

Příloha A – Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Gabriela Skorková a jsem studentkou Pedagogiky na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Tento dotazník slouží k empirické části mé bakalářské práce, ve které se zabývám syndromem vyhoření v profesi učitele.

Cílem tohoto dotazníku je analyzovat aktuální míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření.

Dotazníkové šetření je zcela anonymní a zabere pár minut času.

Předem moc děkuji za Váš čas a ochotu při vyplnění.

Gabriela Skorková, FF UK

Dotazník:

1) Jste:

- a) žena
- b) muž

2) Délka pedagogické praxe:

- a) do 5 let
- b) 6-11 let
- c) 12-18 let
- d) 19-26 let
- e) 27-31
- f) od 32 více

3) Stupeň školy:

- a) mateřská škola
- b) základní škola
- c) střední škola
- d) vysoká škola

4) Obtížně se soustřeďuji.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

5) Nedokáži se radovat ze své práce.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

6) Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

7) Nemám chuť pomáhat problémovým žákům.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

8) Pochybují o svých profesionálních schopnostech

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

9) Jsem sklíčený/á.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

10) Jsem náchylný/á k nemocím.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

11) Pokud je to možné, vyhýbám se odborným rozhovorům se svými spolupracovníky.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

12) Vyjadřuji se posměšně o žácích i o jejich rodičích.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy

- d) zřídka
- e) nikdy

13) V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

14) Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

15) Frustrace ze zaměstnání narušuje moje osobní vztahy.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

16) Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

17) Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

18) Jsem napjatý/á.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

19) Svou práci omezují na její mechanické provádění.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

20) Přemýšlím o odchodu z oboru.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

21) Trpím nedostatkem uznání a ocenění.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka

e) nikdy

22) Trápí mě poruchy spánku.

a) vždy

b) často

c) někdy

d) zřídka

e) nikdy

23) Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.

a) vždy

b) často

c) někdy

d) zřídka

e) nikdy

24) Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.

a) vždy

b) často

c) někdy

d) zřídka

e) nikdy

25) Cítím se ustrašený/á.

a) vždy

b) často

c) někdy

d) zřídka

e) nikdy

26) Trpím bolestmi hlavy

a) vždy

b) často

- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

27) Pokud je to možné, vyhýbám se (mimo vyučování) rozhovorům se žáky a jejich rodiči.

- a) vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) nikdy

28) Zním pojem syndrom vyhoření.

- a) ano
- b) ne
- c) nejsem si jistý/á

29) Zdroj, z něhož jsem se o syndromu vyhoření dozvěděl/a?

- a) odborná literatura
- b) studium na škole
- c) média (televize, tisk, ap.)
- d) internet
- e) seminář nebo školení pro pedagogy
- f) samostudium
- g) ostatní

30) Dokáži si představit projevy, kterými se vyznačuje vyhořelý člověk.

- a) ano
- b) ne
- c) nejsem si jistý/á

31) Mohou se objevit příznaky syndromu vyhoření u mne.

- a) ano

- b) ne
- c) nejsem si jistý/á

32) Poznám projevy syndromu vyhoření u kolegů ve škole.

- a) ano
- b) ne
- c) nejsem si jistý/á

33) Syndrom vyhoření může souviset se stresem, který učitel zažívá práci.

- a) ano
- b) ne
- c) nejsem si jistý/á

Příloha B – Inventář projevů syndromu vyhoření od J. a T. Tošnerových

		Vždy	Často	Někdy	Zřídka	Nikdy
1.	Obtížně se soustřeďuji.	4	3	2	1	0
2.	Nedokáži se radovat ze své práce.	4	3	2	1	0
3.	Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“.	4	3	2	1	0
4.	Nemám chuť pomáhat problémovým klientům.	4	3	2	1	0
5.	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.	4	3	2	1	0
6.	Jsem sklíčený/á.	4	3	2	1	0
7.	Jsem náchylný/á k nemocem.	4	3	2	1	0
8.	Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům se svými spolupracovníky.	4	3	2	1	0
9.	Vyjadřuji se posměšně o klientech i o jejich příbuzných.	4	3	2	1	0
10.	V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á.	4	3	2	1	0
11.	Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.	4	3	2	1	0
12.	Frustrace ze zaměstnání narušuje moje osobní vztahy.	4	3	2	1	0
13.	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.	4	3	2	1	0
14.	Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní.	4	3	2	1	0
15.	Jsem napjatý/á.	4	3	2	1	0
16.	Svou práci omezuji na její mechanické provádění.	4	3	2	1	0
17.	Přemýšlím o odchodu z oboru.	4	3	2	1	0
18.	Trpím nedostatkem uznání a ocenění.	4	3	2	1	0
19.	Trápí mě poruchy spánku.	4	3	2	1	0
20.	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.	4	3	2	1	0
21.	Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.	4	3	2	1	0

22.	Cítím se ustrašený/á.	4	3	2	1	0
23.	Trpím bolestmi hlavy	4	3	2	1	0
24.	Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty.	4	3	2	1	0

Příloha C - Přepis rozhovorů z empirické části

R1:

1) Co Vás motivovalo k výběru učitelské profese?

„Ani nevím, ale od dětství jsem pořád něco nebo někoho "vyučovala", ať už hračky nebo fiktivní žáky“

2) Jaké bylo zlomové období ve Vaší kariéře? Objevily se překážky? Jak jste se s nimi vypořádala/a?

Zlom nastal před třemi lety, nepohodla jsem s vedením, chtěla jsem to řešit odchodem na jinou školu, ale nakonec jsem zůstala.

Překážky se občas objeví, jednou ze strany rodičů, jindy nepochopení kolegů nebo vedení školy, ale všechno se dá domluvit a zvládnout. Alespoň mně to tak připadá. A překonání? Asi o tom mluvit, mluvit a snažit se spolu s někým všechno nějak řešit.

3) Co je pro Vás v zaměstnání hlavním zdrojem stresu? Co Vám na práci vadí a co vás naopak nejvíce těší?

„Musím přiznat, že nejvíc asi vztahy ve škole - se všemi. A to bude stejné všude jinde také. Pokud to "uvnitř" nefunguje, člověka nemá co těšit a nemá se na co těšit. Na mé osobní práci mi vadí vzrůstající byrokracie a hlavně to, jaký je na ní kladen důraz. Např. při inspekci se nikdo dětí nezeptá, co je baví, jak se jim ve třídě daří, co umějí atd., ale sleduje se jak je zapsáno v třídnici, jestli jsou plány přesně v tabulce, nechybí správné plnění všech kompetencí, průřezová témata...Je toho čím dál víc, každou chvíli se mění názvy jednotlivých potřebností, až z toho jde hlava kolem a někdy se v tom sama ztrácím. Jako kdyby nebylo jedno, jestli se předmět jmenuje pracovní činnosti, pracovní výchova nebo snad pracovní vyučování? A to je jen kapička v tom širém moři. Těší mě, že děti, i když jsou jiné, vlastně jsou v zásadě stejné. Jen mají občas jiné touhy a požadavky. Děti jsou upřímné, nechci je zklamat. Pak si to dokážou dlouho pamatovat a je škoda kazit si zbytečně vztah. Také mě těší, že možná mám dost velké štěstí na rodiče, pokaždé se mi daří s nimi vycházet, domluvit se. Není vždycky vše zalité“

sluncem, ale nestěžuji si. (Tak teď doufám, že jsem to nezakřikla!) A tyhle vztahy jsou také důležité pro klid a pohodu v práci.

Potěšující je slyšet od rodičů, že se děti do školy těší a od dětí, že jsou prostě zvědavé, co se bude ve škole zase dít...“

4) Myslíte si, že škola věnuje patřičnou pozornost prevenci syndromu vyhoření?

Pokud ano, jakým způsobem?

„Nějak jsem se vlastně tomuto tématu příliš nevěnovala, Vím, že se o tom hodně mluví a určitě to souvisí s formou práce i pracovních nároků. Pokud někdo vidí ve školství jen pracovní dobu a "hodně volna", pak vůbec neví o čem mluví. S přibývajícím věkem i změnami ve školství vidím a cítím, jak je potřeba odpočívat a tzv. vypustit a dopřát si relax. Pokud tohle chybí, pak se to musí odrazit na vlastní vnitřní pohodě každého z nás.

Nevím, jestli vedení školy přispívá, věnuje pozornost nějaké prevenci, ale snad stačí, že požadavky, které na nás klade, jsme schopni zvládnout a třeba i společně řešit to, co se postaví do cesty komukoliv z nás. Umi podržet v potížích, vyjít vstříc podle možností, netlačí na pilu za každou cenu. Všechno se dá řešit.“

5) Jak Vy osobně bojujete proti syndromu vyhoření?

„Snažím se sportovat, hýbat se podle svých možností. Někdy stačí procházka, výlet, jindy plavání nebo kolo. Jindy pěkná knížka, divadlo, koncert...Snad i káva a posezení s přáteli.“

6) Máte pocit nedocenenosti odvedené práce a dehonestace profese ze strany společnosti?

„A kdo někdy nemá? Byly a jsou ty chvíle. Všichni chodili do školy, všichni k tomu mají co říct. Hlavně ti, co by nám řadovým učitelům měli naslouchat, vést debaty, ptát se, co je dobré a co ne, ti mají pocit, že nové (ačkoliv to už tady také někdy bylo) je to nejlepší - a bez debat!!! Oni si to učitelé uzpůsobí. A pak slyším: "Šikovný učitel si poradí!" Tak to je nehorázný alibismus. Jsou situace, kdy se můžu snažit jak chci, ale díky nastaveným kritériím to prostě nedokážu. Viz v současnosti inkluze. Měla jsem tu čest na vlastní kůži a opravdu to není procházka růžovým sadem. A to nejen pro učitele, ale hlavně pro zúčastněné ostatní žáky, kterých mi může být v tu chvíli vážně jen líto. A co

dál? Tím se potom hodně sníží popularita povolání, protože ne každý dokáže pochopit, co se ve třídě děje.“

7) Jaký je Váš současný postoj k práci?

„Prostě, ať je to jak chce, pořád mě to baví, i po těch letech. Nejhezčí je odezva dětí na cokoliv. I když se něco nepovede, nelíbí se, dají to najevo, jdeme dál, zkusíme to jinak. A to by bylo, abych ty veselé oči a radost neviděla.“

R2:

1) Co Vás motivovalo k výběru učitelské profese?

„Učila jsem cizinku česky ze známosti a došlo mi, že by mě to bavilo.“

2) Jaké bylo zlomové období ve Vaší kariéře? Objevily se překážky? Jak jste se s nimi vypořádal/a?

„Letos v září mi došlo, že už dokážu pochopit, když se učitelky zhroutí. Bylo termínů a deadlinů tolik, že jsem měla obrovské seznamy úkolů, které se nezmenšovaly. Souvisí to asi s tím, že když člověk ukáže, že dokáže dělat práci dobře, tak se na něj začnou přesouvat další a další povinnosti, má na starost nové a nové věci a poměr ostatních úkolů a výuky se dostane z rovnováhy. Po sedmi letech jsem získala určitou pozici, která je ale dost nevděčná.“

3) Co je pro Vás v zaměstnání hlavním zdrojem stresu? Co Vám na práci vadí a co vás naopak nejvíce těší?

„Kromě papírování, řešení zbytečností a věčně nespokojených kolegyň je to fakt, že celý den kmitám a pak zjistím, že na přípravu dobrých hodin mi nestačí energie a čas, takže je „odfláknou“. Přitom učení je to, proč tu práci dělám a chci ho dělat dobře, připravovat super hodiny apod. Ale pro vyškrtávání třídnice, sepisování zpráv, psaní článků na web, do novin atd., na to nezbývá prostor.“

Nejvíce mě těší dobrá zpětná vazba od bývalých studentů, úspěšní absolventi, ti kteří se nadchli pro můj předmět nebo ti, které jsem přivedla k touze cestovat, studovat v zahraničí, být aktivními akčními mladými lidmi.“

4) Myslíte si, že škola věnuje patřičnou pozornost prevenci syndromu vyhoření?

Pokud ano, jakým způsobem?

„V žádném případě.“

5) Jak Vy osobně bojujete proti syndromu vyhoření?

„Sportem. A snažím se neuzírat křivdami, nebýt stěžovatelka a zůstat mladá v duši a nad věcí.“

6) Máte pocit nedocenenosti odvedené práce a dehonestace profese ze strany společnosti?

„To ani ne...finance se zlepšují, každé povolání má něco, spíš mi vadí finanční překážky při vykonávání profese (nemůžeme dělit třídy napůl, když jich není víc než 23, protože na to nejsou finance, takže se učí jazyk v počtu 22....) a zkostnatělost systému. A potřeba Cermatu vymýšlet pořád nová a nová školení, změny pro změny a vytváření úplně zbytečné zátěže proti zdravému rozumu.“

7) Jaký je Váš současný postoj k práci?

„Baví a těší mě výuka a práce se studenty. Často se cítím zavalená prací (která ale nesouvisí s výukou jako takovou).“

R3:

1) Co Vás motivovalo k výběru učitelské profese?

„Ta naše profese je tak napůl hobby napůl poslání. Hlavně angličtina je moje velká láska, takže ji učím“

2) Jaké bylo zlomové období ve Vaší kariéře? Objevily se překážky? Jak jste se s nimi vypořádala/a?

„Nevím o výrazně zlomovém období. Začala jsem učit ve zralém věku, měla jsem za sebou 15 let praxe v jiném oboru – tam bylo více překážek.“

3) Co je pro Vás v zaměstnání hlavním zdrojem stresu? Co Vám na práci vadí a co vás naopak nejvíce těší?

„Asi se na to prostě tak nedívám - stres je všude v životě. A víme, jak s ním pracovat.“

Prostě se člověk uklidí a snaží se to neprožívat. To že děti mají své náladičky, patří k věci a ostatně i my dospělí nejsme každý den stejní. Těší mě uznání rodičů, ale hlavně pokrok u dětí.

Inkluze je dle mého podvod na dětech, rodičích a kantorech. Zvládnout se to dá, ale chtělo by to menší skupinky, lepší platové ohodnocení a hlavně zvýšení prestiže nejen pro kantory ale i pro asistenty. No, a že kantoři jsou skutečně finančně podhodnoceni, to ví i malé dítě. Takže prostě buď to přijmete, jak to je nebo půjdete o dům dál.“

**4) Myslíte si, že škola věnuje patřičnou pozornost prevenci syndromu vyhoření?
Pokud ano, jakým způsobem?**

„Naše škola ano, účastníme se různých seminářů. A pak je to i o člověku samotném.“

5) Jak Vy osobně bojujete proti syndromu vyhoření?

„Zaměřuji se na odpočinek - využívám nejen prázdnin, které jsou, co si budeme nalhávat, spíše prázdninami pro kantory než někdy pro děti. Věnuji se své rodině, koníčkům. Relaxuji v přírodě, chodím do divadla a na procházky.“

6) Máte pocit nedocenenosti odvedené práce a dehonestace profese ze strany společnosti?

„Já osobně ne. Ale ještě si přivydělávám v jazykové škole a soukromou výukou. Zařídila jsem si to ke své spokojenosti. Dokud společnost bude postavená na prestiži, penězích a vnějším úspěchu nejsem si jistá, že lidé pocítí spokojenost a ocenění. Je třeba jít spíše k sobě dovnitř - tam najdete radost a štěstí - do svého srdce. Venku to prostě nenajdete.“

7) Jaký je Váš současný postoj k práci?

„Práce mě baví. Pro mě je to spíše hobby. Asi se to prostě nedá vysvětlit. Prožila jsem si už hodně během života. Takže to nehrotím, spíše si užívám práci s dětmi. Raději bych žila přítomným okamžikem a trochu odřízla tu negativitu, která se v TV novinách a z dalších mediích valí. Takže je důležité, radovat se z každého dne, z toho, že se ta která hodina povedla a s dětmi, že jsme se třeba i nasmáli. Když to tedy obrátíte tímto směrem, tam bych viděla prostě naplnění nejen kantorské profese ale asi i pro člověka

nalezení radosti. Jsem asi spíše citový člověk a sdílení s lidmi a hlavně s dětmi je pro mě významné. Má to smysl.“

R4:

1) Co Vás motivovalo k výběru učitelské profese?

„Důvodů bylo několik, avšak tím nejsilnějším motivátorem byla možnost předávat zkušenosti z praxe.“

2) Jaké bylo zlomové období ve Vaší kariéře? Objevily se překážky? Jak jste se s nimi vypořádal/a?

„Zlomů v kariéře bylo několik. Například když máte kariérní růst a nemáte podporu z vedení společnosti a nemáte podporu z týmu a musíte si s tím poradit. Zajímavé bylo i to, že původem jsem strojní inženýr - konstrukce motorových vozidel, a celý profesní život jsem byl v podstatě na manažerských pozicích a mimo obor (řízení lidských zdrojů).“

3) Co je pro Vás v zaměstnání hlavním zdrojem stresu? Co Vám na práci vadí a co vás naopak nejvíce těší?

„Hlavním zdrojem stresu je plnění úkolů za druhé, které vám deleguje nadřízený za sebe nebo za méně schopné kolegy (případně nepřípravené nebo nezkušené na zastávanou pracovní pozici) a potom je to nedostatek času.“

4) Myslíte si, že škola věnuje patřičnou pozornost prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, jakým způsobem?

„Jak která škola věnuje pozornost syndromu vyhoření. Ono to snad ani není úkolem školy.“

5) Jak Vy osobně bojujete proti syndromu vyhoření?

„Snažím se držet zásad Work life balancu. Pravidelný a plnohodnotný spánek, zdravá strava, čas vyměřený na koníčky, záliby, sportovní aktivity a čas na rodinu. Jinak je to cesta do pekel. Hlídat si čas, hlídat si psychiku. Šetřit časem a neplnit úkoly na první“

pokyn, zpravidla celá řada vyšumí nebo se změní priority. Potom také v manažerské pozici delegovat úkoly. Myslet na sebe a na své zdraví.“

6) Máte pocit nedocenění odvedené práce a dehonestace profese ze strany společnosti?

„Ne. Musíme si každý sám sebe vážit a tak, když je potřeba, se ozvu.“

7) Jaký je Váš současný postoj k práci?

„Pozitivní. Nedělám si zbytečně psychické bariéry a hledám si optimistické kolegy, kteří chtějí plnit úkoly (vyhýbám se těm, co hledají příčiny, jak to nejde, „potížitům“ a „negoušům“).“