyhoření dochází vlivem dlouhodobého stresu, stresové faktory hrají při vzniku syndromu vyhoření velmi důležitou roli. Stres je příčina, vyhoření je pak důsledek dlouhodobě působícího stresu. [17]

Slovo stres na první pohled vyvolává negativní pocity. Jedná se o velkou zátěž jak pro tělo, tak pro psychiku člověka. Stres bývá vyvolán tzv. stresory. Na každého člověka působí jeden a týž stresor odlišně. Stres může působit jak pozitivně, tak i negativně. Pozitivně působící stres se nazývá eustres. Důsledkem eustresu je například vyšší výkon nebo nová zkušenost. Negativně působící stres se nazývá distres a zde se jedná o negativně vnímané neustálé napětí nebo tlak. Dlouhodobé působení distresu pak může vést až ke vzniku syndromu vyhoření. [7]

1.2 Historie vzniku syndromu vyhoření

Termín „burnout“ jako odborný termín použil jako první Henrich Freudenberger, který jím označil jev, který byl v jeho době velmi dobře známý, ale dosud nepojmenovaný. Pravděpodobně byl inspirován knihou Grahama Greena, která vyšla v pod názvem „A Burn out Case“, ve kterém autor popisuje život nadějného architekta, který přichází do života s velkým očekáváním a iluzemi a v praxi se setkává s pravým opakem a je nucen řešit problémy, které jsou nesmyslné, potýká se s nimi a ztrácí své nadšení. Nakonec je tak znechucen, že utíká do africké džungle.

Jev celkového vyčerpání byl znám už v antickém myšlení. Je možné se s ním setkat i v bibli, v knize nazvané „Kazatel“, kdy jako vyhoření - burn-out - popisuje „Marnost nad marností, všechno je marnost“. V bibli nalezneme i další příklad vyhoření, a to v příběhu proroka Eliáše, který byl pronásledován královnou Jezábel. Eliáš před královnou utíkal a uchýlil se do pouště, kde chtěl zemřít.

Ze starého Řecka je možné uvést jako příklad pověst o Sisyfovi, díky které máme dodnes v platnosti heslo „Sisyfovská práce“. V pověsti musel Sisyfos valit na vysokou horu velký kámen. Kdykoli se přiblížil k vrcholu, kámen se skutálel zpátky dolů a Sisyfovi nezbyvalo nic jiného než začít znovu.

Podle Křivohlavého byl termín burnout - vyhoření zprvu používán k označení stavu lidí, kteří byli závislí na alkoholu, což vedlo k tomu, že ztratili zájem o vše kolem sebe. Později začal být tento termín používán i pro stav, ve kterém se nacházeli toxikomani, tedy stav, kdy byli soustředěni výhradně na svou potřebu drogy a cokoli z jejich okolí jim bylo lhostejné.

V dalším období se termín burn-out začal vyskytovat v oblasti zaměstnanosti. Problematika se týkala lidí, kteří byli tak nadměrně pohlceni svou prací, že neměli zájem o nic jiného a práce pro ně byla vším. Stejně jako alkoholici jsou pohlceni touhou po alkoholu, výše uvedení lidé byly pohlceni touhou po práci, vznikl tedy pro ně termín „workoholici“. Bylo zjištěno, že jak u alkoholiků, tak i u workoholiků nakonec docházelo k při existenci překážek a neúspěchů ke stáhnutí se do sebe, depresím, stavům vyčerpanosti, k únavě a osamění. [9]

1.3 Definice syndromu vyhoření

H. J. Freudenberger definoval burnout syndrom ve své knize *Burnout: The Cost of High Achievement* jako „vyhasnutí motivace a stimulačních podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky“. [4]

Křivohlavý [9] ve své publikaci „Jak neztratit nadšení“ uvedl následující definice syndromu vyhoření významných odborníků v oblasti psychologie.

- **Helena Sek:** „Burnout není výsledek dlouho trvajících stresu, je to spíše důsledek selhání procesů adaptace (schopnosti a možnosti vyrovnat se s těžkou situací).“ „Burnout je stav chronického špatného fungování“.
- **Donald Hay:** „Burnout je kritický stav člověka, který má problémy s udržováním dobré úrovně zdravého sebe-hodnocení, sebe-cenění a sebe-pojetí (self-esteem).“
- **Shirley Kashoff:** „Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“
- **Catherine M. Norris:** „Burnout je stav totální ztráty představy, že jsem „někdo“ a že to, co dělám, má nějakou hodnotu.“
- **Řehulka:** „Burnout je emoční vyprahlost.“ „Burnout je ztrátou smyslu pro zaujetí pracovní činnosti.“ „Burnout je vystupňovaná nespokojenost ze ztráty iluzí (disillusionment).“
- **Cary Cherniss:** „Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujatí určitým úkolem (ideou) ztrácí své nadšení.“
- **Agnes Pines a Elliot Aronson:** „Burnout je definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“
- **Maslach a Jackson:** „Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu

tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem."

Rush [16] uvádí ve své knize "Syndrom vyhoření" definici: „Vyhoření představuje druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.“.

1.4 Příčiny syndromu vyhoření

Podle Křivohlavého se setkáváme s fenoménem syndromu vyhoření v následujících oblastech: v častém, opakovaném osobním styku s lidmi, v dlouhodobém neúspěšném jednání s lidmi, při dlouhodobém pracovním přetížení, při kladení extrémně vysokých požadavků, při přetěžování velkým množstvím úkolů, neumožnění tvořivého přístupu k práci. Dále pak hraje důležitou roli nedocení práce - absence pochval a uznání, devalvace v sociálním styku nebo nedostatek příležitostí k odpočinku. [9]

Rush [16] vidí příčiny vyhoření v neschopnosti zpomalit, v odmítání pomoci od druhých lidí, v přílišném věnování se problémům druhých lidí, lpění na detailech, v příliš velkých očekáváních, která nelze splnit, v rutinním vykonávání práce. Roli hraje i špatný tělesný stav.

Kromě uvedených příčin vyhoření dále k tomuto stavu přispívá vliv společnosti, zaměstnání, osobnosti a povahy.

Současná společnost vyniká soutěživostí. Jedinec, který je velmi výkonný, bývá často i velmi soutěživý. Chce dosáhnout úspěchu a nespokojí se s průměrným výkonem. Touha po úspěchu ho žene dál, je to pro něj jeden ze způsobů motivace a výzva. Takovýto člověk, pokud nebude neustále stát v popředí, se bude cítit velice nekomfortně a frustrovaně. Soutěživost se tak může pro takového jedince stát jednou z pomyslných kapek, které jej po čase přivedou až k vyhoření.

Když bychom se podívali na druhou oblast, která může mít vliv na vyhoření, a to je zaměstnání zjistíme, že průměrný člověk stráví týdně v práci 40 hodin, což je přibližně jedna čtvrtina týdne. Spousta lidí pracuje mnohem déle. Výkonní lidé, kteří chtějí být v čele pelotonu, pracují po večerech, o víkendech, někdy i v průběhu

dovolených. Chtějí se dostat na vysoké pozice v rámci zaměstnání a jsou ochotni tomu věnovat maximum. Díky svému zapálení se dostávají výš a výš, ale najednou zjistí, že těch skutečně vysokých pozic je málo a zájemců o tyto pozice je více. Tato skutečnost je pro ně velmi stresující, a pokud neuspějí, může to znamenat jednu z příčin vyhoření.

Manažeři a nadřízení mohou také hrát svoji roli jako spouštěči vyhoření. Pokud bude mít ambiciózní a zapálený zaměstnanec nadřízeného, který bude svému zaměstnanci ztěžovat práci tím, že bude omezovat jeho aktivity, například rozhodovací pravomoci, může se lehce stát, že zaměstnanec začne být demotivován. Zaměstnanec začne mít pocit, že jeho zkušenosti, znalosti a dovednosti nejsou dostatečně využívány, což následně vytvoří velký tlak na jeho osobnost. Ambiciózní zaměstnanci často jdou za svým velmi tvrdě, omezování pravomocí pak může vyústit až v opakující se osobní konflikty s nadřízeným zaměstnancem. Neustálý tlak, frustrace a konflikty tak mohou vést až rozvoji syndromu vyhoření.

Dalším zajímavým příkladem je pohled na současné ženy. Mezi pracujícími ženami nalezneme velké množství těch, které právě trpí syndromem vyhoření. Proč tomu tak je? Společnost neustále vyvíjí tlak na ženy, aby se vrátily do práce z rodičovské dovolené dříve, než je obvyklé. Pracující ženy jsou pak často pod velkým tlakem, aby zvládly dobře všechny sociální role, které jsou jim přiřazeny. Jsou to zároveň zaměstnankyně, matky, manželky, kuchařky a hospodyně. Čím více dětí rodiče mají, tím se zvyšují nároky na finance. Rodina má hypotéku, několik aut, je nutné platit dětem školu, tábory, kroužky. Žena se potom snaží pracovat na plný úvazek, aby těmto závazkům byla rodina schopna čelit a zároveň se ale od ní očekává, že jakmile přijde z práce domů, začne se věnovat dětem a domácnosti. Na odpočinek a koníčky tak mnohdy nezbývá čas. [16]

Jeklová a Reitmayerová [4] uvádí, že syndrom vyhoření vzniká v důsledku zátěžových situací, díky kterým může dojít k narušení psychické rovnováhy. Narušení psychické rovnováhy se na jedinci projeví změnou jeho chování, myšlení a vnitřního prožívání. Zátěžové situace mohou kromě syndromu vyhoření vyvolat i další psychická onemocnění.

Zátěžové situace Vágnerová [19] rozlišuje na frustraci, konflikt, stres, trauma, krizi a deprivaci.

Jako frustraci označuje situaci, kdy má jedinec pozitivní očekávání z určité situace a tato očekávání nejsou naplněna. Dochází pak ke zklamání. Přírozenou obrannou reakcí je omezení pozitivního očekávání, posílení vytrvalosti, nebo rezignace.

S konfliktem se v běžném životě setkává každý z nás. Konflikty, které nás v životě provází, většinou neznámají sami o sobě rizikový faktor syndromu vyhoření. Za významný činitel ve vztahu k syndromu vyhoření je považován tehdy, kdy zasahuje do důležité oblasti našeho života, trvá dlouho, dochází k hromadění stresu z konfliktů a jedinec už není sto jej řešit.

Další zátěžovou situací, která může mít vliv na vznik syndromu vyhoření je trauma. Vágnerová [19] definuje trauma jako „*náhle vzniklou situaci, která má pro jedince výrazně negativní význam, vede k určitému poškození nebo ztrátě*“. Trauma se projevuje hlavně v emoční rovině, kdy jedinec ztrácí pevnou půdu pod nohama, jistota a bezpečí, na kterých stavěl svůj dosavadní život, se ztrácí. Člověk vlivem traumatu prožívá velkou úzkost, obavy o svoji budoucnost. Může se jednat o ztrátu něčeho, nebo někoho důležitého, ztrátu zaměstnání nebo třeba změnu sociálního postavení.

Posledními zátěžovými situacemi, na které poukazuje Vágnerová [19], jsou krize a deprivace. Pod psychickou krizí si můžeme představit narušení psychické rovnováhy, které je způsobeno dlouhodobým nárůstem problémů. Jedinec v důsledku narušení psychické rovnováhy cítí beznaděj, ochromení a není schopen psychickou krizi zvládnout.

Pod deprivací si představme stav, kdy u člověka dochází k dlouhodobému neuspokojování základních biologických či psychických potřeb. Může se jednat o biologické potřeby, jako je například nedostatek spánku, nedostatek podnětů z okolí, jejichž příčinou může být nefungující rodina, nebo zanedbávající rodina. Může se jednat o poznávací potřeby, kdy výchovné a vzdělávací zanedbávání jedince může vést k deprivaci v oblasti učení, nebo o absenci uspokojení z fungujícího citového vztahu s druhou osobou. Neméně důležitý je v životě jedince i sociální kontakt.

Jednorázové konflikty a frustrace nejsou samy o sobě závažným problémem. Závažným problémem se mohou stát v případě, že dojde k jejich opakování a jedincem jsou vnímány jako stresující. Stres jako takový nemusí být vždy vnímán jako negativní. Adekvátní míra stresu

může být pro člověka i motivující, může být hnacím motorem. Přiměřené stresové situace mohou být vnímány i pozitivně, neboť mají na člověka vliv tím, že se při jejich prožívání uvolňují z mozku endorfiny, které pak navozují u člověka příjemné pocity.

Hermanová [3] rozlišuje příčiny syndromu vyhoření na příčiny, které se týkají osoby, organizace a společnosti.

K vyhoření v rovině osobní přispívá ztráta pozitivního myšlení, ztráta smyslu práce, nenalezení účinné strategie zvládnutí stresu nebo výskyt většího množství negativních životních situací. K vyhoření může přispívat i nezdravý životní styl.

Příčiny, které bychom našli v organizaci, se týkají pracovního prostředí. Vliv mohou mít špatné podmínky pro práci - například málo prostoru pro sebe nebo hlučné prostředí. Mezi další aspekty, které mohou ovlivnit vznik syndromu vyhoření v organizaci, jsou vztahy, a to jak vztahy mezi spolupracovníky, tak i vztahy s vedením. Může se jednat o špatnou organizaci práce ze strany vedení, nepředávání informací, chybějící motivaci nebo nemožnost pracovního postupu.

Mezi příčiny, které se týkají společnosti lze zahrnout zejména nedostatečnou společenskou prestiž.

Blahutková [1] spatřuje nejčastější rizikové faktory způsobující syndrom vyhoření v zaměstnání. Největší problémy vidí ve špatném manažerském vedení, zejména pak v nedostatečně nastavených pravidlech, dále ve špatných pracovních vztazích v rámci kolektivu a absenci kariérního postupu. Neméně důležité faktory v rámci zaměstnání pak vidí v zadávání náročných pracovních úkolů s krátkým termínem jejich splnění a v absenci adekvátního finančního ohodnocení. Zároveň vidí možný problém i na straně pracovníka, zejména pak v malém sebevědomí, rodinných problémech nebo neochotě podřídit se stanoveným pravidlům.

1.5 Příznaky syndromu vyhoření

M. Venglářová [20] uvádí tři základní oblasti příznaků syndromu vyhoření - tělesné vyčerpání, psychické vyčerpání a emocionální vyčerpání.

Pro tělesné vyčerpání je typická chronická únava a nedostatek energie, bolesti svalů, tělesná slabost, větší náchylnost k nemocem nebo změny tělesné hmotnosti. U postižených jedinců se objevuje zvýšená potřeba spánku, ale spánek je nekvalitní, lidé se po probuzení cítí nevyspalí a neodpočatí.

Psychické vyčerpání má za následek zastávání negativních postojů k sobě i ostatním. Psychicky vyčerpaný člověk má pesimistický náhled na život, nechce vyvíjet žádné změny v životě, nevěří si. Mohou se začít objevovat poruchy soustředění a zapomnětlivost. Psychicky vyčerpaný člověk postrádá smysl života, někdy se mohou objevit i sebevražedné myšlenky.

Emocionální vyčerpání se podle Venglářové [20] projevuje tím, že člověk se straní ostatních, nemá zájem řešit problémy a starosti ostatních lidí. Trpí pocity beznaděje, odmítá empatii, vyhýbá se lidem a uzavírá se do sebe. Problémy se z práce přesouvají i do rodiny, kterou přestává vnímat jako domov, kde se cítí dobře.

Hermannová [3] dělí příznaky syndromu vyhoření na psychické příznaky, tělesné příznaky a příznaky týkající se sociálních vztahů. Stejně tak dělí příznaky vyhoření i Kebza a Šolcová. [5]

Hermanová psychické příznaky dále rozlišuje na příznaky v kognitivní rovině (poznávací) a v rovině emocionální. Jako příklady v poznávací rovině uvádí například ztrátu nadšení, ztrátu zodpovědnosti, nesoustředěnost, negativní postoj k sobě i ke svému okolí nebo lhostejnost v práci. V emocionální rovině uvádí pocity bezmoci, popudlivost, nespokojenost nebo pocit absence uznání.

Mezi tělesné příznaky řadí ztrátu chuti k jídlu, potíže se zažíváním, větší náchylnost k onemocnění, vysoký krevní tlak, vyčerpání nebo snadnou unavitelnost.

Sociální příznaky definuje jako snížení potřeby pomoci druhým lidem, omezení kontaktu s okolím, ať už s rodinou nebo s přáteli a přibývání konfliktů.

Kebza a Šolcová [5] definují na psychické úrovni příznaky jako je dominující pocit neustálého a namáhavého úsilí o něco, co již trvá dlouhou dobu a v porovnání s vynaloženým úsilím je efektivita mizivá. Dále uvádí, že dochází k útlumu aktivit, kreativity a iniciativy. V chování jedince převažuje depresivní ladění, pocity

frustrace a beznaděje, pocity vlastní bezcennosti. Dochází k projevům negativismu a hostility vůči osobám, které jsou na úrovni klientů.

Na úrovni fyzické vidí Kebza a Šolcová [5] příznaky zejména ve stavu celkové únavy organismu a příznacích jako je nespecifikovaná bolest hlavy, poruchy spánku, vysoký krevní tlak, bolesti svalů a náchylnost k závislostem.

Na úrovni sociálních vztahů je uváděna nechuť k vykonávání profese, nízká empatie, tendence stranit se lidí a postupné narůstání konfliktů.

Rush [16] dělí příznaky vyhoření na vnější a vnitřní. Vnější symptomy jsou na první pohled viditelné, vnitřní symptomy jsou zpočátku skryté, navenek se projeví až mnohem později. Mezi vnější symptomy patří podrážděnost, fyzická únava, ztráta produktivity i přes vzrůstající aktivitu nebo obava riskovat. Mezi vnitřní symptomy patří ztráta sebeúcty, ztráta odvahy, citová vyčerpanost, ztráta pozitivního přístupu k životu nebo bázlivost.

Křivohlavý [10] dělí příznaky vyhoření na subjektivní a objektivní příznaky. Mezi subjektivní příznaky řadí extrémní únavu, snížené sebehodnocení a sebecenění, pramenící z pocitů neschopnosti něco dělat. Mezi takové pocity řadí Křivohlavý špatné soustředění, negativismus nebo snadné podráždění. Vyhořelý jedinec se cítí bez energie, bez nadšení k čemukoliv. Veškeré úkony činní s extrémní námahou, je nerozhodný, neví s ničím rady a žije v neustálém napětí. Mezi objektivní příznaky pak řadí dlouhodobou sníženou pracovní výkonnost, což pociťují všichni kolem vyhořelého člověka - rodina, přátelé, spolupracovníci nebo klienti.

1.6 Podobnost syndromu vyhoření s jinými nemocemi

Syndrom vyhoření se svými projevy i důsledky podobá dalším nemocem, pro které však není charakteristická vazba na zaměstnání. První z nemocí je deprese. Rozdílnost deprese a vyhoření spočívá v tom, že symptomy typické pro depresi jako smutná nálada, ztráta motivace a energie, pocity bezcennosti se vyskytují v případě vyhoření v kontextu pracovního výkonu. V potížích se spánkem taktéž

nalezneme rozdíl, pacienti s endogenní depresí mívají problémy s buzením v průběhu spánku, zatímco pacienti s vyhořením mívají problém s usnutím. Pacienti s endogenní depresí tíhnou k sebeobviňování, zatímco pacienti se syndromem vyhoření obviňují své okolí. U endogenní deprese probíhá léčba pomocí antidepresiv, u vyhoření se využívá k léčbě psychoterapie.

Další nemocí, která se symptomy podobá syndromu vyhoření je alexithymie. Pacienti s alexithymii trpí nedostatkem slov pro vyjádření emocí, nedokáží své emoce vyjádřit. Pacienti se syndromem vyhoření emoce redukují, emocionalita je sice postižená, ale mají dostatečnou zásobu slov k tomu, aby ji vyjádřili.

Podobnost se syndromem vyhoření lze spatřovat i u chronického únavového syndromu. Zjednodušeně můžeme konstatovat, že vyhoření a chronický únavový syndrom mají společný výskyt únavy. Co je však odlišuje, je to, že u chronického únavového syndromu je požadováno, aby se únava dříve nevyskytovala, trvala déle než 6 měsíců a způsobovala minimálně 50% snížení předchozí aktivity. Dále najdeme odlišnosti například ve výskytu zvýšené teploty, bolesti v krku, citlivost lymfatických uzlin, světloplachost nebo bolesti kloubů bez zarudnutí. To vše je typické pro chronický únavový syndrom. U chronického únavového syndromu považuje za odlišné náhlý začátek, pro který jsou typické příznaky podobající se infekci, ranní ztuhlost a bolest nebo citlivost na určitých místech těla. [5]

Podle mezinárodní klasifikace nemocí (MLN-10) [11] je vyhoření definováno jako diagnóza Z73.0 - Vyhoření (vyhasnutí).

1.7 Důsledky syndromu vyhoření

Jako důsledky syndromu vyhoření uvádí Rush [16] ztrátu smyslu života, ztrátu pozitivního vnímání sebe sama, pocit osamocení, zášti, hořkosti a pocit beznaděje.

Lidé, kteří mají smysl života, čelí dobře jakékoli nepřízni osudu. Lidé, kteří smysl života postrádají, nejsou ochotni zkoušet nové věci, protože se bojí nepřízně a selhání. Smysl života je největší motivační silou.

Dalším důsledkem syndromu vyhoření je ztráta pozitivního vnímání sama sebe. To, jak sami sebe vnímáme, vychází z toho, jak cítíme, že nás vnímají ostatní lidé. Podstata sebevědomí spočívá

z velké části v uznání. Pokud budeme okolím uznáváni, budeme spokojeni, budeme se cítit dobře. Vyhořelý člověk vždy sám sebe považuje za ztroskotance, i když k tomu nemusí mít reálný důvod.

Třetím důsledkem, o kterém se zmiňuje Rush [16], je pocit osamocení. Vyhořelí jedinci mají tendenci se stranit druhých, a to i nejbližších lidí z důvodu, že mají problém vyrovnat se s vlastním vnímáním, že selhali a nízkým sebevědomím.

Posledním důsledkem syndromu vyhoření uvádí Rush [16] zášť, hořkost a beznaděj. Jedinec postižený syndromem vyhoření, který byl dříve úspěšným člověkem, je najednou plný negativismu a zášti vůči okolí. Vyhořelý člověk sám k sobě cítí hořkost, protože se na sebe zlobí, že selhal. Vůči okolí pak cítí vztek, protože okolí ze svého selhání obviňuje. Pocit beznaděje jedince postiženého syndromem vyhoření svírá z důvodu přesvědčení, že už nikdy nedosáhne žádného úspěchu. Dříve věřil, že vše se dá zvládnout, nyní má pocit, že zvládnout se nedá nic. Bojí se něco zkusit, protože by mohl selhat a selhání je pro něj neúspěch, který nechce znovu zakusit. Proto raději nebude nic dělat.

1.8 Fáze syndromu vyhoření

V literatuře týkající se syndromu vyhoření lze nalézt různé přístupy ke stanovení jednotlivých fází syndromu vyhoření.

Prvním z přístupů je proces zvaný GAS (General Adaption Syndrome) profesora Hanse Selye. Tento proces čítá tři fáze:

- „1. fáze - působení stresoru
2. fáze - zvýšená rezistence - obranyschopnost organismu
3. fáze - vyčerpání rezerv sil a obranných možností.“ [9]

Dalším přístupem je koncepce Christiny Maslach:

- „1. Idealistické nadšení a přetěžování.
2. Emocionální a fyzické vyčerpání.
3. Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením.
4. Terminální stádium: stavění se proti všem a proti všemu.“ [9]

Nejčlenitější model fází syndromu vyhoření publikoval ve své knize John W. James, kdy uvádí 12 fází syndromu vyhoření:

- „1. Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.*
- 2. Snaha udělat vše sám (nedelegovat nikomu jinému formální pracovní autoritu)*
- 3. Zapomínání na sebe a na vlastní osobní potřeby - opomíjení nutné péče o sebe.*
- 4. Práce, projekt, plán, návrh, úkol, cíl. atp. se stávají tím jediným, oč danému člověku jde.*
- 5. Zmatení v hodnotovém žebříčku - neví se, co je zbytné a co je nezbytné, co je podstatné a co je nepodstatné.*
- 6. Kompulzivní (nutkavé) popírání všech příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany tomu, co se děje.*
- 7. Dezorientace, ztráta naděje, vymizení angažovanosti, zrod cynismu. Útěk od všeho a hledání útěchy např. v alkoholu, či drogách, tabletkách na uklidnění, nadměrném jídle (přejídání), hromadění peněz.*
- 8. Radikální, vně pozorovatelné změny v chování - nesnášení rad a kritiky, jakéhokoliv rozhovoru a společnosti druhých lidí (osamění a osamocení, sociální izolace)*
- 9. Depersonalizace - ztráta kontaktu sama se sebou a s vlastními životními cíli a hodnotami (daný člověk přestává být člověkem v plném slova smyslu).*
- 10. Prázdnota - pocity zoufalství ze selhání a dopadu „až na dno“. Neutuchající hlad po opravdovém, smysluplném životě (potřeba smysluplnosti života je zoufale neuspokojována (frustrována).*
- 11. Deprese - zoufalství z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smyslu prázdném vakuu. Sebe-cenění, sebe-hodnocení a sebe-vážení je na nulovém bodě. Zážitek pocitu „nic nejsem“ a „všechno je marnost nad marností“.*
- 12. Totální vyčerpání - fyzické, emocionální a mentální. Vyplnění všech zásob energie a zdrojů motivace. Pocit naprosté nesmyslnosti všeho - i marnosti dalšího žití.“ [9]*

Pešek a Praško [13] uvádí model složený z pěti fází: idealistické nadšení, stagnace, apatie, frustrace a syndrom vyhoření.

Nástupem do zaměstnání má člověk ideály a velká očekávání, chce se prosadit a pracuje velmi tvrdě. Nezřídka má nereálná očekávání týkající se náplně práce, kolegů, nadřízených a klientů. Pro idealistické nadšení jsou typické myšlenky *"Jdu do toho na plný plyn, těším se na skvělou seberealizaci. Těm lidem je třeba pomáhat. Chápu je a musím jim pomáhat co nejvíce"*.

Po čase dochází ke střetu ideálů s realitou, jedinec už vidí, že realita je jiná, než jakou očekával, k práci začne přistupovat tak, aby se moc nenadřel, aby se vyhnul obtížnějším pracím a měl v práci pohodu. Nachází se ve fázi stagnace, pro kterou jsou charakteristické myšlenky: *"Proč bych se měl honit? Beztak to nějak dopadne. Těch požadavků je moc a člověk část musí ignorovat. Hlavně si udělat v práci pohodu"*.

Pro fázi frustrace jsou typické myšlenky: *"Klienti si vymýšlejí, manipulují a zneužívají mé dobroty. Nějak mě to tady všechno štve."*

Fáze apatie je jakousi obranou, jedinec se stahuje do sebe, přestává komunikovat s okolím, dělá jen nejnutnější úkoly, které však nejsou nijak náročné. Náročným úkolům se vyhýbá. Ve fázi apatie se mohou začít projevovat psychosomatické potíže, jako jsou bolesti hlavy, bolesti zad nebo únava. V tomto stádiu utíkají jedinci k alkoholu, případně začínají užívat léky, které jim zmírní bolesti. Ve stádiu apatie jedince obklopují myšlenky: *"Nestojí to za nic, ale nějak to vydržím. Hlavně přežít."*

V konečném stádiu syndromu vyhoření se začínají objevovat depresivní stavy a jedinec se cítí emočně vyčerpan. Pro tuto konečnou fázi jsou typické myšlenky: *"Už to nejde vydržet, mám toho po krk. Už abych odsud vypadl. Kašlu na to. Vedení je šílené a klienti také, štvou mě. Ať mi všichni vlezou na záda. Měl bych s tím a se sebou něco dělat, ale popravdě se mi nechce. Ono to nějak vyhnije!"* [13]

Podle W. Schmidbauera (2008)[1] projde člověk postižený syndromem vyhoření čtyřmi fázemi - počáteční fází, která je charakteristická vysokým pracovním nasazením, nepostradatelností a hyperaktivitou, následuje fáze propuknutí, kdy se dostavuje nechut do pracovních činností, objevuje se únava, jedinec může začít přemýšlet o

změně pracovního místa. V další fázi - slábnutí výkonnosti - dochází k chybovosti v důsledku vysokého pracovního nasazení, vytrácí se ochota pracovat, zvyšuje se riziko sociálně patologických jevů, jako je například přílišná konzumace alkoholu, kouření nebo drogy. V poslední fázi - kompenzované vyhoření - plní jedinec pouze nejdůležitější pracovní úkoly.

1.9 Osobnost a vyhoření

Poschkamp [14] ve své knize Vyhoření - Rozpoznání, léčba a prevence uvádí, že pro rozvoj syndromu vyhoření jsou podstatné postoje, normy a hodnoty konkrétní osobnosti.

Pro osoby, které mají tendence podlehnout syndromu vyhoření je jejich zaměstnání na prvním místě. Nejprve se zaměstnání věnují na 100% s tím, že věří, že dělají pro ostatní něco dobrého. V případě, že ale pozitivní odezva od ostatních nepřichází, pustí se do práce ještě s větší vervou a pokud se situace s neadekvátním ohodnocením opakuje, může nastat zklamání, mohou se dostavit pocity selhání a méněcennosti.

Podle U. Schaarschmidta a A. Fischera [14] jsou syndromem vyhoření ohroženy osobnosti, které na sebe kladou vysoké nároky a pokud nepřichází úspěch, tak rezignují. Dále jsou to osobnosti, které neumí odlišit problémy pracovní od problémů osobních, uzavírají je v sobě a nedokážou o nich otevřeně hovořit. Jsou to osobnosti, které jsou schopné a ochotné pro úspěch vyčerpat svoji energii na maximum.

Venglářová [20] ve své knize „Sestry v nouzi“ popisuje, že nejvíce jsou ohroženi syndromem vyhoření lidé, kteří jsou obětaví a velmi pracovití a neumí odmítnout pomoc druhým. Jsou to lidé, kteří jsou svoji práci nadšení, pracují velmi tvrdě, svou prací žijí a práce je u nich na prvním místě. Neumí odpočívat, nemají koníčky a zájmy. Domnívají se, že jsou nepostradatelní a pokud se jim něco nepovede, berou to velmi osobně. Venglářová [20] dále uvádí, že kromě osobnostního nastavení je důležité i pracovní prostředí, ve kterém se člověk pohybuje a organizace práce na pracovišti. Mezi pracovní faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření, můžeme řadit nedostatek ocenění nadřízenými, špatné vztahy s kolegy na pracovišti, nevyhovující pracovní podmínky, málo pravomocí k rozhodování nebo velká emocionální zátěž.

Rush [16] uvádí, že míra ohrožení syndromem vyhoření závisí zejména na osobnostních a povahových rysech jako je pevná vůle a odhodlanost, rozhodnost, velká sebedůvěra, vysoká organizovanost, častý odpor k pravidlům, cílevědomost, sklon k samotářství, značná soutěživost, nezávislost a potřeba mít vše pod kontrolou.

Podle Peška a Praška [13] jsou syndromem vyhoření více ohrožené osoby, které jsou velmi ctižádostivé a pracovité, bývají nadměru zodpovědné, trápí je stálý vnitřní neklid. Potlačují v sobě zlostné pocity, jsou nervózní, neustále s někým soutěží. Usilují o úspěch a uznání, chtějí mít vyšší životní standard. Často trpí workoholismem.

Podle Henniga [2] jsou k syndromu vyhoření více náchylní lidé, kteří mají neustálý vnitřní tlak k tomu, aby podávali co nejlepší výkony bez ohledu na to, zda je pracovní den, nebo den volna. Musí být neustále v pohybu, neumí se uvolnit, odpočinek je pro ně něco nepředstavitelného. Náchylnější jsou dále lidé, kteří nemají dostatečnou trpělivost nejen s ostatními, ale i sami se sebou. Náznaky blížícího se syndromu vyhoření nevnímají, nebo je úmyslně přehlíží.

Křivohlavý [8] ve své knize „Hořet, ale nevyhořet“ popisuje psychické stavy jedince, který se propadá do stavu vyhoření. Takový jedinec se cítí tělesně i emočně vyčerpaný, doslova na dně. Je enormně unavený, cítí se v koncích svých sil, cítí se naprosto bezcenný, má pocit, že je nemocný, ale přitom nemá žádné fyzické příznaky nemoci. Je v tísní, cítí napětí a obrovský negativní stres. Je smutný, pesimistický, zklamaný, úzkostný, nerozhodný. I ta sebelepší námaha je pro něj nezvladatelná. Vůči ostatním lidem je lhostejný a chladný, druzí lidé jej nezajímají, postrádá empatii. Lidé kolem něj ho obtěžují svojí přítomností a je mu jedno, co si o něm druzí myslí.

1.10 Diagnostika syndromu vyhoření

S diagnostikou syndromu vyhoření je to složité. Je třeba se zaměřit na soubor příznaků, které syndrom vyhoření určují. Určit, zda se jedná o syndrom vyhoření, je možné několika způsoby. Pozorováním sama sebe - pozorováním vlastního cítění, chování, jednání, nebo pozorováním druhých lidí, to znamená všímáním si změn jejich chování.

Dále je možné využít k diagnostice syndromu vyhoření standardizované dotazníky, které jsou nejběžnějšími metodami při zjišťování

výskytu syndromu vyhoření. Nejčastěji využívané dotazníky pro zjištění míry vyhoření jsou dotazník BM (Burnout Measure) a dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI).

1.10.1 Dotazník BM (Burnout Measure)

Autory dotazníku Burnout Measure jsou Ayala Pines, Ph.D. a Elliot Aronson, Ph.D. Dotazník je zaměřen na tři hlediska celkového vyčerpání, a to pocity fyzického (tělesného) vyčerpání, tzn. pocity, únavy, oslabení, dále na pocity emocionálního (citového) vyčerpání – například beznaděj, bezvýchodnost, deprese a pocity psychického (duševního) vyčerpání – pocit naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty a iluzí, pocit marnosti. Obsahuje 21 otázek, na které je odpovídáno ve škále 1 až 7 (1-*nikdy*, 2-*jednou za čas*, 3-*zřídka kdy*, 4- *někdy*, 5-*často*, 6-*obvykle*, 7-*vždy*). [9]

1.10.2 Dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory)

Pomocí dotazníku MBI jsou zjišťovány tři faktory: EE – emocionální vyčerpání, DP – depersonalizace a PA – seberealizace.

Emocionální vyčerpání je charakteristické nedostatkem sil k jakékoli činnosti, ztrátou motivace k činnosti a ztrátou chuti k životu. Jedinci mají pocit, že stres, kterému čelí, už dosáhl svého maxima, nebo jej dokonce přesáhl.

Depersonalizace (ztráta úcty k druhým lidem jako k lidským bytostem, odcizení) je projevem psychického vyčerpání, které nejčastěji nacházíme u lidí, kteří cítí velkou potřebu kladného ocenění (reciprocity) od lidí, se kterými spolupracují a kterým věnují svůj čas a energii. V případě, že docenění nepřichází, začínají se k těmto lidem stavět až cynicky a ztrácí k nim respekt. Jedinec tíhne k distancování se od ostatních lidí, které začne vnímat pouze jako objekty.

Seberealizace nebo osobní výkonnost – v důsledku nízké míry sebehodnocení, sebeocenění a sebedůvěry jsou lidé náchylní k tomu, aby přestávali mít energii pro řešení běžných pracovních úkolů.

Dotazník MBI obsahuje celkem 22 otázek, z toho 9 otázek týkajících se emocionálního vyčerpání, 5 otázek zaměřených na depersonalizaci a 8 otázek zaměřených na seberealizaci (osobní výkonnost).

Jedinci, u kterých se objeví vysoké skóre u odpovědí na emocionální vyčerpání a depersonalizaci a nízké skóre u odpovědí na osobní výkonnost, se již nachází ve fázi vyhoření. [20]

1.11 Léčba syndromu vyhoření

Člověk, který vyhořel, potřebuje pomoc někoho z okolí, kdo syndromu vyhoření rozumí, kdo ví, jakým způsobem lze postiženému jedinci pomoci. Může se jednat o kvalifikovaného laika, nebo o odborného poradce, psychologa nebo psychiatra. Každý, kdo nabídne jedinci s vyhořením pomoc, musí být především trpělivý a důsledný ve vedení jedince k osobní zodpovědnosti. Osobní zodpovědnost může být pro vyhořelého člověka velmi náročná. Ten, kdo pomoc nabízí, pomůže vyhořelému člověku znovu nastavit cíle, které bude v následujícím čase pomalu překonávat. Pro boj s vyhořením je nutné stanovení závazku nejen vyhořelého jedince vůči poradci, ale i závazku poradce vůči vyhořelému jedinci. Jedná se o oboustranný závazek spolupráce.

Jak již bylo konstatováno, pro boj s vyhořením je nutná trpělivost. Je třeba neočekávat závratné výsledky za krátkou dobu. Jedná se o běh na dlouhou trať. Vyhořelý jedinec byl v minulosti velmi výkonným člověkem a nyní je vyčerpáný, jak po fyzické stránce, tak i po emocionální a duševní stránce. Cílem boje s vyhořením je zbavení se špatných návyků, které jedince dohnaly až k vyhoření a nastavit návyky nové. Nastavení nových návyků neznamena, že vyhořelý jedinec po vyléčení již nebude kvalitním, cílevědomým, výkonným jedincem. Znamená to, že bude vědět, jakým způsobem může dosáhnout stejných, ne-li lepších výsledků bez toho, že svůj organismus zcela vyčerpá. V rámci nových návyků se jedinec naučí pracovat chytře, naučí se, jak si správně nastavit tempo práce, naučí se odpočívat a bavit se.

V boji s vyhořením však není zainteresován pouze vyhořelý jedinec a jeho poradce. Velkou roli hraje i okolí vyhořelého jedince, zejména pak jeho rodina, která vyhořením také trpí. Rodinní příslušníci mají vedle sebe člověka, který se změnil z úspěšného a sebevědomého na uzlíček nervů. Rodina a nejbližší přátelé mohou vyhořelému jedinci pomoci s překonáním vyhoření například tím, že budou neustále dávat jedinci najevo, že mu věří, že ho mají i v tomto těžkém období rádi, budou se zajímat o dílčí pokroky a zároveň ho budou ujišťovat, že v případě neúspěchu se nic neděje. Důležité také je, aby rodina a přátelé vyhořelého člověka nepoučovali, netlačili na něj a nechali léčbu v rukou odborníka - poradce.

Co je tedy nezbytné. Je nutné odpoutat jedince od zdroje vyhoření. Pokud budeme předpokládat, že k vyhoření došlo v pracovním procesu, řešením může být převedení zaměstnance na jinou práci, do jiného kolektivu, do jiného pracovního prostředí.

Jelikož je vyhoření nejen psychickou záležitostí, ale i fyzickou, musí se vyhořelý jedinec naučit odpočívat. Aby mohl vyhoření čelit, je potřeba znovu načerpat ztracenou sílu, což může být pro někoho, kdo nebyl zvyklý odpočívat velký problém. Někteří lidé si odpočinek ani neumí představit. Ideální je odjet na dovolenou, do jiného prostředí, kde bude mít člověk klid, nebudou ho vyrušovat ani davy lidí, ani technika, jako například mobilní telefon.

Zároveň je potřeba znovu nabýt sebedůvěru, neboť vyhořelí člověk právě to postrádá. Je nezbytné, aby jedinec, který již načerpal trochu sil odpočíváním, začal zažívat znovu úspěch. Je třeba si zpočátku stanovovat méně náročné krátkodobé cíle, jejichž plnění bude přinášet úspěch v krátkém časovém období a postupně cíle činit náročnějšími. Důležitá je opět trpělivost.

Kromě rodiny a nejbližších přátel může vyhořelému jedinci velmi pomoci i zaměstnavatel. Pokud si zaměstnavatel svého zaměstnance cení, vyjde mu vstříc například poskytnutím dostatečně dlouhého osobního volna ze zaměstnání. Dalším důležitým krokem zaměstnavatele je umožnění zaměstnanci změnit pracovní prostředí po předchozím zrevidování pracovních povinností a úkolů. To vše platí pro zaměstnance, který své zotavení myslí vážně a chce se zpátky vrátit do pracovního procesu. Pokud zaměstnanec odmítne nabízenou pomoc zaměstnavatele, nemyslí to se zotavením vážně a musí si být vědom toho, že jeho nedostatečný výkon může mít negativní vliv na jeho pracovní pozici. V tomto případě není vhodné zaměstnanci poskytovat úlevy na úkor ostatních kolegů.

Dalším neméně důležitým krokem k vyléčení je pravidelný pohyb. Nedostatek pravidelného pohybu může být jedním z důvodů fyzického vyčerpání. Je vhodné domluvit se s poradcem na pravidelném cvičení, jehož plnění bude důsledné.

Vyhořelý člověk musí najít nový smysl života, který jej bude motivovat a podněcovat k činnosti.

Jak dlouho trvá, než se vyhořelý člověk uzdraví? Je to běh na dlouhou trať. U každého člověka trvá vyléčení jinak dlouhou dobu,

obecně však lze konstatovat, že je jedná o léčení v rádech měsíců, v některých případech může léčba trvat i déle než rok.

Mnoho lidí zajímá, zda uzdravený vyhořelý člověk může znovu vyhořet. Odpověď je ano. Pokud vyléčený člověk opět vstoupí do zatížených kolejí, které ho dovedly k vyhoření, může se stát, že vyhoří znovu. Navíc k vyhoření může opakovaně dojít za mnohem kratší dobu, než tomu bylo poprvé a může se stát, že vyléčení bude stát mnohem větší úsilí. Opakované vyhoření může zasáhnout psychiku natolik, že k úplnému vyléčení nemusí dojít nikdy. [16]

1.12 Prevence syndromu vyhoření

Podle Rushe [16] je pro prevenci syndromu vyhoření důležité řídit se následujícími principy.

Prvním z nich je pamatovat na svá omezení. Každý jedinec je schopen dělat pouze určité činnosti po určité časové období. Je třeba si uvědomit meze svých možností a zbytečně je nepřepínat, protože jinak dojde po čase k fyzické i emocionální vyčerpanosti.

Dalším principem, na který je třeba myslet, je mít správný pohled na práci. Je nutné si uvědomit, že vedle práce je třeba mít i odpočinek. Je třeba si udržet životní rovnováhu.

Třetím, neméně důležitým principem pro prevenci syndromu vyhoření je pravidlo 80/20. Podle pravidla 80/20 vychází 80% úspěchu z 20% naší aktivity a zbývajících 80% aktivity přináší 20% úspěchu. Znamená to, že většina času, který strávíme pracovními činnostmi, vyprodukuje malé procento úspěchů. Je třeba zaměřit se na aktivity, které zabírají mnoho času, a přitom generují jen malý výsledek a takové aktivity se snažit ze života vyloučit. Pravidlo 80/20 neplatí pouze pro pracovní činnosti, ale pro všechny aktivity v životě člověka.

Čtvrtým principem je pravidelné přehodnocování priorit a cílů. Svět kolem nás je neustále v pohybu, mění se. A stejně jak se mění svět kolem nás, tak je potřeba i čas od času změnit priority, neboť bez pravidelných změn priorit nelze udržet v životě rovnováhu. Žít vyváženě je nesmírně důležité, proto je vhodné si jednou za čas udělat den volna jen sami pro sebe a ujasnit si svoje plány, priority a cíle.

Pokud se chceme vyhnout syndromu vyhoření, je nezbytné naučit si dělat čas na skutečný život, a to je pátý princip. Najít si čas na partnera, děti, jít na večeři, nebo jen tak si zajít na zmrzlinu. S tím je také spojené poslední pravidlo, a to je hodnotný čas volna. I velmi zaneprázdnění lidé si musí najít volný čas sami na sebe a na svoje koníčky, které budou nejen podnětné, ale i zábavné.

Kraska-Lüdecke [7] uvádí několik způsobů, kterými lze bojovat proti stresu. Každý jedinec si pak musí uvědomit, který ze způsobů boje proti stresu je pro něj vhodný.

Prvním způsobem je vyhodnotit stávající situaci, ve které se nacházíme a definovat, které situace jsou pro nás náročné a které zvládáme bez potíží. Je dobré sestavit si pořadí těchto situací od nejlehčích, po nejtěžší.

Současně je vhodné si uvědomit, jaké máme priority a cíle a stanovit si, co je pro nás opravdu důležité a nastavit si hranice, kam až jsme ochotni zajít. Zároveň je třeba být realističtí. To, čeho nelze dosáhnout, o to nemá smysl usilovat. Je také důležité nezapomínat na nejbližší přátele a rodinu.

Co nám v životě vadí, toho bychom se měli zbavit. Je třeba se zamyslet a uvědomit si, co konkrétně je pro nás negativním stresujícím faktorem a následně se snažit tyto faktory ze svého života vyloučit.

Dalším způsobem, kterým lze proti stresu bojovat je organizovanost. Je vhodné využít sepsání seznamů činností, které je potřeba udělat a následně odškrtnávat aktivity, které jsme již zvládli vyřídit. Seznamy lze řadit dle priorit, nebo například časové náročnosti. Je třeba také brát v potaz dobu, která je potřeba na splnění jednotlivých úkolů a také na odpočinek mezi jednotlivými činnostmi.

Důležité je také o stresu mluvit s někým, kdo naslouchá. Může to být kolega, někdo z rodiny, kamarád. Druhý člověk může mít na stres jiný náhled, může přijít s řešením, které by člověka, na kterého stres útočí, nenapadlo.

Bojovat proti stresu je možné i pomocí relaxace. Relaxačních technik je velké množství. Ať už jsou to techniky, které jsou tělesné, duševní, nebo například kreativní. Mezi nejčastěji používané techniky patří dechová cvičení, jóga nebo například aromaterapie.

Vodáčková [21] uvádí v publikaci "Krizová intervence" příklady, jak se chránit proti syndromu vyhoření. Prevenci syndromu vyhoření vztahuje k typologii vývojových potřeb - místa, podpory, potřeby péče a potřeby bezpečí limitu.

V potřebě místa vidí Vodáčková [21] nejen místo, kde se vyskytujeme, jako je například pracovní místo, ale pod pojmem místo vidí i vlastní tělo. Jako prevenci vidí uvolnění těla například pomocí masáží, nebo umytí, případně osprchování se.

Co se týče pracovního místa, zde doporučuje větrání, uspořádání a úklid pracovního prostoru a odstranění zbytečných věcí, které jsou pro nás neúčinné. Naopak klade důraz na vybavení pracovního prostoru věcmi, které jsou pro nás důležité a připomínají nám hezké vzpomínky. Může se jednat například o fotografie nebo dárkové předměty. Samozřejmě důležitá je i samotná atmosféra na pracovišti, my sami bychom měli přispívat k příjemné atmosféře.

V potřebě podpory vidí jako důležité uvědomění si, že každý má nárok po náročných situacích na podporu. V potřebě péče spatřuje uspokojování prostřednictvím péče o tělo, jako je například sport, masáže, relaxace, odpočinek nebo dovolená. V rámci péče o duševní zdraví nesmíme zapomínat na koníčky, zábavu a také obkloповání se lidmi, kteří nás nabíjejí energií. Neméně důležité je dodržování pitného režimu a pravidelného stravování.

V potřebě bezpečí a limitu Vodáčková [21] uvádí rozlišování hranic, co je pro nás bezpečné a co již nikoli a naučit se odmítat to, co již bezpečné není. Je vhodné naučit se asertivní techniky pro odstraňování podnětů, které jsou pro nás ohrožující, najít a respektovat hranice pro práci a odpočinek a najít a respektovat hranice práce a osobního života.

2 Učitelská profese a syndrom vyhoření

2.1 Definice učitelské profese

Dle zákona č. 563/2004 Sb, zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů [22] je pedagogický pracovník definován jako „ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně-pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb“.

Definice Výkladového slovníku z pedagogiky [6] říká, že učitel je kvalifikovaný pedagogický pracovník. Pedagogický pracovník má kvalifikaci pro výchovně-vzdělávací práci v rámci školského zařízení. Zprostředkovává vědomosti v souladu s cíli výchovně-vzdělávacího procesu a řídí činnosti žáků.

Podle Průchy [15] patří mezi pedagogy učitelé, ředitelé a zástupci ředitelů v předškolních zařízeních, základních školách, základních uměleckých školách, středních školách, speciálních školách, učilištích, speciálně pedagogických center, školských zotavovacích zařízení a zařízení sociální péče. Dále patří mezi pedagogy i vychovatelé škol a školských zařízení sociální péče, mistři odborného výcviku, vedoucí pracovníci středních odborných učilištích nebo trenéři sportovních škol.

2.2 Vyhoření v učitelské profesi

V učitelské profesi se lze setkat se syndromem vyhoření často, zejména pak u učitelů základních a středních škol. Často se jedná o učitelky - ženy, které v počátcích učitelské kariéry měly velké ambice a očekávání. Avšak realita učitelské profese je následně

zaskočila, setkaly se s žáky, kteří i přes jejich velkou snahu nemají o učení zájem. Ve třídách se setkávají se špatnou kázní žáků a nedostatečnými kompetencemi učitelů k řešení kázeňských přestupků. Mezilidské vztahy s kolegy učiteli jsou na nízké úrovni. Přičteme-li k těmto negativním prožitkům malou podporu vedení, nebo problémy v rodině, mohou se objevit první příznaky vyhoření. [8]

Švingalová [18] vymezuje stres u učitelů jako stres, který přímo souvisí s pedagogickou činností a problémy učitelů pak mohou přerůst až do syndromu vyhoření. Mezi hlavní příznaky syndromu vyhoření u učitelů definuje podrážděnost, přání opustit školu, vyčerpanost, frustrace z nedosažení toho, co si naplánovali.

Mezi příčinami syndromu vyhoření, které se vztahují k pedagogické profesi, nalezneme podle Švingalové [18] vysokou hladinu hluku, nedostatečné osvětlení, časový stres, feminizaci školství, narušené vztahy v pedagogickém kolektivu, nedostatek podpory ze strany kolegů a vedení škol, nárůst administrativy, vysoký počet žáků ve třídách, integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do běžných tříd a s tím spojené vyšší nároky na výuku, špatné společenské hodnocení pedagogické profese.

2.3 Vývojová stádia syndromu vyhoření v učitel- telské profesi

V učitelské profesi dochází v jednotlivých fázích následovně.

V první fázi - nadšení - je učitel do své práce plně nasazen, má vysoké ideály, škola i žáci jsou pro něj na jednom z prvních míst svého žebříčku.

V druhé fázi - stagnace - učitel přichází na to, že jeho ideály se nedaří realizovat, učitele začínají pomalu obtěžovat požadavky, které na něj mají žáci, rodiče nebo vedení školy mají.

Ve třetí fázi - frustrace - už učitel vidí žáky v negativním světle, častěji využívá k dosažení svých cílů donucovacích prostředků. Ze školy začíná být zklamán.

Ve čtvrté fázi - apatie - panuje mezi žáky a učitelem nepřátelství, učitel se vyhýbá aktivitám, které nejsou nezbytně nutné.

V páté fázi - syndrom vyhoření - již dochází ke kompletnímu vyčerpání organismu učitele. [2]

EMPIRICKÁ ČÁST

3 Empirické šetření

3.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky

Empirické šetření navazuje na teoretickou část bakalářské práce, ve které byly shrnuty poznatky z odborné literatury o syndromu vyhoření, o příčinách vzniku, příznacích, léčbě a prevenci.

Cílem empirického šetření bylo zjistit míru výskytu syndromu vyhoření u oslovených učitelů a dále zjistit, jakým způsobem na ně působí povinná distanční online výuka v době pandemie onemocnění Covid-19.

Pro výzkumné šetření byly stanoveny následující výzkumné otázky.

Výzkumná otázka 1: Jaká je frekvence a míra vyhoření u oslovených učitelů středních škol?

Výzkumná otázka 2: Uvědomují si učitelé symptomy spojované se syndromem vyhoření?

Výzkumná otázka 3: V jaké oblasti pedagogické činnosti se vyhoření nejvíce projevuje?

Výzkumná otázka 4: Do jaké míry přispívá k pocitům vyčerpanosti současná pandemie Covid-19 spojená s povinností vyučovat distančně online?

Výzkumná otázka 5: Jaké jsou převažující postoje učitelů k tomuto způsobu výuky?

Výzkumná otázka 6: Co oslovené učitele nejvíce stresuje při distančním způsobu výuky?

Výzkumná otázka 7: Zabírá učitelům příprava na distanční výuku více času než příprava na prezenční výuku?

3.2 Hypotézy výzkumu

Pro dotazníkové šetření byly stanoveny následující hypotézy.

Hypotéza 1: Syndrom vyhoření se vyskytuje u více než poloviny oslovených učitelů.

Hypotéza 2: Většině oslovených učitelů online způsob výuky nevyhovuje.

Hypotéza 3: Většině učitelů zabere příprava na distanční online výuku více času než příprava na prezenční výuku.

Hypotéza 4: Většina učitelů se cítí z distanční online výuky více unavená a vyčerpaná než z prezenční výuky.

3.3 Zvolená metoda výzkumu

Pro výzkumné šetření byla vybrána kvantitativní metoda, dotazníkové šetření. Dotazník byl sestaven ze čtyř částí. V první části dotazníku byli oslovení učitelé tázáni na osobní údaje (pohlaví, věk, délka pedagogické praxe, druh školy, na které vyučují), druhá část byla věnována distanční online výuce v době pandemie onemocnění Covid-19, ve třetí části byli oslovení učitelé dotazováni na vlastní názory týkající se syndromu vyhoření a v poslední části byla zjišťována míra syndromu vyhoření pomocí standardizovaného dotazníku Maslach Burnout Inventory (MBI).

3.4 Výběr vzorku respondentů

Syndrom vyhoření je poměrně citlivé téma, nebylo tak snadné získat souhlas vedení škol s provedením dotazníkového šetření. V průběhu měsíce října a listopadu 2020 byly osloveny střední odborné školy v Praze, Středočeském kraji, Plzeňském kraji a Jihočeském kraji. Z deseti oslovených středních škol se podařilo získat souhlas k provedení dotazníkového šetření pouze na jedné střední odborné škole v Praze. Z tohoto důvodu byla pro dotazníkové šetření vybrána ještě uzavřená skupina Učitelé + na platformě Facebook.

Dotazníkové šetření bylo předloženo učitelům vybrané střední odborné školy v měsíci prosinci 2020, učitelům ve skupině Učitelé+ bylo dotazníkové šetření zpřístupněno v lednu 2021.

3.5 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Z oslovené střední odborné školy v Praze vyplnilo dotazník 19 učitelů. Z facebookové skupiny „Učitelé+“ vyplnilo dotazník v průběhu pěti dnů 484 učitelů.

Celkem bylo získáno 503 vyplněných dotazníků, z toho 337 dotazníků vyplnili učitelé základních škol, 155 učitelé středních škol, 3 učitelé vyšších odborných škol a 8 učitelů vysokých škol.

Pro detailní vyhodnocení a porovnání dat byla využita data získaná od učitelů základních a středních škol.

Data byla vyhodnocena pomocí tabulek a grafů MS Excel. Dotazník obsahoval jak otázky uzavřené, kdy respondenti vybírali jednu z nabídnutých možností, tak byly použity otázky polouzavřené, kdy mohli respondenti buď vybrat jednu z předdefinovaných odpovědí, nebo mohli zvolit i položku „Jiné“ a následně napsat svoji vlastní odpověď. Ve třech otázkách byly použity otevřené otázky a respondenti byli požádáni o sdělení svého vlastního názoru nebo myšlenky.

Otázky uzavřené a polouzavřené byly vyhodnoceny statisticky, kdy bylo použito procentuální zastoupení odpovědí. U otevřených otázek byly odpovědi zpracovány pomocí metody trsů, která slouží k tomu, aby byly výroky seskupeny do skupin a tyto skupiny bylo možné dále statisticky vyhodnotit [12].

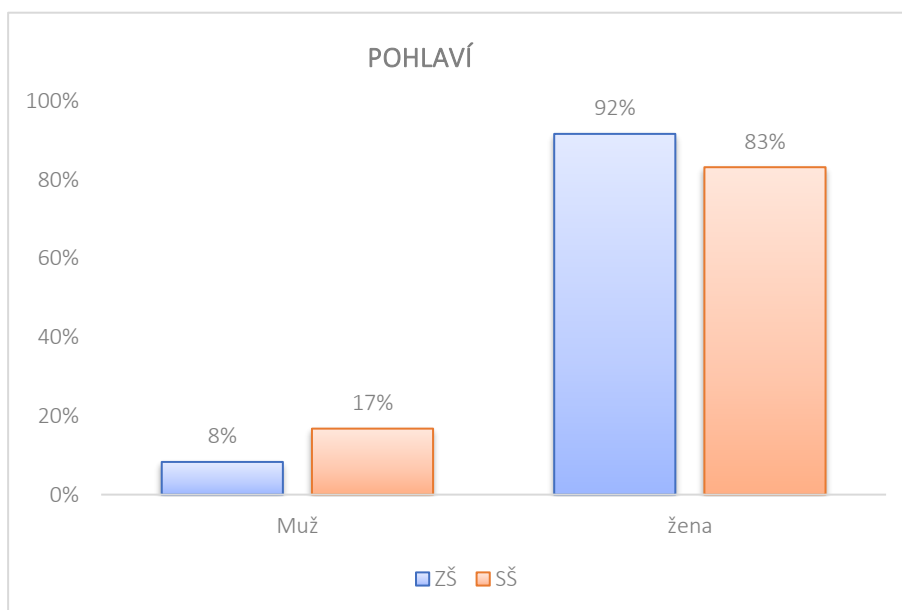
Ve standardizovaném dotazníku Maslach Burnout Inventory - MBI bylo respondentům položeno 22 otázek. U každé z otázek měli respondenti své odpovědi ohodnotit silou pocitů na škále 0 - 7 (0 = vůbec, 7 = velmi silně).

3.5.1 Vyhodnocení - osobní údaje

V první části dotazníku byli respondenti dotazováni na základní osobní údaje - pohlaví, věk, druh školy, na které vyučují a délku pedagogické praxe.

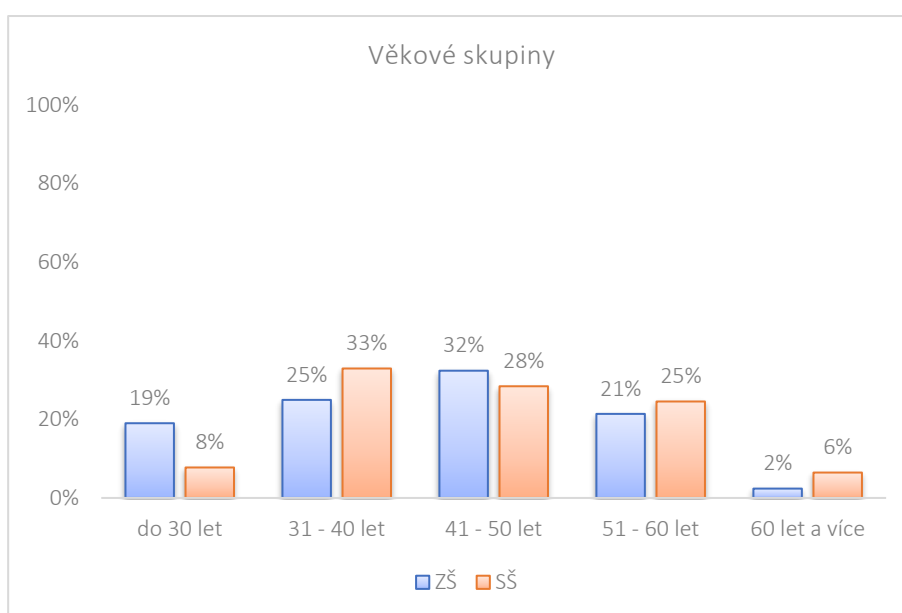
V grafu č. 1 je znázorněno rozložení respondentů dle pohlaví. U učitelů základních škol je z celkového počtu 337 učitelů 28 mužů

(8%) a 309 žen (92%). U učitelů středních škol je z celkového počtu 155 učitelů 26 mužů (17%) a 129 žen (83%).



Graf 1 - rozložení respondentů dle pohlaví

Graf č. 2 ukazuje procentuální podíl rozložení věkových skupin v osloveném vzorku respondentů. U učitelů základních škol bylo zjištěno nepočtenější zastoupení ve věkové skupině 41 - 50 let (109 respondentů - 32%), u středoškolských učitelů bylo zjištěno nejpočetnější zastoupení ve věkové skupině 31 - 40 let (51 respondentů 33%). Nejnižší zastoupení u obou skupin vzorku respondentů (základní školy i střední školy) bylo ve věkové skupině 60 let a více.

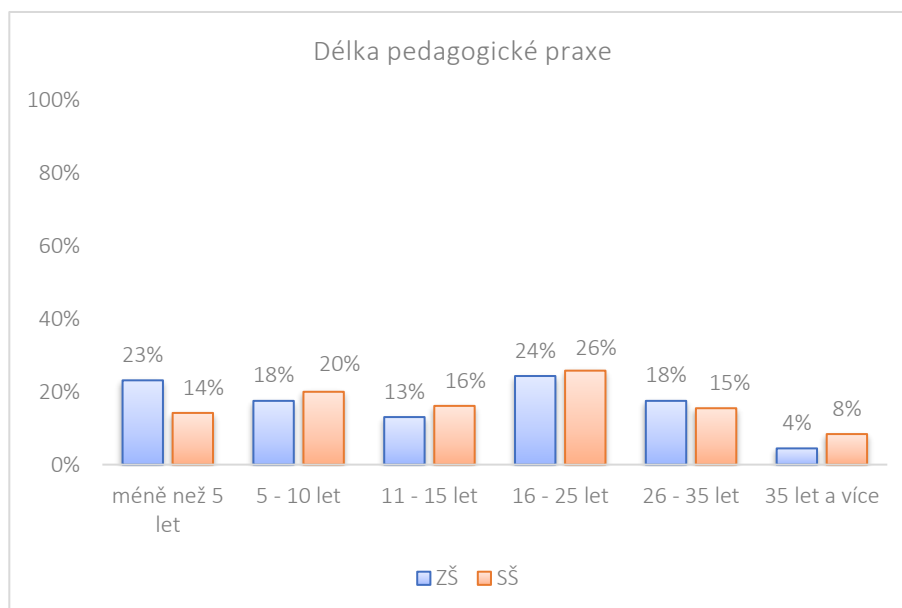


Graf 2 - rozložení respondentů dle věkových skupin

VĚKOVÁ SKUPINA	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
do 30 let	64	19%	12	8%
31 - 40 let	84	25%	51	33%
41 - 50 let	109	32%	44	28%
51 - 60 let	72	21%	38	25%
60 let a více	8	2%	10	6%
Celkem	337	100%	155	100%

Tabulka 1 - Věkové rozložení respondentů

Dalším zjišťovaným osobním údajem byla délka pedagogické praxe (graf č. 3). U učitelů základních škol byl zjištěn téměř shodný podíl učitelů v délce pedagogické praxe „méně než 5 let“ (23%) a „16 - 25 let“ (24%). U učitelů středních škol bylo zjištěno největší zastoupení u učitelů s délkou praxe „16 - 25 let“ (26%), následovala délka praxe „5 - 10 let“ (20%) U obou skupin učitelů nebyl zjištěn významný výkyv v některé z uvedených kategorií.



Graf 3 - rozložení respondentů dle délky praxe

DÉLKA PEDAGOGICKÉ PRAXE	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
méně než 5 let	78	23%	22	14%
5 - 10 let	59	18%	31	20%
11 - 15 let	44	13%	25	16%
16 - 25 let	82	24%	40	26%
26 - 35 let	59	18%	24	15%
35 let a více	15	4%	13	8%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 2 - Délka pedagogické praxe

3.5.2 Vyhodnocení - Distanční online výuka v době pandemie onemocnění Covid-19

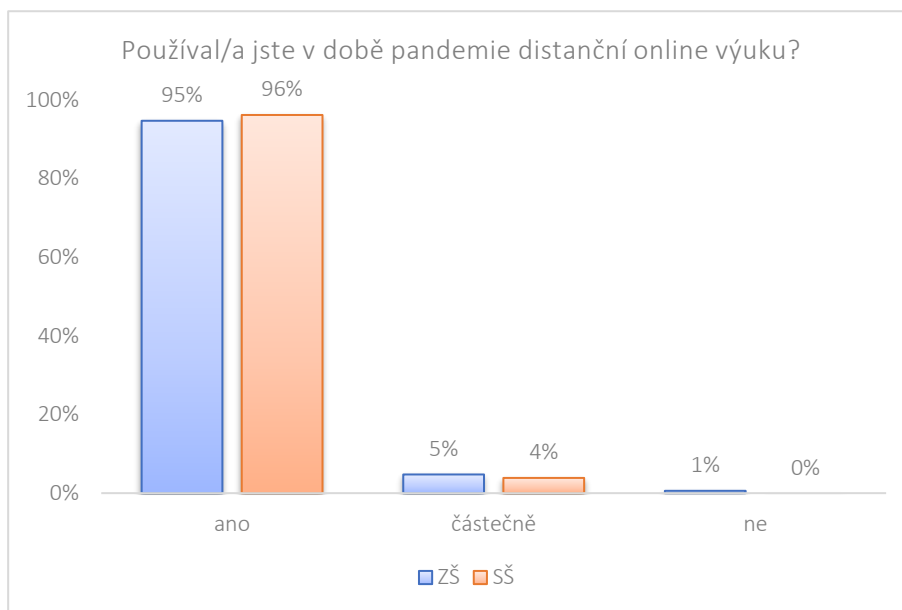
V druhé části dotazníkového šetření byli učitelé dotazováni na informace týkající se povinné distanční online výuky v době pandemie onemocnění Covid-19.

Bylo zjišťováno, zda používali distanční online výuku jako metodu výuky, zda měli z dřívější doby zkušenosti s distanční online výukou a zda učitelům tento způsob výuky vyhovoval. Dále byli učitelé dotazováni na dobu, jakou jim zabere příprava na distanční online výuku a zda je tato doba odlišná od doby přípravy na prezenční výuku. Zároveň byli tázáni, zda jsou z distanční online výuky více unavení a vyčerpaní než z prezenční výuky a jak moc přispěla povinnost distanční online výuky k pocitu pracovního vyčerpání. Současně měli učitelé uvést, jakým způsobem bojují proti pocitům vyčerpání.

V dalších položkách druhé části dotazníku měli učitelé uvést, v čem vidí pozitiva a negativa distanční online výuky jaké jsou pro ně největší stresové faktory v rámci distanční online výuky.

Graf č. 4 ukazuje, že většina oslovených učitelů využívala v době pandemie jako nástroj výuky distanční online výuku. Pouze 5% oslovených učitelů základních škol a 4% učitelů středních škol odpověděli, že distanční online výuku používali částečně. Naopak většina oslovených učitelů základních i středních škol shodně odpověděla, že používali v době pandemie onemocnění Covid-19 distanční

online výuku (95 % učitelů základních škol a 96% učitelů středních škol).

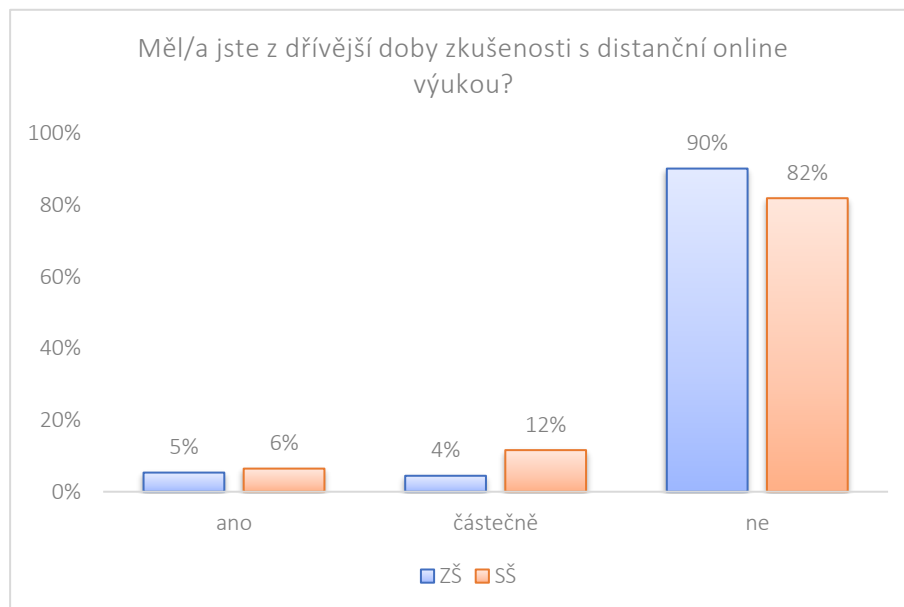


Graf 4 - Používal/a jste v době pandemie distanční online výuku?

POUŽÍVAL/A JSTE V DOBĚ PANDEMIE DISTANČNÍ ONLINE VÝUKU?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	319	95%	149	96%
částečně	16	5%	6	4%
ne	2	1%	0	0%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 3 - Používal/a jste v době pandemie distanční online výuku?

Na otázku „Měl/a jste z dřívější doby zkušenosti s distanční online výukou?“ odpověděla většina učitelů jak základních škol, tak i středních škol, že s tímto typem výuky z dřívější doby zkušenost neměli. Pro většinu učitelů tak byla distanční online výuka novinkou, jak je patrné z grafu č. 5.

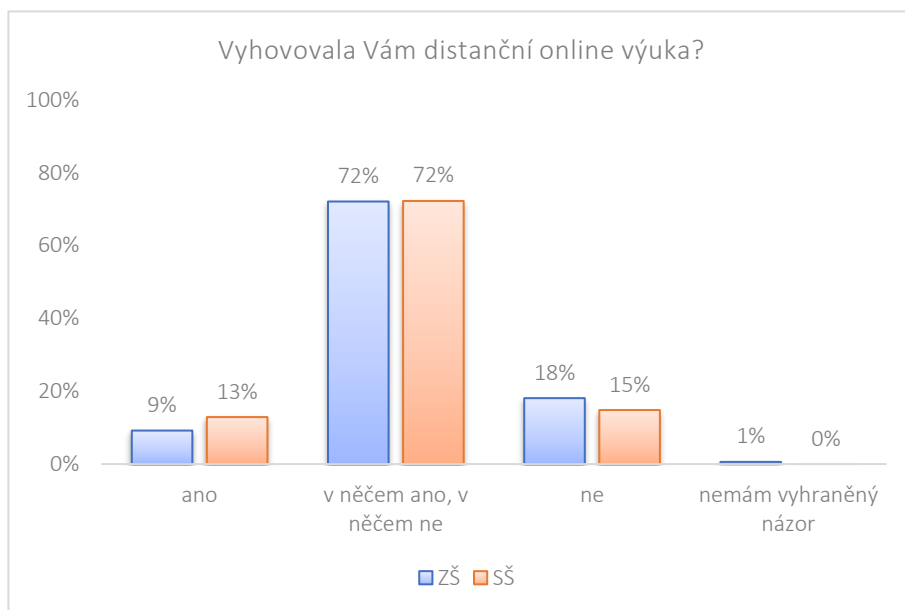


Graf 5 - Měl/a jste z dřívější doby zkušenosti s distanční online výukou?

MĚL/A JSTE Z DŘÍVĚJŠÍ DOBY ZKUŠENOSTI S DISTANČNÍ ONLINE VÝUKOU?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	18	5%	10	6%
částečně	15	4%	18	12%
ne	304	90%	127	82%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 4 - Měl/a jste z dřívější doby zkušenosti s distanční online výukou?

Graf č. 6 ukazuje, že více než dvěma třetinám učitelů distanční online výuka v něčem vyhovovala, v něčem nevyhovovala. Vyhraněný názor „ano“, mělo pouze 9% (31) učitelů základních škol a 13% (20) učitelů středních škol. Vyhraněný názor „ne“ mělo 18% (61) učitelů základních škol a 15% (23) učitelů středních škol.



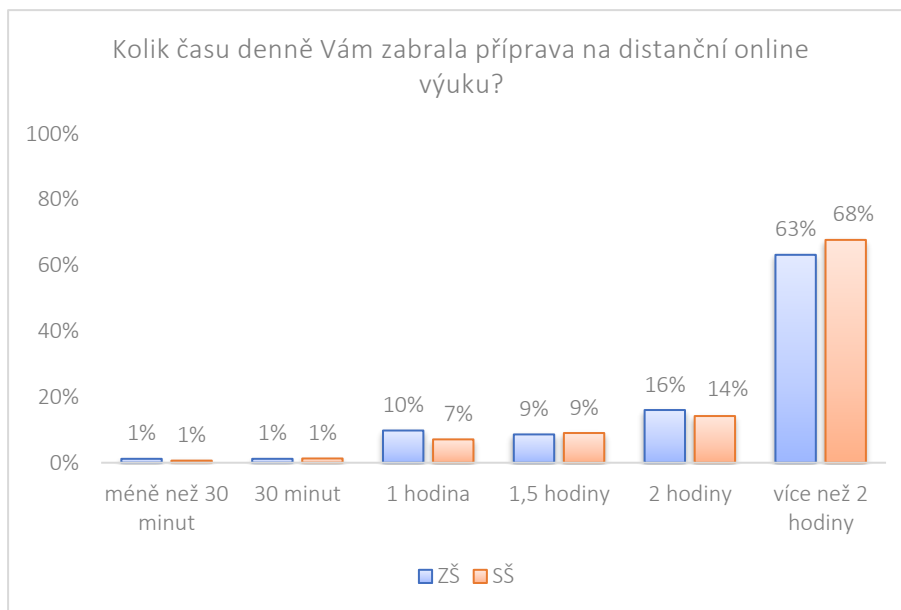
Graf 6 - Vyhovovala Vám distanční online výuka?

VYHOVOVALA VÁM DISTANČNÍ ONLINE VÝUKA?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	31	9%	20	13%
v něčem ano, v něčem ne	243	72%	112	72%
ne	61	18%	23	15%
nemám vyhraněný názor	2	1%	0	0%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 5 - Vyhovovala vám distanční online výuka?

Další položky dotazníku byly věnovány přípravě na distanční online výuku. Učitelé byli dotazováni, kolik času jim zabrala příprava na distanční online výuku a zda byl tento čas delší než příprava na prezenční výuku.

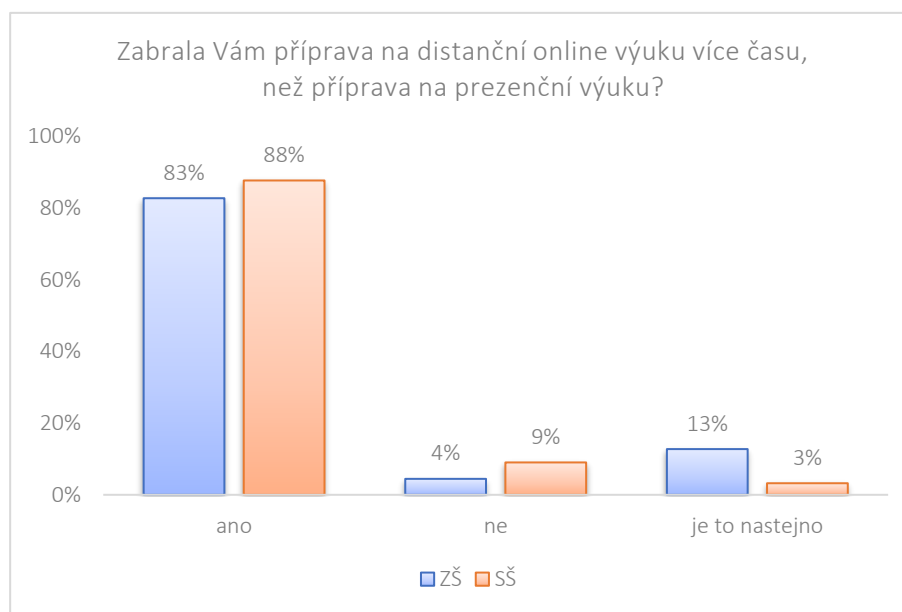
Graf č. 7 ukazuje, že distanční online výuka byla z pohledu přípravy na vyučování pro učitele velmi náročná. Denní přípravy zabraly většině oslovených učitelů základních i středních škol více než 2 hodiny. Současně více než 80% učitelů základních i středních škol uvedlo, že jim příprava na distanční online výuku zabrala více času, než příprava na prezenční výuku, což ukazuje graf č. 8.



Graf 7 - Kolik času denně Vám zabrala příprava na distanční online výuku?

KOLIK ČASU DENNĚ VÁM ZABRALA PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ ONLINE VÝUKU	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
méně než 30 minut	4	1%	1	1%
30 minut	4	1%	2	1%
1 hodina	33	10%	11	7%
1,5 hodiny	29	9%	14	9%
2 hodiny	54	16%	22	14%
více než 2 hodiny	213	63%	105	68%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 6 - Kolik času denně vám zabrala příprava na distanční online výuku?

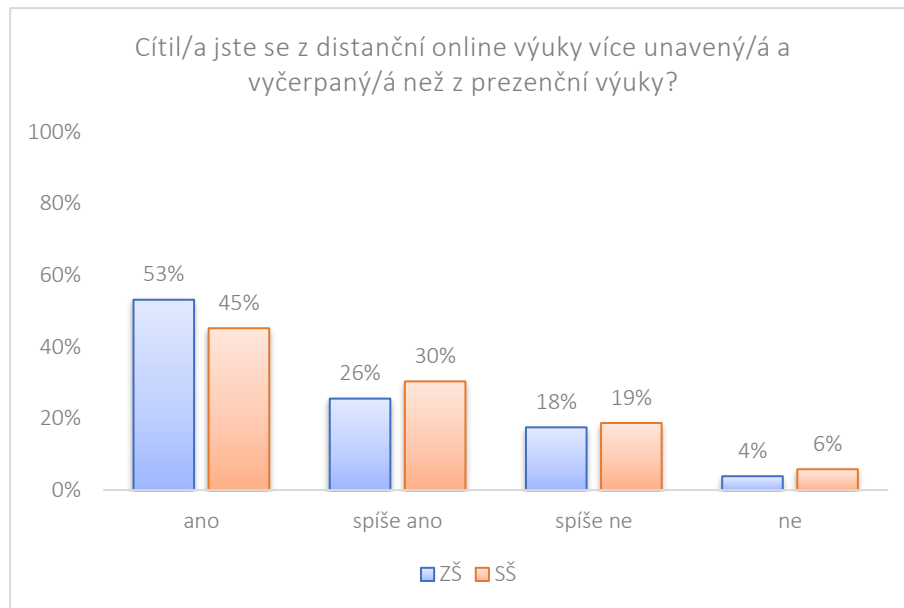


Graf 8 - Zabrala Vám příprava na distanční online výuku více času, než příprava na prezenční výuku?

ZABRALA VÁM PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ ONLINE VÝUKU VÍCE ČASU, NEŽ PŘÍPRAVA NA PREZENČNÍ VÝUKU?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	279	83%	136	88%
ne	15	4%	14	9%
je to nastejno	43	13%	5	3%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 7 - Zabrala vám příprava na distanční online výuku více času, než příprava na prezenční výuku?

Na otázku, zda se z distanční online výuky cítili učitelé více unavení a vyčerpaní než z prezenční výuky, odpověděla více než polovina učitelů základních škol a téměř polovina učitelů středních škol, že se rozhodně cítili více unavení a vyčerpaní. Dalších 30% respondentů uvedli odpověď „spíše ano“. Souhrnně tedy 78% učitelů základních škol a 75% učitelů středních škol odpovědělo na tuto otázku kladně, jak je zřejmé z grafu č. 9.



Graf 9 - Cítil/a jste se z distanční online výuky více unavený/á a vyčerpaný/á než z prezenční výuky?

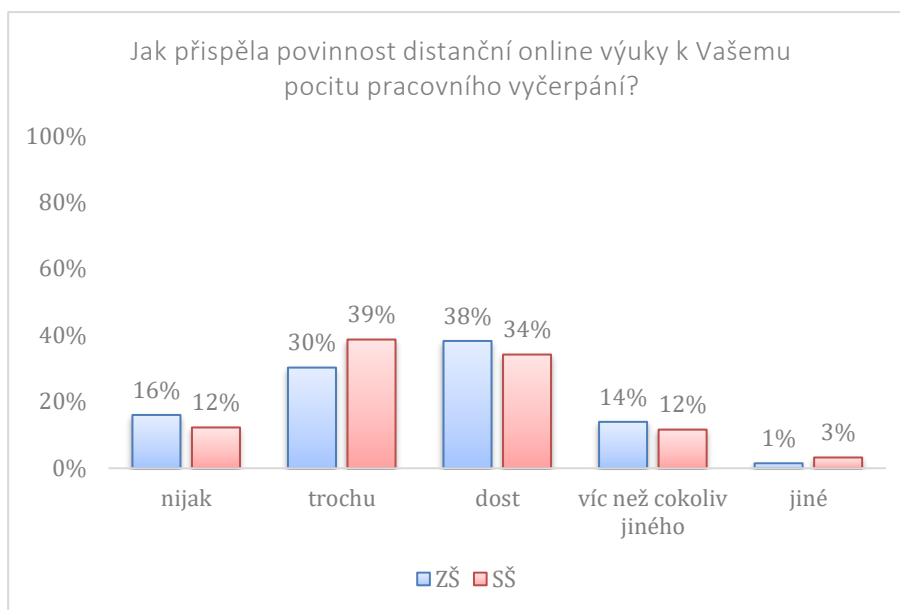
CÍTEL/A JSTE SE Z DISTRANČNÍ ONLINE VÝUKY VÍCE UNAVENÝ/Á A VYČER- PANÝ/Á NEŽ Z PREZENČNÍ VÝUKY?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	179	53%	70	45%
spíše ano	86	26%	47	30%
spíše ne	59	18%	29	19%
ne	13	4%	9	6%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 8 - Cítil/a jste se z distanční online výuky více unavený/á a vyčerpaný/á než z prezenční výuky?

V předchozích odpovědích jsme se dozvěděli, že téměř všichni oslovení učitelé neměli předchozí zkušenosti s distanční online výukou, že příprava na distanční online výuku jim denně více než 2 hodiny času a že tento čas je delší než čas, který tráví přípravou na prezenční výuku.

Následovala otázka, jak moc přispěla k pocitu pracovního vyčerpání právě distanční online výuka. Respondenti vybírali ze čtyřech předdefinovaných odpovědí („nijak“, „trochu“, „dost“, „více než cokoli jiného“ a dále měli možnost vybrat i položku „jiné“ a vypsát svou vlastní odpověď). Z grafu č. 10 vyplývá, že největší procentuální zastoupení odpovědí u učitelů základních škol bylo u odpovědi

„dost“ – 38%, následovalo 30% u odpovědi „trochu“, u učitelů středních škol bylo největší procentuální zastoupení u odpovědi „trochu“ – 39%, následovalo 34% u odpovědi „dost“.



Graf 10 - Jak přispěla povinnost distanční online výuky k Vašemu pocitu pracovního vyčerpání?

JAK PŘÍSPĚLA POVINNOST DISTANČNÍ VÝUKY K VAŠEMU POCITU PRACOVNÍHO VYČERPÁNÍ?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
nijak	54	16%	19	12%
trochu	102	30%	60	39%
dost	129	38%	53	34%
víc než cokoliv jiného	47	14%	18	12%
jiné	5	1%	5	3%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 9 - Jak přispěla povinnost distanční online výuky k vašemu pocitu pracovního vyčerpání?

Odpovědi „Jiné“ - ZŠ

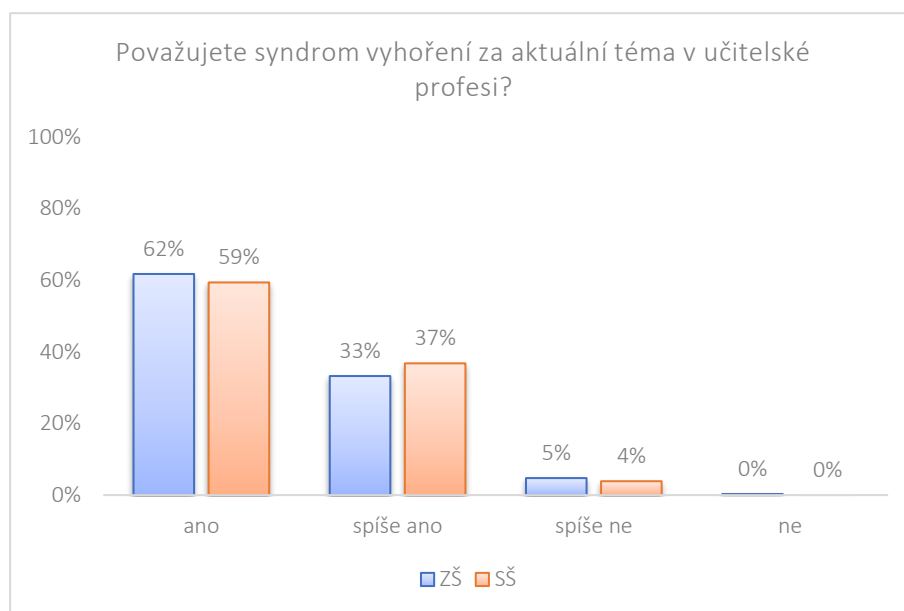
- Pracovalo se výrazně méně, v březnu a dubnu prakticky vůbec, cítím se mnohem odpočinutější než při klasické výuce.
- To, že byla distanční výuka povinná, znamenalo větší zapojení žáků než dříve, takže povinnost distanční výuky hodnotím pozitivně a nepřispělo to k vyčerpání, ba naopak.
- Vzhledem k tomu, že letos učím hlavně TV, jsem méně vytížený.
- Horší byl hybrid distanční a prezenční výuky.
- Nervozita před hodinou.

Odpovědi „Jiné“ - SŠ

- Jinak se učí. Jiné metody, formy. Je nutno didakticky dobře připravit hodinu.
- Jsem odpočatější než při prezenční formě.
- Byla jsem otrávená, nebavilo mě to bez kontaktu s žáky, vyčerpání je stejné.
- Byla jsem po 10hodinových i delších pracovních dnech unavená, ne vyhořelá.
- Pocit MARNOSTI z množství investovaného času a energie a malá efektivita, odezva u žáků.

Další část dotazníkového šetření byla věnována tématu syndromu vyhoření. Bylo zjišťováno, zda učitelé vnímají syndrom vyhoření jako aktuální téma v učitelské profesi, co konkrétně si představují pod pojmem syndrom vyhoření, zda mají pocit, že mohou být ohroženi syndromem vyhoření a jakým způsobem bojují proti vyčerpání.

Téměř všichni učitelé jak základních, tak i středních škol shodně odpověděli, že považují syndrom vyhoření za aktuální téma v učitelské profesi. Na grafu č. 11 vidět, že učitelé vnímají svoji profesi jako velmi náročnou.



Graf 11 - Považujete syndrom vyhoření za aktuální téma v učitelské profesi?

POVAŽUJETE SYNDROM VYHOŘENÍ ZA AKTUÁLNÍ TÉMA V UČITELSKÉ PROFESI?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	208	62%	92	59%
spíše ano	112	33%	57	37%
spíše ne	16	5%	6	4%
ne	1	0%	0	0%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 10 - Považujete syndrom vyhoření za aktuální téma v učitelské profesi?

V následující otázce byli učitelé požádáni o vlastní definici syndromu vyhoření. Vyhodnocení této otázky proběhlo pomocí metody trsů. U učitelů základních škol se na prvních pěti místech objevily definice - „nechuť pracovat, učit“, „vyčerpání“, „chybějící nadšení z práce“, „únava“, nebo „beznaděj“. Další definice uvádí tabulka číslo 11.

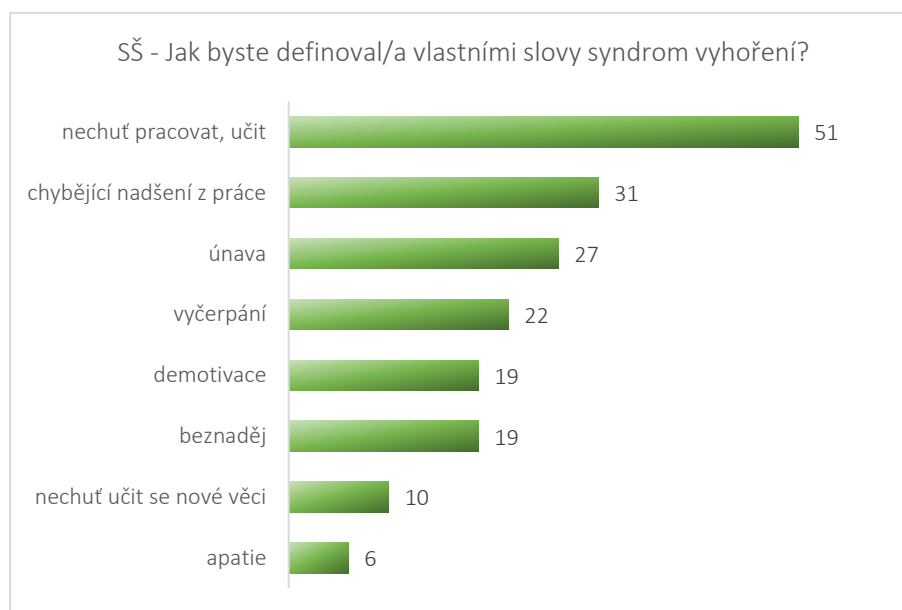


Graf 12 - ZŠ - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?

JAK BYSTE DEFINOVAL/A VLASTNÍMI SLOVY SYNDROM VYHOŘENÍ?	ZŠ počet	JAK BYSTE DEFINOVAL/A VLASTNÍMI SLOVY SYNDROM VYHOŘENÍ?	ZŠ počet
nechuť pracovat, učit	159	úzkost	3
vyčerpání	70	zdravotní problémy	3
chybějící nadšení z práce	60	psychické problémy	2
únava	55	zhroucení	2
beznaděj	48	ztráta sebevědomí	2
demotivace	39	apatie	1
nechuť učit se nové věci	17	cynismus	1
nezájem	18	kolaps	1
chronický stres	13	nedostatek energie	1
nevím	7	neefektivní práce	1
deprese	6	neschopnost soustředit se	1
nervozita	5	nesplnění cíle	1
rezignace	5	naštvanost	1
nespavost	4	podrážděnost	1
chybějící radost ze života	3		

Tabulka 11 - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?

U učitelů středních škol se na prvních pěti místech objevily definice „nechuť pracovat, učit“, „chybějící nadšení z práce“, „únava“, „vyčerpání“ a „demotivace“, detailní rozložení vlastních odpovědí je uvedeno v tabulce č. 12.

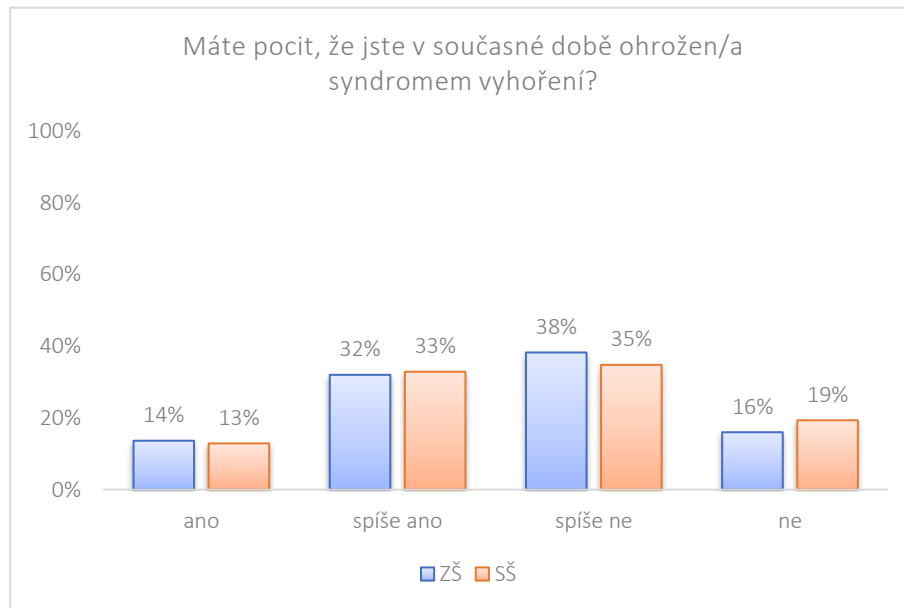


Graf 13 - SŠ - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?

JAK BYSTE DEFINOVAL/A VLASTNÍMI SLOVY SYNDROM VYHOŘENÍ?	SŠ počet	JAK BYSTE DEFINOVAL/A VLASTNÍMI SLOVY SYNDROM VYHOŘENÍ?	SŠ počet
necht' pracovat, učit	51	kolaps	1
chybějící nadšení z práce	31	naštvanost	1
únava	27	necht' pracovat, učit se	1
vyčerpání	22	nervozita	1
beznaděj	19	nespavost	1
demotivace	19	nespokojenost	1
necht' učit se nové věci	10	nezájem o studenty	1
apatie	6	podrážděnost	1
nevím	5	pochybování o sobě	1
nezájem o žáky	5	poruchy spánku	1
deprese	4	problémy s kolegy	1
stres	4	zdravotní problémy	1
chybějící radost ze života	3	zhoršení vztahů	1
rezignace	3	znehucení z výuky	1
nezájem	2	ztráta sebedůvěry	1
frustrace z práce	1	ztráta tolerance vůči žákům	1

Tabulka 12 - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?

Z grafu č. 14 je patrné, že 14% učitelů základních škol a 13% učitelů středních škol odpovědělo, že mají pocit, že jsou v současné době ohroženi syndromem vyhoření. Odpověď „spíše ano“ volilo 32% učitelů základních škol a 33% učitelů středních škol. V součtu tak téměř polovina oslovených učitelů tíhne k pocitu, že jsou ohroženi syndromem vyhoření.

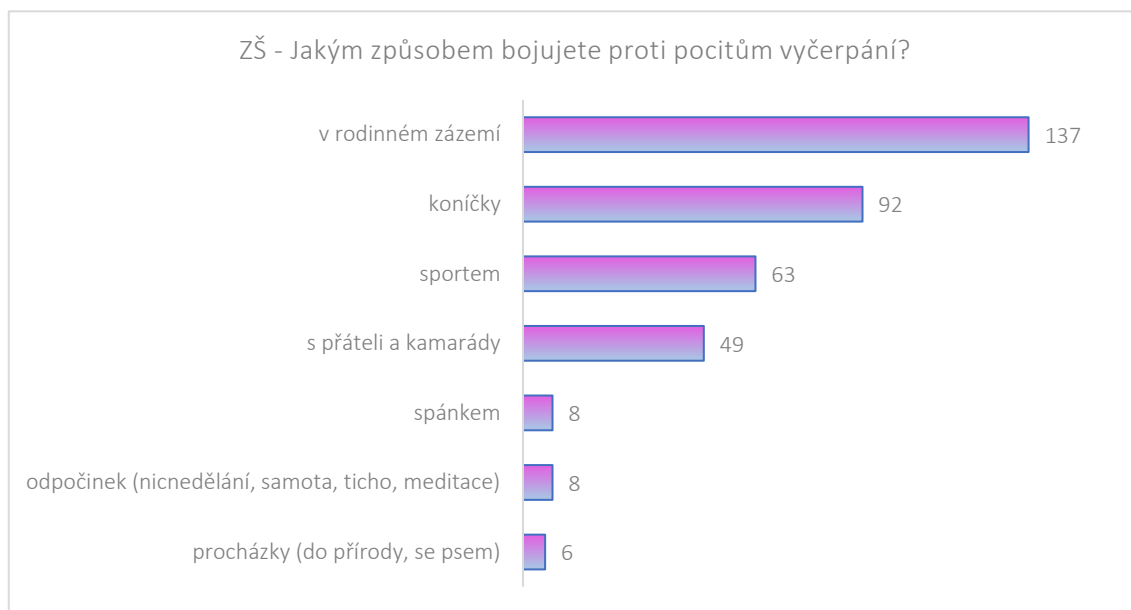


Graf 14 - Máte pocit, že jste v současné době ohrožen/a syndromem vyhoření?

MÁTE POCIT, ŽE JSTE V SOUČASNÉ DOBĚ OHROŽEN/A SYNDROMEM VYHOŘENÍ?	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
ano	46	14%	20	13%
spíše ano	108	32%	51	33%
spíše ne	129	38%	54	35%
ne	54	16%	30	19%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 13 - Máte pocit, že jste v současné době ohrožen/a syndromem vyhoření?

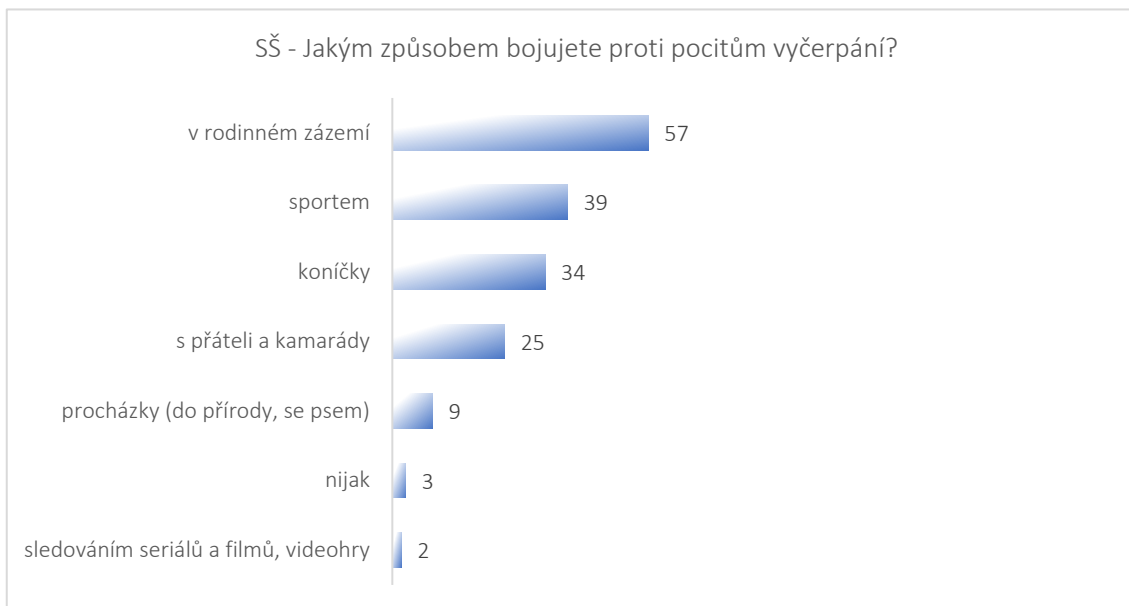
Na otázku, jakým způsobem učitelé bojují proti pocitům vyčerpání, mohli učitelé vybírat jednu z předdefinovaných odpovědí „v rodinném zázemí“, „koníčky“, „sportem“, „s přáteli a kamarády“, případně mohli volit položku „jiné“ a vypsát vlastní odpověď. Možnost volby jedné z předdefinovaných odpovědí se nakonec ukázala jako nevhodná, neboť velké množství učitelů zvolilo položku „jiné“, kam vepsali všechny předdefinované odpovědi a připsali i svoje vlastní odpovědi. Bylo by vhodnější zvolit možnost zaškrtnutí více položek, místo výběru pouze jedné z nich. Tato otázka byla nakonec taktéž vyhodnocena formou trsů - viz graf č. 15 - učitelé základních škol a graf č. 16 - učitelé středních škol.



Graf 15 - ZŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?

JAKÝM ZPŮSOBEM BOJUJETE PROTI POCITŮM VYČERPÁNÍ?	ZŠ počet	JAKÝM ZPŮSOBEM BOJUJETE PROTI POCITŮM VYČERPÁNÍ?	ZŠ počet
v rodinném zázemí	137	četbou	3
koníčky	92	psychoterapii	2
sportem	63	nestíhám bojovat	2
s přáteli a kamarády	49	netrpím tím	2
odpočinek (nicnedělání, samota, ticho, meditace)	8	sledováním seriálů a filmu, videohry	2
spánkem	8	hudbou	1
procházkami (do přírody, se psem)	6	raduji se z maličkostí, které jsem před tím brala jako samozřejmost	1
nijak	4		

Tabulka 14 - ZŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?



Graf 16 - SŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?

JAKÝM ZPŮSOBEM BOJUJETE PROTI POCITŮM VYČERPÁNÍ?	SŠ počet	JAKÝM ZPŮSOBEM BOJUJETE PROTI POCITŮM VYČERPÁNÍ?	SŠ počet
v rodinném zázemí	57	spánkem	2
sportem	39	odpočinek (nicnedělání, samota, ticho, meditace)	2
koníčky	34	sledováním seriálů a filmů, videohry	2
s přáteli a kamarády	25	jiným zaměstnáním, abych se odreagovala a přivy dělala si	1
procházky (do přírody, se psem)	9	prací	1
nijak	3	představím si, proč to dělám, a těší mě, že vidím výsledky.	1
alkoholem a sexem	2		

Tabulka 15 - SŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?

3.5.3 Vyhodnocení - dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI)

V poslední části dotazníku byl respondentům předložen pro zjištění míry vyhoření standardizovaný dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI). Dotazník obsahoval 22 otázek, které respondenti ohodnotili na škále: 0 - 7 (síla pocitů 0 = vůbec až 7 = velmi silně).

Pro zjištění míry emocionálního vyčerpání (EE) byly sečteny hodnoty u otázek č. 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Stupeň emocionálního vyčerpání určuje následující škála:

- nízký stupeň emocionálního vyčerpání - celkový součet hodnot v rozmezí 0-16
- mírný stupeň emocionálního vyčerpání - celkový součet hodnot v rozmezí 17-26
- vysoký stupeň emocionálního vyčerpání = VYHOŘENÍ - celkový součet hodnot je vyšší než 27

Pro zjištění míry depersonalizace (DE) byly sečteny hodnoty u otázek č. 5, 10, 11, 15, 22. Stupeň depersonalizace určuje následující škála:

- nízký stupeň depersonalizace - celkový součet hodnot v rozmezí 0-6
- mírný stupeň depersonalizace - celkový součet hodnot v rozmezí 7-12
- vysoký stupeň depersonalizace = VYHOŘENÍ - celkový součet hodnot je vyšší než 13

Pro zjištění míry osobní výkonnosti (PA) byly sečteny hodnoty u otázek č. 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Stupeň osobní výkonnosti určuje následující škála:

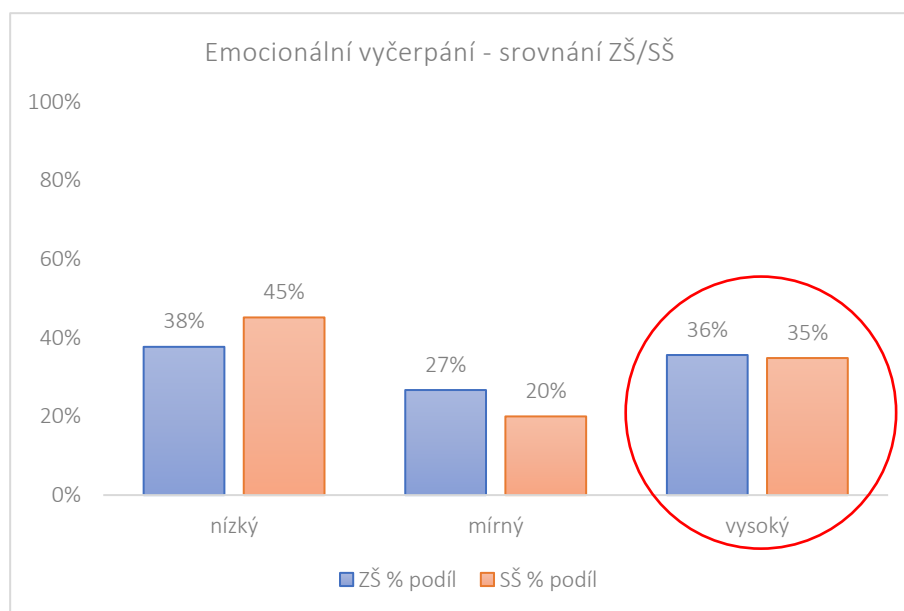
- vysoký stupeň osobní výkonnosti - celkový součet hodnot 39 a více
- mírný stupeň osobní výkonnosti - celkový součet hodnot v rozmezí 32-38
- nízký stupeň osobní výkonnosti = VYHOŘENÍ - celkový součet hodnot je nižší než 31 [20]

Srovnání výsledků MBI - ZŠ / SŠ

Při srovnání emocionálního vyčerpání u oslovených učitelů základních a středních škol bylo zjištěno, že 36% oslovených učitelů základních škol a 35% oslovených učitelů středních škol jsou ve vysokém stupni emocionálního vyčerpání, což již znamená vyhoření v této oblasti. Dalších 27% oslovených učitelů základních škol a 20% oslovených učitelů středních škol jsou v mírném stupni emocionálního vyčerpání, což znamená možné ohrožení syndromem vyhoření - viz graf č. 17.

U depersonalizace bylo vysokým stupněm depersonalizace (vyhořením) ohroženo 8% oslovených učitelů základních škol a 7% oslovených učitelů středních škol. V mírném stupni depersonalizace (možné ohrožení syndromem vyhoření) se nacházelo 18% oslovených učitelů základních škol a 22% oslovených učitelů středních škol - viz graf č. 18.

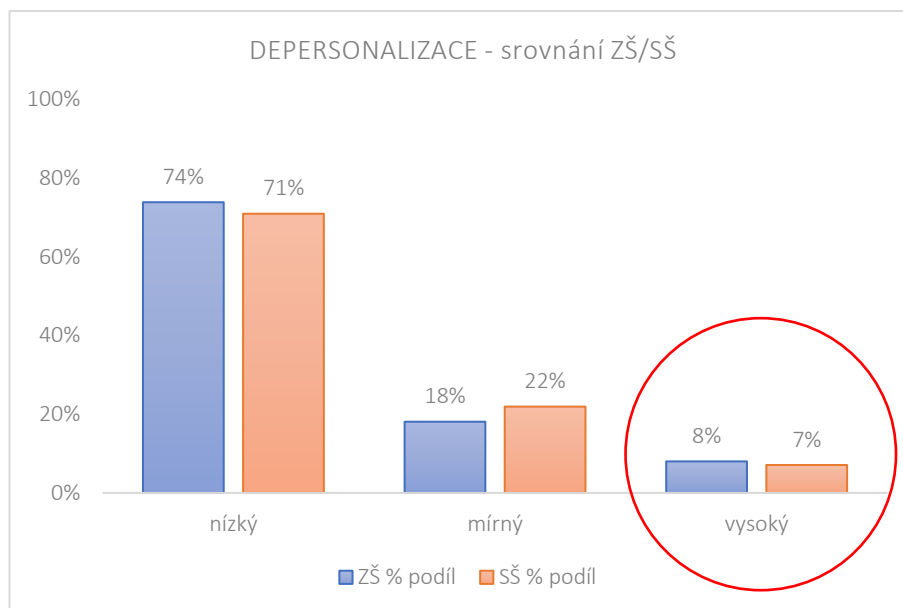
Nízký stupeň osobní výkonnosti (vyhoření) uvedlo 11% oslovených učitelů základních škol a 16% oslovených učitelů středních škol. Mírný stupeň osobní výkonnosti (možné ohrožení syndromem vyhoření) uvedlo 29% oslovených učitelů základních škol a 23% učitelů středních škol - viz graf č. 19.



Graf 17 - Emocionální vyčerpání - srovnání ZŠ/SŠ

Emocionální vyčerpání - stupeň	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
nízký	127	38%	70	45%
mírný	90	27%	31	20%
vysoký	120	36%	54	35%
Celkový součet	337	100%	155	100%

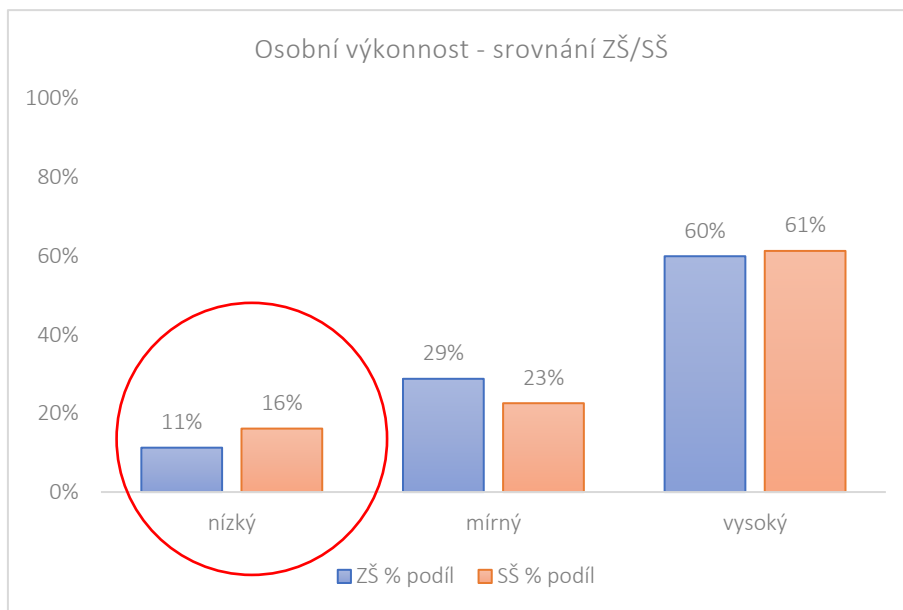
Tabulka 16 - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - srovnání ZŠ/SŠ



Graf 18 - DEPERSONALIZACE - srovnání ZŠ/SŠ

Depersonalizace - stupeň	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
nízký	249	74%	110	71%
mírný	61	18%	34	22%
vysoký	27	8%	11	7%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 17 - DEPERSONALIZACE - srovnání ZŠ/SŠ



Graf 19 - Osobní výkonnost - srovnání ZŠ/SŠ

Osobní výkonnost - stupeň	ZŠ	ZŠ % podíl	SŠ	SŠ % podíl
nízký	38	11%	25	16%
mírný	97	29%	35	23%
vysoký	202	60%	95	61%
Celkový součet	337	100%	155	100%

Tabulka 18 - OSOBNÍ VÝKONNOST - srovnání ZŠ/SŠ

MBI - srovnání závislosti věku a délky praxe

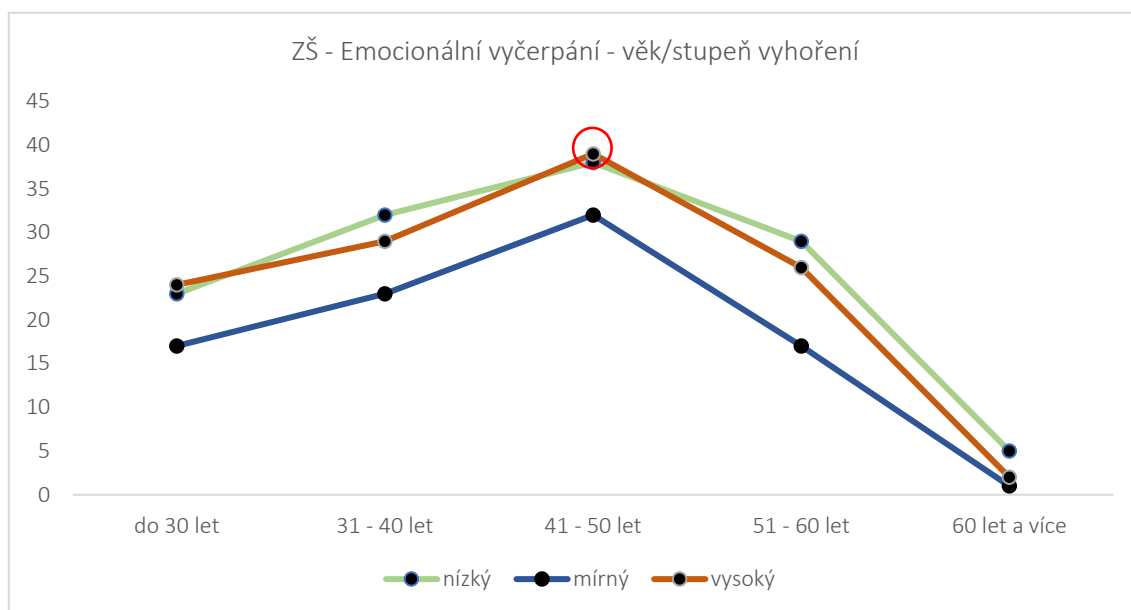
V následující části bakalářské práce bylo provedeno srovnání závislosti věku a délky praxe na stupni vyhoření v oblasti emocionálního vyčerpání, depersonalizace a osobní výkonnosti. Srovnání bylo provedeno zvláště u učitelů základních škol a středních škol.

MBI - srovnání závislosti věku a délky praxe - učitelé základních škol

EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ

U učitelů základních škol bylo zjištěno, že nejvyšší počet vysokého stupně emocionálního vyčerpání byl uveden ve věkové skupině 41 - 50 let - viz graf č. 19. V rámci délky praxe byl nejvyšší počet vysokého stupně emocionálního vyčerpání zjištěn u oslovených učitelů

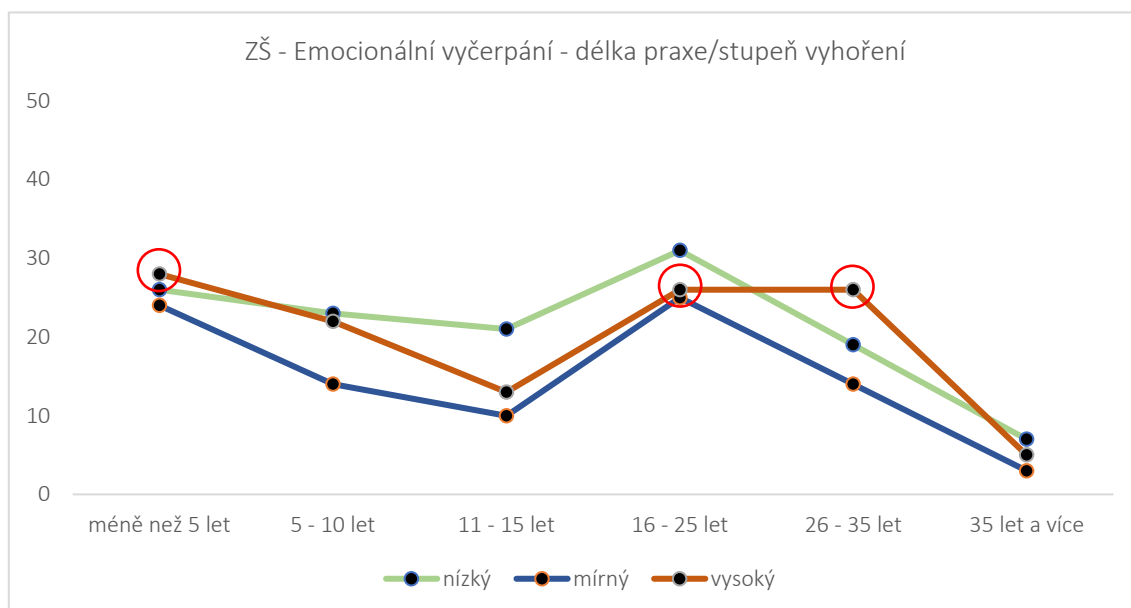
základních škol s praxí do 5 let a těsně následovaly délky praxe 16 - 25 let a 26 - 35 let - viz graf č. 20.



Graf 20 - ZŠ - Emocionální vyčerpání - věk/stupeň vyhoření

ZŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - věk/stupeň vyhoření					
STUPEŇ VYHOŘENÍ/VĚK	do 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	51 - 60 let	60 let a více
nízký	23	32	38	29	5
mírný	17	23	32	17	1
vysoký	24	29	39	26	2
Celkový součet	64	84	109	72	8

Tabulka 19 - ZŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - věk/stupeň vyhoření



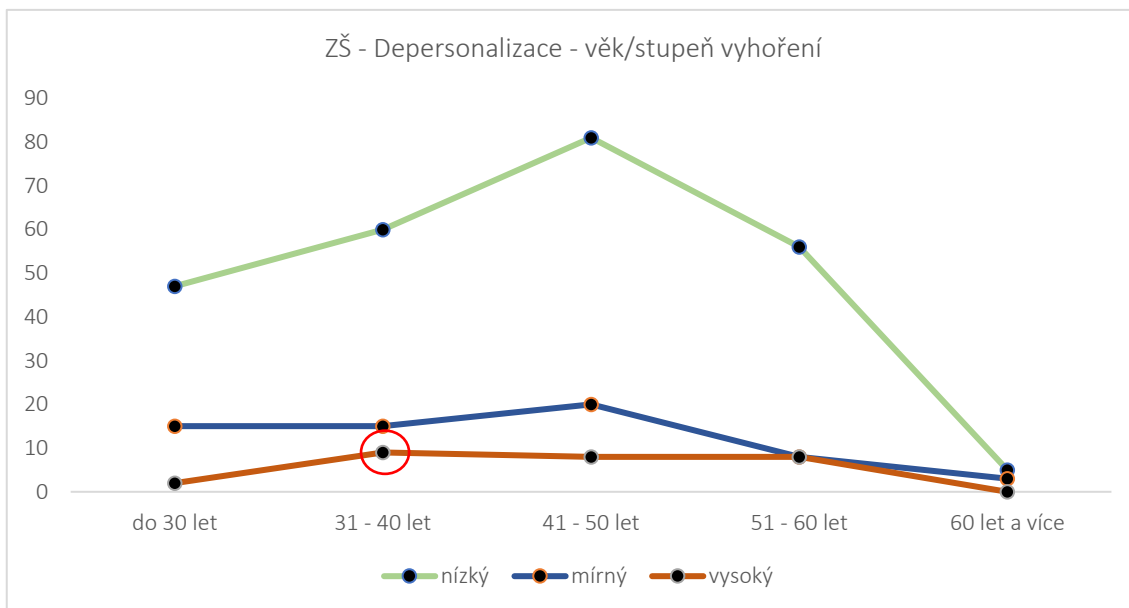
Graf 21 - ZŠ - Emocionální vyčerpání - délka praxe/stupeň vyhoření

ZŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - délka praxe/stupeň vyhoření						
STUPEŇ VYHOŘENÍ /DÉLKA PRAXE	méně než 5 let	5 - 10 let	11 - 15 let	16 - 25 let	26 - 35 let	35 let a více
nízký	26	23	21	31	19	7
mírný	24	14	10	25	14	3
vysoký	28	22	13	26	26	5
Celkový součet	78	59	44	82	59	15

Tabulka 20 - ZŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - délka praxe/syndrom vyhoření

DEPERSONALIZACE

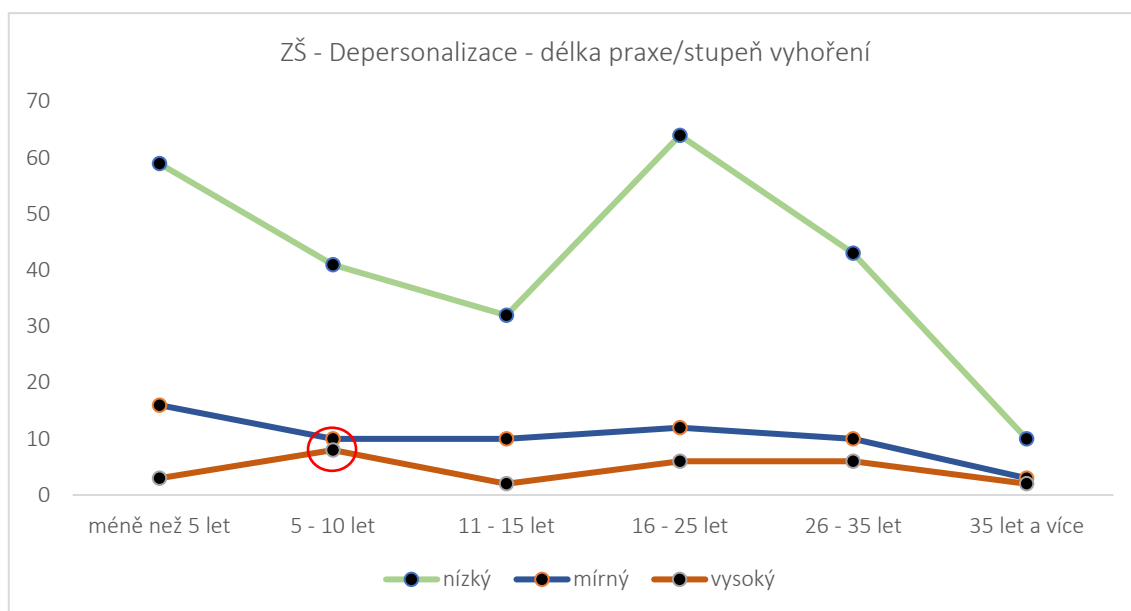
Při srovnání věku a délky pedagogické praxe u depersonalizace byl zjištěn u učitelů základních škol nejvyšší počet výskytu vysokého stupně depersonalizace ve věkové skupině 31 - 40 let, těsně následovaly věkové skupiny 41 - 50 let a 51 - 60 let, jak ukazuje graf č. 21. Co se týče délky pedagogické praxe, nejvyšší počty ve vysokém stupni depersonalizace byly zjištěny u délky praxe 5 - 10 let - viz graf č. 22.



Graf 22 - ZŠ - Depersonalizace - věk/stupeň vyhoření

ZŠ - DEPERSONALIZACE - věk/stupeň vyhoření					
VĚK/STUPEŇ VYHOŘENÍ	do 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	51 - 60 let	60 let a více
nízký	47	60	81	56	5
mírný	15	15	20	8	3
vysoký	2	9	8	8	0
Celkový součet	64	84	109	72	8

Tabulka 21 - ZŠ - DEPERSONALIZACE - věk/syndrom vyhoření



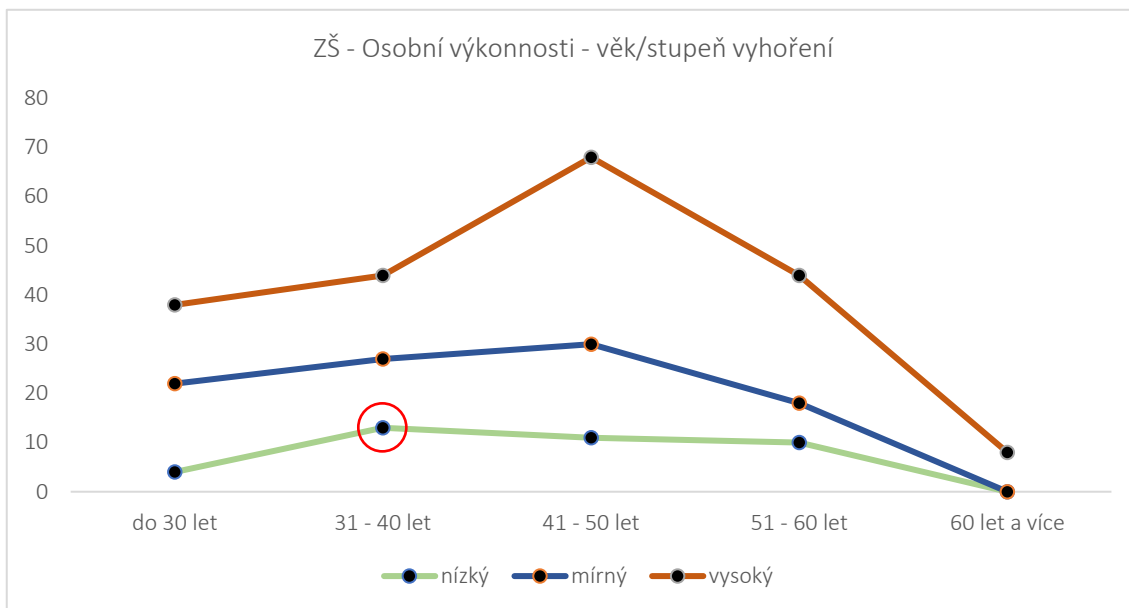
Graf 23 - ZŠ - Depersonalizace - délka praxe/stupeň vyhoření

ZŠ - DEPERSONALIZACE - délka praxe/stupeň vyhoření						
STUPEŇ VYHOŘENÍ/DÉLKA PRAXE	méně než 5 let	5 - 10 let	11 - 15 let	16 - 25 let	26 - 35 let	35 let a více
nízký	59	41	32	64	43	10
mírný	16	10	10	12	10	3
vysoký	3	8	2	6	6	2
Celkový součet	78	59	44	82	59	15

Tabulka 22 - ZŠ - DEPERSONALIZACE - délka praxe/syndrom vyhoření

OSOBNÍ VÝKONNOST

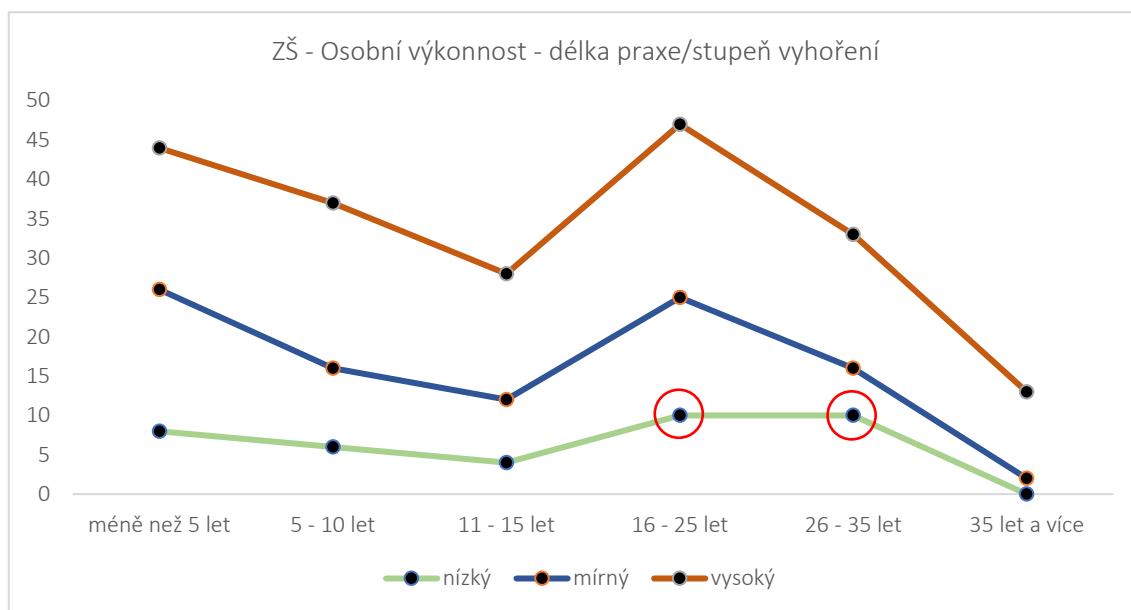
U osobní výkonnosti bylo zjištěno, že v nízkém stupni osobní výkonnosti, který již odpovídá vyhoření, se nejvyšší počet vyskytoval u učitelů základních škol ve věkové skupině 31 - 40 let, v těsném závěsu byly věkové skupiny 41 - 50 let a 51 - 60 let - viz graf č. 23. V žádné věkové skupině nebyl zjištěn výrazný výkyv. V délce pedagogické praxe byly zjištěny nejvyšší počty učitelů základních škol s délkou praxe 16 - 25 let a 26 - 35 let, jak ukazuje graf č. 24.



Graf 24 - ZŠ - Osobní výkonnosti - věk/stupeň vyhoření

ZŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST - věk/stupeň vyhoření					
STUPEŇ VYHOŘENÍ/VĚK	do 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	51 - 60 let	60 let a více
nízký	4	13	11	10	0
mírný	22	27	30	18	0
vysoký	38	44	68	44	8
Celkový součet	64	84	109	72	8

Tabulka 23 - ZŠ - SNIŽENÍ OSOBNÍ VÝKONNOSTI - věk/syndrom vyhoření



Graf 25 - ZŠ - Osobní výkonnost - délka praxe/stupeň vyhoření

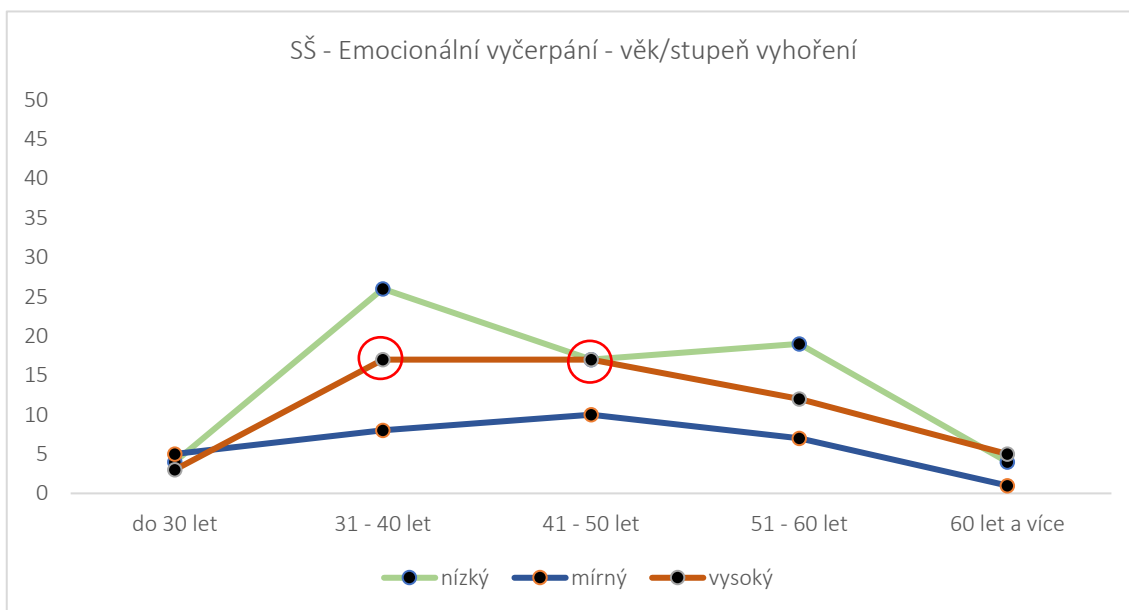
ZŠ - SNÍŽENÍ OSOBNÍ VÝKONNOSTI - délka praxe/stupeň vyhoření						
STUPEŇ VYHOŘENÍ/DÉLKA PRAXE	méně než 5 let	5 - 10 let	11 - 15 let	16 - 25 let	26 - 35 let	35 let a více
nízký	8	6	4	10	10	0
mírný	26	16	12	25	16	2
vysoký	44	37	28	47	33	13
Celkový součet	78	59	44	82	59	15

Tabulka 24 - ZŠ - SNÍŽENÍ OSOBNÍ VÝKONNOSTI - délka praxe/stupeň vyhoření

MBI - srovnání závislosti věku a délky praxe - učitelé středních škol

EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ

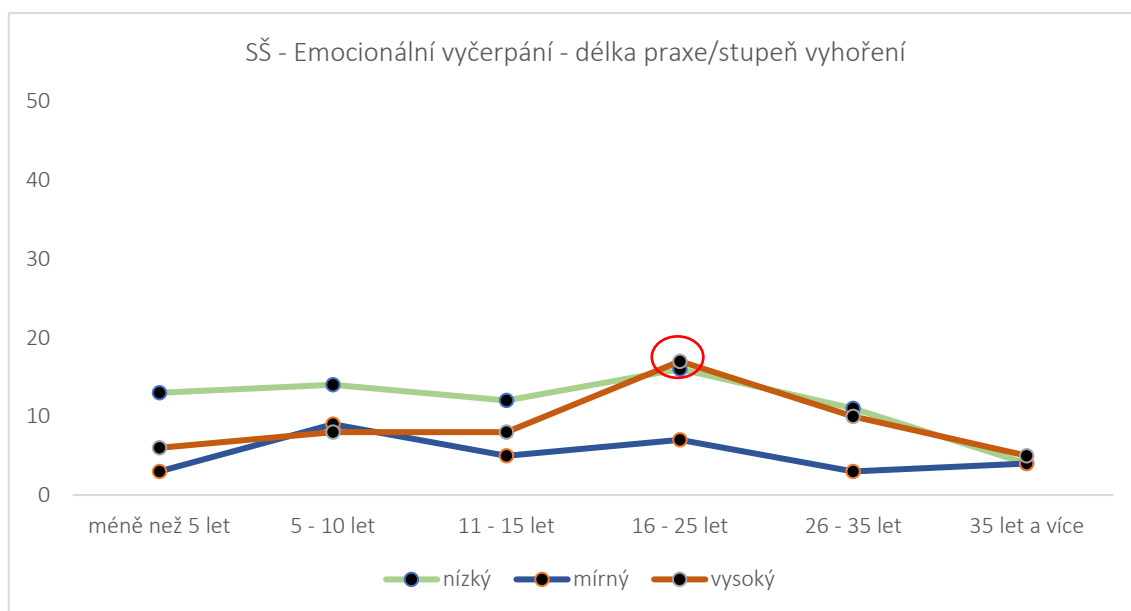
U učitelů středních škol bylo zjištěno, že nejvyšší počet vysokého stupně emocionálního vyčerpání byl uveden shodně ve věkové skupině 31 - 40 let a 41 - 50 let - viz graf. č. 26 a v rámci délky praxe byl nejvyšší počet vysokého stupně emocionálního vyčerpání zjištěn u oslovených učitelů středních škol s praxí 16 - 25 let - viz graf č. 27.



Graf 26 - SŠ - Emocionální vyčerpání - věk/stupeň vyhoření

SŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - věk/stupeň vyhoření					
STUPEŇ VYHOŘENÍ/VĚK	do 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	51 - 60 let	60 let a více
nízký	4	26	17	19	4
mírný	5	8	10	7	1
vysoký	3	17	17	12	5
Celkový součet	12	51	44	38	10

Tabulka 25 - SŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - věk/stupeň vyhoření



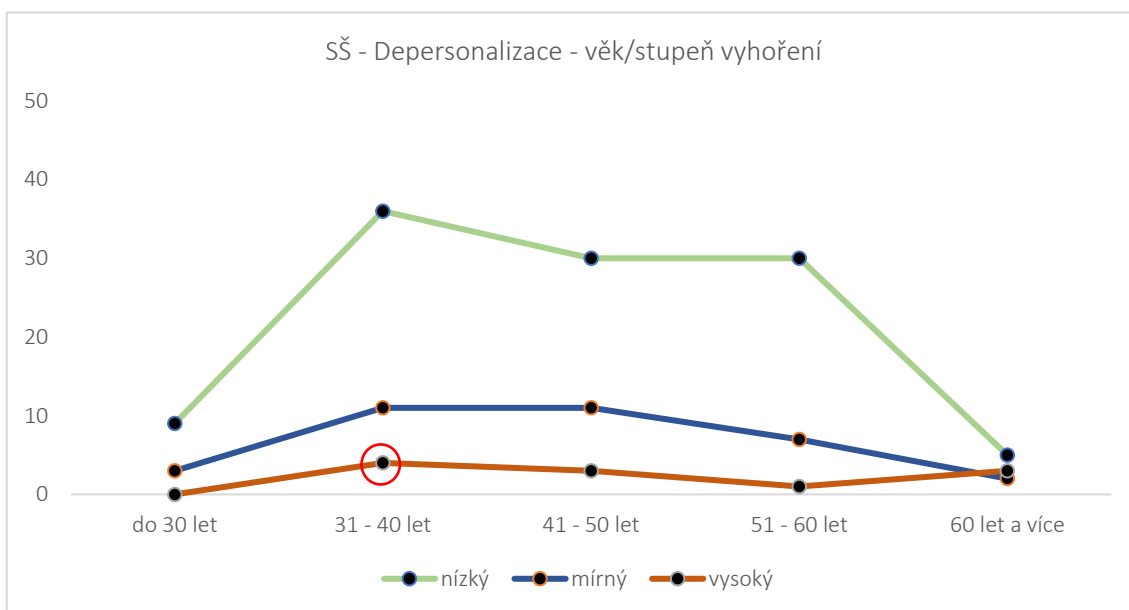
Graf 27 - SŠ - Emocionální vyčerpání - délka praxe/stupeň vyhoření

SŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - délka praxe/stupeň vyhoření						
STUPEŇ VYHOŘENÍ/DÉLKA PRAXE	méně než 5 let	5 - 10 let	11 - 15 let	16 - 25 let	26 - 35 let	35 let a více
nízký	13	14	12	16	11	4
mírný	3	9	5	7	3	4
vysoký	6	8	8	17	10	5
Celkový součet	22	31	25	40	24	13

Tabulka 26 - SŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - délka praxe/stupeň vyhoření

DEPERSONALIZACE

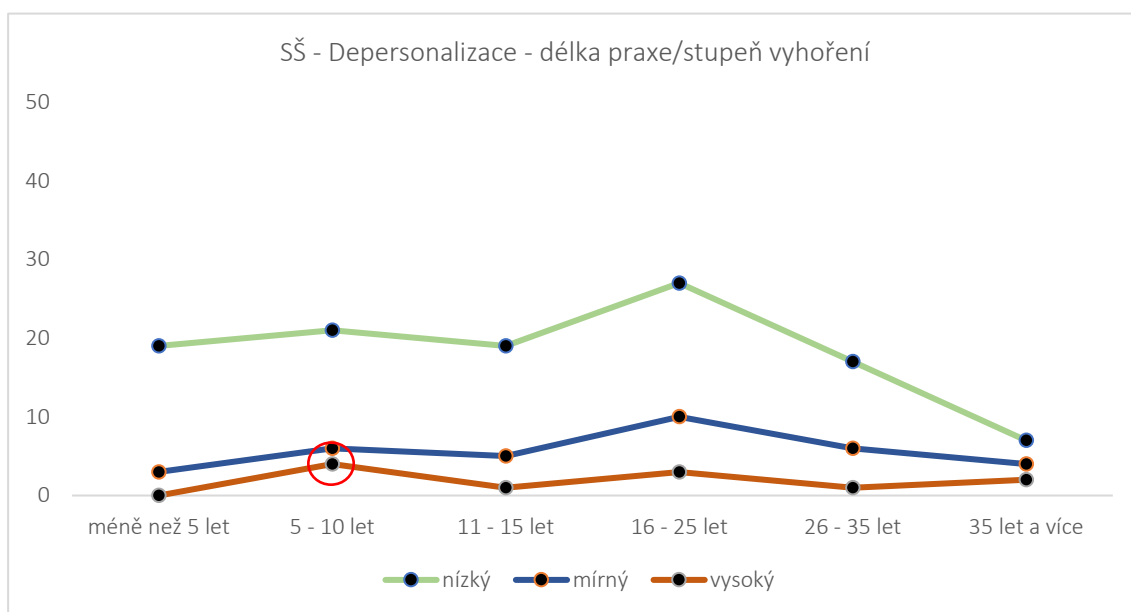
Při srovnání věku a délky pedagogické praxe u depersonalizace byl zjištěn u učitelů středních škol nejvyšší počet výskytu vysokého stupně depersonalizace ve věkové skupině 31 - 40 let, jak ukazuje graf č. 28. Co se týče délky pedagogické praxe, nejvyšší počty ve vysokém stupni depersonalizace byly zjištěny u délky praxe 5 - 10 let - viz graf č. 29.



Graf 28 - SŠ - Depersonalizace - věk/stupeň vyhoření

SŠ - DEPERSONALIZACE - věk/stupeň vyhoření					
STUPEŇ VYHOŘENÍ/VĚK	do 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	51 - 60 let	60 let a více
nízký	9	36	30	30	5
mírný	3	11	11	7	2
vysoký	0	4	3	1	3
Celkový součet	12	51	44	38	10

Tabulka 27 - SŠ - Depersonalizace - věk/stupeň vyhoření



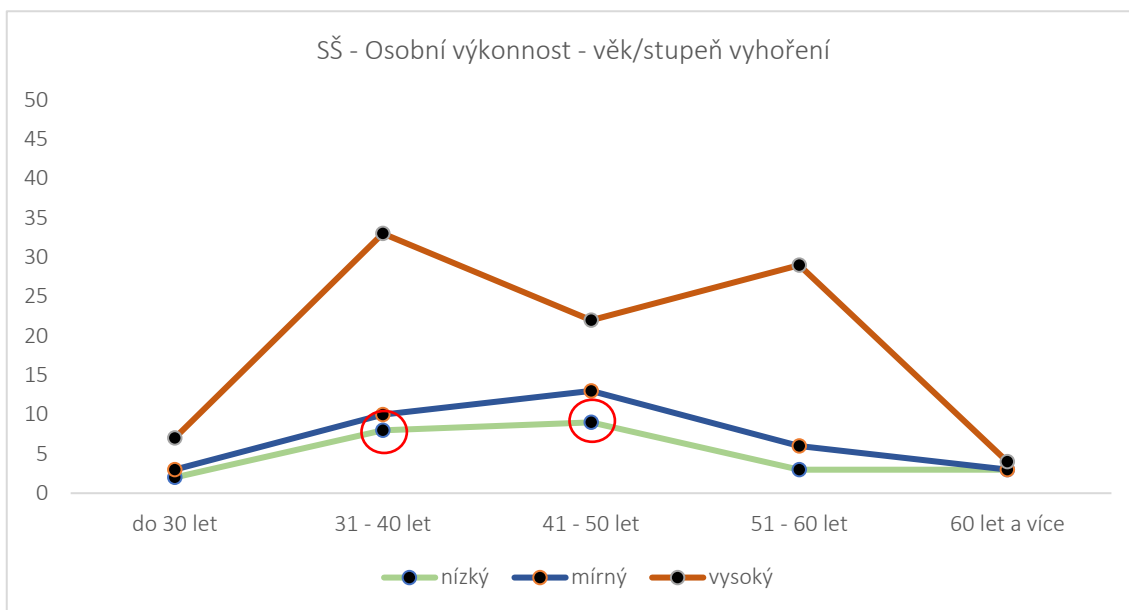
Tabulka 28 - SŠ - Depersonalizace - délka praxe/stupeň vyhoření

SŠ - DEPERSONALIZACE - délka praxe/syndrom vyhoření						
STUPEŇ VYHOŘENÍ/DÉLKA PRAXE	méně než 5 let	5 - 10 let	11 - 15 let	16 - 25 let	26 - 35 let	35 let a více
nízký	19	21	19	27	17	7
mírný	3	6	5	10	6	4
vysoký	0	4	1	3	1	2
Celkový součet	22	31	25	40	24	13

Tabulka 29 - SŠ - DEPERSONALIZACE - délka praxe/stupeň vyhoření

OSOBNÍ VÝKONNOST

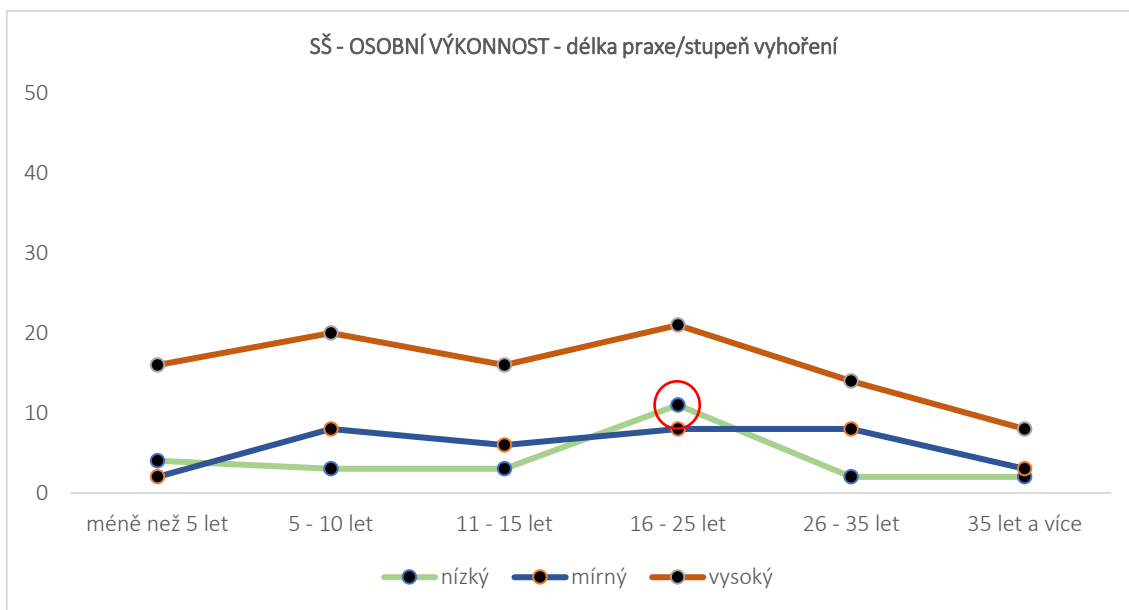
U osobní výkonnosti bylo zjištěno, že v nízkém stupni osobní výkonnosti, který již odpovídá vyhoření, se nejvyšší počet vyskytoval u učitelů středních škol ve věkové skupině 41 - 50 let, v těsném závěsu byla věková skupina 31 - 40 let - viz graf č. 30. V délce pedagogické praxe byly zjištěny nejvyšší počty učitelů středních škol s délkou praxe 16 - 25 let, jak ukazuje graf č. 31.



Tabulka 30 - SŠ - Osobní výkonnost - věk/stupeň vyhoření

SŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST - věk/stupeň vyhoření					
STUPEŇ VYHOŘENÍ/VĚK	do 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	51 - 60 let	60 let a více
nízký	2	8	9	3	3
mírný	3	10	13	6	3
vysoký	7	33	22	29	4
Celkový součet	12	51	44	38	10

Tabulka 31 - SŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST - věk/stupeň vyhoření



Graf 29 - SŠ - Osobní výkonnost - délka praxe/stupeň vyhoření

SŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST- délka praxe/stupeň vyhoření						
STUPEŇ VYHOŘENÍ/DÉLKA PRAXE	méně než 5 let	5 - 10 let	11 - 15 let	16 - 25 let	26 - 35 let	35 let a více
nízký	4	3	3	11	2	2
mírný	2	8	6	8	8	3
vysoký	16	20	16	21	14	8
Celkový součet	22	31	25	40	24	13

Tabulka 32 - SŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST - délka praxe/stupeň vyhoření

Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na zjištění míry syndromu vyhoření u učitelů základních a středních škol a dále byla zaměřena na zjištění, jakým způsobem učitele ovlivňuje současná povinnost distanční online výuky, jak tuto situaci vnímají a jak se v souvislosti s tímto typem výuky cítí.

Teoretická část bakalářské práce byla zpracována na základě dostupné odborné literatury na téma syndromu vyhoření. V rámci bakalářské práce byla zpracována historie syndromu vyhoření, definice syndromu vyhoření, jeho příčiny, příznaky a důsledky, fáze syndromu vyhoření, diagnostika, léčba a prevence.

Empirická část byla provedena formou dotazníkového šetření. Respondenti pro dotazníkové šetření byli sestaveni z celkem 337 učitelů základních škol a 155 učitelů středních škol. Respondenti byli osloveni prostřednictvím vedení jedné střední odborné školy v Praze (bylo získáno 19 vyplněných dotazníků) a dále byli osloveni prostřednictvím facebookové skupiny „Učitelé+“ (bylo získáno 473 vyplněných dotazníků učitelů základních a středních škol).

V rámci bakalářské práce byly stanoveny hypotézy:

- **Hypotéza 1:** Syndrom vyhoření se vyskytuje u více než poloviny oslovených učitelů.

Hypotéza byla falzifikována. Vyhoření v jednotlivých dimenzích se objevilo nejvíce v emocionální dimenzi. Vyhoření v emocionální dimenzi se objevilo u 120 učitelů základních škol (36%) a u 54 učitelů středních škol (35%). Vyhoření v dimenzi depersonalizace se objevilo u 27 učitelů základních škol (8%) a 11 učitelů středních škol (7%). Vyhoření v dimenzi osobní výkonnosti se objevilo u 38 učitelů základních škol (11%) a 25 učitelů středních škol (16%). Syndrom vyhoření – vyhoření ve všech třech dimenzích zároveň se objevilo u 11 učitelů základních škol (3%) a u 5 učitelů středních škol (3%).

- **Hypotéza 2:** Většině oslovených učitelů online způsob výuky nevyhovuje.

Většina učitelů základních i středních škol (72% učitelů základních škol a 78% učitelů středních škol) odpověděla, že jim online způsob výuky v něčem vyhovuje a v něčem ne. **Hypotézu se nepodařilo verifikovat ani falzifikovat.**

- **Hypotéza 3:** Většině učitelů zabere příprava na distanční online výuku více času než příprava na prezenční výuku.

Hypotéza byla verifikována. 83% učitelů základních škol a 88% učitelů středních škol uvedlo, že jim příprava na distanční online výuku zabere více času než příprava na prezenční výuku.

- **Hypotéza 4:** Většina učitelů se cítí z distanční online výuky více unavená a vyčerpaná než z prezenční výuky.

Hypotéza byla verifikována. Na otázku, zda se učitelé cítí z distanční online výuky více unavení a vyčerpaní než z prezenční výuky, odpovědělo kladně 79% učitelů základních škol a 75% učitelů středních škol.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že syndrom vyhoření se u oslovených učitelů základních a středních škol skutečně vyskytuje, je velká pravděpodobnost, že výskyt může souviset se současnou situací pandemie onemocnění Covid-19, kdy jsou učitelé po delší časové období vystaveni nestandardnímu způsobu vyučování, které s sebou přináší velké množství negativních faktorů. Pro zjištění, jestli má současná situace pandemie onemocnění Covid-19 a s tím spojená povinná distanční online výuka na učitele negativní vliv, by bylo vhodné provést cílený výzkum na toto téma v různých typech škol a při využití většího vzorku respondentů.

Seznam použité literatury

- [1] **BLAHUTKOVÁ, Marie, MATĚJKOVÁ, Eva, PERIČKOVÁ, Lucie** a Fakulta sportovních studií. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5417-2
- [2] **HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav a VRÁTILOVÁ, Jitka**. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6
- [3] **HERMANOVÁ, Marie**, Evropský sociální fond a Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. *Aktuální kapitoly z péče o seniory*. Brno: T.I.G.E.R., 2008. ISBN 978-80-7013-475-7
- [4] **JEKLOVÁ, M. a REITMAYEROVÁ, E.** *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1
- [5] **KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva**. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- [6] **KOLÁŘ, Z.** a kolektiv, *Výkladový slovník z pedagogiky*, Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3710-2
- [7] **KRASKA-LÜDECKE, Kerstin**. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.
- [8] **KŘIVOHLAVÝ, Jaro**. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3
- [9] **KŘIVOHLAVÝ, Jaro**. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. s. 48. ISBN 80-7169-551-3
- [10] **KŘIVOHLAVÝ, Jaro**. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 114. ISBN 80-7178-551-2.
- [11] **Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10**, dostupné online z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/Z73.0> (1.3.2021)
- [12] **MIOVSKÝ, Michal**. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. s. 221. ISBN 80-247-1362-4. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:3222b5e0-87c9-11e5-bf6c-005056825209>
- [13] **PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján**. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8

- [14] **POSCHKAMP T.**, *Vyhoření - rozpoznání, léčba, prevence*, 2013, Brno: Edika, ISBN: 978-80-266-0161-6
- [15] **PRŮCHA, Jan.** Učitel: současné poznatky o profesi. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7
- [16] **RUSH, Myron D.** Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-7255-074-8.
- [17] **STOCK, Christian.** Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5
- [18] **ŠVINGALOVÁ, Dana** a Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky. Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.
- [19] **VÁGNEROVÁ, Marie.** Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7
- [20] **VENGLÁŘOVÁ, M. a kolektiv**, *Sestry v nouzi*, 2011, Praha: GRADA, ISBN: 978-80-247-3174-2
- [21] **VODÁČKOVÁ, Daniela.** Krizová intervence. Praha: Portál, 2002. s. 177. ISBN 80-7178-696-9.
- [22] **Zákon č. 563/2004 Sb.**, o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, dostupné online (30.04.2020) z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Seznam grafů

Graf 1 - rozložení respondentů dle pohlaví	36
Graf 2 - rozložení respondentů dle věkových skupin	36
Graf 3 - rozložení respondentů dle délky praxe	37
Graf 4 - Používal/a jste v době pandemie distanční online výuku?	39
Graf 5 - Měl/a jste z dřívější doby zkušenosti s distanční online výukou?	40
Graf 6 - Vyhovovala Vám distanční online výuka?	41
Graf 7 - Kolik času denně Vám zabrala příprava na distanční online výuku?	42
Graf 8 - Zabrala Vám příprava na distanční online výuku více času, než příprava na prezenční výuku?	43
Graf 9 - Cítil/a jste se z distanční online výuky více unavený/á a vyčerpaný/á než z prezenční výuky?	44
Graf 10 - Jak přispěla povinnost distanční online výuky k Vašemu pocitu pracovního vyčerpání?	45
Graf 11 - Považujete syndrom vyhoření za aktuální téma v učitelské profesi?	46
Graf 12 - ZŠ - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?	47
Graf 13 - SŠ - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?	48
Graf 14 - Máte pocit, že jste v současné době ohrožen/a syndromem vyhoření?	50
Graf 15 - ZŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?	51
Graf 16 - SŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?	52
Graf 17 - Emocionální vyčerpání - srovnání ZŠ/SŠ	54
Graf 18 - DEPERSONALIZACE - srovnání ZŠ/SŠ	55
Graf 19 - Osobní výkonnost - srovnání ZŠ/SŠ	56
Graf 20 - ZŠ - Emocionální vyčerpání - věk/stupeň vyhoření	57
Graf 21 - ZŠ - Emocionální vyčerpání - délka praxe/stupeň vyhoření	58
Graf 22 - ZŠ - Depersonalizace - věk/stupeň vyhoření	59
Graf 23 - ZŠ - Depersonalizace - délka praxe/stupeň vyhoření	60
Graf 24 - ZŠ - Osobní výkonnosti - věk/stupeň vyhoření	61
Graf 25 - ZŠ - Osobní výkonnost - délka praxe/stupeň vyhoření	62
Graf 26 - SŠ - Emocionální vyčerpání - věk/stupeň vyhoření	63
Graf 27 - SŠ - Emocionální vyčerpání - délka praxe/stupeň vyhoření	64
Graf 28 - SŠ - Depersonalizace - věk/stupeň vyhoření	65
Graf 29 - SŠ - Osobní výkonnost - délka praxe/stupeň vyhoření	68

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Věkové rozložení respondentů	37
Tabulka 2 - Délka pedagogické praxe	38
Tabulka 3 - Používal/a jste v době pandemie distanční online výuku?	39
Tabulka 4 - Měl/a jste z dřívější doby zkušenosti s distanční online výukou?	40
Tabulka 5 - Vyhovovala vám distanční online výuka?	41
Tabulka 6 - Kolik času denně vám zabrala příprava na distanční online výuku?	42
Tabulka 7 - Zabrala vám příprava na distanční online výuku více času, než příprava na prezenční výuku?	43
Tabulka 8 - Cítil/a jste se z distanční online výuky více unavený/á a vyčerpaný/á než z prezenční výuky?	44
Tabulka 9 - Jak přispěla povinnost distanční online výuky k vašemu pocitu pracovního vyčerpání?	45
Tabulka 10 - Považujete syndrom vyhoření za aktuální téma v učitelské profesi?	47
Tabulka 11 - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?	48
Tabulka 12 - Jak byste definoval/a vlastními slovy syndrom vyhoření?	49
Tabulka 13 - Máte pocit, že jste v současné době ohrožen/a syndromem vyhoření?	50
Tabulka 14 - ZŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?	51
Tabulka 15 - SŠ - Jakým způsobem bojujete proti pocitům vyčerpání?	52
Tabulka 16 - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - srovnání ZŠ/SŠ	55
Tabulka 17 - DEPERSONALIZACE - srovnání ZŠ/SŠ	55
Tabulka 18 - OSOBNÍ VÝKONNOST - srovnání ZŠ/SŠ	56
Tabulka 19 - ZŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - věk/stupeň vyhoření ..	57
Tabulka 20 - ZŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - délka praxe/syndrom vyhoření	58
Tabulka 21 - ZŠ - DEPERSONALIZACE - věk/syndrom vyhoření	59
Tabulka 22 - ZŠ - DEPERSONALIZACE - délka praxe/syndrom vyhoření	60
Tabulka 23 - ZŠ - SNÍŽENÍ OSOBNÍ VÝKONNOSTI - věk/syndrom vyhoření	61
Tabulka 24 - ZŠ - SNÍŽENÍ OSOBNÍ VÝKONNOSTI - délka praxe/stupeň vyhoření	62
Tabulka 25 - SŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - věk/stupeň vyhoření ..	63

Tabulka 26 - SŠ - EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ - délka praxe/stupeň vyhoření	64
Tabulka 27 - SŠ - Depersonalizace - věk/stupeň vyhoření	65
Tabulka 28 - SŠ - Depersonalizace - délka praxe/stupeň vyhoření	66
Tabulka 29 - SŠ - DEPERSONALIZACE - délka praxe/stupeň vyhoření	66
Tabulka 30 - SŠ - Osobní výkonnost - věk/stupeň vyhoření	67
Tabulka 31 - SŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST - věk/stupeň vyhoření	67
Tabulka 32 - SŠ - OSOBNÍ VÝKONNOST - délka praxe/stupeň vyhoření	68

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 1 - Dotazník

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jsem studentkou 3. ročníku studijního programu Specializace v pedagogice na Masarykově ústavu vyšších studií ČVUT v Praze.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění anonymního dotazníku na téma "Syndrom vyhoření". Získaná data budou použita do mé bakalářské práce. Vyplnění dotazníku Vám zabere 10 -15 minut.

Předem bych Vám chtěla poděkovat za Váš čas, velmi si Vaší spolupráce vážím.

Vyplněný dotazník odešlete, prosím, kliknutím na tlačítko "Odeslat" na konci dotazníku.

Gabriela Kaucká

OSOBNÍ ÚDAJE

POHLAVÍ

- žena
- muž

VĚK

- do 30 let
- 31 - 40 let
- 41 - 50 let
- 51 - 60 let
- 60 let a více

DRUH ŠKOLY NA KTERÉ VYUČUJI

- ZŠ
- SŠ
- VOŠ
- VŠ

DĚLKA PEDAGOGICKÉ PRAXE

- méně než 5 let
- 5 - 10 let
- 11 - 15 let
- 16 - 25 let
- 26 - 35 let
- 35 let a více

DISTANČNÍ ONLINE VÝUKA V DOBĚ PANDEMIE ONEMOCNĚNÍ COVID-19

POUŽÍVAL/A JSTE V DOBĚ PANDEMIE DISTANČNÍ ONLINE VÝUKU?

- ano
- ne
- částečně

MĚL/A JSTE Z DŘÍVĚJŠÍ DOBY ZKUŠENOSTI S DISTANČNÍ ONLINE VÝUKOU?

- ano
- ne
- částečně

VYHOVOVALA VÁM DISTANČNÍ ONLINE VÝUKA?

- ano
- ne
- v něčem ano, v něčem ne
- nemám vyhraněný názor

KOLIK ČASU DENNĚ VÁM ZABRALA PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ ONLINE VÝUKU (příprava na další den, opravování písemných prací a testů atd.)?

- méně než 30 minut
- 30 minut
- 1 hodinu

- 1,5 hodiny
- 2 hodiny
- více než 2 hodiny

V ČEM SPOČÍVAJÍ PODLE VAŠEHO NÁZORU NEJVĚTŠÍ POZITIVA DISTANČNÍ ONLINE VÝUKY?

text stručné odpovědi.....

V ČEM SPOČÍVAJÍ PODLE VAŠEHO NÁZORU NEJVĚTŠÍ NEGATIVA DISTANČNÍ ONLINE VÝUKY?

text stručné odpovědi.....

ZABRALA VÁM PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ ONLINE VÝUKU VÍCE ČASU, NEŽ PŘÍPRAVA NA PREZENČNÍ VÝUKU?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

CO VÁS NA DISTANČNÍ ONLINE VÝUCE NEJVÍCE STRESOVALO? Můžete označit více položek, pokud zvolíte položku „jiné“, napište prosím vlastní stresové faktory

- málo osobních zkušeností s distanční online výukou, studenti jsou technicky zdatnější
- technické problémy v průběhu distanční online výuky
- komunikace se studenty v rámci distanční online výuky
- hodně času nutného na přípravu na distanční výuku (příprava, opravování písemných prací a testů atd.)
- náročnost distanční online výuky a s tím spojená větší únava
- nepozornost studentů při výuce
- nedostatečná spolupráce studentů s učitelem
- málo času na procvičení probírané látky
- chybějící zpětná vazba od žáků

- chybějící osobní kontakt se studenty
- administrativa spojená s distanční online výukou
- negativní poznámky na adresu učitelů na sociálních sítích (např. jsou doma za 100% platu, mají po 4 hodinách odučeno a pak mají volno atd.)
- nedostatek času na odpočinek, koníčky, rodinu
- jiné.....

**JAK PŘISPĚLA POVINNOST DISTANČNÍ ONLINE VÝUKY K VAŠEMU POCITU PRA-
COVNÍHO VYČERPÁNÍ?**

- nijak
- trochu
- dost
- víc než cokoliv jiného

JAKÝM ZPŮSOBEM BOJUJETE PROTI POCITŮM VYČERPÁNÍ?

- sportem
- koníčky
- v rodinném zázemí
- s přáteli a kamarády
- jiné.....

SYNDROM VYHOŘENÍ

POVAŽUJETE SYNDROM VYHOŘENÍ ZA AKTUÁLNÍ TÉMA V UČITELSKÉ PROFESI?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

JAK BYSTE DEFINOVAL/A VLASTNÍMI SLOVY SYNDROM VYHOŘENÍ?

text stručné odpovědi

MÁTE POCIT, ŽE JSTE V SOUČASNÉ DOBĚ OHROŽEN/A SYNDROMEM VYHOŘENÍ?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

MBI (Maslach Burnout Inventory) - dotazník ke zjištění míry vyhoření

Vaše pocity prosím ohodnoťte na škále 0 - 7, kdy 0 = vůbec, 7= velmi silně

- PRÁCE MĚ CITOVĚ VYSÁVÁ
- NA KONCI PRACOVNÍHO DNE SE CÍTÍM BÝT NA DNĚ SIL
- KDYŽ RÁNO VSTÁVÁM A POMYSLÍM NA PRACOVNÍ PROBLÉMY, CÍTÍM SE UNAVENÝ/Á
- VELMI DOBRĚ ROZUMÍM POCITŮM SVÝCH ŽÁKŮ
- MÁM POCIT, ŽE NĚKDY S ŽÁKY JEDNÁM JAKO S NEOSOBNÍMI VĚCMI
- CELODENNÍ PRÁCE S LIDMI JE PRO MĚ NESKUTEČNĚ NAMÁHAVÁ
- JSEM SCHOPEN/SCHOPNA VELMI ÚČINNĚ VYŘEŠIT PROBLÉMY SVÝCH ŽÁKŮ
- CÍTÍM „VYHOŘENÍ“, VYČERPÁNÍ Z PRÁCE
- MÁM POCIT, ŽE LIDI PŘI SVÉ PRÁCI POZITIVNĚ OVLIVŇUJI A NALAĐUJI
- OD TĚ DOBY, CO VYKONÁVÁM SVOU PROFESI, JSEM SE STAL MĚNĚ CITLIVÝM K LIDEM
- MÁM STRACH, ŽE VÝKON MÉ PRÁCE MĚ ČINÍ CITOVĚ TVRDÝM
- MÁM STÁLE HODNĚ ENERGIE
- MOJE PRÁCE MI PŘINÁŠÍ POCITY MARNOSTI, NEUSPOKOJENÍ
- MÁM POCIT, ŽE PLNÍM SVÉ ÚKOLY TAK USILOVNĚ, ŽE MĚ TO VYČERPÁVÁ
- UŽ MĚ DNES MOC NEZAJÍMÁ, CO SE DĚJE S MÝMI ŽÁKY
- PRÁCE S ŽÁKY MI PŘINÁŠÍ SILNÝ STRES
- DOVEDU U SVÝCH ŽÁKŮ VYVOLAT UVOLNĚNOU ATMOSFÉRU

- CÍTÍM SE SVĚŽÍ A POVZBUZENÝ/Á, KDYŽ PRACUJI S ŽÁKY
- ZA ROKY SVÉ PRÁCE JSEM BYL/A ÚSPĚŠNÝ/Á A UDĚLAL/A JSEM HODNĚ DOBRÉHO
- MÁM POCIT, ŽE JSEM NA KONCI SVÝCH SIL
- CITOVÉ PROBLÉMY V PRÁCI ŘEŠÍM VELMI KLIDNĚ, VYROVNANĚ
- CÍTÍM, ŽE ŽÁCI MI PŘIČÍTAJÍ NĚKTERÉ SVÉ PROBLÉMY

