

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH  
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**STRESOVÉ FAKTORY A SYNDROM VYHOŘENÍ  
U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA  
STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH V ČR**

**Autor práce: Jana Černá, DiS.**

**Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě**

**Forma studia: Kombinované studium**

**Vedoucí práce: doc. Ing. Ladislav Skořepa, Ph.D**

**Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií**

**2020**

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.  
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jana Černá, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: České Budějovice

**Název bakalářské práce: Stresové faktory a syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků na středních školách v ČR**

**Název bakalářské práce v anglickém jazyce:**


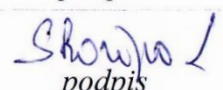
**Stress factors and burnout in teaching staff in secondary schools in the Czech Republic**

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

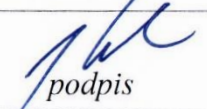
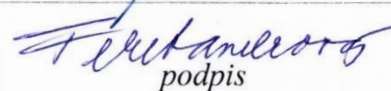
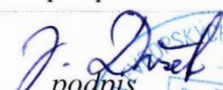
Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, titul): doc. Ing. Ladislav Skořepa, Ph.D.

Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): duben 2019

**Cíl bakalářské práce:** Cílem této práce je přiblížit a zmapovat problematiku stresových faktorů a syndromu vyhoření, a to především u pedagogických pracovníků působících na středních školách.

Student: Jana Černá, DiS.	16. 4. 2019 datum	 podpis
Vedoucí práce: Doc. Ing. Ladislav Skořepa, Ph.D.	23. 4. 2019 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	21. 4. 2019 datum	 podpis
Prorektorka pro studium a vnitřní záležitosti: RNDr. Růžena Ferebauerová	2. 5. 19 datum	 podpis
Pověřený rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	2. 5. 2019 datum	 podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

Jana Černá, DiS.

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. Ing. Ladislav Skořepovi, Ph.D za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## **ABSTRAKT**

ČERNÁ, J. Stresové faktory a syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků na středních školách v ČR : bakalářská práce. České Budějovice : Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2020. 51 s. Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Ladislav Skořepa, Ph.D

**Klíčová slova:** deprese, pedagogický pracovník, stres, syndrom vyhoření

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření, který se vzhledem k pracovnímu zatížení a dlouhotrvajícímu stresu, velmi často vyskytuje u profesí pedagogických pracovníků.

Teoretická část rozebírá symptomy, které vedou k syndromu vyhoření, jeho příčiny a fáze, zabývá se také stresem a depresemi, což jsou pojmy, které se syndromem vyhoření úzce souvisí.

V praktické části analyzuje výpovědi učitelů, na základě dotazníkového průzkumu, sumarizace výsledků a jeho statistické vyjádření v grafech. Závěr práce pak shrnuje získané poznatky a obsahuje zhodnocení předpokládaných hypotéz.

## ABSTRACT

ČERNÁ, J. *Stress Factors and Burnout in Teaching Staff in Secondary Schools in the Czech Republic : Bachelor Thesis*. České Budějovice : The College of European and Regional Studies, 2020. 51 p. Supervisor : doc. Ing. Ladislav Skořepa, Ph.D

**Key words:** depression, pedagogical worker, stress, burnout syndrome

This bachelor thesis deals with burnout syndrome which occurs in pedagogical workers due to their vocational and long-lasting stress. The theoretical part analyses symptoms leading to the burnout as well as its causes and stages. It also deals with stress and depressions because these terms are closely related to it.

The practical part analyses statements of teachers according to a survey.

# Obsah

Úvod.....	9
<b>1. Cíl a metodika bakalářské práce .....</b>	<b>10</b>
<b>2. Syndrom vyhoření.....</b>	<b>11</b>
2.1 Symptomy vyhoření: .....	11
2.2 Příčiny syndromu vyhoření .....	13
2.3 Příčiny syndromu vyhoření objevujícího se u pedagogických pracovníků.....	14
<b>3. Fáze syndromu vyhoření .....</b>	<b>15</b>
3.1 Nadšení, idealismus a nereálné očekávání: .....	15
3.2 Stagnace: .....	15
3.3 Frustrace: .....	16
3.4 Apatie: .....	16
3.5 Syndrom vyhoření: .....	17
<b>4. Vyhoření a tělo .....</b>	<b>19</b>
<b>5. Odlišnosti syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů .....</b>	<b>20</b>
5.1 Stres .....	20
5.2 Typy stresu .....	21
5.3 Příznaky stresu .....	21
<b>6. Syndrom vyhoření u učitelů .....</b>	<b>25</b>
6.1 Stresory v učitelství .....	26
6.2 Druhy zátěže:.....	28
6.3 Rizikové faktory podporující rozvoj syndromu vyhoření .....	29
<b>7. Prevence syndromu vyhoření.....</b>	<b>32</b>
<b>8. Průzkum syndromu vyhoření na středních školách v ČR .....</b>	<b>34</b>
8.1 Vyhodnocení výzkumu v kontextu předpokládaných hypotéz .....	42
<b>Závěr.....</b>	<b>45</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>47</b>
<b>Seznam zkratk .....</b>	<b>49</b>

<b>Seznam tabulek a grafů .....</b>	<b>50</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>51</b>



## Úvod

Dnešní společnost klade na pedagogy vysoké nároky, se kterými se mnoho pedagogů neumí vyrovnat. Bakalářská práce zkoumá problematiku stresových faktorů a syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků na středních školách v Jihočeském regionu. O tématu syndromu vyhoření bylo napsáno již mnoho, avšak ne mnoho lidí ví, co syndrom vyhoření znamená a co je jeho příčinou. Autorka se domnívá, že většina lidí si velmi často zaměňuje pojem „syndrom vyhoření“ za přepracovanost nebo únavový syndrom.

Problematika syndromu vyhoření úzce souvisí s nadměrným vystavením pracovního stresu a jeho prožíváním. Stres je to, co nás obklopuje v každodenním životě. Stal se velmi moderním pojmem a dnešní člověk má tendenci o stresu často hovořit a dávat mu za vinu své psychické vyčerpání a nezřídka kdy i některá somatická onemocnění.

Cílem práce je přiblížit danou problematiku, poukázat na příznaky, fáze, ale i důsledky syndromu. Důležitá je prevence, které by se měla věnovat dostatečná pozornost. Záměrem je zmapovat okolí a zjistit, kolik učitelů a učitelek může být syndromem vyhoření ohroženo.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první – teoretická část, je zaměřena na vymezení pojmu samotného syndromu a dále pak na definici stresu, jeho příčiny, důsledky a prevenci. Pro druhou – praktickou část bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dotazník je zaměřen na projevy syndromu u pedagogů na středních školách v Jihočeském regionu. Výsledky dotazníkového šetření jsou v této části bakalářské práce zpracovány a zhodnoceny.

# 1. Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem výzkumu je porovnat získané informace v teoretické části bakalářské práce se současnou situací na středních školách v Jihočeském regionu. Pro tento průzkum bylo použito dotazníkové šetření. Dotazník je zaměřen na možné projevy syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Důležité bylo zjistit, zda se u pedagogů, v současné době, vyskytují příznaky syndromu vyhoření a zda tyto příznaky mohou souviset s délkou jejich praxe. Pokud se však cítí být vyhořeli, jestli uvažují o změně zaměstnání.

Dotazník byl sestaven na základě získaných poznatků v teoretické části této práce. Byl anonymní a složený celkem z 10 otázek. Vzhledem k současné, náročné situaci, kdy jsou školy zavřené z důvodu šíření koronaviru, byla sestavena online verze dotazníkového šetření.

První část dotazníku se zaměřuje na základní zmapování respondentů: pohlaví, věk a délka praxe. V další části se zkoumají příznaky syndromu jako např. zdravotní problémy, psychický stav, sociální oporu. Respondenti měli možnost volit z různých odpovědí.

Celkem odpovědělo 70 respondentů. Návratnost dotazníků je 64,5 %. Získané informace jsou převedeny do grafické podoby a jsou použité ke zpracování výsledků celého dotazníkového šetření.

V praktické části, se na základě průzkumu pomocí dotazníků zjišťuje, zda se potvrdí hypotézy:

1. Předpokládám, že učitelé s větší délkou praxe, jsou rizikovější pro vznik syndromu vyhoření.
2. Domnívám se, že učitelé, kteří jsou osobně vyhořeli, často opouští své zaměstnání a hledají uplatnění v jiné profesi.

## 2. Syndrom vyhoření

„Pojem vyhoření, podobně jako pojem stres, má původ v anglosaské fyzikálně-technické terminologii. Pojem popisuje vyhoření či prohoření kabelů, žárovek nebo pojistek, případně spalování pohonných hmot. Současně s tím obsahuje pojmy opotřebení a namáhání, ale také přetěžování pracovních materiálů v jejich používání při práci.“<sup>1</sup> Termín „vyhoření“ pro psychický stav či proces poprvé použili v polovině 70. Let 20. Století Herbert Freudenberger a Christina Maslach. Na základě fenoménů pozorovaných ve své psychologicko-sociální poradně vyvinuli koncept vyhoření.

Syndrom vyhoření můžeme definovat jako ztrátu zájmu, chuti a nadšení především spojených s naším povoláním. V pedagogické profesi, kde je dnes převážná většina žen, se může syndrom vyhoření prolínat i s mimopracovní sférou života, jako je péče o rodinu nebo partnerství. Člověk zažívá silné pocity tělesné únavy, vyčerpání a ztráty síly. Obvykle se začne stranit druhých a uzavírá se do sebe. Zažívá duševní prázdnotu a ztrátu smyslu. „Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) je vyhoření klasifikováno jako nemoc, a je zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz.“<sup>2</sup>

### 2.1 Symptomy vyhoření

Proces vyhoření se může projevovat mnoha různými obtížemi a příznaky. Z množství charakteristických symptomů se dají sestavit odpovídající soupisy a přiřadit čtyřem úrovním prožívání:

1. Fyzická úroveň – symptomy, které se projevují bezprostředními tělesnými omezeními dotyčné osoby:
  - ztráta energie,
  - tělesné vyčerpání,
  - chronická únava (nedostatek spánku, oslabení imunitního systému, náchylnost k nemocem),
  - problémy s krevním oběhem,
  - problémy se zažíváním,
  - časté bolesti hlavy.
2. Kognitivní úroveň – symptomy, které popisují snížené nebo alespoň omezené schopnosti myšlení:

---

<sup>1</sup> POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6 str. 10

<sup>2</sup> STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5 str.14

- slabá koncentrace a paměť,
  - dezorganizace,
  - nepřesnost,
  - neschopnost plnit komplexní úkoly,
  - ztráta flexibility.
3. Emoční úroveň – symptomy, které se projevují narušeným negativním citovým stavem:
- emoční vyčerpání,
  - pocity přetížení,
  - antipatie vůči studentům,
  - defenzivní, paranoidní přístup,
  - snížená sebeúcta,
  - deprese (skleslost, frustrace),
  - strach jít do práce,
  - pocit bezmoci, zbytečnosti (zoufalství).
4. Úroveň chování – symptomy, které se projevují v chování dotyčné osoby:
- úpadek nadšení,
  - cynismus,
  - snížení výkonnosti,
  - časté konflikty s druhými,
  - apatie,
  - zvýšená agrese,
  - vysoká absence,
  - „pookřání“ o víkendu,
  - izolace (vyhýbání se kontaktu s žáky, rodiči, kolegy),
  - konflikty s partnerem a přáteli,
  - zvýšená konzumace alkoholu, tabáku, kávy, drog.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6 str.34

## 2.2 Příčiny syndromu vyhoření

Neexistuje jeden faktor, který by zapříčiňoval syndrom vyhoření. Existuje však více rizikových faktorů, které ve společné kombinaci mohou zapříčinit vznik syndromu vyhoření.

Za nejčastější příčiny syndromu vyhoření lze považovat:

- neschopnost zpomalit,
- neschopnost relaxace,
- nepravidelný denní biorytmus,
- perfekcionismus,
- workoholismus,
- snaha dělat vše sám, bez pomoci druhých, neschopnost požádat druhé osoby o pomoc,
- potřeba mít vše pod kontrolou,
- neadekvátní, přemrštěná očekávání,
- přílišné nároky na sebe sama,
- nízká asertivita jedince,
- neschopnost říct „ne“, neschopnost odmítnout druhé,
- potřeba, aby „mě všichni měli rádi“,
- tendence potlačovat vlastní negativní emoce,
- rutina,
- špatný zdravotní stav,
- potýkání se s neustálým kritizováním svého výkonu,
- pocit, že nikdo nedocení mé úsilí, nikdo si necení toho, co pro druhé dělám,
- nedostatečná finanční odměna,
- přetížení (náročné či nevhodné pracovní podmínky, příliš velké množství pracovních úkolů),
- rodinné a osobní problémy,
- žen také vysoké vyčerpání způsobené kombinací domácích, pracovních povinností a péče o děti.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6 str.14

Příčiny syndromu vyhoření spojené s prací pedagoga vycházejí z požadavků na práci pedagoga a také jsou spojené s jeho pracovními podmínkami.

### **2.3 Příčiny syndromu vyhoření objevujícího se u pedagogických pracovníků**

Jednou z hlavních příčin syndromu vyhoření u učitelů se ukazuje vysoké očekávání pedagoga a vysoké nároky, které jsou na pedagoga kladeny. Nadměrná emoční zátěž, přetíženost, konflikty se spolupracovníky, ale také neuspokojení jak v životě pracovním, tak v životě osobním, mnoho práce za velmi krátkou dobu, nepocítění dostatečné podpory za strany nadřízeného, to jsou příčiny ovlivňující učitele.

#### **Příčiny:**

- konflikt rolí, který má spojitost s emocionálním vyčerpáním a depersonalizací,
- nejasnost rolí, která vyplývá z chybějících kritérií, podle kterých by byla hodnocena kvalita práce učitelů,
- přetíženost prací,
- atmosféra ve třídě, ve škole (např. agresivita žáků),
- práce s kolegou/kolegy trpícími syndromem vyhoření,
- špatné mezilidské vztahy na pracovišti,
- velký počet žáků, dětí ve třídě,
- hluk,
- nízké finanční ohodnocení – i když dneska je to už mnohem lepší než dříve,
- nízká prestiž povolání,
- ohraničené možnosti profesního růstu.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7 str. 107

### 3. Fáze syndromu vyhoření

*„Vývoj syndromu vyhoření jako dlouhodobého procesu, který trvá i několik let, má několik fází. Ne každý jedinec prožívá tyto fáze v takovém pořadí, v jakém jsou zde uváděny, někteří jedinci mohou některou z fází přeskočit.“<sup>6</sup>*

#### 3.1 Nadšení, idealismus a nereálné očekávání

Člověk neefektivně vydává energii, dobrovolně se přepracovává. Tato fáze bývá charakteristická velkými nadějemi a nerealistickými očekáváními zvláště s příchodem prvního zaměstnání a elánem do práce, o kterém mají začínající pedagogové pouze mlhavé představy. Práce je jejich smyslem života, stává se nepostradatelnou a potřebnou pro jejich život. Člověk se snaží osvědčit, kladně se projevit v pracovním procesu, snaží se udělat vše sám a dobře. Často zapomíná sám na sebe a na své potřeby. Jeho smysl je naplněn pouze pojmy práce, projekt, plán, návrh, úkol, cíl. Nebezpečím tohoto stadia je přílišná empatie, neefektivní vydávání energie a často dobrovolné přepracování.<sup>7</sup>

#### 3.2 Stagnace

Jedinec slevuje ze svých očekávání, vnímá více reálné podmínky pro svou práci, pomalu se zaměřuje na upokojujování vlastních potřeb v podobě platu, volného času apod. Postupně se jedinec v práci rozkoukal, jeho nadšení není již takové jako na začátku a často již slevil ze svých počátečních očekávání a předsevzetí. Práce přestává být smyslem jeho života. Najednou ztrácí jasno ve svém hodnotovém žebříčku. Na první místo řadí snahu uspokojovat potřeby typu „mít volný čas, peníze, přátele, auto, možná i byt a rodinu.“ Na druhé místo pak pracovní dobu, profesionální vzestup a výsledky. Má nutkání popírat všechny příznaky rodícího se z vnitřního napětí, což je projevem obrany proti tomu, co se děje.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

<sup>7</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8 str. 52

<sup>8</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8 str. 52

### 3.3 Frustrace

Jedinec začíná pochybovat o smyslu své práce, o tom jestli má vůbec význam pomáhat druhým. Objevují se první výraznější fyzické i psychické potíže, problémy ve vztazích. Pro toto stádium je typické kladení otázek ohledně efektivity a smyslu práce jako takové. Pracovník si vědomě nachází překážky, které mu brání vykonávat práci.

#### Typickými otázkami tohoto období jsou:

*„Jaký smysl má pomáhat lidem, kteří nespolupracují?“*

*„Jaký smysl má moje práce, když pouze bojuji s byrokracií?“<sup>9</sup>*

V tuto dobu se začínají projevovat také obtíže emocionální a fyzické. Patrné jsou konflikty se spolupracovníky a nadřízenými či radikální změny chování jako například odmítání rad či kritiky, vymizení angažovanosti, cynismus. Dezorientace a ztráta naděje vede jedince k sociální izolaci. Jsou mu protivné rozhovory jeho kolegů i jejich přítomnost. V extrémních případech člověk utíká od všeho a hledá útěchu v alkoholu, který nezřídka kombinuje s léky, případně podléhá jiným návykovým (v té chvíli podpurným) látkám nebo činnostem.

### 3.4 Apatie

Dlouhodobé setrvání ve stádiu frustrace přechází do apatie. Jedinec je trvale frustrován, neschopen změnit situaci podle svých očekávání, pracuje jen tak, jak je to nezbytně nutné, vyhýbá se novým úkolům. Je reakcí na předchozí fázi. Objevuje se v situaci, kdy je člověk trvale frustrován. Nemá možnost nic změnit a přitom ví, že je na této práci závislý jako na zdroji obživy. V práci dělá pouze to, co má uvedeno v pracovní náplni, přesně dodržuje pracovní dobu a vyhýbá se novým úkolům a pokud je to možné třeba i studentům. Pociťuje prázdnotu, je zoufalý, že selhal a dopadl až na dno. Je v depresi z poznání, že nic nefunguje a nic nemá smysl. Vlastní sebehodnocení bývá na nulovém bodě.

---

<sup>9</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8 str. 52



„*Vše je marnost nad marnost.*“ Jakýmsi posledním symptomem tohoto stadia se stává fyzické, emocionální a mentální vyčerpání. Člověk je bez energie, bez motivace.<sup>10</sup>

### 3.5 Syndrom vyhoření

V tomto stadiu je dosaženo naprostého vyčerpání, dochází ke ztrátě smyslu práce, cynizmu, odosobnění, odcizení, často sebevražedným pokusům, závislostem.

Obrázek č. 1: Cyklus vyhoření<sup>11</sup>



### Přehled profesí ohrožených syndromem vyhoření

- lékaři (v hospicích, odděleních onkologie, chirurgie, LDN, záchranné služby, psychiatrie...),
- zdravotní sestry a další zdravotní personál,
- duchovní, psychologové a psychoterapeuti,
- policisté, vězeňský personál,
- učitelé na všech stupních škol,

<sup>10</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8 str. 52

<sup>11</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogu. ISBN 978-80-266-0161-6 str.81

- sociální pracovníci, kurátoři,
- dispečeři a dispečerky (letecká doprava, záchranná služba ...),
- pracovníci z řad operátorů (call linky, reklamační odd. linka bezpečí aj.),
- politici, manažeři, ředitelé,
- úředníci,
- specialisté v oboru informačních technologií,
- právníci,
- novináři.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3 str. 30

## 4. Vyhoření a tělo

Obecně se dá hovořit o vnitřních a vnějších příčinách.

### 1.) Vnitřní příčiny

- nereálné představy a vize o práci,
- přehnaný optimismus či nadšení při nástupu do práce,
- nadprůměrné pracovní nasazení (až na pokraj možností), workoholismus,
- přehnaný požadavek na vlastní dokonalost, neschopnost vyrovnat se s vlastními chybami,
- perfekcionalismus, pedantství, lpění na vlastních představách,
- přecitlivělost, vztahovačnost,
- naivní pohled na možnosti okolí (kolegů, vedení),
- přílišná kritičnost, snížená schopnost odpouštět.

### 2.) Vnější příčiny

- ignorace osobních potřeb (mnohdy i základních),
- nepochopení okolí, závist kolegů, podezíravost, podkopávání autority,
- nedostatek prostředků či času k realizaci cílů,
- opuštěnost v plnění úkolů (ostatní si jedou na svém písečku), nesoudržnost kolektivu, rozdílnost představ a názorů,
- špatná organizace práce, chaotické rozdělování úkolů,
- stále se opakující činnost, výkon nepopulárních prací,
- neustálé řešení kupících se problémů,
- nutnost naplňování potřeb druhých na úkor svých,
- nízké ohodnocení (finanční i jiné), nedocnění schopností dotyčného,
- arogance vedení (despotismus), manipulace, příp. vydírání,
- neustálé přidávání práce (tzv. teror příležitosti),
- změny v kolektivu či vedení, změny pracovní náplně bez souhlasu dotyčného.

Mezi další vlivy okolí by se daly započítat i změny v osobním životě, např. rodinná tragédie, úmrtí blízké osoby, osamění, zvýšené nároky na mimopracovní povinnosti, finanční a rodinné problémy apod.<sup>13</sup>

## **5. Odlišnosti syndromu vyhoření od jiných negativních psychických stavů**

### **5.1 Stres**

Stejně jako pro vyhoření, neexistuje ani pro stres žádná všeobecně platná definice. Ve skutečnosti se stres týká všech oblastí lidského bytí. Stres má vliv na naše fyzické, psychické a sociální zdraví. V minulosti byl stres chápán jako škodlivý podnět z okolí, případně jako reakce těla na tuto stresující zátěž. Teorie o stresu, které se zabývají tělesnými reakcemi na stresové podněty jako chlad, horko, bolesti atd., jistě nabízejí důležité poznatky, obzvlášť z medicínské a hormonální oblasti. Tyto přístupy ale nenabízejí žádné dostačující vysvětlení, proč různí lidé reagují za stejných nebo podobných podmínek na stres a zátěž různě. Existují lidé, kteří hodně a velmi rádi mluví před jinými lidmi a staví se do středu pozornosti. Jiní zase v takovýchto situacích pravidelně panikaří a vyhýbají se jim, jak jen to je možné.<sup>14</sup>

#### **Mezi nejčastější stresory se řadí**

Fyzické stresory:

hluk, teplota, příliš mnoho okolních podnětů,

Psychické stresory:

časová tíseň, větší množství změn v daném období, míra vytíženosti,

Sociální stresory:

vše, co se děje v našem okolí, ať už v zaměstnání nebo v osobním životě. Např. ztráta blízké osoby, nedorozumění s kolegy či vedením.

---

<sup>13</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6 str. 26

<sup>14</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 216. ISBN 978-80-262-1033-7 str. 14

## 5.2 Typy stresu

### Distres

negativně působící stres. U distresu převládá pocit naprostého vyčerpání až zoufalství. V některých případech nám distres může způsobit i zdravotní potíže. „Uvedeme si zde několik příznaků, které můžou napovídat, že člověk je právě v tomto stavu: bolesti těla (hlavy, kloubů a svalů), zvýšené pocení, problémy se spánkem, nervozita z chování ostatních, problémy se žáky apod. Těchto příznaků je ale celá řada. Ke zvládnutí distresu musí mít jedinec určité předpoklady.“<sup>15</sup>

### Eustres

je opakem distresu. Tento druh stresu nám dává pocit radosti, která je vždy na základě např. splnění svých cílů, efektivity práce apod.

## 5.3 Příznaky stresu

Stres se může projevovat různými způsoby. Vždy ovšem záleží na osobnosti jedince, na okolí, na schopnosti zvládat stresové situace. Příznaky můžeme rozdělovat do několika skupin:

### 1. Fyziologické příznaky

hovoříme zde o všech příznacích, které se projevují na zdravotním stavu jedince, jako jsou například bolesti hlavy, migrény, problémy s močovými cestami, žaludeční problémy, kožní projevy, činnost srdce, celková únava svalstva apod.

### 2. Emocionální příznaky

prudké změny nálad, jedinec není schopen projevit emoce k druhým lidem, je podrážděný, omezuje styk s ostatními lidmi.

### 3. Behaviorální

zvýšená potřeba užívání návykových látek (např. cigarety, alkohol), změna ve stravovacích návycích (přejídání, nechutenství), problémy se spánkem, zanedbávání pracovních povinností (neplnění úkolů, vyhýbání se odpovědnosti apod.)

---

<sup>15</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7 str. 15

## **Frustrace**

je pocit, který člověk dostává, pokud se něco důležitého nepovede a v nejbližší době není šance to napravit, ať už pro to, že už to zkrátka není možné, anebo v tom brání něco, s čím si nelze poradit. Je zklamáním či pocitem ze zmaru.

## **Deprivace**

označuje nedostatečné uspokojení důležité psychické či fyzické potřeby jednotlivce. Nejčastěji bývá popisována jako citové strádání – jakýkoliv nedostatek citů a emocí pociťovaný jednotlivcem. Může se jednat o nedostatek prokazovaného a vnímaného osobního respektu, pociťovaného bezpečí, sdílené lásky nebo vzájemných sociálních vazeb, může ale jít i o osobní strádání z nedostatku dalších smyslových podnětů.

## **Únava**

nejčastějším důvodem únavy je nadměrná zátěž, ať už psychická nebo fyzická. Pokud je únava dočasná a jedinci stačí odpočinek, nelze hovořit o příznaku syndromu vyhoření. Pokud samotný odpočinek nestačí, má trvalejší charakter a je doprovázen pocitem selhání, můžeme hovořit o příznaku syndromu vyhoření.

## **Odcizení**

mezi ostatní negativní psychické stavy můžeme řadit odcizení – nejčastěji se vyskytuje u jedinců, kteří dělají něco, což ovšem nepovažují za smysl svého života, zatímco u syndromu vyhoření tomu tak není. Tam trpí především lidé, kteří byli pro svoji práci v začátku velmi nadšeni.

## **Existenciální neuróza**

pocit nespokojenosti např. s prací, sám se sebou, se světem, v němž daný člověk žije, i s jeho vlastním životem atp. Jedinec má negativní postoj k životu, pociťuje beznaděj, pocit nesmyslnosti vlastní existence, má až sebevražedné úmysly. Jde o jakési existenční zoufalství.

## **Deprese**

řadíme ji do negativních emocionálních jevů. Může být jedním z příznaků burnout syndromu, ale ne vždy tomu tak je. Většinou vzniká následkem negativního zážitku. Deprese se ale dá léčit předepsanou medikací. Syndrom vyhoření bohužel ne. Deprese a syndrom vyhoření jsou si velmi blízké a je zde řada podobností. Pro správnou diagnózu je nutné provést důkladné vyšetření jak fyzického, tak psychického stavu, při kterém by se měl lékař zaměřit na veškeré zátěžové faktory.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 216. ISBN 978-80-262-1033-7 str. 49

### Typy deprese:

- reaktivní deprese se vyznačuje stavy smutku a strachu, které vyvolala vnější, bolestivá událost (např. smrt milované osoby, ztráta zaměstnání, rozchod atd.),
- neurotická deprese je porucha vzniklá následkem zcela nebo částečně potlačených konfliktů,
- jednoduché depresivní stavy vznikají nejčastěji pod tlakem trvalé vědomé citové zátěže, jako jsou manželské problémy, profesní přetížení a mobbing.

Vyhoření a deprese jsou na symptomatické úrovni srovnatelné vzhledem k netečnosti a nezájmu, trvajícím stavům vyčerpání, tendencím k izolaci, pocitům selhání a bezvýchodnosti, poruchám spánku a nerozhodnosti.

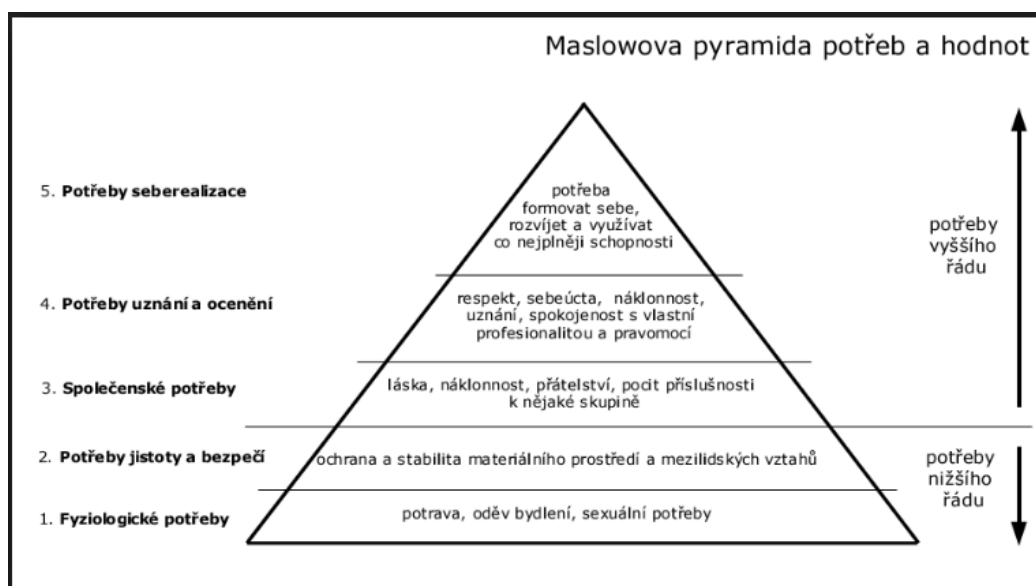
Rozlišit vyhoření a depresi na základě symptomů je obtížné. Vhodný je pohled vycházející z příčin a průběhu procesu. Reaktivní deprese má své příčiny v jedné (nebo více) vnější, bolestivé události. To znamená, že je z hlediska času a příčiny vysledovatelná. Oproti tomu vyhoření je vzhledem ke svému vzniku převážně plíživě nastupující, dlouhodobý, několik let trvající proces. Trvalá emocionální zátěž, deprese z vyčerpání jako jednoduché depresivní stavy a neurotická deprese vykazují největší podobnost s vyhořením.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7 str. 50

Každý člověk má své potřeby, které během svého života uspokojuje, ať již vědomě nebo nevědomě. Tyto potřeby ho vedou k vnější aktivitě. Při překonávání překážek k dosažení své potřeby se jedinec může setkat s vnitřními (povaha osobnosti a její určité znaky) nebo vnějšími (většinou způsobené chováním druhých lidí) překážkami. Odolnost při překonávání určitých překážek má každý jedinec jinou. Musíme zohlednit postoj k životu, jeho hodnoty. Jejich přehled uvedl americký psycholog Abraham Maslow:

Obrázek č.2: Maslowova pyramida potřeb a hodnot<sup>18</sup>



<sup>18</sup> BRATSKÁ, M.. Zisky a straty v zátěžových situáciách alebo Príprava na život. Bratislava : Práca, 2001. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping>



## 6. Syndrom vyhoření u učitelů

Učitelé jsou velmi důležitou součástí našeho života. Ať chceme, či nikoliv, většina z nás je učiteli ovlivněna více či méně na celý život. Bohužel je tato skutečnost spíše podceňována nejen širokou veřejností, ale bohužel i příslušnými institucemi. Nejedná se přeci jen o bytost, která v průběhu vyučovací hodiny předá své studiem získané znalosti žactvu. Jedná se o člověka sice studovaného, ale též životem zkoušeného, nuceného zastávat mnoho životních rolí a zkoušené věkou odpovědností.

Každý učitel si vybral studia pedagogiky trochu z jiného důvodu. Každý vyrůstal v jiných rodinných, sociálních a ekonomických podmínkách, každý má svůj osobitý individuální potenciál zahrnující jednak hodnoty a jednak množství energie, které je schopen a ochoten vydávat. Po studiích se každý svým osobitým způsobem vydal na profesní dráhu a stal se kolegou, rodičem, partnerem a znovu sbíral zkušenosti ať pozitivní či ty negativní, které náš život obohacují z jiné strany. Zároveň však, ať už se člověk-učitel nachází v kterékoliv vývojové etapě a ať se v danou chvíli cítí jakkoliv, je pod velmi silným drobnohledem naší společnosti.

Tato společnost od něj žádá, aby naučil děti vědomostem, připravil je na život, byl žákům oporou v krizových chvílích a byl jim vzorem. Žádá se, aby stále zvyšoval svoji kvalifikaci, znal rodinné zázemí svých žáků, byl vzorným občanem a kolegou, aby uměl být i diagnostikem, zdravotníkem a vůbec aby zastával na výbornou spoustu dalších rolí. Nabízí se tedy otázka, zda je možno se na takovou profesní dráhu vydat jen s teoretickou výbavou a minimální praxí po dokončení studia pedagogické fakulty.<sup>19</sup>

### Role učitele

Učitel jako rodič: To je celkem častá varianta. Dítě paní učitelky je zároveň žákem školy, kde matka učitelka působí. Přináší rizika do vztahu mezi kolegy, kolegyně si ke kolegyni-matce dovolí podstatně více, než by si dovolila k jiné matce. Učitelka-matka se chová nepřiměřeně k dítěti a to jak tím, že ho protěžuje, nebo naopak tím, že je na něj mnohem přísnější, aby to nevypadalo, že ho protěžuje. Tento vztah přináší rizika i pro dítě, protože děti učitelů se stávají častěji potenciálními oběťmi šikany.

---

<sup>19</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6 str. 103

Učitel jako kamarád žáků: Zde jsou rizikovou skupinou zejména začínající učitelé s méně vyzrálou osobností. Nejde jen o nepřiměřeně benevolentní přístup, ale mnohdy o nedůslednost v dodržování a vyžadování pravidel vedoucí někdy až ke koalici se žáky. Mladý, začínající učitel si zde může přivodit nejen problém pro sebe samého, ale i z hlediska vztahu s kolegy. Přátelský vztah se žáky je jistě důležitý a vítaný, ale musí mít svá pravidla a své limity, které budou od pořádku jasně vymezeny, oboustranně akceptovány a dodržovány. V opačném případě mohou přivodit kontraproduktivní efekt.

Učitel jako kamarád rodičů: Tato situace je velmi častá. Učitel je také jen člověk a má potřebu se ve svém volnu sdružovat. Jako příklad: Paní učitelka chodí po skončení pracovní doby cvičit aerobik. Dochází sem společně s matkami svých žáků. Občas si po cvičení zajdou na kávu, popovídají o soukromí, vzájemně se na sebe něco dozví. Pak se učitelka dostane do situace, kdy musí pokárat či potrestat dítě své kamarádky z aerobiku a problém je na světě. Pokud to udělá, svět se nepochybně dozví její tajemství, pokud to neudělá, přijde o pozici spravedlivé učitelky a o úctu žáků i rodičů.

Učitel jako terapeut: Do této role se učitel například dostává, když se dítě své oblíbené učitelce svěří se svými problémy s rodiči pod podmínkou, že to nesmí nikomu říci. Pokud se paní učitelce zdá, že je dítě třeba i v nějakém smyslu týráno, má ohlašovací povinnost. Pak, ale poruší slib daný dítěti. Takových příkladů je mnoho. Dochází k mísení rolí i rolovým konfliktům a pro každého učitele je mnohdy velmi obtížné se v dané situaci vyznat a najít nejvhodnější východisko.<sup>20</sup>

## 6.1 Stresory v učitelství

Vnějších stresorů v učitelství dle mého soudu v posledních letech výrazně přibývá. Svoji roli sehrává vysoká míra odpovědnosti učitele jednak za odvedenou práci, jednak za žáky. Učitelé často nemají od rodičů patřičné informace o zdravotním stavu i rodinné situaci žáků. Mnohdy jsou nuceni okamžitě reagovat a současně diagnostikovat. Přibývá administrativa. Z právního hlediska je nutné vše dokladovat, takže to učitele často staví do pozice úředníka. Počty žáků ve třídách stresují nejen učitele, ale i žáky samotné, potažmo jejich rodiče. V poslední době, v rámci inkluze, dochází k nárůstu počtu žáků

---

<sup>20</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6 str. 115

s poruchami učení, chování a dalšími smyslovými či tělesnými postiženími. V případě, že není indikována potřeba asistenta, bývá pro učitele mnohdy nemožné přizpůsobit výuku tak, aby všichni účastníci procesu měli naplněná očekávání a aby byly naplněny jejich potřeby. Kromě žáků se speciálními vzdělávacími potřebami se ve třídách vyskytují i žáci takzvaně nezařazení či hraniční, kteří mají mnohdy výraznější obtíže s učením či chováním, jen zatím z nějakého důvodu nebyli diagnostikováni či optimálně zařazení.<sup>21</sup>

Rodiče žáků mnohdy ani netuší, jakému vypětí jsou učitelé vystaveni, ale velmi je obtěžuje, musí-li látku, která měla být probrána v hodině, doučovat doma místo společných aktivit či relaxace. I sám učitel vnímá situaci jako neblahou. Je unaven, vyčerpán a velmi rád by byl oceněn, ale většinou, ať se snaží nad rámec svých povinností a možností sebevíc, je oceněn tarifním platem. Zvláštní finanční odměny jsou spíše výjimkou a tarifní platy českých učitelů jsou i přes úpravy v posledních letech stále pod minimálním evropským průměrem.

Dalším výrazným stresorem je podle mého soudu nedostatek relaxace. Učitelé jdou většinou z hodiny do hodiny, v mezidobí se zastaví na doзору. Nemívají pravidelné stravovací návyky, nenaplnují své přirozené biologické potřeby, nedodržují pitný režim. Znevýhodnění jsou zejména učitelé jazyků, matematiky, fyziky a chemie, protože tyto předměty jsou v rozvrhu většinou v dopolední výuce. Dále pak jsou znevýhodnění učitelé prvního stupně základní školy, zejména v prvních třídách setrvávají učitelky se svými žáčky celé dopoledne, pokud zrovna nedozírají na chodbě. Na to navazuje i další problém. Děti často nemají dostatečně zafixovány základní návyky. Často paní učitelky učí žáky zavazovat boty, oblékat se, smrkat, vysvětlují, jak se k sobě mají lidé chovat, že je dobré zdravit a podobně. Kompetence učitele jsou však od těch rodičovských zcela odlišné. K tomu všemu se přidává homogenita třídního prostředí, případně soustavná migrace žáků ze třídy do třídy. Výrazným problémem je pak dále efektivita či neefektivita pregraduální přípravy učitele a následně na to navazující problém celoživotního vzdělávání učitelů. Nepodcenitelné jsou rovněž faktory jako klima ve sboru a funkčnost kolegiální podpory.

---

<sup>21</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6 str. 121

## **6.2 Druhy zátěže**

### **Fyzická zátěž**

jde o situaci, při níž je člověk vyčerpáván fyzicky. Pedagogičtí pracovníci většinou netrpí přílišnou fyzickou zátěží. S výjimkou učitelů tělesné výchovy jsou pouze výrazněji namáhány jejich hlasové svaly. Hlasové problémy mívá v současné době řada učitelů, avšak této problematice není věnována příliš velká pozornost. Foniatři často upozorňují učitele na nutnost hlasové hygieny a současně na správné hospodaření s hlasem. Dle některých výzkumů si učitelé více stěžují například na bolesti zad.

### **Psychická zátěž**

vyznačuje se především zatížením z důvodu například časového tlaku, omezením možnosti přestávek a odpočinku, větších nároků na soustředěnost a pozornost. Psychickou zátěží se také rozumí situace, které vyžadují kooperaci mezi jednotlivci, činnostmi či řízením žáků. Pedagog může být vystaven konfliktům mezi žáky či negativním emočním tlakům vůči své osobě. Psychicky náročné je i riziko bezpečnosti při výkonu pedagogické profese – učitel musí být neustále obezřetný, bdělý a sledovat, co žáci dělají, aby nedošlo k úrazu.

### **Senzorická zátěž**

je u učitelů poměrně vysoká. Je kladen požadavkem na plné až vyostřené vědomí při výkonu učitelské profese. Nejvíce je využíván právě sluch, ale i zrak. Nedostatky v jakémkoli z těchto smyslů mohou mít negativní dopady na výkon pedagogické práce.

### **Mentální zátěž**

v souvislosti s touto zátěží je nutno zmínit náročnost učitelské profese vzhledem ke zpracovávání informací, psychickou náročnost zejména v oblasti paměti, pozornosti, myšlení, rozhodování a představitosti. Výrazně náročné bývá také vedení a řízení třídy, řešení psychologických problémů výchovy a vyučování ve škole a vlastní práce s jednotlivými žáky.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6 str.70

## **Emoční zátěž**

souvisí do jisté míry se zátěží mentální, která je v případě pedagogické profese výraznější a to jak subjektivně, tak objektivně. Kromě administrativních činností se veškerá pedagogická práce odehrává v úzkých sociálních vztazích mezi žákem a učitelem i mezi žáky či učiteli samotnými a díky tomu se zde výrazně projevují osobnostní vlastnosti žáků i učitelů. Sociální vztahy mezi žáky a učitelem bývají občas konfliktní, nevyrovnané či nestabilní, což způsobuje negativní zátěž jak pro žáky tak pro učitele. Emocionální zátěž představuje pro učitele také pocit odpovědnosti za žáky, za své chování a jednání.

Ve škole může být pro učitele zdrojem zátěže v podstatě cokoli, co s daným povoláním souvisí. Ať už je to práce samotná – výuková činnost či příprava na ni, mezilidské vztahy na pracovišti, problém v hierarchii školy či setkávání s rodiči.<sup>23</sup>

## **6.3 Rizikové faktory podporující rozvoj syndromu vyhoření**

### **Zaměstnání a organizace práce**

Do této kategorie patří zejména: dlouhodobé a opakované jednání s lidmi, nedostatek personálu, času, finančních prostředků nebo například i odborných zkušeností. Dále nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, které mají být zvládnuty, pracovní přetížení.

Za velmi podstatný faktor je považován taktéž nedostatek ocenění práce ze strany vedení, již se rozumí nejen finanční ohodnocení. Příliš náročné pracovní podmínky či dlouhodobě nepříznivé pracovní podmínky mohou rovněž působit jako silný stresor, který je nezdědka podtrhován soutěživostí na pracovišti, pracovními termíny či vysokými kvalitativními a kvantitativními požadavky kladenými na pracovníka. Svou roli hraje také např. snížená možnost tvůrčího rozvoje pracovníků, pracovní rutina, odmítání ze strany druhých, klientů i nadřízených, snaha o postup v profesním žebříčku, špatní nadřízení, kteří nedokážou ocenit schopnosti jedince poskytnout mu adekvátní pracovní vytížení. K syndromu vyhoření přispívají špatné pracovní podmínky, jako je hluk, nevyhovující osvětlení, nedostatečný osobní prostor atd. Zařezuje se sem též špatná organizace práce, která zahrnuje například nevyjasněné pravomoci, neprůhledný

---

<sup>23</sup> POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6 str.71

styl vedení, malou informovanost, nedostatek podporu, supervize, dalšího vzdělávání a nemožnost pracovního postupu.<sup>24</sup>

## **Rodina**

Do této skupiny faktorů patří zejména přehnaná pozornost věnovaná problémům ostatních, neutěšené bytové a finanční podmínky, nemoc či jiná zátěž v rodině, partnerské problémy a konflikty. Rodina by měla být pro všechny přístavem bezpečí a klidu. Pokud však její hierarchie, způsoby komunikace a vymezení kompetencí působí zátěž jen jednomu jedinci a další členové rodiny nejsou ochotni podělit se o kompetence a přijmout odpovědně vlastní role, nemůže rodina fungovat jako dobře namazaný stroj a následně neplní onu roli dostatečného zázemí pro všechny její členy stejnoměrně.

Je známo, že naše školství je spíše přefeminizováno. Tudíž učitelky-matky mnohdy nepřestávají pracovat. Z vyučovacího procesu přijdou domů a kromě běžných domácích prací musí zajistit péči o své děti, na něž jsou z jejich strany v porovnání s ostatními mnohdy kladeny větší nároky, protože se obávají tlaku okolí, které nezřídka kritizuje jejich výkony a chování. Ano, kritik by řekl, že učitelky jdou ze zaměstnání daleko dříve než lidé pracující v jiných profesích. Skutečnost je však jiná. Záleží na vedení jednotlivých škol, jak určí svým zaměstnancům rozvrh přímé a nepřímé práce a také na individuálním přístupu jednotlivých učitelů k výkonu své profese. Je hodně případů učitelek, které i doma po telefonu komunikují s rodiči svých žáků, případně své žáky doma doučují a ubírají si čas, který by mohly trávit se svou rodinou, při relaxaci a podobně.

Učitel je hlavně člověk, a tak se mu nevyhýbají různé živostí křížovatky a problémy. I on se dostává do situace, kdy jeho rodiče zestárnou a začnou churavět, on sám či jeho partner onemocní, případně se mu narodí postižené dítě. Pokud za těchto okolností má podávat stále stejný pracovní výkon, je to bez cizí podpory téměř nemožné

## **Společnost**

Faktory související s celkovým uspořádáním společnosti. Jedná se například o soutěživý charakter naší společnost, jenž vede jedince k tomu, aby si stanovovali stále vyšší a vyšší cíle, které jednoho dne začnou překračovat jejich fyzické či emoční

---

<sup>24</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6 str. 105-108

možnosti. Dále pak falešný obraz úspěchu kdy za společensky uznávaného a úspěšného je považován člověk, který dostatečně vydělává peníze, má rodinu, prestižní zaměstnání,...

Dalším faktorem je tlak vyvíjený na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce, jež kromě často plného pracovního úvazku v zaměstnání, plní následně doma práci hospodyně, matky apod.

Tempo naší společnosti se stále zrychluje. Zrychlující se tempo přísunu informací, dopravy apod. či činí nemalé nároky na jedince žijícího v naší společnosti. Rovněž úsilí plynoucí ze snahy nebýt pozadu za ostatními a udržet s nimi krok po výkonové i finanční stránce, je velmi vyčerpávající a záhy donutí jedince sáhnout do rezerv svého vlastního energetického potenciálu.<sup>25</sup>

### **Vnitřní rizikové faktory**

Vycházejí přímo z osobnostních rysů konkrétního jednotlivce. Do této skupiny - faktorů spadají zejména tyto:

- velké, ba až přílišné nadšení,
- vnitřní tendence k soutěživosti,
- srovnávání se s druhými,
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek,
- špatné vnitřní sebehodnocení,
- silné vnímání neúspěchu,
- špatný fyzický stav,
- nepravidelný denní biorytmus,
- snaha udělat si všechno sám,
- nízká úroveň asertivity,
- neschopnost říci „ne“,
- nezvládání konfliktů,
- potřeba mít všechno pod kontrolou,
- neschopnost aktivního či pasivního odpočinku,
- přílišná odpovědnost a pečlivost,
- kladení příliš vysokých nároků na sebe sama,

---

<sup>25</sup> ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6 str. 108-109

- neschopnost přibrzdit.<sup>26</sup>

Jedná se o příčiny syndromu vyhoření, které spočívají v jedinci, a řadíme sem příčiny na úrovni psychické i tělesné. Na psychické úrovni lze hovořit zejména o základním reaktivním postoji a slabé dimenzi sebeřízení, dále o negativním myšlení, ztrátě smyslu každodenní práce, neúčinné strategii zvládnání stresu (alkohol, špatné rozložení práce, odpočinku atd.) a nahromadění nepříznivých životních událostí. Na úrovni tělesné se jedná o nedostatek odolnosti vůči zátěži, který je dán konstitučně i temperamentem. V neposlední řadě velkou roli při vzniku syndromu sehrává také nezdravý způsob života.

## 7. Prevence syndromu vyhoření

Aby se mohlo účinně bojovat proti stresu, naše snahy by se měly týkat jak psychické, tak i fyzické úrovně. Každý z nás může svojí aktivitou předcházet syndromu vyhoření a to třeba následujícími technikami a způsoby:

### Přímé aktivní techniky

do této skupiny patří vše, co učitel dělá, aby eliminoval zdroje stresu. První krok spočívá v uvědomění si samotných zdrojů stresu. Poté je vyvinuta aktivita, která buď vede ke zvládnutí zátěže, nebo k jejímu úplnému odstranění. Pro tyto techniky je nutné efektivnější organizování, získávání nových vědomostí či pracovních schopností.

### Paliativní techniky

zaměřují se na snižování pocitu stresu, který se objeví. Rozlišujeme dva druhy:

- a) mentální – jsou založené na změně hodnocení stresující situace,
- b) fyzické – takové aktivity, které pomáhají učiteli získat a udržet si schopnost relaxovat.

Doporučují se také interní a externí metody a postupy prevence. Mezi interní postupy řadí:

- neklást na sebe nespílitelné nároky,
- aktivně rozvíjet pozitivní myšlení,

---

<sup>26</sup> GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozproutit vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0587-6. str. 67



- stanovit si priority,
- hledat smysl života.

### **K externím postupům dle něho náleží**

- sociální opora,
- zlepšení klimatu organizace a úprava pracovního prostředí.

S prevencí syndromu vyhoření souvisí též duševní hygiena, což je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy. Jejím cílem je upevnění psychického zdraví a odolnosti vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.

Duševní hygiena je věda, která stojí na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Má velmi blízko k obecné psychologii, z níž čerpá především poznatky o osobnosti a zákonitostech její adaptace, dále úzce souvisí s pedagogikou, vývojovou a klinickou psychologií. Pravidla duševní hygieny se uplatňují především jako návod k řízení a ovlivňování sama sebe a k aktivnímu přetváření svého prostředí. Duševní hygiena je určena všem, nikomu nemůže ublížit. Muže se jí řídit člověk zdravý, na hranici zdraví a nemoci, i člověk nemocný a to jak duševně, tak tělesně. Význam duševní hygieny je v prevenci somatických a psychických nemocí, v sociálních vztazích, v pracovním výkonu, subjektivní spokojenosti vyrovnaného člověka.<sup>27</sup>

Syndrom vyhoření se promítá také do postojů a způsobů chování souvisejících s výkonem pracovní činnosti – absence v zaměstnání, snížené pracovní úsilí, snížená pracovní spokojenost aj. – má také ekonomické důsledky. Je tedy v zájmu zaměstnavatele, aby se prevencí syndromu vyhoření u svých zaměstnanců zabýval. Proto by mělo být v popředí zájmu organizace především:

- rozvoj programů zaměřených na osobnostní rozvoj,
- pracovní poradenství,
- výcvik v profesních dovednostech,
- důraz na týmovou práci, na identifikaci rolí v týmu a jejich cílevědomý výcvik.

---

<sup>27</sup> ŽALOUČÍKOVÁ, I. Příspěvek k neuropsychické zátěži učitelů. In ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepela, 2001. ISBN 80-902653-7-5 str.83

## 8. Průzkum syndromu vyhoření na středních školách v ČR

Cílem průzkumu je porovnat získané informace v teoretické části bakalářské práce se současnou situací na středních školách v Jihočeském regionu. Dotazník je zaměřen na projevy syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Záměrem je zmapovat okolí a zjistit, zda se u pedagogů v současné době vyskytují příznaky syndromu vyhoření a kolik učitelů a učitelek může být syndromem vyhoření ohroženo a zda mu jsou schopni předcházet. Jestli tyto příznaky mohou souviset s délkou jejich praxe. Zároveň také pokud se cítí být vyhořelí, jestli uvažují o změně zaměstnání.

Byla použita online verze dotazníkového šetření na webových stránkách vyplnto.cz, kde byl vytvořen online dotazník a následně na těchto stránkách byl 14 dní zveřejněný. Návratnost dotazníků byla celkem 64,5 %. Získané informace jsou převedené do grafické podoby a jsou použité ke zpracování výsledků celého dotazníkového šetření.

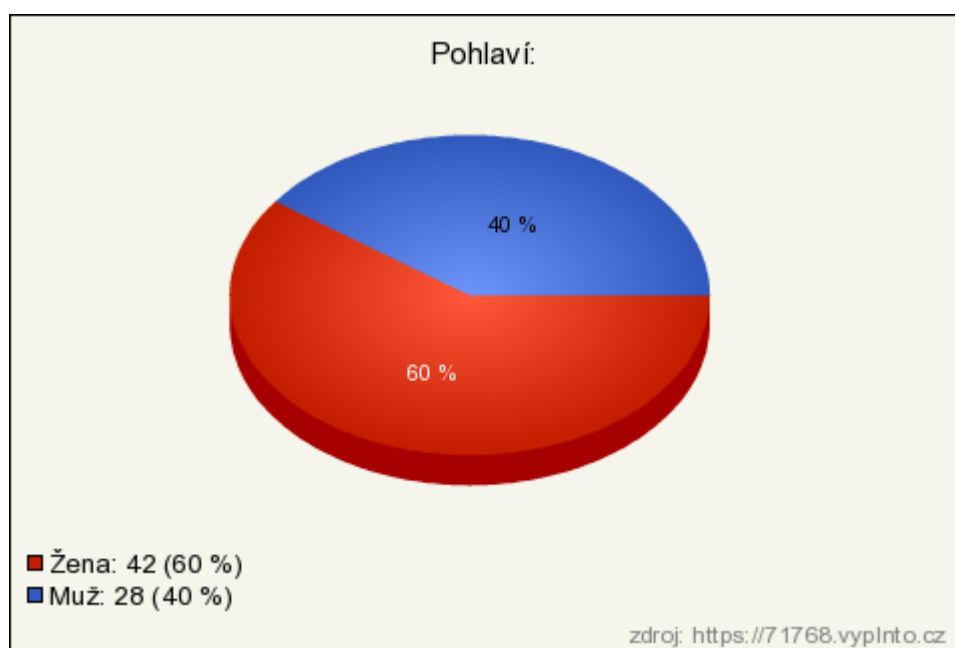
Bližší charakteristika výzkumu viz kapitola: 1. Cíl a metodika bakalářské práce.

### Výsledky průzkumu

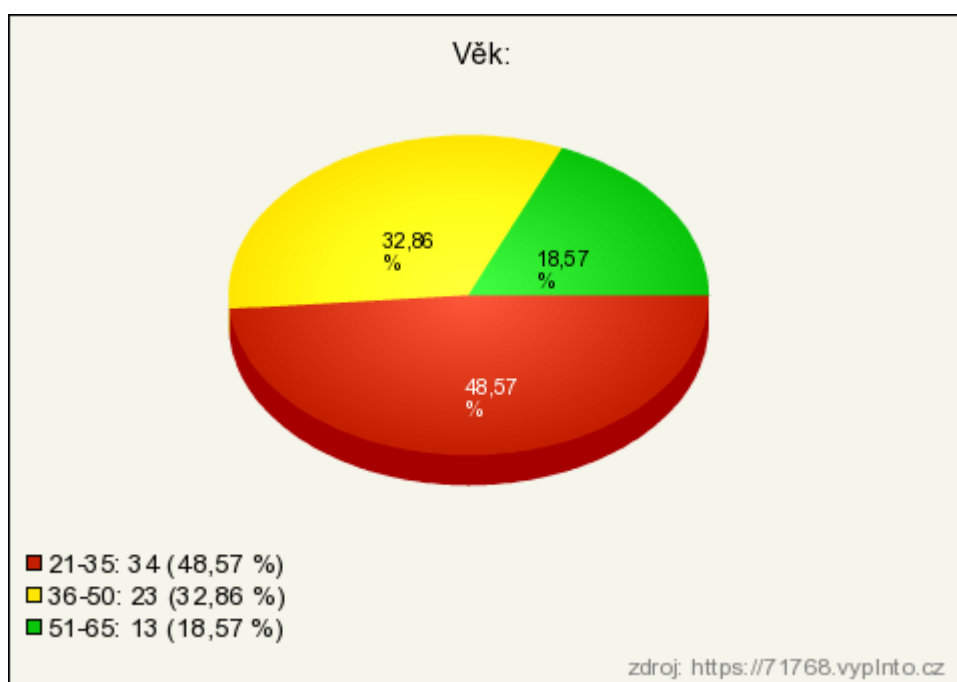
V první části dotazníku odpovídali respondenti na otázky, které zjišťovaly osobní údaje týkající se pohlaví, věku a délky praxe.

Z celkového počtu 70 respondentů odpovědělo 42 žen (60 %) a 28 mužů (40 %). Lze tedy souhlasit s veřejným míněním, že v současném školství působí mnohem více žen, než mužů.

Graf č.1: Pohlaví

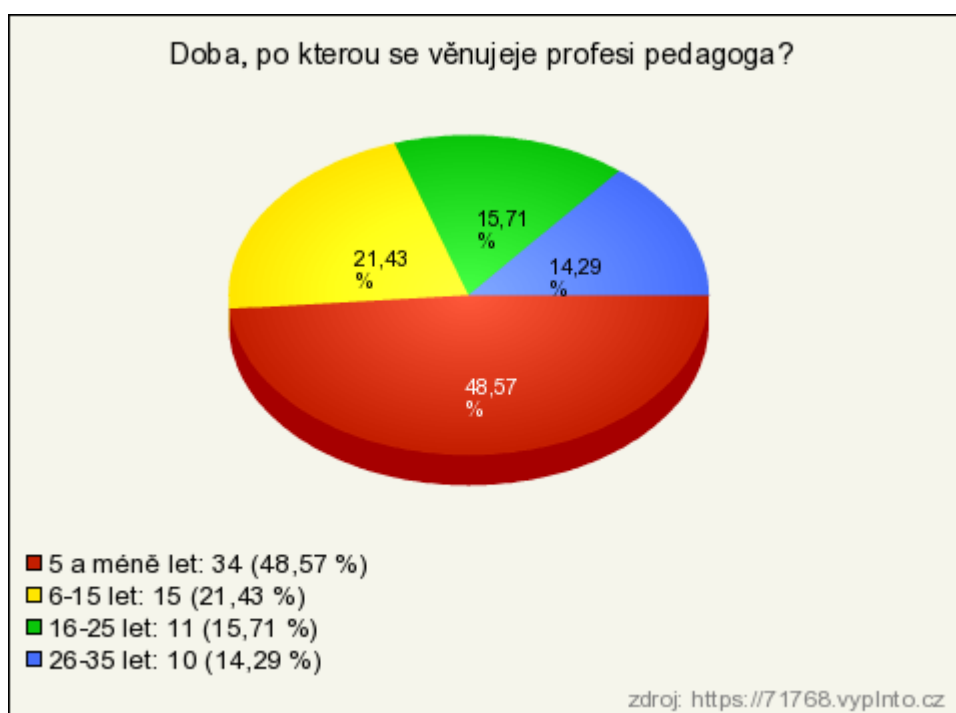


Graf č. 2: Věk



Z celkového počtu 70 respondentů uvádí 48,57 % (34) věk mezi 21–35 lety, 32,86 % (23) patří do věkové kategorie 36–50 let, věkovou kategorií 51–65 let uvedlo 18,57 % (13) pedagogů.

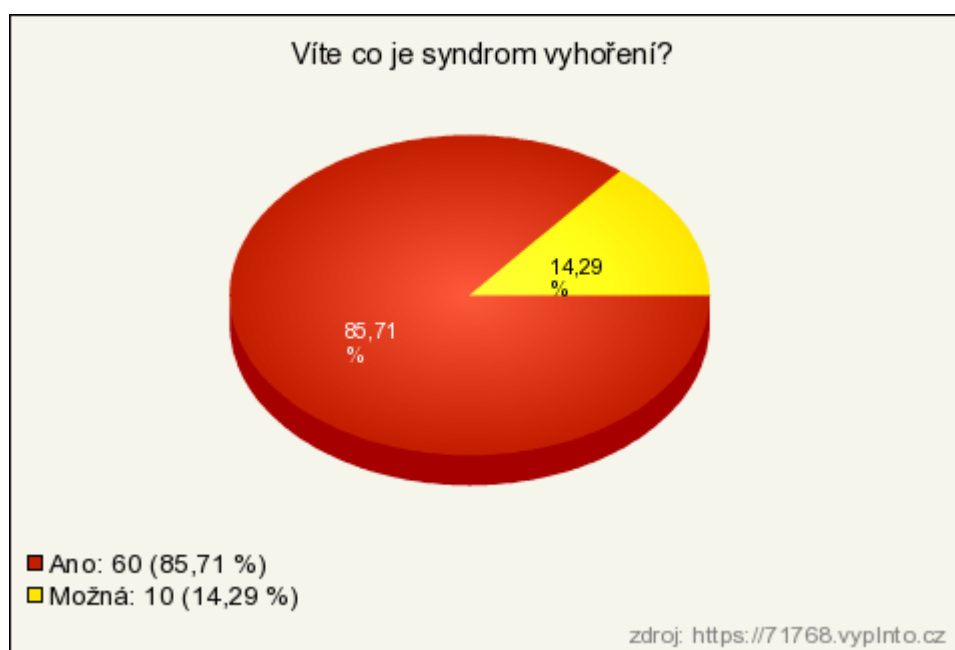
Graf č. 3: Délka praxe



Z výzkumné skupiny pedagogů pracuje ve školství 5 a méně let 48,57 % (34), 6-15 let pracuje 21,43 % (15), praxi 16-25 let má 15,71 % (11) a 26-35 let ve školství pracuje 14,29 % (10) pedagogů.

Následuje druhá část dotazníku, kde se zkoumají příznaky syndromu jako např. zdravotní problémy, psychický stav, sociální opora, dále finanční ohodnocení a volnočasové aktivity pedagogických pracovníků.

Graf č. 4: Syndrom vyhoření

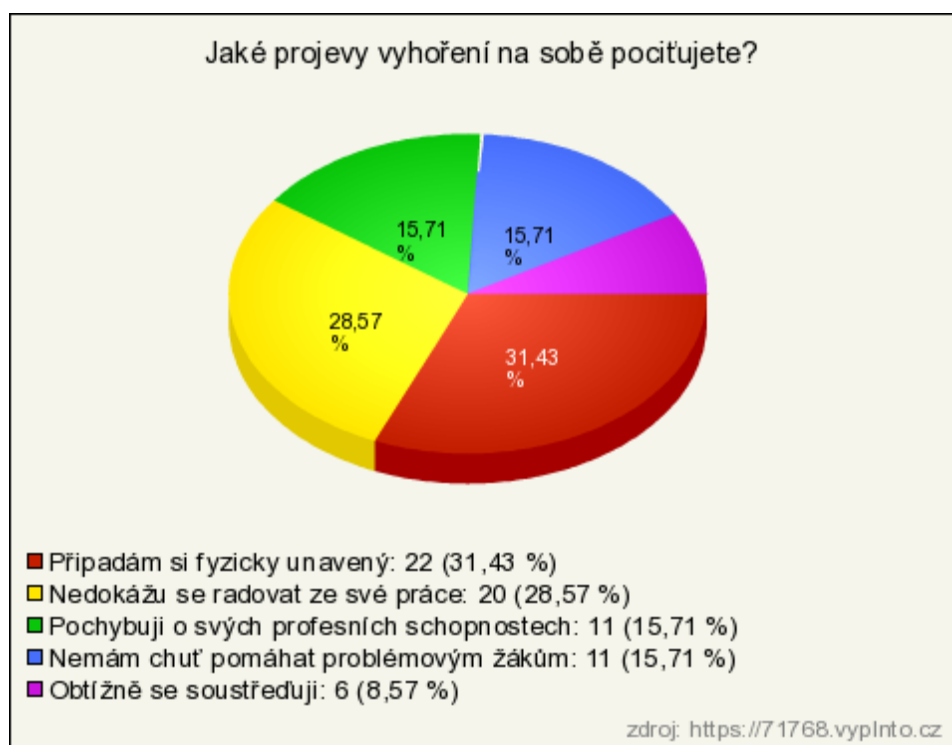


Z celkového počtu 70 pedagogů 85,71 % (60) uvádí, že již někdy pojem syndrom vyhoření slyšela a ví, co je syndrom vyhoření. Zbývajících 14,29 % (10) přiznala, že možná ví co je syndrom vyhoření.

Příznaky syndromu mívají charakter jak fyzický tak psychický. Obvykle se objevují postupně a pozvolna, avšak vždy jsou pro každou osobu velmi individuální. Důležité je příznaky svého těla nepodceňovat, dokud lze takovému stavu včas zabránit. Již první varování syndromu vyhoření je možné zaregistrovat při své práci. Jde o postupně klesající pracovní tempo, větší počet chyb a slábnoucí kvalita práce. Dalším varováním je psychická změna. Člověk, který je postihnutý syndromem mnohdy reaguje podrážděně až vztekle. I na malé podněty. Chová se konfliktněji a mívá pocit nedostatečného ocenění. Dále bývá často skleslý, sklíčený až depresivní. Objevuje se u něj pocit bezmoci, prázdnoty a toho, že pro něj nic nemá smysl. Stahuje se víc do sebe a

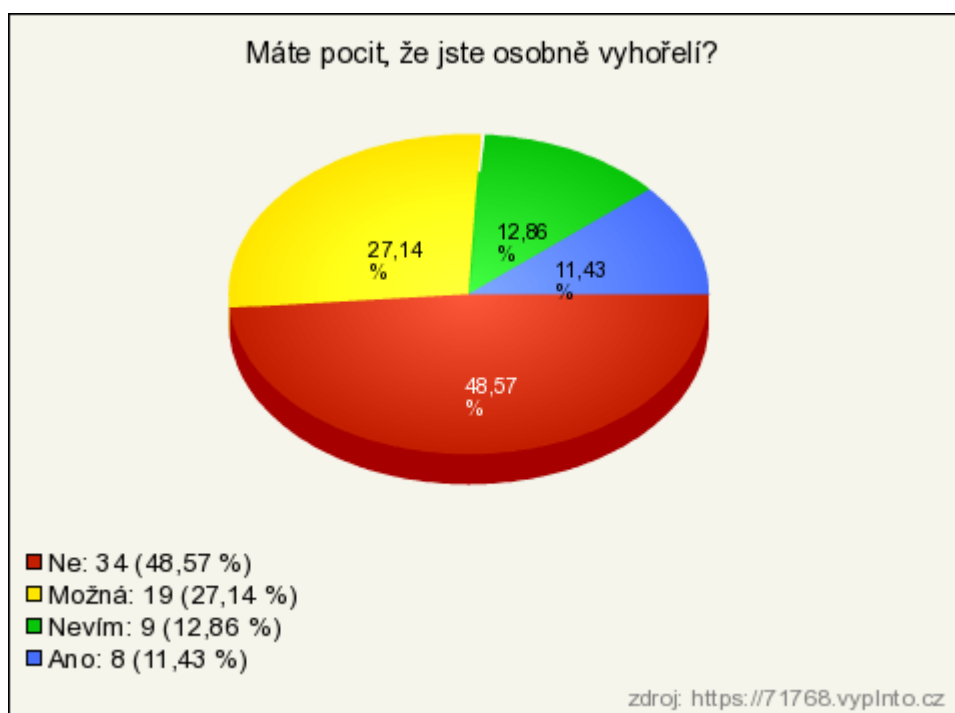
omezuje kontakty s jinými lidmi. V krajním případě uvažuje i o úplném odchodu ze zaměstnání. Z fyzických příznaků to pak mohou být například silné bolesti hlavy, únava, nekvalitní spánek, žaludeční potíže nebo zvýšený krevní tlak.

Graf č. 5: Projevy vyhoření



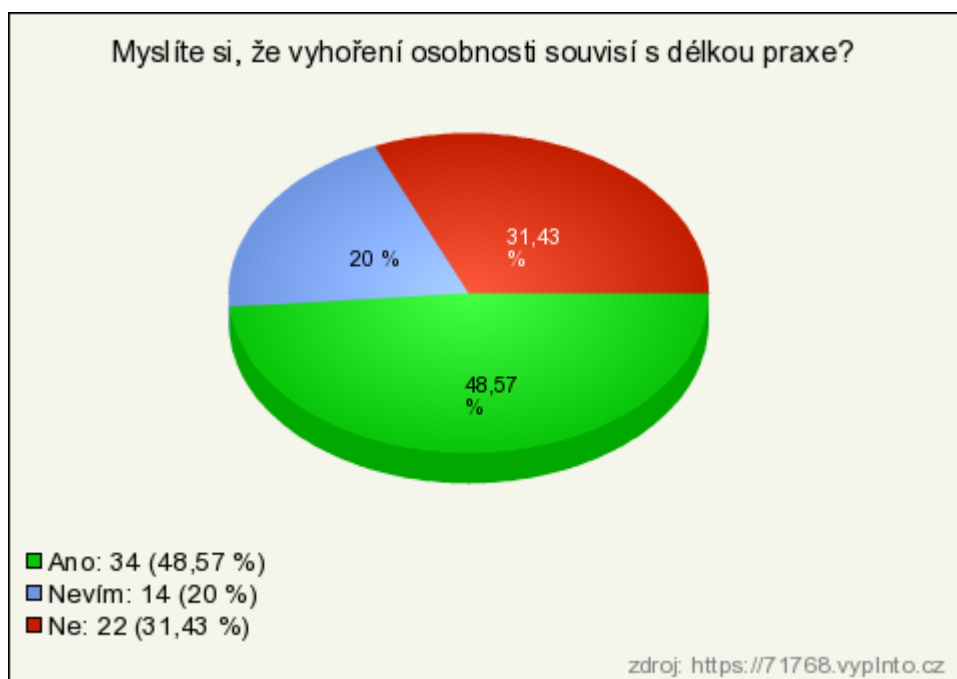
I přesto, že věkový průměr není příliš vysoký, tak fyzicky unavený si připadá 31,43 % (22) respondentů. Radovat ze své práce se nedokáže 28,57 % (20), o svých pracovních schopnostech pochybuje 15,71 % (11), chuť pomáhat problémovým žákům nemá 15,71 % (11) a obtížně se soustřeďuje 8,57 % (6) pedagogů. Z toho můžeme usuzovat, že už více jak 70 % respondentů, i přes svůj relativně mladý věk, již pocítuje náročnost své profese.

Graf č. 6: Pocit vyhoření



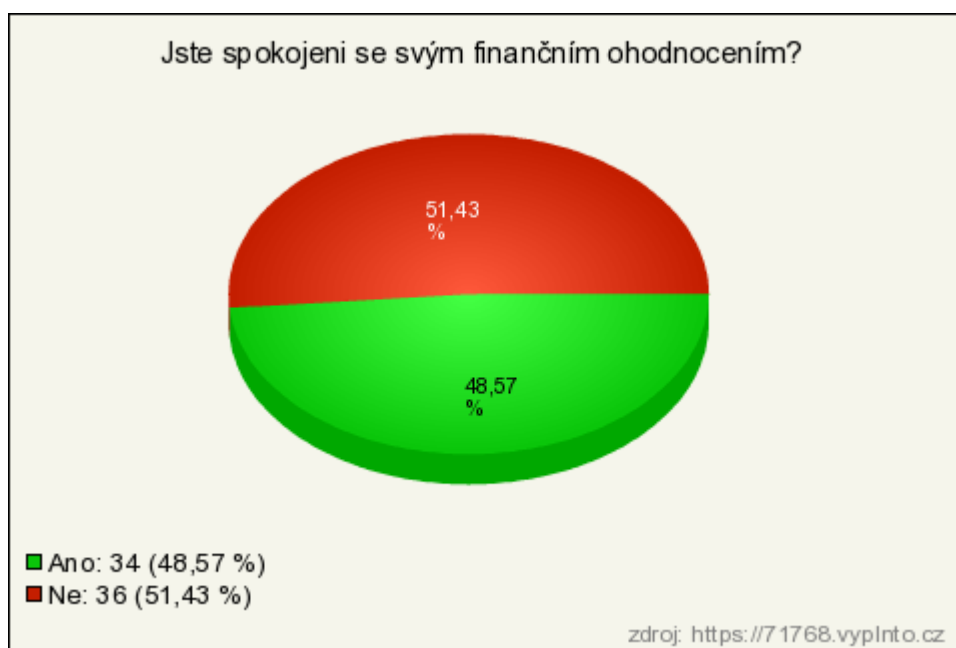
S předcházející otázkou úzce souvisí i další. Přesto, že se většina respondentů cítí rychleji unavená, nemůžeme ale říct, že se cítí celkově vyčerpaní. To se podle uvedeného zjištění týká pouze 11,43 % (8) dotázaných. Možná vyhořelých je 27,14 % (19) a zatím neví 12,86 % (9) a pocit vyhoření nemá 48,57 % (34) pedagogů.

Graf č.7: Vyhoření a délka praxe



Na otázku, zda si učitelé myslí, že vyhoření osobnosti souvisí s délkou praxe ze 70 respondentů ano odpovědělo 48 % (34), neví 20 % (14) a nesouvisí, odpovědělo 31,43 % (22) učitelů.

Graf č. 8: Finanční ohodnocení



Finanční odměna je považovaná jako stimulant, je důležitým motivačním faktorem. Přesto zjištěné výsledky ukazují, že pedagogové nevolí své zaměstnání jenom s ohledem na platové zařazení. Na otázku, zda jsou pedagogové spokojeni se svým finančním ohodnocením, odpověděla téměř polovina 48,57 % (34), že ano. Nespokojeno je 51,43 % (36) pedagogů. O otázce finančního ohodnocení pedagogů se stále diskutuje. I když v dnešní době už to s platovým ohodnocením učitelů není tak žalostné, jako tomu bylo v minulých letech. Přesto mnoho mladých pedagogů, kteří dokončí vzdělání, hledají své uplatnění v jiných sférách.

Graf č.9: Odchod z učitelské profese



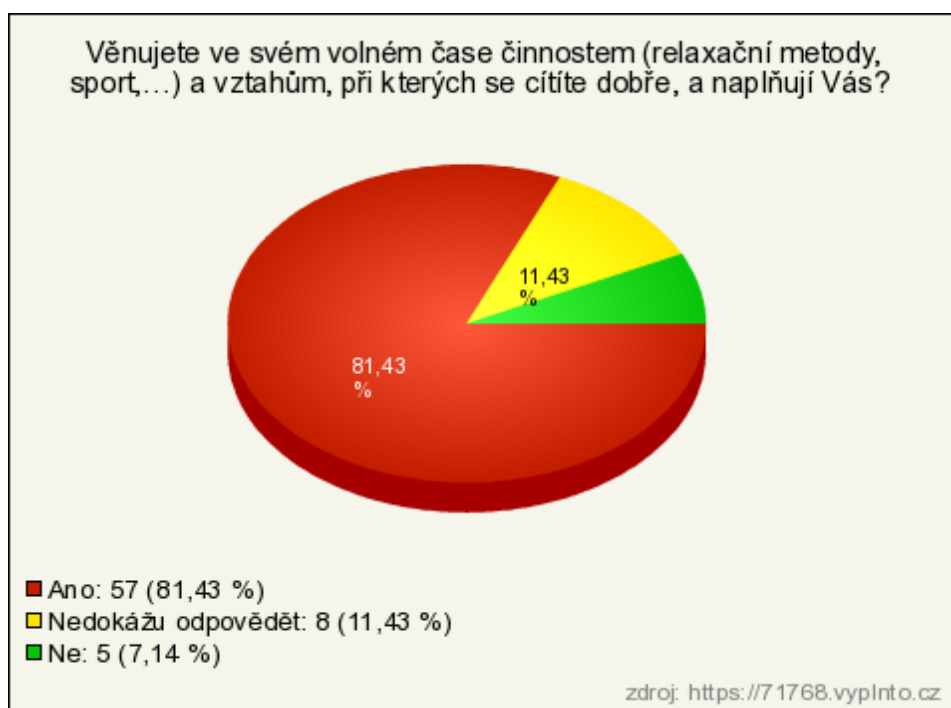
Vzhledem k neustále probírající problematice lehkovážného přístupu žáků ke vzdělávání a někdy celkem i agresivního přístupu k učitelům jako k autoritám je výsledek tohoto grafu velmi pozitivní a povzbudivý. Téměř 67,14 % (47) dotázaných nepřemýšlí o odchodu ze svého zaměstnání. Naopak 32,86 % (23) pedagogů zvažuje odchod z učitelského povolání.

Rizikovou vlastností pro syndrom vyhoření je ctižádostivost a perfekcionismus. Takoví lidé pracují na 150 % a nedopřejí svému tělu dostatečný odpočinek, což právě může vést až k syndromu vyhoření. Musí sami pochopit, že je nutné, aby ubrali ze



svého pracovního nasazení a pracovali rozumnější počet hodin. Ale také víc odpočívali, věnovali se častěji své rodině, přátelům a svým koníčkům. Důležité je dělat takové věci, které opět přinesou chuť do života, avšak mnohdy to není jednoduché bez odborné pomoci.

Graf č.10: Volnočasové aktivity



Na otázku, zda se učitelé ve svém volném čase věnují relaxaci, sportu nebo rodině, z průzkumu vyšlo, že pedagogové jsou si dobře vědomi, že jsou rizikovou skupinou pro syndrom vyhoření. Z výsledků tohoto grafu lze usuzovat, že vzhledem k podpoře, která přichází, od blízkých osob se učitelé snadněji vyrovnávají s poměrně těžkým postavením ve společnosti, což se dá hodnotit velmi kladně. Učitelé mohou získat tak důležitý pocit uznání.

Ve svém volném čase relaxují, věnují se sportu a rodině 81,43 % (57) osob. Relaxačním činnostem se nevěnuje 7,14 % (5) a odpovědět nedokázalo 11,43 % (8) zda se při těchto činnostech cítí dobře a celkově je naplňují.

## 8.1 Vyhodnocení průzkumu v kontextu předpokládaných hypotéz

Před zahájením kvantitativního průzkumu byly stanoveny dvě pracovní hypotézy, které se staly pilíři pro vytvoření zadávaného dotazníku.

Tyto předpoklady mají být potvrzeny nebo vyvráceny výstupy získanými provedeným šetřením. Mého průzkumu u učitelů se zúčastnily zejména ženy, které tvoří většinu respondentů (viz graf 1). To je způsobeno velkou feminizací v této profesi. Je to dáno především tím, že ženy jsou více trpělivější a empatictější než muži. Dotazník vyplnilo více mladších respondentů ve věku 21 - 35 let.

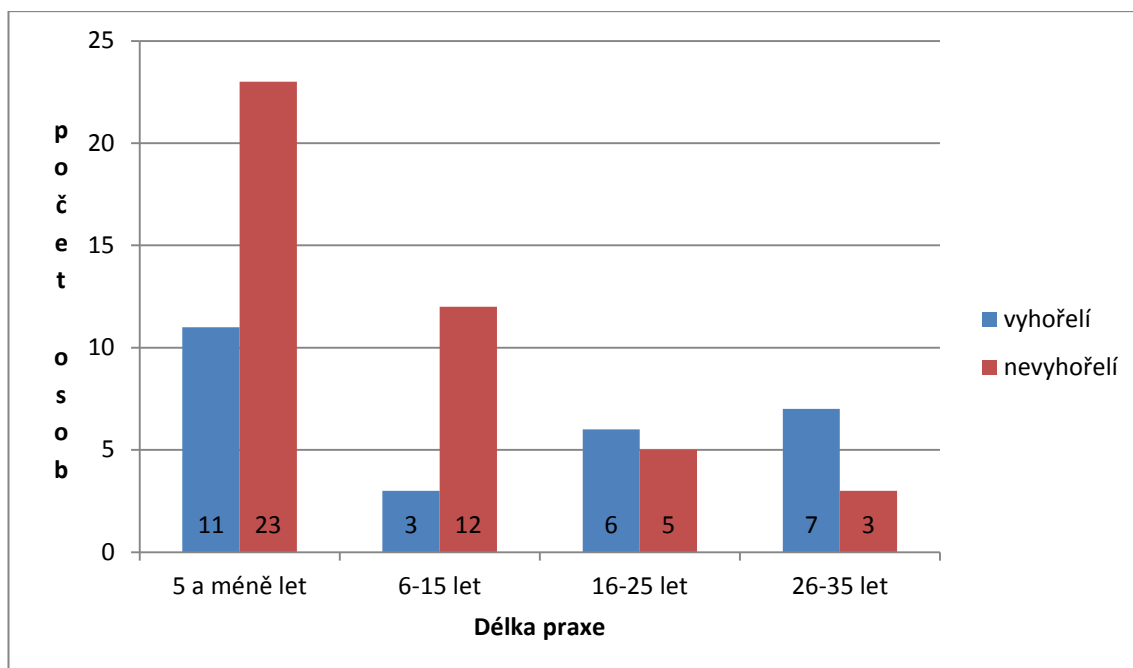
### **První hypotéza:**

Učitelé s větší délkou praxe, jsou rizikovější pro vznik syndromu vyhoření. Na základě výsledků celého průzkumu se dá říct, že se stanovená hypotéza nepotvrdila. Z výsledků průzkumu vyplývá, že riziko syndromu vyhoření bylo zaznamenáno u učitelů s praxí 5 a méně let.

Učitelé s délkou praxe 6-15 let pocítují nejméně, že trpí syndromem vyhoření. Příčinou může být láska k dětem, ke svému povolání, elán, síla a energie a chuť do práce. Potřeba realizovat se, trpělivost, ochota, zodpovědnost a pocit uspokojení, že svým žákům předávají co nejvíce vědomostí, které využijí ve svém budoucím životě.

Velice zajímavé je, že 48,57 % (34) pedagogů se také domnívá, že s větší délkou praxe budou pedagogové náchylnější pro vznik syndromu vyhoření. Že je zde velká pravděpodobnost, že budou hodně fyzicky unavení, budou mít zdravotní problémy, budou emočně vyčerpaní, i apatický vůči studentům, budou trpět depresí atd. Avšak z provedeného průzkumu vyšel úplně jiný výsledek (viz. graf 11).

Graf č. 11: Vyhořelí a nevyhořelí učitelé



Zdroj: vlastní

### **Druhá hypotéza:**

Pedagogové, kteří mají pocit, že jsou osobně vyhořelí, často opouští své zaměstnání a hledají uplatnění v jiné profesi, se jednoznačně nepotvrdila.

Z celkového počtu 27 pedagogů 100 %, kteří mají pocit, že jsou osobně vyhořelí, by své zaměstnání opustilo 51,85 % (14) osob. Jistě je to způsobeno únavou z každodenní stejnorodé práce, vyčerpáním, ztrátou nadšení, nechutí k práci, ale i třeba spory na pracovišti. Některé tyto projevy však mohou být shodné i s přechodným stresem, zvýšenou únavou nebo obtížemi jiného druhu.

Naopak i přes to, že na sobě cítí některé příznaky syndromu vyhoření, by ze svého zaměstnání neodešlo 48,15 % (13) pedagogů. Může to být dáno i tím, že po finanční stránce jsou ve školství spokojeni nebo by v dnešní době na trhu práce nenašli jiné uplatnění.

Graf č. 12: Změna zaměstnání



Zdroj: vlastní

## Závěr

Jako téma bakalářské práce jsem si vybrala syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. K průzkumu jsem si vybrala dotazníkové šetření. S ohledem na současnou dobu a náplň pedagogických pracovníků mě zajímalo, jestli někdo v mém okolí má předpoklady nebo již dokonce příznaky tohoto syndromu.

Pedagogové v současné době nejsou příliš kladně hodnoceni společností. Očekává se od nich mnoho, ať už to jsou vědomosti, znalosti a dovednosti, které by měly předávat svým žákům, tak někteří z rodičů předpokládají a spoléhají na to, že škola zastane i funkci výchovnou. Škola je sice výchovně vzdělávací instituce, ale je mnoho věcí, které škola neovlivní. Určité návyky by žáci měli mít právě z rodiny, avšak ne vždy tomu tak je. Mnoho mladých pedagogů vstupuje na své pozice s nadšením, plní očekávání. Bohužel tato práce nepředstavuje pouze to „vyučování dětí a mládeže“, ale zahrnuje i mnoho administrativy, která je součástí ve všech školských zařízeních. Pokud je na začínajícího učitele kladeno příliš mnoho požadavků, ať už na administrativu nebo na řešení různých situací s rodiči, může to vést k pomalému poklesu jeho nadšení a úsilí.

Shodou okolností, kdy je tvořena tato bakalářská práce, nastalo období, kdy se po celém světě šíří zákeřný koronavirus. Od 12 března roku 2020 byl v České republice vyhlášen nouzový stav. Všechny školy jsou v důsledku šíření koronaviru zavřené. Vzdělávání je velice obtížné. Provádí se formou studia na dálku přes internet a samostudia. V této situaci se musím také zastat rodičů. Ti, kteří museli zůstat doma z důvodu, že přišli o zaměstnání anebo z důvodu, že se starají doma o své děti, se jim mohou plně věnovat procvičovat novou učební látku, psát úkoly. Bohužel na úkor jejich nízkému příjmu. Rodiče, kteří sice chodí do práce, tak plně zastávají ještě funkci učitele. Což pro samotného rodiče je opravdu náročné. Výsledkem bude podle mého názoru to, že děti za celé druhé pololetí roku 2020 nebudou umět skoro vůbec nic.

Ale ani pedagogové nezahálí. Dále jsou ve spojení s rodiči a dětmi přes internet, posílají úkoly, kontrolují vypracované úkoly, vyžadují zpětnou vazbu. Snaží se být s dětmi v kontaktu přes Skype, WhatsApp, e-maily, atd. Všichni si moc přejeme, aby tato situace brzy ustala a vše se vrátilo k normálnímu životu.

Cílem této práce bylo zmapovat oblast středních škol v Jihočeském regionu a nastínit problematiku syndromu vyhoření.

Z teoretické části zaměřené na charakteristiku samotného syndromu vyplývá, jaké jsou jeho projevy, příčiny, fáze a podobnosti se stresem. Jako samostatná kapitola je

zpracovaná prevence, která je velmi důležitá a ne však každý si to uvědomuje. Pedagogové by měli umět zhodnotit míru vlastního vyčerpání a zaměřit se také na prevenci.

V praktické části je zmapován syndrom vyhoření u pedagogů na středních školách v Jihočeském regionu. Otázky byly vytvořeny s ohledem na získané informace v teoretické části. Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány a znázorněny grafy. Z tohoto šetření je zřejmé, že většina dotazovaných sice syndromem vyhoření netrpí, avšak se cítí být hodně fyzicky unavení. Výsledek můžeme hodnotit velmi pozitivně.

Závěrem lze říct, že i přes velmi náročnou a hektickou dobu a kladení větších požadavků jak společností, tak i zaměstnavatelů, se lidé snaží trávit svůj volný čas smysluplně a efektivně. Důležitá je i motivace, uvědomění si veškerých příčin, které mohou vést až k vyhoření jedince. Bylo by vhodné počítat s touto situací, která může postupem času nastat, a s tímto faktem aktivně pracovat do budoucna.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

1. ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6. s. 141
2. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 216. ISBN 978-80-262-1033-7. s. 182
3. GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0587-6. s. 163
4. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8. s. 215
5. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7. s. 139
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3. s. 175
7. POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6. s. 104
8. PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2. s.175
9. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada, dotisk 2013,2011. ISBN 978-80-247-3553-5. s. 165
10. ŽALOUĐÍKOVÁ, I. Příspěvek k neuropsychické zátěži učitelů. In ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Pavel Křepela, 2001. s. 316. ISBN 80-902653-7-5

### Elektronické zdroje

1. BRATSKÁ, M.. Zisky a straty v záťažových situáciách alebo Príprava na život. Bratislava : Práca, 2001. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping>
2. Černá, J. – *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků (výsledky průzkumu)*, 2020. Dostupné online na <https://71768.vyplnto.cz>.



## **Seznam zkratek**

## **Seznam tabulek a grafů**

Graf č.1: Pohlaví

Graf č.2: Věk

Graf č.3: Délka praxe

Graf č.4: Syndrom vyhoření

Graf č.5: Projevy vyhoření

Graf č.6: Pocit vyhoření

Graf č.7: Vyhoření a délka praxe

Graf č.8: Finanční ohodnocení

Graf č.9: Odchod z učitelské profese

Graf č.10: Volnočasové aktivity

Graf č.11: vyhořelí a nevyhořelí učitelé

Graf č.12: Změna zaměstnání

## Přílohy

### Dotazníkové šetření

### Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků

Odpovědi respondentů č. 1 – 70

Zadavatel průzkumu: Jana Černá

Kontakt: cernoska.jana@seznam.cz

Termín sběru dat: 30. 4. 2020 - 14. 5. 2020

Počet responsí: 70

Průměrná doba vyplnění: 00.01:26

realizováno pomocí [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)

Unikátní ID na Vyplnto.cz: 6053026

Datum a čas vyplnění: 2020-05-01 08:28:55

Délka vyplňování: 00.01:09

Parametry a identifikace: ref=public-list

Jsem studentka 3 ročníku Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. V současné době provádím dotazníkové šetření, které v závěru své práce vyhodnotím.

Chtěla bych Vás touto cestou požádat o vyplnění jednoduchého dotazníku, který obsahuje pár průzkumných otázek ohledně toho, do jaké míry jste zatíženi pracovním stresem.

1) Pohlaví

žena                      muž

2) Věk

21-35 let              36-50let              51-65let

3) Doba, po kterou se věnujete profesi pedagoga?

5 a méně let    6-15let              16-25let              26-35let

4.) Víte co je syndrom vyhoření?

5.) Máte pocit, že jste osobně vyhořeli?

6.) Myslíte si, že vyhoření osobnosti souvisí s délkou praxe?

7.) Jaké projevy vyhoření na sobě pociťujete?

8.) Přemýšlíte o odchodu z učitelského povolání?

9.) Jste spokojeni se svým finančním ohodnocením?

10.) Věnujete ve svém volném čase činnostem (relaxační metody, sport,...) a vztahům, při kterých se cítíte dobře, a naplňují Vás?